
MAXIMMUS PERFORMANCE

Mapa Homem 360

Sete pontos para organizar antes de concluir

GUIA GRATUITO - 12 PÁGINAS

Conteúdo educativo geral. Não é consulta, diagnóstico ou tratamento.

MX-DG01 | Versão de prévia 1.0 | 28/08/2026

Um mapa para organizar, não para diagnosticar

O Mapa Homem 360 ajuda a separar observação, interpretação, incerteza e próximo passo. Ele não mede desempenho nem determina uma condição.

O que este guia faz

Organiza informações gerais, torna limites visíveis e ajuda a preparar perguntas mais claras.

O que este guia não faz

Não avalia seu caso, não prescreve conduta, não recomenda medicamento e não promete resultado.

Você pode apenas ler

Todas as respostas são opcionais. Deixar um campo em branco é uma escolha válida. Se o material aumentar sofrimento ou sensação de insegurança, interrompa a atividade e procure apoio adequado quando necessário.

A Maximmus trata clareza como parte do cuidado: uma informação útil precisa ser compreensível, confiável e usada dentro de limites responsáveis.

PREVIA PRIVADA - NAO PUBLICAR

Você não precisa contar a sua história

Use uma situação fictícia, neutra ou codificada. O objetivo é compreender o método, não coletar detalhes íntimos.

PODE	EVITE
Usar uma palavra-código. Deixar campos em branco. Guardar o arquivo em local privado. Apenas ler.	Nomes e contatos. Fotos ou documentos. Detalhes de terceiros. Relatos íntimos desnecessários.

Acordo privado de uso

- ☐ Vou usar este material para organizar perguntas, não para chegar a um diagnóstico.
- ☐ Posso pular qualquer atividade.
- ☐ Não vou mudar medicamento ou cuidado profissional por causa deste conteúdo.
- ☐ Se precisar de avaliação individual, vou procurar um profissional habilitado.

Os sete pontos do Mapa Homem 360

Sete pontos de atenção educativa. Eles não formam uma escala clínica e não produzem pontuação.

01 Mudança

O que parece diferente, descrito de forma geral.

02 Contexto

O que acontecia ao redor, sem presumir causa.

03 Fato

O que pode ser descrito sem julgamento.

04 Pressão

Qual expectativa, comparação ou cobrança apareceu.

05 Incerteza

O que continua desconhecido.

06 Comunicação

Qual limite ou conversa respeitosa pode ser considerada.

07 Cuidado

Qual dúvida merece fonte confiável ou atendimento individual.

Use o mapa em qualquer ordem. O valor está em tornar visível o que você sabe, o que está concluindo e o que ainda precisa de contexto.

PONTO 1

Mudança

O que parece diferente?

Descreva apenas a mudança percebida, sem explicar a causa e sem transformar uma variação em veredito.

01	Quando você notou a diferença?
02	Ela parece isolada, recorrente ou ainda é cedo para saber?
03	O que permaneceu igual?

Minha anotação opcional

Use uma situação fictícia, neutra ou codificada. Você pode deixar em branco.

[] Prefiro apenas ler.

PONTO 2

Contexto

O que acontecia ao redor?

Contexto amplia a leitura, mas não prova causa. Observe agenda, descanso, trabalho, relações e acontecimentos gerais sem buscar uma explicação única.

01	Que compromissos marcaram o período?
02	Houve mudança de rotina ou recuperação?
03	Que fatores ainda não foram observados?

Minha anotação opcional

Use uma situação fictícia, neutra ou codificada. Você pode deixar em branco.

☐ Prefiro apenas ler.

PONTO 3

Fato

O que pode ser descrito sem julgamento?

Um fato é uma descrição. Uma conclusão acrescenta significado. Separar os dois cria espaço para decidir com mais responsabilidade.

01	Qual é a observação concreta?
02	Que palavra de julgamento pode ser retirada?
03	O que você não consegue afirmar a partir desse fato?

Minha anotação opcional

Use uma situação fictícia, neutra ou codificada. Você pode deixar em branco.

☐ Prefiro apenas ler.

Pressão

Que expectativa apareceu?

Comparação, cobrança e regras rígidas podem alterar a forma como uma situação é interpretada. Isso é contexto educativo, não diagnóstico.

01	Havia um resultado que parecia obrigatório?
02	Você se comparou com alguém ou com uma ideia de normalidade?
03	Que critério mais realista pode substituir a regra rígida?

Minha anotação opcional

Use uma situação fictícia, neutra ou codificada. Você pode deixar em branco.

[] Prefiro apenas ler.

Incerteza

O que continua desconhecido?

Deixar algo em aberto é uma decisão madura quando faltam informações. Incerteza não significa descuido; significa não fingir certeza.

01	Que informação está faltando?
02	Qual fonte poderia ajudar?
03	O que exige avaliação individual em vez de pesquisa online?

Minha anotação opcional

Use uma situação fictícia, neutra ou codificada. Você pode deixar em branco.

[] Prefiro apenas ler.

Comunicação

Qual limite ou conversa respeitosa é possível?

Uma conversa não deve exigir exposição, resposta imediata ou relato íntimo. O objetivo é tornar limites e perguntas mais claros.

01	O que pode ser dito sem acusação?
02	Que limite precisa ser preservado?
03	A outra pessoa tem espaço real para responder ou recusar?

Minha anotação opcional

Use uma situação fictícia, neutra ou codificada. Você pode deixar em branco.

[] Prefiro apenas ler.

Cuidado

Quando o conteúdo educativo não basta?

Dor, sangramento, lesão, mudança súbita, alteração urinária, sofrimento intenso ou risco à segurança merecem atendimento individual. Em urgência no Brasil, procure um serviço de emergência ou ligue 192.

01	Existe um sinal que pede avaliação profissional?
02	Qual categoria de profissional pode responder à dúvida?
03	Qual é o próximo passo mais seguro agora?

Minha anotação opcional

Use uma situação fictícia, neutra ou codificada. Você pode deixar em branco.

[] Prefiro apenas ler.

Seu próximo passo responsável

O mapa termina com uma decisão pequena e verificável, não com uma promessa.

O que observei	O que interpretei
O que permanece incerto	Meu próximo passo

Próxima etapa	A amostra gratuita do Workbook Controle 360 apresenta uma única ferramenta de organização. O botão só deve ser ativado quando o arquivo independente estiver aprovado e cadastrado.
----------------------	---

Fontes: Organização Mundial da Saúde - Health literacy (2025); Ministério da Saúde - Saúde com Ciência; Ministério da Saúde - SAMU 192.