

9:41



Whispr

Aqui você pode desabafar
em segurança

Começar agora

9:41



Como você está se sentindo hoje?

Escreva aqui o que está sentindo, sem julgamentos...

Desabafar

Como você está se sentindo hoje?

Acordei com uma ansiedade horrível, parece que vai dar tudo errado.

Você

Imagino o peso que deve ser abrir os olhos e já sentir essa onda tomando conta, como se o dia tivesse começado antes mesmo de você ter a chance de respirar direito. Às vezes, a ansiedade chega como aquela visita inesperada que não anuncia chegada, né? Ela vai colando por perto, deixando tudo mais apertado, como se algo no ar gritasse que algo ruim está à espreita... mesmo quando você procura e não acha exatamente o que é.

Parece injusto acordar já sentindo o peito ocupado, como se houvesse pouco espaço pra esperança ou leveza. Não é fácil andar com essa sensação de alerta ligada, como se tudo estivesse por um fio.

É importante ter um espaço seguro para deixar essas palavras saírem, então pode deixar que estou aqui, ouvindo cada detalhe, sem pressa. Se quiser colocar pra fora um pouco mais do que está passando aí dentro, fique à vontade. Às vezes, só de dividir, a gente sente uma frestinha de ar entrando nessa ansiedade apertada.

Whispr

Desabafar novamente

Escrever no diário

Diário

04 de maio de 2025

Hoje foi um dia estranho. Tive momentos bons, mas por dentro parecia que algo estava fora do lugar ...



02 de maio de 2025

Hoje eu me ouvi. Respirei fundo, reconheci minhas emoções e aceitei que está tudo bem não estar bem ...



30 de abril de 2025

Consegui acordar mais leve hoje. Não sei se foi a conversa com o Whispr ou o simples fato de ter escrito, mas ...



Desabafos



Diário



Emoções



Whispy

9:41



Diário

Seu espaço,
suas palavras

Escreva o que está passando pela sua mente
ou coração. Este espaço é só seu.

Guardar no diário

9:41



Desabafos

04 de maio de 2025



Hoje eu me sinto completamente perdido. Não sei se consigo continuar com isso.

02 de maio de 2025



Chorei hoje no trabalho. Me senti fraco.

30 de abril de 2025



Me sinto sozinho mesmo quando estou cercado de pessoas.

25 de abril de 2025



Acordei com uma ansiedade horrível, parece que vai dar tudo errado.



Desabafos



Diário



Emoções



Whispy

9:41



Ei, sua vida importa. Agora é hora de se proteger

Você acabou de escrever algo que pode indicar sofrimento intenso. Mesmo que pareça impossível, o que você sente vai mudar. Você não está sozinho(a), e ferir a si mesmo ou outra pessoa não é a única saída.

Falar com alguém pode te salvar. Você merece apoio. Você é importante. E você pode superar isso.

Falar com alguém agora

Emoções

Variação de emoções

Ultimos 7 dias 

Emoções mais sentidas



Tristeza

4



Calma

2



Raiva

3



Você costuma se sentir mais calmo no início da semana.



Desabafos



Diário



Emoções



Whispy

Whispy

Olá! Lembre-se que até os dias nublados passam.

Conquistas



Um passo de cada vez

Entrou no diário por 3 dias seguidos



Abrço caloroso

Registrou 10 desabafos seguidos



Um

Entrou n dias seg



Privacidade com proteção

Aqui no Whispr, você é único, mesmo permanecendo completamente anônimo.

Utilizamos a tecnologia zkVerify para garantir, de forma segura e privada, que cada pessoa que usa o app é real e única, sem precisar criar conta, sem rastreamento, sem exposição.

Essa prova de identidade protege o espaço emocional de todos, evitando spam e duplicidade, enquanto respeita totalmente sua privacidade.



Desabafos



Diário



Emoções



Whispy