



# Guia de Autocuidado

*10 práticas simples para cuidar de si sem pedir  
permissão ao mundo*

*"Tem dias que a gente só quer  
desaparecer... mas no fundo, o  
que a gente precisa mesmo é  
ser visto."*



# Antes de qualquer prática... deixa eu te dizer uma coisa:

Você não está sozinho.

Mesmo quando ninguém vê. Mesmo quando a casa está cheia, mas você se sente ausente.

Mesmo quando acordas e já queres voltar a dormir.


Essa dor que você carrega em silêncio... ela tem nome. Ela tem peso. Mas também pode ter cura. Caminho. Recomeço.

Este guia não é um manual.


É um sussurro. Um lembrete. Um espelho.

Você ainda estás aqui — e só isso já é uma força brutal.


Agora, vamos respirar juntos?

 Toma banho como se fosses sagrado


Em vez de só lavar o corpo,  
lava o cansaço, a pressa, a cobrança.  
Passa a mão sobre tua pele com gentileza.  
Porque tu mereces um toque que não machuca.

 Respira com a mão no peito

Fecha os olhos.  
Coloca tua mão no peito.  
Fica ali. Dois minutos.  
Sente tua respiração. Tua pulsação.  
Isso é vida. Isso é você. Ainda batendo. Ainda aqui.

 Troca o "tudo bem" por "na medida do possível"

Quando alguém perguntar como você está...  
Experimenta não mentir.  
Diz: "Na medida do possível."  
Porque admitir que não está tudo bem já é um começo.

 Senta e chora

Sim, chora.  
Choro não é fraqueza — é limpeza interna.  
Vai ao banheiro, fecha a porta.  
Chora com vontade.  
Depois te enxuga com carinho, como se fosses teu próprio filho.



✿ Escreve pra ti mesmo como quem escreve pra alguém que ama

Pega um papel.  
Escreve: "Querido eu..."  
E continua.  
Fala tudo o que ninguém te disse. Tudo o que você gostaria de ouvir.  
Depois guarda essa carta num lugar bonito.  
Você é a tua casa.

✿ Alivia tuas exigências por um dia

Hoje, só por hoje, não precisa ser perfeito.  
Não precisa dar conta de tudo.  
Escolhe 1 coisa: e deixa de lado sem culpa.  
Você não é fracasso por descansar.  
Você é humano por sentir cansaço.

✿ Arruma teu canto como quem prepara um altar

Não precisa ser a casa inteira.  
Só um cantinho.  
Tira a poeira. Coloque uma vela, um cheiro que tu goste.  
Coloca uma flor, uma foto, uma lembrança boa.  
Teu espaço externo muda teu espaço interno.

✿ Fica 10 minutos longe de telas... e perto de ti

Desliga o celular. Só 10 minutos.  
Senta. Respira. Olha para o teto, chão, para o nada.  
Toca tua pele. Observa tua mente.  
Se acostume a existir sem ser notificado.  
Se reconecta com quem mais importa: você.

✿ Faz algo por ti, sem pedir permissão

Usa a blusa que você ama.  
Compra aquela comida só porque sim.  
Sai da rotina.  
Escolhe uma coisa só tua e faz.  
Sem precisar justificar, explicar ou agradar.  
A vida também é tua.

✿ Deita cedo, mesmo que o mundo ainda esteja acordado

A noite não é castigo. É colo.  
Se teu corpo pede descanso, ouve.  
Desliga a luz, abraça um travesseiro, respira fundo.  
Dormir cedo não é preguiça — é um voto de amor-próprio silencioso.



# Antes de fechar este guia... lê isso com calma.

Talvez você tenha feito tudo certo a vida inteira...  
e mesmo assim se sentes quebrado.

Talvez ninguém nunca te ouviu de verdade.

Talvez você fosse forte por tanto tempo que  
agora já não consigues levantar da cama sem  
sentir o peso do mundo.

Você não é fraco. Você está cansado.

👉 Você não precisa caminhar sozinho.

A Vida Promovida existe pra isso.

Pra te acompanhar. Pra te respeitar.  
Pra te ajudar a voltar pra casa —  
dentro de ti mesmo.

☎ **Marca tua conversa com a gente. Sem pressa. Sem julgamento. No teu tempo.**

Telefone: [933 788 770](tel:933788770)

WhatsApp: [+244 933 788 770](https://wa.me/244933788770)

Email: [vidapromovida@gmail.com](mailto:vidapromovida@gmail.com)

Website: [www.vidapromovida.com](http://www.vidapromovida.com)