

MOEMA ALVES MACÊDO  
FRANCYELLY DA SILVA FELIX  
IVANCILDO COSTA FERREIRA  
DEYVID SANTOS VASCONCELOS

# *Raízes do Amor*

Baralho terapêutico de autoamor



Juazeiro do Norte - CE  
2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
UNILEÃO - Centro Universitário  
Sistema de Bibliotecas Acadêmicas - BIA  
Ficha catalográfica elaborada pelo BIA/UNILEÃO, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

M141 Macedo, Moema Alves

Jogo: Baralho Terapêutico do Autoamor. / Moema Alves Macedo. et al. - Juazeiro do Norte, 2026.  
40 f. : il. color.

Orientação: Profa. Dra. Moema Alves Macedo

Produto Técnico Tecnólogo (Psicologia) - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, 2026.

1. autoamor . 2. autoestima. 3. recurso terapêutico mediado . 4. saúde mental da mulher. 5. autocuidado. I.  
Macedo, Moema Alves, Orient. II. Título.

---

CDD 150

# *Manual do Baralho*

Este baralho foi criado para nutrir o autoamor de mulheres em seus contextos cotidianos, inspirando reflexões e práticas alinhadas aos seis pilares da autoestima (Nathaniel Branden) e às provocações de bell hooks sobre o amor como prática libertadora.

## *Os 6 Pilares*

- **Viver Conscientemente:** cultivar presença e lucidez.
- **Autoaceitação:** acolher-se com gentileza.
- **Autorresponsabilidade:** honrar sua agência.
- **Autoafirmação:** expressar a própria voz.
- **Viver com Propósito:** dar sentido ao cotidiano.
- **Integridade Pessoal:** alinhar sentir, pensar e agir.

## *Como Usar*

Use individualmente (diário, meditação) ou em grupo (rodas terapêuticas, oficinas). Leia a carta, respire, e observe emoções, pensamentos e impulsos de ação.

## *Modos de Jogar*

- **Carta do Dia:** retire uma carta pela manhã e leve a pergunta para o dia.
- **Caminho de 3 Cartas:** uma Teoria, uma Situação e uma Ação para integrar.
- **Círculo de Partilha:** cada participante retira uma carta e partilha.
- **Jornada de 6 Semanas:** um pilar por semana com suas 12 cartas.

## *Dicas de Cuidado*

- Convide o corpo: leia em voz audível e note sensações.
- Escreva: registre o que emergir em um caderno.
- Seja gentil: pausar também é prática de amor.

*Viver Conscientemente*

*Teórico*

Consciência é o primeiro passo para a transformação.

*Viver Conscientemente*

*Teórico*

Estar presente é um ato de resistência em um mundo distraído.

*Viver Conscientemente*

*Teórico*

Observar sem julgamento é prática de amor próprio.

*Viver Conscientemente*

*Teórico*

Perceber como você se trata em silêncio é um portal para a consciência.



*Viver Conscientemente*

*Situação*

Você age por impulso e depois se arrepende. O que poderia ter feito diferente?

*Viver Conscientemente*

*Situação*

Num dia corrido, esquece de se alimentar bem. Que mensagem isso transmite?

*Viver Conscientemente*

*Situação*

Você repete uma crítica que ouviu na infância. De quem é essa voz?

*Viver Conscientemente*

*Situação*

Ao escutar outra mulher se diminuindo, você se reconhece. O que isso revela?



*Viver Conscientemente*

*Ação*

Pratique o silêncio por 10 minutos. O que você percebe sobre si mesma?

*Viver Conscientemente*

*Ação*

Durante 1 dia, observe seus pensamentos sem corrigi-los. Anote o que notar.

*Viver Conscientemente*

*Ação*

Pergunte a si mesma 3 vezes hoje: como estou me sentindo agora?

*Viver Conscientemente*

*Ação*

Escreva uma memória onde você se sentiu plenamente consciente e viva.



## *Autoaceitação*

*Teórico*

Autoaceitação é a coragem de ser quem somos, sem máscaras.

## *Autoaceitação*

*Teórico*

Não se trata de perfeição, mas de pertencimento interno.

## *Autoaceitação*

*Teórico*

Aceitar-se é se reconciliar com o que foi e o que é.

## *Autoaceitação*

*Teórico*

Acolher sua história é abrir espaço para a paz.



## *Autoaceitação*

### *Situação*

Você esconde suas estrias por vergonha. O que isso diz sobre o seu olhar para si?

## *Autoaceitação*

### *Situação*

Quando alguém aponta um defeito seu, você se sente arrasada.

## *Autoaceitação*

### *Situação*

Você evita espelhos por não gostar da própria imagem.

## *Autoaceitação*

### *Situação*

Alguém elogia sua fala, mas você minimiza. Por quê?



## *Autoaceitação*

### *Ação*

Olhe-se no espelho por 2 minutos. Respire. Observe sem julgamento.

## *Autoaceitação*

### *Ação*

Escreva uma carta para a sua versão de 10 anos atrás.

## *Autoaceitação*

### *Ação*

Liste 5 traços seus que antes rejeitava e hoje está aprendendo a aceitar.

## *Autoaceitação*

### *Ação*

Desenhe um autorretrato simbólico com elementos que te representam.



*Autorresponsabilidade*

*Teórico*

Você é a autora da própria vida  
— mesmo com páginas difíceis.

*Autorresponsabilidade*

*Teórico*

Responsabilidade não é culpa: é  
poder de escolha.

*Autorresponsabilidade*

*Teórico*

Reconhecer seu papel nas  
escolhas é empoderador.

*Autorresponsabilidade*

*Teórico*

Assumir a vida é o primeiro  
passo para transformá-la.



*Autorresponsabilidade*

*Situação*

Você culpa sempre o outro pelas suas frustrações. Qual o seu papel nelas?

*Autorresponsabilidade*

*Situação*

Você espera que o outro adivinhe o que você precisa. Como isso te afeta?

*Autorresponsabilidade*

*Situação*

Está em um ciclo repetido de relações tóxicas. O que você tem alimentado nisso?

*Autorresponsabilidade*

*Situação*

Você sonha, mas não age. O que está te paralisando?



*Autorresponsabilidade*

*Ação*

Liste 3 áreas da sua vida em que você pode agir ainda hoje.

*Autorresponsabilidade*

*Ação*

Diga em voz alta: 'Eu escolho cuidar da minha vida com amor e coragem'.

*Autorresponsabilidade*

*Ação*

Planeje uma pequena ação que represente autocuidado ativo.

*Autorresponsabilidade*

*Ação*

Identifique um hábito que você repete e que prejudica seu bem-estar.



*Autoafirmação*

*Teórico*

Afirmação é respeito próprio em movimento.

*Autoafirmação*

*Teórico*

Dizer o que sente não é egoísmo. É clareza.

*Autoafirmação*

*Teórico*

Ter voz é se lembrar de que você importa.

*Autoafirmação*

*Teórico*

Você pode ser amorosa e firme ao mesmo tempo.



*Autoafirmação*

*Situação*

Você disse sim querendo dizer não. Como se sentiu depois?

*Autoafirmação*

*Situação*

Você quer mudar algo, mas não se sente autorizada.

*Autoafirmação*

*Situação*

Tem medo de parecer agressiva ao defender sua opinião.

*Autoafirmação*

*Situação*

Você se cala para manter a harmonia, mas sofre em silêncio.



### *Autoafirmação*

#### *Ação*

Hoje, diga 'não' com firmeza e gentileza quando necessário.

### *Autoafirmação*

#### *Ação*

Escreva 3 frases que afirmam quem você é e leia em voz alta.

### *Autoafirmação*

#### *Ação*

Em uma conversa, expresse uma opinião autêntica sem se desculpar por isso.

### *Autoafirmação*

#### *Ação*

Reescreva uma situação recente em que você gostaria de ter se posicionado diferente.



*Viver com Propósito*

*Teórico*

Propósito é o fio que costura sentido ao viver.

*Viver com Propósito*

*Teórico*

Nem tudo será prazeroso, mas pode ser significativo.

*Viver com Propósito*

*Teórico*

Viver com propósito é saber por que você levanta da cama.

*Viver com Propósito*

*Teórico*

Mesmo os dias difíceis fazem parte da jornada com sentido.



*Viver com Propósito*

*Situação*

Você tem um talento que não usa. O que te impede?

*Viver com Propósito*

*Situação*

Está em um trabalho que te drena. Há algo que pode ser feito?

*Viver com Propósito*

*Situação*

Você sonha em empreender, mas sente medo de fracassar.

*Viver com Propósito*

*Situação*

Faz muitas coisas para agradar, mas não sabe o que quer para si.



*Viver com Propósito*

*Ação*

Escreva um parágrafo sobre o que te move hoje.

*Viver com Propósito*

*Ação*

Liste 3 atividades que fazem você se sentir viva.

*Viver com Propósito*

*Ação*

Crie um pequeno ritual diário que represente seu propósito.

*Viver com Propósito*

*Ação*

Faça algo hoje que te lembre quem você é além dos papéis sociais.



*Integridade Pessoal*

*Teórico*

Integridade é coerência entre sentir, pensar e agir.

*Integridade Pessoal*

*Teórico*

Viver em verdade evita o adoecimento emocional.

*Integridade Pessoal*

*Teórico*

Ser fiel a si é mais importante que agradar.

*Integridade Pessoal*

*Teórico*

A integridade floresce onde há coragem de se mostrar.



*Integridade Pessoal*

*Situação*

Você diz que está bem, mas chora em segredo. Qual parte sua está sendo silenciada?

*Integridade Pessoal*

*Situação*

Aceita situações por medo de ser rejeitada. Isso te fortalece ou enfraquece?

*Integridade Pessoal*

*Situação*

Finge estar feliz no relacionamento, mas sente solidão.

*Integridade Pessoal*

*Situação*

Você se trai em pequenos gestos no cotidiano. Quais?



*Integridade Pessoal*

*Ação*

Observe sua fala hoje: há algo que disse sem acreditar?

*Integridade Pessoal*

*Ação*

Anote um valor inegociável seu e veja se tem vivido por ele.

*Integridade Pessoal*

*Ação*

Escreva uma promessa de honestidade que fará a si mesma.

*Integridade Pessoal*

*Ação*

Refleta: em que momento recente você foi 100% fiel a si? Como foi?

