



JANICE VALENTM
CLAUDIA CALORI

Do
Silêncio
ao Sentido

Reflexões para dias mais leves

DO SILÊNCIO AO SENTIDO
Reflexões para dias mais leves

Janice Valentim e Claudia Calori
Ano da edição: 2025

Apoio:



HEALTH 5D
SAÚDE INTEGRATIVA

COMO USAR ESTE LIVRO

- *Leia uma reflexão por dia (ou quando precisar de um respiro).*
- *Faça uma pausa de 60–120 segundos após a leitura e observe o corpo.*
- *Responda à Pergunta do Dia por escrito. Duas linhas bastam.*
- *Experimente a Prática sugerida. São convites simples, não obrigações.*
- *Se algo tocar feridas antigas, procure acompanhamento terapêutico. Cuidar de si é ato de coragem.*

• O fio invisível entre mente e corpo	----- 05
• O que a dor está tentando dizer?	----- 06
• O silêncio que te ouve	-----07
• A repetição que pede um novo final	----- 08
• Cuidar de si não é egoísmo	----- 09
• Culpa x responsabilidade	----- 10
• O peso do “deveria”	-----11
• Ansiedade: pressa de viver	-----12
• Tristeza não é defeito	-----13
• Raiva como bússola	-----14
• Vergonha e a luz suave	-----15
• A ferida que virou armadura	-----16
• Expectativas: roteiros invisíveis	-----17
• Amor adulto: encontro de dois inteiros	-----18
• O corpo lembra	-----19
• O cansaço de cuidar de todos	----- 20
• O medo de ser visto	-----21
• Pequenos rituais salvam dias	-----22
• O tempo do luto	-----23
• Perdão é processo	-----24
• Sonhos que conversam	-----25
• A comparação que rouba a alegria	-----26
• Desejo e falta	-----27
• O que você evita te governa	-----28
• Gentileza com a criança de ontem	-----29
• Limites dizem “eu existo”	-----30
• O amor que você oferece a si	-----31
• Paciência: amor em movimento	-----32
• O que precisa ser dito	-----33
• Recomeço	-----34
• As armaduras que pedem aplauso	-----35
• Reescrever o enredo	-----36
• Perfeccionismo e inflexibilidade: quando o controle vira prisão	-----37
• Amor que assume responsabilidade	-----38

01

O FIO INVISÍVEL ENTRE MENTE E CORPO

Há dores que parecem contar histórias em silêncio.

O estômago aperta quando o medo chega; o sono some quando a preocupação cresce; a cabeça lateja quando o dia exige além do possível.

Existem fios invisíveis ligando o que sentimos por dentro ao que aparece por fora.

Enxergar esses fios é começar a desatar nós, com ajuda e gentileza.

Cuidar da mente é também cuidar do corpo.

Pergunta do dia:

Em qual parte do corpo a sua preocupação se esconde hoje?

Prática: 3 minutos de respiração: inspire contando 4, segure 2, expire 6.

02

O QUE A DOR ESTÁ TENTANDO DIZER?

Sintoma é mensagem. Às vezes sussurra; às vezes grita.

Curar não é calar a dor, mas ouvir o que ela pede.

Pode ser descanso, fronteira, luto, mudança ou cuidado profissional.

Quando traduzimos a dor, ela deixa de ser inimiga e vira direção.

Pergunta do dia:

Se sua dor falasse, qual seria a primeira palavra?

Prática: escreva por 5 minutos sem parar o que ela diria.

04

A REPETIÇÃO QUE PEDE UM NOVO FINAL

Tendemos a repetir o conhecido, mesmo que doa.

Repetimos para tentar consertar o passado — até perceber que podemos escrever outro final. Notar o padrão já é um passo de liberdade.

Pergunta do dia:

Qual cena da sua vida vive em replay?

Prática: troque um gesto automático por um gesto consciente hoje.

Apoio:



HEALTH 5D
SAÚDE INTEGRATIVA

03

O SILÊNCIO QUE TE OUVES

Nem toda resposta vem em forma de explicação.

Há um silêncio que acolhe e permite nascer o que ainda não tinha nome.

Parar um pouco não é perda de tempo; é cuidado com o que importa.

Pergunta do dia:

Onde o silêncio cabe na sua rotina?

Prática: 2 minutos de pausa sem celular, apenas respirando e percebendo sons ao redor.

05

CUIDAR DE SI NÃO É EGOÍSMO

Dizer “sim” a tudo é dizer “não” a si.
Autocuidado é responsabilidade, não capricho.
Quando você se respeita, ensina o mundo a te
respeitar também.

*Pergunta do dia:
Onde você está se abandonando?*

Prática: escolha um limite claro e comunique-o com
gentileza.

06

CULPA X RESPONSABILIDADE

Culpa paralisa; responsabilidade mobiliza.
Assumir a parte que nos cabe é ato de maturidade — sem chicote, com reparo.
O passado não muda; o próximo passo muda.

Pergunta do dia:

Qual pequena ação repara algo de ontem?

Prática: faça hoje um gesto concreto de correção.

07

O PESO DO “DEVERIA”

O “deveria” pesa mais que um piano.
Ele nasce do olhar do outro que viramos
contra nós.
Troque “deveria” por “é escolha” e sinta o
corpo e a mente em sintonia

Pergunta do dia:

Qual “deveria” você troca por escolha hoje?

Prática: reescreva um “deveria” como escolha a seguir ou não.

08

ANSIEDADE: PRESSA DE VIVER

Ansiedade é mente no futuro e corpo em alerta.

Ela não precisa ser inimiga, mas sinal de que algo pede ritmo e previsão.

Planeje o possível, respire o resto.

Pergunta do dia:

Qual micro passos te trazem ao presente?

Prática: liste 3 tarefas de 5 minutos e conclua uma agora.

09

TRISTEZA NÃO É DEFEITO

Tristeza é visita legítima.

Ela prepara o terreno do luto, rega o solo da mudança.

Quando acolhida, passa; quando negada, pesa.

Pergunta do dia:

O que a sua tristeza quer te mostrar??

Prática: escolha uma música que te permita sentir e ouvir-se.

10

RAIVA COMO BÚSSOLA

Raiva aponta fronteiras invadidas.
Sem violência, ela é força de proteção.
Use-a para dizer “basta” e cuidar do que é seu.

Pergunta do dia:
Onde sua raiva está pedindo um limite?

Prática: escreva uma frase assertiva (sem acusar) e, se possível, diga-a.

11

VERGONHA E A LUZ SUAVE

*Vergonha quer esconder; cura pede luz gentil.
Contar sua história para quem pode acolher
diminui o peso.
Somos mais parecidos do que imaginamos.*

*Pergunta do dia:
Com quem você pode ser verdadeiro hoje?*

Prática: compartilhe algo pequeno e real com alguém de confiança.

12

A FERIDA QUE VIROU ARMADURA

Às vezes a defesa que te salvou ontem te aprisiona hoje.

Armamos paredes para não doer, e ficamos sozinhos atrás delas.

Dá para abrir uma janela, devagar.

Pergunta do dia:

Qual armadura já cumpriu seu papel?

Prática: experimente um gesto de vulnerabilidade segura.

13

EXPECTATIVAS: ROTEIROS INVISÍVEIS

Esperar sem combinar é escrever um roteiro sem elenco.

Nomear o desejo é convite; exigir é prisão.

Converse antes de cobrar.

Pergunta do dia:

O que você gostaria de pedir com clareza?

Prática: faça um pedido específico e possível hoje.

14

AMOR ADULTO: ENCONTRO DE DOIS INTEIROS

*Não é metade da laranja; são dois frutos inteiros que escolhem dividir.
Dependência excessiva é medo disfarçado de amor.
Cuidar de si melhora o encontro.*

*Pergunta do dia:
Qual cuidado consigo mesmo fortalece seu vínculo?*

Prática: dedique 20 minutos a um cuidado apenas seu.

15

O CORPO LEMBRA

*O corpo guarda memórias que a cabeça esqueceu.
Um cheiro, um toque, e o passado pulsa.
Com apoio, é possível dar novo sentido a velhas
marcas.*

*Pergunta do dia:
Qual lembrança o seu corpo ativa?*

Prática: após uma emoção forte, leve a mão ao peito e respire 5 ciclos.

16

O CANSAÇO DE CUIDAR DE TODOS

*Quem cuida muito, às vezes se abandona.
Empatia também precisa incluir você.
Vaso vazio não floresce o jardim.*

*Pergunta do dia:
Onde você pode receber em vez de doar?*

Prática: peça ajuda concreta em uma tarefa hoje.

17

O MEDO DE SER VISTO

*Ser autêntico dá medo: e se rejeitarem?
Mas ser amado por um personagem cansa.
A paz mora em ser quem se é.*

*Pergunta do dia:
Que parte sua pede espaço?*

Prática: mostre um traço verdadeiro seu em uma conversa.

18

PEQUENOS RITUAIS SALVAM DIAS

*Grandes mudanças começam em um gesto repetido.
Um copo d'água, 10 passos, 3 respirações.
Rituais lembram ao corpo que ele tem casa.*

*Pergunta do dia:
Qual micro ritual cabe agora?*

Prática: escolha um ritual de 1 minuto e repita por 7 dias.

19

O TEMPO DO LUTO

*Não existe atalho para atravessar um adeus.
O luto tem ondas: algumas calmas, outras altas.
Você não está errado por ainda doer.*

*Pergunta do dia:
O que precisa ser honrado hoje?*

Prática: crie um pequeno rito de despedida (vela, carta, oração).

20

PERDÃO É PROCESSO

*Perdoar não é esquecer; é soltar a corrente que te prende ao acontecido.
É trabalho de tempo, não de mágica.
Respeite seu ritmo.*

*Pergunta do dia:
Qual passo minúsculo de soltura é possível?*

Prática: escreva “eu libero um pouco disso hoje” e respire fundo.

21

SONHOS QUE CONVERSAM

*O sonho fala com a linguagem da metáfora.
Nem tudo precisa de decifração; às vezes basta
escutar.
O inconsciente sussurra por imagens.*

*Pergunta do dia:
Qual imagem recente ficou com você?*

Prática: anote um sonho ao acordar, sem interpretar.

22

A COMPARAÇÃO QUE ROUBA A ALEGRIA

*Comparar é esquecer o próprio caminho.
O alheio é vitrine; sua vida é casa habitada.
Olhe para dentro com gentileza.*

*Pergunta do dia:
O que hoje já é suficiente em você?*

Prática: liste 3 qualidades suas que sustentaram o dia.

23

DESEJO E FALTA

*Desejar é reconhecer a falta que nos move.
Não é carência; é motor.
Dar nome ao desejo evita viver de sobras.*

*Pergunta do dia:
O que você deseja de verdade — sem justificativas?*

Prática: escreva uma frase começando por “Eu quero...”.

24

O QUE VOCÊ EVITA TE GOVERNA

*Fugir alivia por um minuto e aprisiona por um mês.
Virar-se para o medo diminui sua sombra.
Passos pequenos também contam.*

*Pergunta do dia:
Qual conversa que você adia?*

Prática: dê o primeiro passo (mensagem, e-mail, agendamento).

25

GENTILEZA COM A CRIANÇA DE ONTEM

*Dentro de você mora quem um dia precisou demais.
Leve-a pela mão, hoje adulto.
Ela não precisa mais se virar sozinha.*

*Pergunta do dia:
Qual cuidado que lhe faltou e você pode se oferecer
agora?*

Prática: um gesto de colo: descanso, comida quente, banho demorado.

26

LIMITES DIZEM “EU EXISTO”

*Limite é linha que desenha o respeito.
Quem te ama pode aprender a te ouvir.
Dizer “não” protege seus “sins”.*

*Pergunta do dia:
Onde seu “não” precisa aparecer?*

Prática: ensaie em voz alta um “não” simples e firme.

27

O AMOR QUE VOCÊ OFERECE A SI

*Autoamor não é performance; é cuidado cotidiano.
É a forma como você fala consigo e organiza o dia
para caber.
É abrigo.*

*Pergunta do dia:
Como você pode ser seu próprio lar hoje?*

Prática: escolha uma frase de gentileza e repita-a pela manhã e à noite.

28

PACIÊNCIA: AMOR EM MOVIMENTO

Paciência é amor com ritmo.

É permitir que processos levem o tempo que precisam.

A pressa cobra juros altos.

Pergunta do dia:

Qual processo em você pede temporada e não aceleração?

Prática: defina um prazo mais realista para uma meta.

29

O QUE PRECISA SER DITO

Não dito vira nó.

Falar com clareza é cuidar do vínculo.

Palavras podem ser ponte.

Pergunta do dia:

Qual verdade respeitosa você pode dizer hoje?

Prática: “Quando X acontece, eu me sinto Y. Preciso de Z”.

Apoio:



HEALTH 5D
SAÚDE INTEGRATIVA

30

RECOMEÇO

*Recomeçar não apaga o que foi — transforma.
Você já não é quem começou a leitura desta página.
Siga com leveza: um passo basta.*

*Pergunta do dia:
Qual é o primeiro passo do seu próximo capítulo?*

Prática: escreva a data de hoje como marco de um compromisso simples consigo.

31

AS ARMADURAS QUE PEDEM APLAUSO

Às vezes vestimos armaduras para sermos aceitos: performar, falar alto, provar valor. Elas abrem portas — e nos fazem depender de aplauso. Autoestima é base, não barulho; é pertencer a si, mesmo sem testemunha. Lembre quem você era antes do figurino.

Pergunta do dia:

Que gesto seu só acontece quando alguém vê?

Prática: Faça hoje uma escolha sem plateia e não conte a ninguém por 24h.

32

REESCREVER O ENREDO

Os fatos permanecem; o enredo pode mudar. Análise é a passagem do “isso me acontece” para “eu me conduzo”. Quando a narrativa muda, o sentido muda — e a vida anda. Trauma se transforma quando encontra palavras e lugar.

Pergunta do dia:

Se sua vida fosse um livro, que título teria hoje?

Prática: Em 5 linhas, reescreva uma cena repetida com um novo final que inclua fôlego, humor e um sonho mínimo viável.

33

PERFECCIONISMO E INFLEXIBILIDADE: QUANDO O CONTROLE VIRA PRISÃO

Perfeccionismo é um acordo com o medo: “se eu não errar, serei aceito”. Ele trava, adia e cansa. Troque perfeição por precisão suficiente; combine padrões reais; permita-se um “erro útil” por dia.

*Pergunta do dia:
O que é bom o bastante para hoje?*

Prática: Comece agora, entre 8 e 80 há 72 passos, faça a tarefa que você está adiando e siga adiante sem revisar.

34

AMOR QUE ASSUME RESPONSABILIDADE

Amor responsável não aceita tudo: por cuidar, põe limites. Não é omissão nem permissividade; é acordo, reparo e coerência entre palavra e gesto. Dizer “não” ao que fere preserva o vínculo.

Pergunta do dia:

Que expectativa precisa virar acordo explícito esta semana?

Prática: Converse por 15 minutos e defina um limite, um combinado e uma forma de reparo.

"RESPEITA-SE
VERDADEIRAMENTE
APENAS QUEM NÃO SE
PROCURA A SI MESMO"

Fiódor Dostoievski

Obrigada por sua leitura.

Considerações e apoio:



health5d.saudeintegrativa



health5d.saudeintegrativa



www.health5d.com.br

Aviso de Responsabilidade

A **Health 5D** apoia e incentiva o desenvolvimento deste e-book como parte de seus esforços para promover a saúde e o bem-estar. No entanto, a Health 5D não se responsabiliza pelo conteúdo apresentado neste e-book. Todo o conteúdo e opiniões expressas são de inteira responsabilidade do autor deste e-book.

*Este não é um livro para ser lido de uma vez só.
São 34 reflexões curtas, para atravessar dias intensos
com mais leveza, pausa e sentido.
Cada página traz um olhar, uma pergunta e uma
prática simples — convites para se reconectar consigo
mesmo e transformar rotina em cuidado.*

Leia devagar. Respire entre as linhas.

*Reencontre-se. Com carinho
— Janice Valentim & Claudia Calori*

JANICE VALENTIM
CLAUDIA CALORI