SETEMBRO 2026

Autocuidado / Recomeço

Recomeçar sem me abandonar.

FRASE DO MÊS

Há recomeços que não pedem uma nova vida. Pedem apenas uma forma mais consciente de viver a que já temos.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1 Voltar devagar	2 Voltar devagar	3 Voltar devagar	4 Voltar devagar	5 Voltar devagar
6 Cuidar de mim no meio das rotinas	7 Cuidar de mim no meio das rotinas	8 Cuidar de mim no meio das rotinas	9 Cuidar de mim no meio das rotinas	10 Cuidar de mim no meio das rotinas	11 Cuidar de mim no meio das rotinas	12 Cuidar de mim no meio das rotinas
13 Deixar crescer	14 Deixar crescer	15 Deixar crescer	16 Deixar crescer	17 Deixar crescer	18 Deixar crescer	19 Deixar crescer
20 Encontrar um novo equilíbrio	21 Encontrar um novo equilíbrio	22 Encontrar um novo equilíbrio	23 Encontrar um novo equilíbrio	24 Encontrar um novo equilíbrio	25 Encontrar um novo equilíbrio	26 Encontrar um novo equilíbrio
27 Encontrar um novo equilíbrio	28 Encontrar um novo equilíbrio	29 Encontrar um novo equilíbrio	30 Encontrar um novo equilíbrio			

SEMANA 1 · 1-5 SET

Voltar devagar

O que preciso realmente de retomar?

SEMANA 2 · 6-12 SET

Cuidar de mim no meio das rotinas

Onde posso voltar a incluir-me?

SEMANA 3 · 13-19 SET

Deixar crescer

Como posso estar presente sem impedir que cresçam?

SEMANA 4 · 20-30 SET

Encontrar um novo equilíbrio

Que ritmo quero levar comigo para os próximos meses?

O calendário é um guia, não uma prisão.

SETEMBRO · SEMANA 1

Voltar devagar

Não precisamos de resolver Setembro todo nos primeiros dias.

O que preciso realmente de retomar?

TERÇA-FEIRA · 1

Vida

Um novo mês não exige uma nova versão de mim. Apenas presença para continuar.

PRÁTICA

Escolhe três prioridades reais para este início de mês.

PERGUNTA

Estou a organizar a minha vida ou a tentar controlar tudo o que está a mudar?

GESTO: Faz hoje uma coisa devagar.

QUARTA-FEIRA · 2

Atitude

Não preciso de ter tudo resolvido para estar no caminho certo.

PRÁTICA

Resolve apenas uma pequena coisa que tens vindo a adiar.

PERGUNTA

Onde estou a gastar energia a resistir ao que já é realidade?

GESTO: Celebra uma pequena tarefa concluída.

QUINTA-FEIRA · 3

Pensamentos positivos

Nem tudo aquilo que falta significa que estou atrasada.

PRÁTICA

Escreve três coisas que já conseguiste esta semana.

PERGUNTA

Tenho reconhecido aquilo que faço ou apenas aquilo que ficou por fazer?

GESTO: Diz a ti própria: fiz o que podia hoje.

SEXTA-FEIRA · 4

Fé / Esperança

Nem tudo precisa de estar claro para eu continuar a acreditar.

PRÁTICA

Separa aquilo que depende de ti daquilo que não podes controlar.

PERGUNTA

O que preciso de aprender a confiar?

GESTO: Fica alguns minutos em silêncio.

SÁBADO · 5

Amor

Amar também é dar espaço para que cada um encontre o seu caminho.

PRÁTICA

Pergunta a alguém de quem gostas como está e escuta realmente.

PERGUNTA

Consigo amar sem sentir que tenho de resolver tudo?

GESTO: Oferece presença sem telemóvel.

SETEMBRO · SEMANA 2

Cuidar de mim no meio das rotinas

O autocuidado que cabe na vida real.

Onde posso voltar a incluir-me?

DOMINGO · 6

Paz

Descansar também pode fazer parte de um recomeço.

PRÁTICA

Reserva alguns minutos sem nenhuma tarefa.

PERGUNTA

Consigo descansar sem sentir culpa?

GESTO: Abranda o ritmo durante uma hora.

SEGUNDA-FEIRA · 7

Felicidade / Gratidão

A gratidão devolve-me ao que já está aqui.

PRÁTICA

Escreve três coisas simples pelas quais estás grata.

PERGUNTA

O que já existe na minha vida que tenho esquecido de reconhecer?

GESTO: Agradece a alguém por uma pequena

TERÇA-FEIRA · 8

Vida

Cuidar de mim também faz parte da vida que quero construir.

PRÁTICA

Escolhe uma coisa pequena que te faça bem hoje.

PERGUNTA

Onde posso voltar a incluir-me?

GESTO: Faz uma pausa só tua.

QUARTA-FEIRA · 9

Atitude

Não preciso de fazer muito para começar a cuidar melhor de mim.

PRÁTICA

Escolhe um hábito simples que consigas repetir.

PERGUNTA

Que cuidado consigo realmente manter?

GESTO: Começa hoje, mesmo que sejam

QUINTA-FEIRA · 10

Pensamentos positivos

Falar comigo com gentileza também é autocuidado.

PRÁTICA

Repara numa crítica interior e reformula-a com mais compaixão.

PERGUNTA

Falaria desta maneira com alguém de quem gosto?

GESTO: Troca exigência por compreensão.

SEXTA-FEIRA · 11

Fé / Esperança

Há dias em que esperança significa apenas continuar.

PRÁTICA

Recorda uma situação difícil que já ultrapassaste.

PERGUNTA

O que essa experiência me ensinou sobre mim?

GESTO: Escreve uma frase de esperança.

SÁBADO · 12

Amor

O amor também precisa de tempo tranquilo.

PRÁTICA

Escolhe um momento para estar verdadeiramente com alguém.

PERGUNTA

A quem quero oferecer mais presença?

GESTO: Partilha uma refeição sem pressa.

SETEMBRO · SEMANA 3

Deixar crescer

Filhos, autonomia, Universidade e novas etapas.

Como posso estar presente sem impedir que cresçam?

DOMINGO · 13

Paz

Paz também é aceitar que nem tudo depende de mim.

PRÁTICA

Identifica uma preocupação que podes deixar descansar hoje.

PERGUNTA

O que estou a tentar controlar que já não me pertence?

GESTO: Respira fundo e deixa ir.

SEGUNDA-FEIRA · 14

Felicidade / Gratidão

Sou grata por vê-los crescer, mesmo quando crescer muda o meu lugar.

PRÁTICA

Recorda uma etapa bonita do crescimento dos teus filhos.

PERGUNTA

O que este novo capítulo me está a ensinar?

GESTO: Guarda uma memória com carinho,

TERÇA-FEIRA · 15

Vida

Há momentos em que a vida nos pede uma nova forma de estar presentes.

PRÁTICA

Observa antes de oferecer uma solução.

PERGUNTA

A minha presença ajuda ou substitui a autonomia do outro?

GESTO: Escuta primeiro.

QUARTA-FEIRA · 16

Atitude

Confiar também é uma forma de amar.

PRÁTICA

Entrega uma pequena responsabilidade a quem já consegue assumi-la.

PERGUNTA

Onde posso confiar um pouco mais?

GESTO: Não corrigir imediatamente.

QUINTA-FEIRA · 17

Pensamentos positivos

Os nossos pensamentos também precisam de aprender a deixar crescer.

PRÁTICA

Troca um pensamento de medo por uma possibilidade de confiança.

PERGUNTA

Estou a imaginar perigos ou a olhar para a realidade?

GESTO: Escolhe uma frase que te devolva

SEXTA-FEIRA · 18

Fé / Esperança

Nem sempre sei onde os caminhos vão dar. Posso continuar a confiar.

PRÁTICA

Escreve aquilo que desejas para quem está a começar uma nova etapa.

PERGUNTA

Consigo desejar sem tentar decidir por eles?

GESTO: Oferece uma palavra de

SÁBADO · 19

Amor

Amar é ficar perto sem impedir que o outro vá.

PRÁTICA

Faz hoje uma pergunta em vez de dar um conselho.

PERGUNTA

Estou a acompanhar ou a conduzir?

GESTO: Confia numa escolha que não foi tua.

SETEMBRO · SEMANA 4

Encontrar um novo equilíbrio

Ajustar, simplificar e perceber o que funciona.

Que ritmo quero levar comigo para os próximos meses?

DOMINGO · 20

Paz

Equilíbrio não é ter tudo sob controlo. É saber reajustar.

PRÁTICA

Olha para as últimas semanas e identifica o que precisa de ajuste.

PERGUNTA

O que já percebi que não está a funcionar?

GESTO: Muda uma pequena coisa.

SEGUNDA-FEIRA · 21

Felicidade / Gratidão

Há muito para agradecer mesmo dentro das mudanças.

PRÁTICA

Escreve três coisas que Setembro já te trouxe.

PERGUNTA

O que este mês já me ensinou?

GESTO: Agradece o caminho feito.

TERÇA-FEIRA · 22

Vida

A vida real precisa de rotinas suficientemente flexíveis para caber nela.

PRÁTICA

Escolhe uma rotina que possa ser simplificada.

PERGUNTA

Esta rotina ajuda-me ou prende-me?

GESTO: Retira uma etapa desnecessária.

QUARTA-FEIRA · 23

Atitude

Ajustar não significa falhar. Significa aprender.

PRÁTICA

Revê uma decisão sem te julgares.

PERGUNTA

O que faria diferente sabendo o que sei agora?

GESTO: Dá-te autorização para mudar.

QUINTA-FEIRA · 24

Pensamentos positivos

Nem todos os dias precisam de render da mesma maneira.

PRÁTICA

Adapta as expectativas à energia que tens hoje.

PERGUNTA

Estou a exigir de mim aquilo que hoje não consigo dar?

GESTO: Escolhe o suficiente em vez do

SEXTA-FEIRA · 25

Fé / Esperança

Esperança também é acreditar que podemos ajustar o caminho.

PRÁTICA

Pensa numa coisa que ainda gostarias de melhorar até ao fim do mês.

PERGUNTA

Qual é o próximo pequeno passo possível?

GESTO: Dá apenas esse passo.

SÁBADO · 26

Amor

O equilíbrio também se constrói nos pequenos gestos de amor.

PRÁTICA

Faz uma coisa simples que facilite o dia de alguém.

PERGUNTA

Como posso cuidar sem me sobrecarregar?

GESTO: Ajuda sem assumir tudo.

SETEMBRO · SEMANA 4

Encontrar um novo equilíbrio

Ajustar, simplificar e perceber o que funciona.

Que ritmo quero levar comigo para os próximos meses?

DOMINGO · 27

Paz

A paz começa quando deixo de lutar contra o ritmo real da minha vida.

PRÁTICA

Reserva um momento sem planos.

PERGUNTA

O que acontece quando simplesmente paro?

GESTO: Faz silêncio.

SEGUNDA-FEIRA · 28

Felicidade / Gratidão

Chegar até aqui também merece gratidão.

PRÁTICA

Revê Setembro e reconhece três conquistas.

PERGUNTA

Do que me orgulho neste mês?

GESTO: Celebra sem diminuir aquilo que

TERÇA-FEIRA · 29

Vida

Cada fim contém discretamente um novo começo.

PRÁTICA

Escreve aquilo que queres levar de Setembro para Outubro.

PERGUNTA

O que quero continuar?

GESTO: Escolhe uma intenção.

QUARTA-FEIRA · 30

Atitude

Não termino Setembro igual à mulher que o começou.

PRÁTICA

Faz uma pequena revisão: continuar, ajustar e deixar.

PERGUNTA

Que ritmo quero levar comigo para os próximos meses?

GESTO: Fecha o mês com gentileza.