

— **Psicóloga Thaisla Pavani**

VOCÊ NÃO CHEGOU ATÉ AQUI POR ACASO.

Um guia direto para a mulher
que parece forte, mas vive no
limite em silêncio.

ENQUANTO AGUENTA

VOCÊ NÃO CHEGOU ATÉ AQUI POR ACASO.

Por fora, você parece no controle. Entrega, organiza, cumpre.

É a mulher que aguenta.

Mas por dentro, esse controle é só um disfarce. Você vive em estado de alerta, como se relaxar fosse abrir a porta para o caos.

Sua mente nunca desliga: planeja, revisa, cobra, pune.

Mesmo quando o corpo implora por descanso, a cabeça insiste em girar madrugada adentro.

A semana inteira pesa.

De manhã, você acorda cansada antes de começar. No meio do dia, o corpo está presente, mas a alma só sobrevive.

À noite, você só queria desligar, mas a mente acelera ainda mais.

No domingo, a antecipação da segunda te sufoca.
E quando a segunda chega, já é como se tivesse perdido a corrida antes da largada.

O corpo denuncia o que você tenta esconder:

- Ombros e maxilar travados.
- Aperto no peito, respiração curta.
- Insônia ou sono leve, como se estivesse de vigia.
- Nó na garganta, dores de cabeça, palpitações.
- Estômago sensível, cansaço que não passa.

Esse falso controle parece força, mas é prisão.

Por dentro, você sabe: não é poder, é sobrevivência.
E ainda assim, você segue — *porque parar parece mais perigoso do que continuar aguentando.*

O que você não diz a ninguém:

“Se eu soltar, tudo desmorona.”

“E se eu não der conta do que aparecer?”

“E se for frescura e eu estiver exagerando?”

A verdade é dura: adiar já está te custando caro.

A verdade que liberta: começar não é perder o controle — é recuperar a vida.

Até quando você vai continuar só aguentando?

O QUE VOCÊ AGUENTA EM SILÊNCIO?

Marque o que hoje você tem carregado sozinha.

Não é sobre certo ou errado.

É sobre olhar para o que pesa e que você tenta segurar sem mostrar.

- ☐ Todo mundo acha que sou forte, mas ninguém sabe o quanto isso me pesa.
- ☐ Não consigo pedir ajuda, mesmo quando estou no meu limite.
- ☐ Tenho medo de criar conflito e acabo engolindo o que sinto.
- ☐ Preciso de validação externa para acreditar que estou no caminho certo.
- ☐ Vivo tentando provar que sou boa o suficiente, mas nunca sinto que é bastante.
- ☐ Me esforço para agradar todo mundo, mesmo que isso me esgote.
- ☐ Tenho medo de ficar sozinha, de não ser querida ou de ser deixada de lado.
- ☐ Minha mente não desliga: planeja, revisa, se cobra sem parar.
- ☐ Meu corpo denuncia: dores, tensão, nó na garganta, peito apertado.

O QUE VOCÊ AGUENTA EM SILÊNCIO?

- ☐ Me culpo quando descanso ou faço algo só por mim.
- ☐ Já senti palpitações ou crises de ansiedade quando perco o controle.
- ☐ Muitas vezes vivo no automático, como se só estivesse sobrevivendo.
- ☐ Tenho medo de decepcionar e ser julgada quando não dou conta.
- ☐ Mesmo quando conquisto algo, sinto que ainda não é suficiente.
- ☐ Às vezes penso: até quando vou conseguir segurar tudo isso?

Se você se reconheceu em várias dessas frases, não é coincidência.

É o retrato da mulher Enquanto Aguenta.

E esse PDF é o seu ponto de virada.

OLHE DE FRENTE PARA A SUA VERDADE

O PREÇO DE ADIAR

O que já te custa aguentar?

Escreva o que você já perdeu, deixou de viver ou sacrificou por continuar carregando tudo sozinha.

SE VOCÊ PARASSE HOJE...

Se você pudesse soltar o peso agora, o que mudaria primeiro.

Corpo | Mente | Vida

AS DUAS VOZES DENTRO DE VOCÊ

O que a sua voz do medo diz? O que a sua voz da coragem responderia?

Voz do Medo

Voz da Coragem

*Essas respostas não são para entender.
São para sentir.*

O PRIMEIRO COMPROMISSO DA SEMANA

NÃO É JUSTO COM VOCÊ.

Olhe com sinceridade para a forma como você tem se tratado.

Não é justo se colocar sempre em último lugar.

Não é justo se calar para não gerar conflito.

Não é justo viver tentando agradar todo mundo e nunca se sentir suficiente.

Não é justo carregar o peso sozinha, como se fosse obrigação.

Antes de mudar qualquer coisa, você precisa reconhecer:

Você merece mais do que apenas aguentar.

PASSO 1 – RECONHECER:

☞ Não é justo comigo quando eu...

PASSO 2 – ESCOLHER:

☞ Nesta semana, eu escolho...

Se você não sabe por onde começar, tudo bem. Há exemplos de microatos na próxima página para te ajudar.

SE VOCÊ NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR, COMECE PEQUENO — MAS COM VERDADE.

O microato é uma escolha silenciosa, mas poderosa.

É aquele gesto que não muda o mundo por fora — mas muda o jeito como você se enxerga por dentro.

Você não precisa resolver tudo hoje.

Só precisa provar para si que não vai continuar se deixando por último.

Escolha um microato para esta semana.

Um único gesto que diga, sem palavras:

“Eu não vou mais me trair.”

Microatos de Coragem (agir diferente mesmo com medo)

- Dizer “não” quando o impulso seria ceder.
- Pedir ajuda sem se justificar.
- Falar algo que evitava por medo de decepcionar.
- Admitir para alguém: “Eu não tô bem.”
- Cancelar um compromisso que você só manteria por culpa.

Microatos de Verdade (parar de fingir força)

- Deixar um dia da semana sem máscara — e ser real.
- Ficar em silêncio em vez de se explicar.
- Admitir para si mesma: “Eu não aguento mais desse jeito.”
- Falar com honestidade: “Eu também preciso de cuidado.”
- Escrever o que sente, sem filtrar para parecer forte.

Microatos de Limite (proteger o que é seu)

- Delegar uma tarefa que sempre faz sozinha.
- Pedir que alguém espere — e não correr para resolver.
- Ignorar uma mensagem que pode esperar.
- Sair de uma conversa que só te desgasta.
- Não se explicar quando alguém não entende seu “não”.

TODA MUDANÇA COMEÇA COM UM MICROATO.

Toda mulher renasce no dia em que decide parar de só aguentar.

O CAMINHO NÃO PARA AQUI

Se uma escolha já muda, imagine um caminho inteiro.

Você acabou de escrever um microato.

Pequeno no papel, mas enorme em significado.

Ele mostra que você pode parar de só aguentar.

Agora imagine se cada semana tivesse esse espaço — um lugar seguro para se escolher, entender seus sintomas, sustentar suas decisões.

É isso que o **Método Enquanto Aguenta** faz:
transforma pequenos atos em um caminho de mudança real.

O MÉTODO ENQUANTO AGUENTA

A Raiz Social da Dor

Com o tempo, percebi algo.

Em mim, e em muitas mulheres que atendi, havia uma narrativa em comum:

a de parecer forte, segurar firme, dar conta de tudo — e, por dentro, viver no limite.

Isso não nasce do nada.

A sociedade nos ensina desde cedo:

- elogia a menina que nunca dá trabalho,
- admira a mulher que dá conta de tudo sozinha,
- chama de egoísmo qualquer gesto de autocuidado,
- valoriza mais quem aguenta calada do que quem ousa dizer basta.

Aos poucos, você aprende a segurar todos os papéis — e a se perder neles.

A RESPOSTA CLÍNICA: UM PROCESSO INTEGRATIVO

O Enquanto Aguenta é um método clínico estruturado em fases, criado para responder a essa sobrecarga.

Ele integra diferentes abordagens que se complementam, cada uma com seu papel:

- TCC: identifica padrões mentais de autocobrança e distorções de pensamento.
- Terapia dos Esquemas: acessa feridas emocionais e papéis herdados.
- ACT: ensina a acolher emoções difíceis e agir pelo que tem valor real.
- DBT: fortalece regulação emocional e tolerância à dor.
- Psicologia Existencial: traz sentido, liberdade e clareza de propósito.

O MODELO ESPIRALADO

O processo do **Enquanto Aguenta** não é linear — é espiralado, isso significa que:

Você não “regride” ao visitar dores antigas;

Você volta para vê-las de outro lugar, com mais consciência.

Cada volta do espiral fortalece raízes e amplia visão.

O método respeita seu tempo, sem pressa —
mas sem permitir que você permaneça presa no mesmo ponto.

O **Enquanto Aguenta** nasce da clínica e da sociedade em que vivemos.

É ciência, experiência e coragem integradas.

Um caminho inteiro para que você não precise mais viver só aguentando.

VOCÊ NÃO PRECISA DECIDIR TUDO HOJE.

Se você ainda não está pronta para começar a terapia, está tudo bem.

O mais importante é que você já deu um passo: olhou para si, reconheceu o peso e escreveu um compromisso.

Isso também é coragem.

Isso também é mudança.

O **Enquanto Aguenta** nasce da clínica e da sociedade em que vivemos.

É ciência, experiência e coragem integradas.

Um caminho inteiro para que você não precise mais viver só aguentando.

Mas caso ainda não esteja pronta, espero que encontre no PDF a força que precisa para perceber que você não precisa mais seguir apenas aguentando.

E quando sentir que chegou a hora, o Método Enquanto Aguenta estará aqui para sustentar você.

TE DESEJO FORÇAS NESTA CAMINHADA, MAS ACIMA DE TUDO, PEÇO QUE POR FAVOR, OLHE PRA VOCÊ.



Siga no Instagram:



Agende sua Sessão: