

An illustration featuring a diverse group of stylized human figures in various poses and outfits, rendered in a warm, earthy color palette of oranges, browns, and dark tones. The figures are arranged around the central text, with some appearing to be in conversation or embracing. The overall style is graphic and expressive, with a focus on human diversity and connection.

# Afago

por  
**Fernanda  
Guimarães**

Cartas  
para afagar  
corações  
feridos

# Afago

Idealização do projeto: **Fernanda Guimarães**

Texto: **Fernanda Guimarães**

Ilustrações e lettering: **Carol Rossetti**

Diagramação: **Carol Rossetti**

Impressão: **Aster Graf**

**2024**

Papel: Couché fosco 300g

Fonte: Corda



Libertar-se de um  
relacionamento abusivo  
é um processo.

**Permaneça em  
movimento.**



Você não está em  
**juízo.**



**Não meça seu valor pela  
qualidade das suas relações  
(ou pela falta dela).**



**“Você tem que aprender a  
levantar-se da mesa quando  
o amor não estiver mais  
sendo servido”.**

Nina Simone



Você não precisa  
conseguir sozinha.

**Não há vergonha  
em pedir ajuda.**



Estar aqui exigiu  
coragem.

**Sinta-se orgulhosa.**



Amar o outro exige  
coragem.

**Amar a si própria  
exige ainda mais.**



Nenhuma tempestade dura  
**a manhã inteira.**



**“Que chegue quem tem que chegar, que se vá quem tem que ir (...), que passe o que tem que passar”.**

Mario Benedetti



Tudo passa.

**Isso também  
vai passar.**



**Você basta.**



**“Onde não puderes amar,  
não te demores”.**

Frida Kahlo



Onde não há respeito,  
**o amor não faz morada.**



Onde há medo,  
**o amor não faz morada.**



Onde há violência,  
**o amor não faz morada.**



Onde há amor, deve haver  
**respeito pela dignidade  
inerente ao outro.**



A violência não  
necessariamente deixa  
marcas físicas.

**Ela também pode deixar  
marcas na alma.**



Sem amor por si,  
**não há amor pelo outro.**



Amor envolve  
**compromisso.**



O passado não  
te escraviza.

**Você ainda é protagonista  
do seu futuro.**



É possível  
se curar.



As decisões são suas.  
**Apodere-se delas.**



Ninguém tem o  
direito de, com violência,  
**tocar o corpo ou a alma**  
de uma mulher.



Você é digna de  
**valor e amor.**



Você é digna de  
**conexão e pertencimento.**



Você merece  
**ser feliz.**



Não há vergonha na  
vulnerabilidade.

**É um ato de coragem.**



Permita-se se  
**sentir bem e em paz.**



**Você é merecedora  
do amor que almeja,  
não da dor que sofre.**



**Se o fardo que você carrega  
é muito pesado, por que não  
compartilhá-lo com quem  
possa ajudar a levá-lo?**



O medo  
aprisiona.

**O amor genuíno  
liberta.**



Você tem muito  
a oferecer.

**Escolha alguém  
à altura da sua entrega.**



Para dizer “sim” a si própria,  
**você pode ter que dizer**  
**“não” ao outro.**



Preencha-se  
de si.



**Quais princípios são  
irrenunciáveis para você?**  
Seja respeitosa com  
os seus limites.



Cada um tem controle  
apenas sobre a própria  
mudança.

**Jamais sobre a  
mudança do outro.**



Permanecer ou ir é uma  
decisão, e pode ser tomada  
**diariamente.**



Não se cobre, durante a  
crise, a reação que teria no  
**momento de calma.**



Ao invés de se desgastar  
pensando em como você  
poderia ter agido então,  
**use sua energia para decidir  
como agir daqui para frente.**



Se você tem filhos,  
lembre-se: **tudo que eles  
precisam é de uma mãe  
feliz e em paz.**



Não se mutila para caber,  
**seja onde for.**



**“Faça como um  
velho marinheiro que,  
durante o nevoeiro, leva o  
barco devagar”.**

Paulinho da Viola



Na tempestade,  
**não hesite em voltar  
ao porto.**



Alegria é fazer,  
da sua casa, o seu lar.



Lar são as pessoas que  
**nos nutrem, nos preenchem,  
nos fazem bem.**



Nutra-se do que te preenche,  
**do que te faz bem.**



Autocuidado  
não é capricho.

**É preciso ser inteiro  
para se doar.**



Direcione a sua energia  
a quem te eleva.



**“Não se surpreenda se  
outra mulher nascer, como  
no deserto uma flor”.**

Adaptação de Tom Jobim



A vida tem um  
jeito teimoso de  
florescer e renascer,  
**mesmo nos terrenos  
mais áridos.**



**Não ignore**  
o que te incomoda.



Almejar independência e  
autonomia não é egoísmo.  
**É um ato de amor consigo  
própria.**



**Você não é responsável**  
pela felicidade do outro.



Você não  
precisa perpetuar ciclos.  
**Você pode rompê-los.**



Sentir luto pelo  
término de um ciclo  
**não significa que você  
deveria ter permanecido.**

