



# *Auto Cuidado*

S E L V A G E M

UM GUIA AMOROSO DE COMO SE CUIDAR  
PARA ALÉM DA MAKEUP E DO SKINCARE

*Isabele  
Moreira*

# Meu amor.

## Que bom que você está aqui!

Há algumas semanas, falei sobre uma parte da minha rotina de autocuidado nos stories do meu Instagram. Poucas horas depois, o meu direct estava lotado de mensagens de mulheres com dúvidas e questionamentos sobre o que realmente é autocuidado.

Disso surgiu o guia que você tem em mãos agora. Aqui, vamos abordar o tema do autocuidado de forma profunda. Vamos além da camada superficial que associa autocuidado a skincare e maquiagem.

Esse e-book não é um guia prescritivo, mas sim um convite.

Um convite para que você desacelere, respire fundo, e se dê a permissão de olhar para si mesma com uma visão mais cuidadosa e amorosa.

Aqui, vamos desconstruir alguns conceitos impregnados no nosso inconsciente.

E olhar profundamente para você como um ser integral - mente, corpo e espírito - porque é essa visão profunda de você mesma que gera as condições emocionais, cognitivas e a coragem para realizar os seus sonhos.

Você também encontrará um checkup completo de diagnóstico e um plano prático para inserir o autocuidado selvagem na sua vida.

Desejo que essas páginas lhe tragam novas perspectivas, ideias e inspiração.

Você merece se sentir cuidada, amada e valorizada, principalmente por você mesma!

**Com amor, Isa.**



PARTE

# 01

O QUE É AUTO CUIDADO

Quero começar com uma afirmação poderosa: você é a pessoa mais importante da sua vida.

Essa frase pode ressoar em você de diferentes formas:

- 1) Você se sente culpada, acuada, egoísta, porque foi ensinada que não pode se colocar no centro da sua vida.
- 2) Você fica com a sensação de “Será que é mesmo? Eu nunca pensei sobre isso”.
- 3) Desperta em você a motivação, a inspiração de olhar para algo que pode estar sendo negligenciado na sua vida.

Independente de como essa frase está ressoando em você agora, o meu convite é para deixar todas as dúvidas, preconceitos, padrões que você aprendeu de lado. Abra a mente e o coração para uma nova visão sobre o que é cuidar verdadeiramente de si mesma.

Porque se você chegou aqui, eu sei que você está pronta para embarcar nessa jornada comigo!

# Por que você precisa de autocuidado?

O ensino de que você não pode se colocar em primeiro lugar está em toda parte.

Nós, mulheres, recebemos uma série de mensagens culturais, sociais e familiares que contribuem para a crença de que não podemos ser o centro da nossa vida.

Você aprendeu isso observando a sua mãe, as tias, suas avós e ancestrais. Ouvindo que precisa ser boazinha, que deve ser perfeita, que não pode dizer "não", que é feio uma menina agir de determinadas formas.

Nos ensinaram a não desejar, a não querer, a não criar e a não ansiar demais.

Nos ensinaram a apagar os nossos desejos e necessidades e nos fizeram acreditar que precisamos dar conta, ser perfeitas, cuidar de todo mundo, antes de olharmos para nós mesmas.

Aos poucos isso se tornou tão natural, que você nem mesmo consegue se lembrar que é a protagonista da sua vida.

A verdade é que antes de cuidar dos outros, do seu negócio, das suas tarefas, você precisa cuidar de você mesma. Porque você só vai ter energia, se sentir confiante e corajosa para colocar os seus sonhos no mundo, quando você respeita as suas necessidades.



O autocuidado, em sua essência, é a prática de cuidar da tríade: mente, corpo e espírito.

Quando você nutre esses três elementos, abre caminho para uma vida mais equilibrada, com mais coragem, leveza, organização mental e sentimentos positivos.

E é dessa maneira que, de fato, você será capaz de colocar os seus projetos no mundo.



# Autocuidado: o além da aparência

Existe uma percepção muito comum, mas limitante, de que o autocuidado se resume essencialmente em cuidar da aparência física.

Uma paleta de maquiagem nova, uma ida semanal ao salão, unhas sempre feitas, um corpo num padrão estético específico, intervenções dolorosas para atingir uma aparência física idealizada...

Essas práticas podem nos fazer sentir bem, é verdade, e não há nada de errado em se sentir bela. Porém, é preciso lembrar que esse é apenas um aspecto do autocuidado.

A percepção de que autocuidado se resume à aparência é um reflexo da nossa sociedade capitalista patriarcal. As indústrias impõem e se beneficiam de nossa busca constante pela beleza física perfeita.

Vem comigo, entender um pouco mais dessa história.

# Como o capitalismo patriarcal moldou nossa visão sobre nós mesmas

Para entendermos como surgiu essa associação entre autocuidado e aparência física, precisamos viajar um pouco no tempo.

No início do século XX, com a popularização da propaganda e das campanhas de marketing, o capitalismo patriarcal começou a impor às mulheres padrões de conduta e perfeição de forma intensa. Estabeleceu-se no inconsciente coletivo um ideal feminino padronizado.

Olha com atenção essas propagandas de das primeiras décadas do século XX:





Naquela época, o padrão de perfeição imposto às mulheres era o da dona de casa impecável. Quem mais faturava com a domesticação da mulher nesse padrão era a indústria dos produtos de limpeza.

Algumas décadas mais tarde, as mulheres conquistaram direitos, ocuparam espaço no mercado de trabalho, e o ideal da dona de casa perfeita perdeu o seu peso. A indústria dos produtos de limpeza perdeu seu público. Parecia que estávamos vencendo uma grande batalha contra o patriarcado.

Mas na mesma medida que nos tornamos mais fortes em termos políticos, surgiu uma nova armadilha para desviar nosso olhar do que realmente importa.

O patriarcado encontrou uma nova forma de nos aprisionar e sequestrar o ser mulher. Não são mais com produtos de limpeza que prometem felicidade, mas sim com os produtos de beleza e moda, que alimentam um ciclo interminável de consumo e insatisfação com o próprio corpo e a aparência.

Caímos na armadilha de uma incessante busca por ideais inalcançáveis de perfeição estética e não envelhecimento. Não porque realmente desejamos aquilo, mas porque desde criança aprendemos e internalizamos que deve ser assim.

Somos empurradas de uma ansiedade para a ansiedade seguinte. Afinal de contas, nunca está bom, porque sempre existe um ideal maior ainda para ser alcançado.

# O problema não está em valorizar a aparência física

Não estou dizendo que cuidar da aparência não importa. Se sentir bela é um ato poderoso de autocuidado. O problema surge quando acreditamos que nosso valor e nosso bem-estar estão intrinsecamente ligados à nossa aparência.

Entender de onde surgiu essa ideia de que autocuidado é apenas cuidar da superfície, e mais, descobrir que ele não se resume a isso. É se dar a chance de quebrar um padrão, se reconectar consigo mesma para cuidar da mente, do corpo e do espírito de maneiras mais profundas e significativas.

Quero te perguntar:

Será que esse autocuidado superficial realmente nos preenche? Ou será que, apesar de toda a maquiagem, procedimentos estéticos e das roupas da moda, ainda nos sentimos vazias?

Quando comecei a empreender, ainda com o meu feminino muito ferido, era isso que acontecia na minha vida. Todo o meu salário era “investido” em sapatos, roupas, maquiagens, na busca de que alguma dessas coisas preenchesse o vazio que a desconexão comigo mesma estava causando.

Por isso, quero te convidar a repensar, desconstruir e reconstruir o que você entende por autocuidado.

Vamos olhar agora para as camadas mais profundas e viscerais do autocuidado, que eu chamo de autocuidado selvagem.

# Autocuidado selvagem

O autocuidado selvagem, é aquele que nos conecta com nossa essência, com nossa mente, corpo e espírito. Ele não se limita à pele, mas penetra em nossas camadas mais profundas, nutrindo-nos de dentro para fora.

Ele honra nosso feminino e nossa ancestralidade. Se conecta com nossa intuição e criatividade. Dá voz ao que seu ser anseia e cria o ambiente ideal para o nascer e materializar dos seus sonhos.

O autocuidado selvagem te convida a explorar um mundo de possibilidades que vai além da aparência. Ele nos chama para olhar para dentro, reconhecer as emoções, ouvir a intuição e se conectar com a sua potência interior.

O autocuidado selvagem é sobre aparência, se você quiser e se sentir bem com isso, mas a aparência é apenas uma das camadas.

É nesse ponto que iniciamos uma jornada mais profunda, para além do óbvio e aparente. Permita-se descobrir, perceber, testar, sentir, intuir, viver cada momento dessa jornada. Porque cuidar de si mesma não é sobre perfeição, mas sobre amor, aceitação e gentileza consigo mesma.

No próximo capítulo, você vai encontrar um checkup do autocuidado selvagem. Com ele você vai identificar as suas necessidades e começar a traçar um plano prático para nutrir sua mente, corpo e espírito de maneira amorosa e significativa.

Essa é apenas a primeira etapa dessa jornada incrível de reconexão e descobertas que você embarcou comigo.



PARTE  
02

CHECKUP DO AUTOCUIDADO

Antes de começarmos a criar um plano para integrar o autocuidado selvagem na sua vida, quero te convidar a olhar para dentro. Vamos fazer um checkup para entender como você vive o autocuidado hoje. Esse primeiro passo serve como um diagnóstico. A partir dele, vamos construir um plano prático de implementação do autocuidado selvagem na sua vida.

## ATENÇÃO

Em nenhum momento você deve se julgar pelas coisas que faz ou deixa de fazer. Não quero que você se sinta culpada, paralisada, com vergonha ou medo. Acolha com amorosidade os seus sentimentos diante da sua realidade hoje, porque esse será apenas o ponto de partida de uma jornada profunda de descobertas, cura e autoconhecimento.

O checkup do autocuidado não é um teste qualquer, para você responder em 1 minuto.

Para fazer esse diagnóstico, tire um tempo sozinha. Pegue uma bebida quentinha, um chá ou um café. Vá para um lugar tranquilo onde você se sinta acolhida e a vontade.

---

Respire fundo, reflita e responda com calma cada uma das perguntas do checkup.

A primeira pergunta que quero que você responda é:  
Quando foi a última vez que você dedicou um tempo exclusivamente para você mesma?

Faz horas? Dias? Semanas? Meses? Ou já passou tanto tempo que você nem consegue mais lembrar?

Está tudo bem se hoje você não consegue lembrar quando foi.

Tomar consciência é o primeiro passo para construir uma nova rotina de autocuidado, onde você tira tempo para a pessoa mais importante da sua vida: você mesma.

Agora vamos aprofundar um pouco mais na sua rotina e nos seus hábitos:

# Checkup do Autocuidado

Responda sinceramente, de 0 a 10, cada uma das perguntas abaixo:

## 1) Você tem um momento para estar na sua própria presença todos os dias sem distrações?

Você tira um tempo só para você mesma? Pode ser tomar um café com calma, ler um livro, um banho relaxante, dar uma volta na praia ou simplesmente sentar no parque e apreciar o pôr do sol. Você vive momentos que são só seus?

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

## 2) Você tem tempo para movimentar o seu corpo de uma maneira que te traz alegria e bem-estar?

Pode ser uma caminhada ouvindo uma aula, ir para academia, caminhar com os seus filhos, andar de bicicleta, nadar, dançar... Existe espaço na sua rotina para uma atividade física?

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

### 3) Você se permite sentir as suas emoções, sem julgá-las ou reprimi-las?

Como você lida com as suas emoções, os seus sentimentos, a cobrança sobre a sua produtividade ao longo do seu ciclo? Você age com empatia com você mesma?

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

### 4) Você se conecta com a natureza, sentindo o sol na pele, o cabelo ao vento, a terra sob os seus pés?

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

### 5) Você tira tempo para um hobby?

Desenhar, dançar, bordar, cozinhar, fotografia, cantar, costurar, pintar, astronomia, leitura, aprender um novo idioma... Existe na sua rotina uma atividade para você relaxar e se reconectar com quem você é e o que você gosta de fazer?

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0



## 6) Você está cuidando da saúde do seu corpo?

Você está com os seus exames médicos em dia? Quando foi a última vez que você fez um checkup completo da sua saúde? Com que frequência você lembra de cuidar da sua saúde física?

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

A segunda parte do checkup é sobre os seus sentimentos, sobre as suas emoções, sobre aquilo que você sente no seu peito:

### 1) Você sente que está sempre correndo, sempre atrasada, sempre com pressa?

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

### 2) Você se sente esgotada mesmo depois de uma boa noite de sono?

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

**3) Você tem dificuldade para se concentrar ou se sentir presente nas atividades do seu dia a dia?**

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

**4) Você sente que está constantemente se sacrificando pelo outros, deixando pouco ou nada para si mesma?**

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

**5) Sua mente está sempre cheia, você se sente constantemente oprimida por suas obrigações e responsabilidades?**

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

**6) Você tem medo de fazer coisas só para você e ser julgada por isso?**

0 1    0 2    0 3    0 4    0 5    0 6    0 7    0 8    0 9    1 0

Esse checkup é um diagnóstico. É um mapeamento de como você vive o autocuidado hoje. Ele é um convite para reconhecer e honrar as suas necessidades. Como um primeiro passo para uma vida mais equilibrada e feliz. No próximo capítulo, você vai encontrar um plano prático para inserir o autocuidado selvagem na sua vida. Então, prepare-se para uma viagem de autodescoberta, autocuidado e, acima de tudo, amor-próprio.

Guarde esse diagnóstico, e em 3 meses, repita o checkup. Será incrível ver o quando você já mudou nessa jornada de descobertas e cura.

PARTE

# 03

PLANO PRÁTICO DE COMO INSERIR  
O AUTOUIDADO SELVAGEM NA  
SUA VIDA

Agora que você já tem uma visão mais nítida de como você vive o seu autocuidado, vamos desenhar o seu plano de ação.

Pegue um papel e uma caneta e escreva as respostas para as seguintes perguntas:

1. Quais são os obstáculos que hoje te impedem de praticar diariamente o autocuidado?
2. O que você pode fazer para tornar o autocuidado parte da sua rotina diária?
3. Quais as atividades que te trazem alegria, paz e relaxamento?
4. Que pequenas mudanças você pode começar a implementar nos próximos 3 meses para cuidar melhor de si mesma?

Para te ajudar com ideias de ações que você pode inserir na sua vida, criamos um checklist do autocuidado selvagem. Criamos, porque esse checklist não foi escrito por mim sozinha, mas sim, com a contribuição de muitas mãos femininas. E eu quero aqui agradecer e honrar a cada uma das mulheres da minha comunidade que participou desse processo e me ajudaram a deixar esse guia do autocuidado selvagem ainda mais completo.



## ATENÇÃO



o checklist não é um teste onde você precisa tirar 10 para ser aprovada. Não é sobre perfeição ou fazer tudo de uma vez, mas sim sobre escolher o que ressoa em você, com a sua realidade e com o momento que está vivendo.

Selecione dez itens desta lista para colocar em prática nos próximos três meses.

Escolha o que faz o seu coração pulsar mais forte e que seja possível na sua realidade hoje. Sinta-se livre para adaptar conforme as suas necessidades e desejos.

# Checklist do Autocuidado

- Vestir roupas confortáveis.
- Cuidar da sua pele, das unhas, da beleza física.
- Usar roupas bonitas que te fazem sentir bem.
- Escolher um look que te faça sentir poderosa.
- Desapegar dos padrões de beleza impostos pela sociedade.
- Investir em cursos que te ajudem a se capacitar para o mercado de trabalho e que promovam o autoconhecimento.
- Sair com amigas. Curtir momentos com os filhos.
- Assistir filmes e séries com os filhos na cama.
- Sentir, sem autocrítica: acolha a tristeza, a raiva e todos os sentimentos que surgirem.
- Praticar atividade física (Yoga, Pilates, musculação, dança do ventre, dança de salão...)

- Cuidar da ergonomia e do conforto no trabalho.
- Trocar os potes e embalagens plásticas por vidro.
- Substituir panelas de alumínio e teflon por vidro, cerâmica, esmalte e cobre.
- Tomar 15 minutos de sol todos os dias para absorver vitamina D.
- Evitar condimentos prontos que contêm glutamato, conservantes e corantes.
- Entender os momentos de acelerar e reduzir o ritmo.
- Compreender como os sentimentos podem afetar o corpo e causar doenças psicossomáticas.
- Usar desodorante sem alumínio.
- Optar por creme dental sem flúor.
- Escolher shampoos sem parabenos.



- Praticar alinhamento de chakras.
- Meditar.
- Experimentar terapias como reiki e apometria.
- Incluir um momento de conexão com a sua espiritualidade no seu dia.
- Dormir até às 22h30 para preservar quantidades de sono REM.
- Reduzir estímulos sonoros e luminosos a partir das 20h.
- Evitar estimulantes como energéticos, cafeína e açúcar após as 16h.
- Escrever e planejar seu dia para esvaziar a mente e não levar preocupações para a cama.
- Criar um ambiente aconchegante no quarto: sem TV, luz quente, blackout nas cortinas.
- Escutar músicas vibracionais.

- Ir a um restaurante.
- Comer o que desejar, mesmo que seja mais caro.
- Não comer de frente à TV e jogada no sofá.
- Fazer um esalda pés.
- Receber uma massagem.
- Preparar uma comida de conforto.
- Tomar banho de presença com velas aromáticas e música relaxante.
- Tomar banho pelada no quintal com os 4 elementos: fogo (sol), terra (chão), ar e água.
- Fazer refeições sem pressa, sentindo o sabor e as texturas dos alimentos.
- Reservar um tempo diário para si mesma.
- Ir para uma think week (passar alguns dias sozinha para planejar e revisar a sua vida e os seus projetos).

- Saber a hora de se retirar de lugares, relações, conversas.
- Passar tempo consigo mesma.
- Respeitar e abraçar a solidão.
- Praticar dizer não sem culpa.
- Praticar o autoamor e autoaceitação.
- Não aceitar menos do que merece.
- Não ficar onde não é bem-vinda ou amada.
- Afastar-se de pessoas negativas e de quem não agrega.
- Ouvir a si mesma.
- Não ficar calada diante de um incômodo.
- Não fazer o que não está a fim.
- Não engolir sapos.

- Não frequentar lugares por pressão.
- Não trabalhar ou estudar por pressão dos pais e da sociedade.
- Se colocar em primeiro lugar.
- Se conectar com a natureza, mesmo em meio urbano.
- Fazer caminhadas.
- Plantar uma mini horta para colher e cozinhar com o que você plantou.
- Ter apenas sexo consentido.
- Praticar o autoprazer.
- Fazer jardinagem.
- Cuidar de uma horta.

- Praticar uma atividade artística: escrita, desenho, pintura.
- Ler por lazer.
- Escrever Morning Pages.
- Dedicar-se a uma coleção.
- Investir em papelaria e scrapbooking.
- Abraçar gatinhos.
- Ouvir música que você gosta.
- Dançar sozinha.
- Praticar fotografia.



# Oi, eu sou a Isa, mulher, empresária e multipotencial.

Um dia o mundo me disse que eu deveria ser uma coisa só.

Minha resposta foi construir um negócio que entrega soluções de estratégia, marketing, vendas, produtividade, sagrado feminino, criatividade, comunicação e desenvolvimento pessoal para mulheres.

Ainda bem que não ouvi o mundo, se não esse negócio, hoje, não teria faturado mais de 22 milhões em vendas, impactando centenas de milhares de mulheres no mundo.

Meu trabalho aqui é liderar mulheres e lembrá-las de ouvirem a sua natureza selvagem para que possam reconstruir a sua relação com o amor dessa existência, pautada em respeito e liberdade.

E para isso, criei 8 soluções digitais que ensinam mulheres a alcançarem liberdade financeira e emocional através de seus negócios multipotenciais de impacto.

Com o sagrado feminino presente e vivo em minha vida, escolho olhar com respeito e honra para mim mesma e para todas as mulheres do mundo.

Sou empresária, mãe de três e esposa. Hoje escolho trabalhar todos os dias em home-office ao lado da minha família e do mar, no Rio de Janeiro.

Sigo minha missão de mostrar para o mundo que toda mulher pode ser tudo o que ela quiser ser.