psemente

Caderno de Escrita Livre

30 dias para escrever sem se censurar



ANTES DE COMEÇAR

Escrever sem escolher *o que é importante*

Freud, o criador da psicanálise, pedia aos seus pacientes uma coisa simples e difícil: dizer tudo o que viesse à cabeça, sem escolher o que parecia importante, educado ou fazer sentido. Ele chamou isso de **associação livre**. Aos poucos, no meio do que parecia sem importância, apareciam ligações que a pessoa não tinha percebido.

Este caderno traz essa ideia para o papel. Durante 30 dias, você vai escrever um pouco por dia, sem se corrigir e sem se julgar. Não é um diário de tarefas nem um exercício de redação. É um espaço para se escutar.

Como usar

- **Dez minutos por dia.** Se puder, no mesmo horário e no mesmo lugar.
- **Comece pela frase do dia** e siga escrevendo o que vier, mesmo que mude de assunto.
- **Não pare, não corrija, não apague.** Erros de português, frases soltas e palavras repetidas fazem parte.
- **Travou?** Escreva a última palavra de novo até a próxima ideia aparecer.
- **Não releia no mesmo dia.** No fim de cada semana há uma página de releitura.

O que esperar

Alguns dias vão parecer banais. Outros podem surpreender. Preste atenção às repetições: palavras, pessoas e cenas que voltam costumam ser pistas de algo que pede atenção.

Um cuidado importante. Se a escrita trouxer um sofrimento muito intenso, pare, respire e procure alguém de confiança. Este caderno não substitui uma análise ou uma psicoterapia. Em sofrimento intenso, ligue 188 (CVV, 24 horas).

SEU COMBINADO

Um compromisso com você

Antes do primeiro dia, combine com você mesmo quando e onde vai escrever. Pequenos rituais ajudam a criar o hábito.

Vou escrever por _____ **minutos por dia.**

No horário _____

No lugar _____

Começo no dia _____

Por que eu quero fazer este caderno agora?

Dia 1

Semana 1 · Agora · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Neste momento, eu...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 2

Semana 1 · Agora · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Hoje acordei pensando em...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 3

Semana 1 · Agora · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Uma coisa que eu ainda não disse a ninguém é...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 4

Semana 1 · Agora · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Meu corpo hoje está...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 5

Semana 1 · Agora · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Eu queria que alguém soubesse que...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 6

Semana 1 · Agora · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

O que mais me cansa é...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 7

Semana 1 · Agora · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Uma lembrança que voltou esta semana...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

RELEITURA DA SEMANA 1 · AGORA

O que esta semana disse?

Leia devagar o que você escreveu nos últimos sete dias. Sublinhe palavras, pessoas e cenas que aparecem mais de uma vez. Depois responda, sem pressa.

O que se repetiu?

O que me surpreendeu?

O que eu evitei escrever?

Que sentimento ficou depois de reler?

Uma frase desta semana que eu quero guardar:

Dia 8

Semana 2 · História · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Quando eu era criança, eu...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 9

Semana 2 · História · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Uma casa onde morei tinha...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 10

Semana 2 · História · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Alguém que me marcou foi...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 11

Semana 2 · História · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Uma frase que eu ouvia muito em casa era...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 12

Semana 2 · História · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Eu tinha medo de...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 13

Semana 2 · História · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Um dia que eu nunca esqueci...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 14

Semana 2 · História · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Além das coisas, o que eu herdei da minha família foi...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

O que esta semana disse?

Leia devagar o que você escreveu nos últimos sete dias. Sublinhe palavras, pessoas e cenas que aparecem mais de uma vez. Depois responda, sem pressa.

O que se repetiu?

O que me surpreendeu?

O que eu evitei escrever?

Que sentimento ficou depois de reler?

Uma frase desta semana que eu quero guardar:

Dia 15

Semana 3 · Laços e desejos · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

O que os outros me pedem e o que eu quero de verdade...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 16

Semana 3 · Laços e desejos · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Uma pessoa com quem tenho algo mal resolvido...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 17

FRASE PARA COMEÇAR

Eu me sinto mais eu quando...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 18

FRASE PARA COMEÇAR

Uma raiva que eu engoli...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 19

Semana 3 · Laços e desejos · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Se eu não tivesse medo, eu...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 20

FRASE PARA COMEÇAR

O que eu faço só para agradar os outros...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 21

Semana 3 · Laços e desejos · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Um sonho que tive, de noite ou de vida...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

O que esta semana disse?

Leia devagar o que você escreveu nos últimos sete dias. Sublinhe palavras, pessoas e cenas que aparecem mais de uma vez. Depois responda, sem pressa.

O que se repetiu?

O que me surpreendeu?

O que eu evitei escrever?

Que sentimento ficou depois de reler?

Uma frase desta semana que eu quero guardar:

Dia 22

FRASE PARA COMEÇAR

Algo que eu perdi e ainda me faz falta...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 23

FRASE PARA COMEÇAR

O que eu repito, mesmo sem querer...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 24

Semana 4 · O que se repete · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Uma parte de mim que eu costumo esconder...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 25

FRASE PARA COMEÇAR

O que eu diria para mim mesmo há cinco anos...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 26

Semana 4 · O que se repete · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Hoje eu percebi que...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 27

Semana 4 · O que se repete · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

O que me dá vontade de viver...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

Dia 28

Semana 4 · O que se repete · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Uma pergunta que eu ainda não sei responder...

Escreva por dez minutos sem parar e sem corrigir. Não releia hoje.

O que esta semana disse?

Leia devagar o que você escreveu nos últimos sete dias. Sublinhe palavras, pessoas e cenas que aparecem mais de uma vez. Depois responda, sem pressa.

O que se repetiu?

O que me surpreendeu?

O que eu evitei escrever?

Que sentimento ficou depois de reler?

Uma frase desta semana que eu quero guardar:

Dia 29

Fechamento · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Relendo este caderno inteiro, o que mais aparece é...

Antes de escrever, folheie o caderno do começo ao fim.

Dia 30

Fechamento · Data: ____/____

FRASE PARA COMEÇAR

Daqui para frente, eu quero...

Este é o último dia. Escreva com calma.

E AGORA?

Trinta dias
se escutando

Se você chegou até aqui, criou um hábito raro: parar alguns minutos por dia para ouvir o que se passa dentro de você. Não importa se alguns dias ficaram em branco. O caminho conta mais do que a regularidade perfeita.

Você pode continuar escrevendo em qualquer caderno, do mesmo jeito: uma frase para começar, dez minutos, sem corrigir. Algumas pessoas fazem disso um hábito para a vida.

Quando vale procurar alguém

Se a escrita trouxe à tona algo que pesa, como uma perda que ainda dói, uma raiva antiga ou um medo que não passa, talvez seja a hora de falar sobre isso com alguém que escute de verdade. Numa análise ou psicoterapia, aquilo que apareceu no papel pode ganhar ainda mais sentido.

Onde buscar ajuda

188
CVV: apoio emocional gratuito, 24 horas, por telefone ou chat (cvv.org.br)

192
SAMU: emergências, incluindo crises com risco à vida

UBS
Posto de saúde: porta de entrada do SUS, acolhe e encaminha

CAPS
Atenção psicossocial do SUS: atende sem encaminhamento

Mais serviços perto de você, inclusive clínicas-escola e clínicas sociais: **psemente.com.br/ajuda**

SOBRE ESTE MATERIAL

Um material para refletir, não um tratamento

Este material faz parte da Psemente, um projeto gratuito de psicoeducação. Ele foi escrito por Tenório Rocha, estrategista de comunicação, escritor e estudante de Psicologia. É um material educativo: não é psicoterapia, não faz diagnóstico e não substitui o acompanhamento com profissionais de saúde.

Se em algum momento este material trouxer um sofrimento muito intenso, pare, respire e procure alguém. Você não precisa passar por isso sozinho.

Onde buscar ajuda

188
CVV: apoio emocional gratuito, 24 horas, por telefone ou chat (cvv.org.br)

192
SAMU: emergências, incluindo crises com risco à vida

UBS
Posto de saúde: porta de entrada do SUS, acolhe e encaminha

CAPS
Atenção psicossocial do SUS: atende sem encaminhamento

Mais serviços perto de você, inclusive clínicas-escola e clínicas sociais: **psemente.com.br/ajuda**

Direitos de uso. Este PDF é gratuito. Você pode imprimir quantas cópias quiser e compartilhar o arquivo, sem alterar o conteúdo. Não é permitido vender este material. © 2026 Psemente. As lições gratuitas que inspiraram este material estão em psemente.com.br.