

✧ ✧ DORA ✧ ✧
FIGUEIREDO



CAFÉ ✧ ✧
✧ ✧ COM A
DEUSA

365 reencontros com
a força de ser mulher



✧ DORA ✧
FIGUEIREDO

CAFÉ ✧
COM A ✧
DEUSA

365 reencontros com
a força de ser mulher



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Dora Figueiredo, 2026
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Guerriero Antunes
Revisão: Valquíria Matioli e Luana Negraes
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini
Capa: Renata Spolidoro
Imagens de capa: Rawpixel, Freepik

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Figueiredo, Dora
Café com a deusa / Dora Figueiredo. – São Paulo : Planeta do Brasil,
2026.
384 p.

ISBN 978-85-422-3963-8

1. Mulheres - Desenvolvimento pessoal I. Título

25-4984

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Mulheres - Desenvolvimento pessoal

Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável das florestas do
mundo e outras fontes controladas

2026
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista
São Paulo – SP – CEP 01310-913
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SUMÁRIO

9 **Dedicatória**

11 **Introdução**

12 **Como usar este livro**

14 **Ciclo – Recomeços e raízes**

UM CONVITE PARA SE RECONECTAR COM QUEM VOCÊ É, DESPERTAR A SUA ESSÊNCIA E ESCOLHER, COM CONSCIÊNCIA, COMO QUER COMEÇAR SUA JORNADA.

46 **Ciclo – Mulheres que vieram antes**

HISTÓRIAS, HERANÇAS E VOZES QUE ECOAM EM NÓS. RECONHECER DE ONDE VIEMOS E HONRAR QUEM ABRIU NOSSOS CAMINHOS É ESSENCIAL PARA SEGUIRMOS EM FRENTE.

74 **Ciclo – Todas as formas de ser mulher**

BELEZAS, DORES E VIVÊNCIAS QUE NÃO SÃO IGUAIS, MAS SÃO IGUALMENTE VÁLIDAS. A IMPORTÂNCIA DE AMPLIAR O OLHAR E O CORAÇÃO.

106 **Ciclo – Sentir também é coragem**

EM UM MUNDO QUE NOS ENSINA A ENDURECER, PERMITIR-SE SENTIR É UM ATO DE RESISTÊNCIA. HONRE SUAS EMOÇÕES COMO PARTE DA SUA FORÇA.

136 **Ciclo – Trabalho e propósito**

TRABALHO, DINHEIRO, MERECIMENTO E PROPÓSITO. SEU VALOR NÃO DEPENDE DO QUANTO VOCÊ PRODUZ.

168 **Ciclo – Quando a raiva ensina**

A FORÇA QUE EXISTE NOS SENTIMENTOS INTENSOS. APRENDER A OUVIR A RAIVA SEM MEDO E TRANSFORMÁ-LA EM MOVIMENTO.

198 Ciclo – Prazer é parte da vida

DESEJO, ALEGRIA E LIBERDADE. PARA LEMBRAR QUE O PRAZER NÃO É EGOÍSMO, É ESSENCIAL.

226 Ciclo – Amores que libertam

SOBRE RELACIONAMENTOS QUE SOMAM, NÃO QUE SUFOCAM. LIMITES, ESCOLHAS, VÍNCULOS VERDADEIROS E O AMOR MAIS IMPORTANTE: O PRÓPRIO.

256 Ciclo – Desobedecer é honrar a si mesma

NEM TODA DESOBEDIÊNCIA É REBELDIA. ÀS VEZES, É APENAS O PRIMEIRO PASSO PARA SER QUEM VOCÊ REALMENTE É.

286 Ciclo – A sabedoria que vem de dentro

INTUIÇÃO, ESCUTA INTERNA, SABER NÃO RACIONAL. VALE A PENA CONFIAR NA VOZ QUE SUSSURRA ANTES DE VIRAR PENSAMENTO E RECONHECER O SABER QUE MORA NO CORPO, NO SENTIR, NO PRESENTIR.

316 Ciclo – Criar é existir

CRIATIVIDADE, EXPRESSÃO, INTUIÇÃO. PARA REACENDER SUA CHAMA E LEMBRAR QUE VOCÊ PODE CRIAR A SUA PRÓPRIA HISTÓRIA.

346 Ciclo – Fechar ciclos com amor

ENCERRAMENTOS, PERDÃO, TRANSFORMAÇÃO. UM TEMPO DE REVER, AGRADECER, SOLTAR E ABRIR ESPAÇO PARA O QUE VEM.

378 Encerramento – Um livro para não esquecer

383 Agradecimentos



Bem-vinda.

Você chegou. E isso já é o suficiente.

O primeiro mês tem cheiro de caderno novo, de possibilidades espalhadas pelo chão; é quando a gente promete ser melhor, fazer mais, mudar tudo. Mas eu não quero que você comece esta jornada tentando correr atrás de uma nova versão supostamente melhor de si mesma. Quero que comece voltando para casa. Porque recomeçar não é se transformar em outra mulher, é voltar a ser quem você já era, antes do medo, da culpa, das cobranças. É se lembrar das suas raízes, da força que te sustenta mesmo quando tudo balança, e se perguntar: “O que é essencial para mim? O que me nutre? O que me move?”.

Este mês é sobre plantar com intenção, sobre desacelerar o passo para escutar sua intuição, sobre se despir das pressões e vestir, com amor, a sua verdade.

Talvez ainda esteja se recuperando de coisas que não contou para ninguém. Talvez esteja cheia de planos, ou simplesmente tentando sobreviver. Tudo isso cabe aqui. Não existe um jeito certo de recomeçar, só existe o seu jeito.

Eu estarei por aqui todos os dias, soprando pequenos lembretes:

Você é suficiente.

Você está florescendo.

Você pode se refazer, quantas vezes quiser.

Vamos começar devagar, mas com firmeza. Respira fundo. A Deusa está aqui.

Neste primeiro dia, tudo parece em suspenso. Há uma pausa breve entre o que já foi e o que ainda será. É nesse intervalo que mora a força do recomeço. Não um recomeço imposto por datas ou promessas apressadas, mas aquele que nasce da possibilidade real de se perguntar: “O que eu escolho levar comigo daqui em diante? O que faz sentido continuar sustentando, e o que já não me serve mais?”.

Simone de Beauvoir, filósofa e escritora francesa, nos lembra que a liberdade não é ausência de limites, nem o oposto de compromisso, mas a chance de não permitir que outros decidam o que nos define. Existe uma responsabilidade profunda em assumir as próprias escolhas, em não seguir o caminho do que é mais confortável para os outros, mas o que é verdadeiro para nós.

Recomeçar é, muitas vezes, menos sobre começar algo novo e mais sobre retornar a si mesma. É o gesto de voltar ao centro, de reorganizar o que foi bagunçado pelo tempo, pelas pressões e pelas exigências externas. É realinhar o próprio eixo, mesmo que tudo ao redor peça que você se adapte, se molde ou se diminua. Recomeçar é escolher, com consciência, quem quer continuar sendo.

Esse novo momento não exige versões idealizadas de você. Exige apenas honestidade. O compromisso não está em ser perfeita, mas em permanecer fiel à própria verdade. Cada pequena escolha feita com consciência já é um ato de liberdade. E é nesse movimento simples e contínuo que a sua história se renova.

SUSSURRO DA DEUSA:

**É aqui e agora. Você pode escolher o que fica, o que parte, o que nasce.
O seu caminho começa toda vez que diz sim a si mesma.**

Talvez você tenha acordado cansada ou frustrada por não ter começado a sua jornada do jeito que planejou e já esteja se cobrando por não ter feito tudo “certo”, por não ter dado conta de todas as expectativas que você mesma ou o mundo colocaram sobre os seus ombros. Mas hoje a Deusa te convida a fazer as pazes com a imperfeição. Saiba que não precisa dar conta de tudo, não precisa ter todas as respostas, nem energia infinita, nem precisa estar com a casa impecável, o corpo rendendo e perfeito, o humor constante. Você é uma mulher, e isso, por si só, já é extraordinário.

Audre Lorde foi uma escritora, poeta e professora negra, lésbica e feminista estadunidense, e sabia que vivemos numa cultura que idolatra a performance, que nos faz acreditar que só temos valor quando estamos produzindo, entregando, superando, sorrindo, como se só fôssemos dignas quando somos úteis, principalmente ao patriarcado, como mães e esposas, como se cuidar de si fosse perda de tempo, a não ser que seja para perseguir o padrão inalcançável de beleza. A verdade é que é possível pausar, falhar, pedir ajuda, e isso não diminui quem você é. Pelo contrário, te aproxima da sua essência. A mulher que vive dentro de você não foi feita para ser uma máquina; ela foi feita para sentir, para existir em camadas, para ter dias bons e dias em que tudo parece pesado demais.

Talvez você tenha aprendido desde cedo que ser mulher é *aguentar*: é necessário ser forte, resiliente, invencível; mostrar fraqueza é falhar. Mas essa força que esperam de nós tantas vezes vem do medo: medo de decepcionar, de não ser suficiente, de ser abandonada. E isso cansa tanto que nem sempre é possível perceber o quanto estamos nos traindo em nome de uma expectativa que nunca foi nossa.

Hoje, permita-se ser gentil consigo mesma. Talvez o que você esteja precisando não seja de mais uma meta, mais uma lista, mais um plano, mas de um momento de silêncio, de um banho demorado, de uma respiração consciente... Isso também é força, também é autocuidado. Você não precisa conquistar o mundo antes das nove da manhã, nem ter a mente clara o tempo todo; não é necessário fingir que está tudo bem quando está desmoronando por dentro. Ser verdadeira é mais poderoso do que ser impecável.

A Deusa não te quer perfeita, mas sim honesta com você mesma, e a honestidade pode ser vulnerável: às vezes, é admitir que não dá, cancelar um compromisso, desligar o celular e dizer: “Hoje, não posso”. Tudo bem não estar bem, desacelerar; tudo bem precisar de colo, pausa, cuidado. Cuidar de si é se escolher todos os dias, mesmo quando o mundo tenta te convencer de que isso é egoísmo. Não é! Como disse Audre Lorde, é autopreservação, e, num mundo que lucra com o nosso esgotamento, é também um ato político. Hoje, olhe para si mesma com compaixão. Você está fazendo o melhor que pode, e isso é suficiente.

SUSSURRO DA DEUSA:

Você não precisa dar conta de tudo. Só precisa continuar
no seu tempo, do seu jeito.

Dia 3 – Recomeçar é uma escolha sua

Roxane Gay é uma autora estadunidense de origem haitiana, feminista, bissexual e uma das vozes mais potentes da literatura contemporânea. Seus textos falam sobre corpos reais, traumas, afetos, resistência e liberdade. Em *Mãe feminista* e *Fome*, ela nos convida a parar de pedir desculpas por sermos imperfeitas e a lembrar que o simples ato de continuar já é, muitas vezes, uma vitória.

Recomeçar nem sempre é um gesto cheio de energia. Às vezes, é um suspiro no meio do cansaço. Um “vamos de novo” dito baixinho, quase sem acreditar. Nem todo início precisa ser empolgante, basta que seja possível naquele momento. E isso já é o suficiente. Roxane nos lembra que a dignidade não está nas conquistas que mostramos, mas na maneira silenciosa como sobrevivemos aos dias difíceis.

Não há manual para o seu recomeço. Pode ser com pressa ou devagar. Pode ser chorando ou dançando. O que importa é que ele seja seu. E que você não precise se encaixar em nenhuma versão ideal de começo. As raízes de uma árvore precisam crescer para baixo antes que ela possa florescer. E você está crescendo, mesmo nos dias em que parece parada.

Honrar um recomeço é respeitar o ritmo do seu corpo, do seu coração, da sua história. É dizer: “Eu não preciso estar pronta, só preciso estar viva”.

SUSSURRO DA DEUSA:

Você não precisa apressar nada; seu tempo é sagrado, seu ritmo é verdadeiro. O recomeço já começou no momento em que você decidiu não desistir de si mesma.

Dia 4 – Se reencontrar para um novo começo

___/___/___

Safia Elhillo, poeta estadunidense de origem sudanesa, escreve sobre pertencimento, reconstrução e herança com uma voz que sussurra e rasga ao mesmo tempo. Em seus versos, ela busca os fragmentos de si espalhados entre culturas, idiomas e silêncios. Sua escrita nos lembra que recomeçar não é apenas seguir adiante, mas muitas vezes voltar, não ao mesmo lugar, mas a uma parte esquecida de nós mesmas.

No início, tudo parece novo: metas, promessas, sonhos. Mas, em vez de se perder na pressa por transformação, talvez o verdadeiro recomeço esteja em se acolher com mais honestidade. Olhar com ternura para o que ficou pelo caminho. Reconhecer o que ainda dói. Honrar o que nos trouxe até aqui. Porque a raiz do recomeço é o reconhecimento do que somos, do que sentimos, do que já sabemos.

O mundo cobra versões melhores de nós o tempo todo. Mas nem sempre o melhor é o mais forte, o mais produtivo, o mais sociável. Às vezes, o melhor é o mais sincero. O que chora sem vergonha. O que pausa. O que se despede. Recomeçar pode ser silencioso, pode ser lento, pode ser íntimo. E, ainda assim, poderoso. Porque todo retorno à própria essência é um passo em direção à liberdade.

Não precisa de espetáculo, precisa de verdade. Que este momento seja seu ponto de encontro consigo mesma, que possa cuidar da sua raiz antes de tentar florescer de novo. O tempo não é seu inimigo, ele é a terra onde você se planta, e onde pode escolher germinar diferente.

SUSSURRO DA DEUSA:

Você não precisa correr para ser uma nova versão; basta se lembrar de quem é. Sua raiz conhece o caminho, e é nela que mora o seu começo.

Nem sempre o calendário acerta o tempo da alma; às vezes, a estação muda, mas dentro de nós ainda é inverno. Tudo ao redor parece exigir pressa, enquanto nossa coragem germina devagar. A natureza nunca pede desculpas por seus ciclos, e nós também não precisamos pedir. Respeitar o próprio tempo é tão vital quanto qualquer meta, qualquer começo, qualquer reinvenção.

Anaïs Nin, escritora francesa de origem cubana, foi uma das vozes femininas mais potentes da literatura do século XX. Com uma escrita profundamente íntima, atravessou temas como sexualidade, liberdade emocional e autoconhecimento, abrindo espaço para as mulheres escreverem suas próprias narrativas sem censura ou vergonha. Sua trajetória nos lembra que expandir a vida exige coragem, mas também paciência com o próprio ritmo.

O mundo nos pressiona a estar prontas o tempo todo, a mostrar resultados, a colecionar conquistas como prova de valor. Mas a vida de verdade pulsa num compasso mais íntimo. Você pode florescer fora de estação, pode se recolher no auge da festa, pode trocar de pele sem anunciar. Porque você é sua própria estação, é o seu ciclo que importa.

Respire fundo. Termine este dia sabendo que não existe atraso para quem está se escutando de verdade. A coragem que importa não é a de simplesmente avançar, mas a de permanecer fiel a si mesma, ainda que o mundo tente te acelerar. Cada batida do seu coração é parte da dança que a vida faz dentro de si mesma.

SUSSURRO DA DEUSA:

Cada passo, mesmo que invisível aos outros,
está te levando para onde precisa estar.

Desde cedo, nos ensinam a cruzar as pernas, baixar o tom de voz, pedir desculpas até quando esbarram na gente, não interromper, não falar alto,

sorrir mesmo quando estamos desconfortáveis. E tudo isso vai criando a ilusão de que nosso corpo, nossa voz, nossa presença precisam ser pequenos, contidos, invisíveis. Recomeçar também é isto: parar de se esconder, começar a se esticar, a se expandir, a existir com espaço.

Iris Marion Young, filósofa feminista estadunidense, uma das principais teóricas da justiça social e dos estudos de gênero, nos lembra que a opressão feminina não acontece apenas nas grandes estruturas visíveis, mas também nos gestos do cotidiano, na forma como as mulheres aprendem a conter seus próprios corpos. A cultura patriarcal não precisa gritar quando já nos ensinou a nos encolher. Por isso, expandir-se é um ato político.

Quantas vezes você diminuiu a própria voz para não incomodar? Saiu de uma sala menor do que entrou, tentando caber em um espaço que nunca foi feito para você? Isso não é acaso, é controle. Romper esse controle é uma reconstrução profunda, uma retomada do direito de existir inteira.

Hoje talvez o primeiro passo seja simbólico: sentar-se com conforto, respirar com profundidade, falar sem apressar as palavras, caminhar com a cabeça erguida, sustentar o próprio tempo, dizer “não” com firmeza, dizer “sim” com convicção, estar inteira no espaço que é seu, sem mais pedir desculpas por isso.

A Deusa caminha com aquelas que param de se encolher para caber, que se alargam, que se esticam, que se assumem, porque ocupar espaço, para a mulher, sempre foi subversivo, e isso é força.

SUSSURRO DA DEUSA:

Você não nasceu para ser discreta, seu corpo não é um pedido de desculpas; ele é território, e você tem direito à sua presença completa.

Dia 7 – O começo está em você

___/___/___

Recomeçar, muitas vezes, é confundido com mudar de cidade, de trabalho, de cabelo ou de relacionamento. Mas, na verdade, o recomeço mais profundo não acontece fora, ele começa no silêncio, quando paramos de correr e conseguimos escutar a nossa própria voz, quase abafada pelo barulho de tudo o que esperam de nós. Voltar para si mesma não é regredir, é voltar para o centro, para o lugar onde tudo sempre começou.

Prisca Agustoni é poeta, tradutora, professora e pesquisadora suíça radicada no Brasil, e nos lembra que esse retorno é o início da revolução, porque uma mulher que se reconecta com sua própria essência torna-se perigosa para qualquer estrutura que tenta moldá-la. Ela já não precisa se explicar. Já não cabe em papéis apertados, já não está disposta a ser menos para agradar mais. Essa mulher lembra o que ama, o que a move, o que a sustenta e é a partir disso que ela pode reconstruir tudo.

Se você está se sentindo perdida, sobrecarregada ou desconectada, talvez não precise de um plano novo, talvez só precise se lembrar de quem era antes de tentar agradar todo mundo. Antes de se adaptar tanto, antes de se afastar do que te fazia vibrar. Recomeçar pode ser tão simples e tão corajoso quanto fechar os olhos e perguntar com honestidade: “O que é essencial para mim?”.

Nem todo recomeço exige ruptura; às vezes, ele exige retorno, raiz, intimidade consigo. Quando voltar para si, o caminho se revelará com mais nitidez. A força virá, e a revolução começará não com um estrondo, mas com a certeza mansa de estar exatamente onde precisa estar: dentro de você.

SUSSURRO DA DEUSA:

Você é o lugar para onde pode sempre voltar inteira.

Dia 8 – O silêncio também diz

___/___/___

Tem dias em que o silêncio parece pesado; em outros, ele é bem-vindo, como um cobertor que envolve. Mas, em um mundo que valoriza tanto o som, a imagem, a resposta rápida e o movimento constante, o silêncio passou a ser confundido com ausência, vazio ou até mesmo fracasso. Hoje, a Deusa te convida a enxergar o silêncio de outro jeito: como espaço de escuta, como território fértil, como um lugar em que muitas verdades nascem antes mesmo de serem ditas.

bell hooks foi escritora, professora, teórica social, poeta e ativista feminista, e quer dizer que talvez você esteja num momento em que não sabe muito bem o que falar, não tem grandes ideias nem respostas certas. E que esteja vivendo um período mais introspectivo, mais quieto,