

---



# Diário do Luto

---



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

Criado com LoomJournals

---

# Como Usar Este Diário

---

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:



**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualidade do sono:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

---

---

---

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

---

---

---

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

---

---

---

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

---

---

---

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensidade do luto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apoio que busquei:

**Como me sinto** *(seja honesto. nenhum sentimento é errado. nomeie para dominar)*

**Memória positiva** *(compartilhe uma memória positiva específica do que você perdeu)*

**Carta para quem partiu** *(escreva diretamente para a pessoa que você perdeu — algo que ficou por dizer...)*

**Onda de luto** *(descreva a onda de luto que chegou com mais força hoje — o que a desencadeou, como ela...)*

**Autocuidado hoje** *(o que você fez para cuidar de si mesmo(a)?)*