



AF

ADRIANA FERNANDES

Terapeuta e Mentora de mulheres

# Desenvolvimento de Alta Performance & Estratégia Digital

Design de autoridade com rebranding elegante e estratégia em Redes Meta. Desenvolvemos uma plataforma de alta performance via Vercel, garantindo carregamento instantâneo, segurança e uma experiência de utilizador premium. Elevámos a marca pessoal ao público ideal com máxima sofisticação.



ADRIANA FERNANDES

Terapeuta e Mentora de mulheres



### **Iniciais “A” e “F”**

Imagem gráfica juntando as  
letras com estilo moderno.

### **Tipografia clássica,**

Remete a imagem de cultura,  
algo espiritual, perfeito para  
quem quer esvaziar a mente.





ADRIANA FERNANDES

Terapeuta e Mentora de mulheres

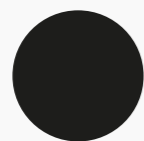
CORES



CMYK: 4, 78, 34, 0  
RGB: 227, 85, 117  
HEX: #E35575



CMYK: 69, 13, 51, 1  
RGB: 82, 165, 142  
HEX: #52A58E



CMYK: 74, 65, 63, 81  
RGB: 29, 29, 27  
HEX: #1D1D1B

TIPOGRAFIA

La ginCHY

ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklm  
nopqrstuvwxyz

0123456789

## VOCÊ SE CONHECE DE VERDADE?


Autoconhecimento não é só saber do que você gosta ou não. É entender como você reage, por que reage, e o que pode fazer com isso.

 [passe para o lado](#)

**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres

## QUANDO VOCÊ SE OBSERVA SEM JULGAMENTO, DESCOBRE PADROES, CRENÇAS E FERIDAS.

Isso não é fraqueza. Na verdade, esse é o primeiro passo para mudar com consciência e leveza.

 [passe para o lado](#)

**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres


## No fim, se conhecer também é se acolher.

E quanto mais você se entende, mais escolhas fazem sentido. Mas fazem sentido para você, não para os outros. Comece com pequenas perguntas. E escute as respostas com honestidade e carinho.

 [passe para o lado](#)

**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres

Se fez sentido,  
**salve ou compartilhe**  
com quem possa estar precisando.

 [passe para o lado](#)

**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres

## SERVIÇO TERAPÊUTICO



**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres

## Perdoar não é fingir que não doeu.


Por muito tempo eu dizia a mim mesma:  
"Estou bem, já passou."

 [passe para o lado](#)

**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres

O meu corpo contava uma história que eu não queria ouvir.

Quando alguém se aproximava demais, eu sentia o coração acelerar e o corpo inteiro ficar em alerta, como se o perigo ainda estivesse ali.

 [passe para o lado](#)

**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres

Hoje eu entendo: não era fraqueza, nem drama.

Quando vivemos algo difícil, a mente tenta seguir em frente, mas o corpo guarda memórias.

É por isso que, às vezes, você segue a vida... mas o coração ainda está em alerta.


 [passe para o lado](#)

**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres

Eu fazia tudo "certo", cuidava de todos, sorria por fora...

Mas, em silêncio, eu fui percebendo que tinha parado de me escolher.

Foi quando reconheci: eu precisava de ajuda, de um espaço seguro para falar, chorar, perdoar e começar a me curar de verdade.

 [passe para o lado](#)

**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres

Se você também vive dizendo "já passou", mas o seu corpo e as suas emoções mostram outra coisa...

**Você não precisa aguentar sozinha.**

**A terapia pode ser o início da sua jornada de cura e perdão.**



**AF**  
ADRIANA FERNANDES  
Terapeuta e Mentora de mulheres

