

# TERAPIA SEM CONSULTÓRIO CLUB +Vida

*Não é sobre envelhecer. É sobre continuar vivendo — com sentido.*

---

## O que é a TERAPIA SEM CONSULTÓRIO?

A **TERAPIA SEM CONSULTÓRIO** nasceu de uma pergunta simples e poderosa: e se o cuidado humano pudesse ir além das quatro paredes de um consultório?

Criada pelo psicólogo, psicanalista e economista **Léo Aidar** — com 20 anos de experiência clínica —, é um conceito que amplia o cuidado emocional, a saúde mental e a autoestima para a vida real: para o cotidiano, os vínculos, os propósitos e as escolhas de cada pessoa.

A **TERAPIA SEM CONSULTÓRIO** é o cérebro do projeto: a base conceitual e metodológica de tudo que construímos aqui.

---

## Nasce o CLUB +Vida — a prática em movimento

Se a **TERAPIA SEM CONSULTÓRIO** é o cérebro, o **CLUB +Vida** é o corpo em movimento.

É a plataforma virtual onde o conceito sai da teoria e se transforma em **experiências reais, diagnóstico personalizado, comunidade ativa,**

---

**conteúdo de qualidade e soluções práticas** para quem vive a segunda metade da vida.

Em fase de lançamento, o CLUB +Vida foi criado para acolher quem deseja viver a vida 50+ e 60+ com mais autonomia, autoestima, equilíbrio, prazer, vínculos e sentido.

**"A TERAPIA SEM CONSULTÓRIO mostra o caminho. O CLUB +Vida transforma esse caminho em experiência, comunidade e vida prática."**

## **A base metodológica: o Tripé da Autoestima®**

Tudo no CLUB +Vida parte de uma metodologia própria, desenvolvida ao longo de duas décadas de atendimento clínico. São três pilares que sustentam uma vida com mais sentido:

<b>SER +VOCÊ</b> <i>Quem você é de verdade</i>	<b>CORPO &amp; MENTE</b> <i>Como você cuida de si</i>	<b>+PRAZER</b> <i>O que te faz sentir vivo(a)</i>
---	--	--

## **O que o CLUB +Vida vai entregar para você**

O CLUB +Vida foi estruturado em eixos práticos — cada um pensado para transformar cuidado em experiência concreta no seu dia a dia:

### ■ Diagnóstico +Vida pelo Tripé da Autoestima®

Você responde algumas perguntas simples e recebe um mapa personalizado do seu momento de vida — com orientações práticas baseadas nos três pilares: SER +VOCÊ, CORPO & MENTE e +PRAZER.

### ■ Comunidade +Vida

Um espaço de pertencimento, convivência e troca entre pessoas 50+ e 60+. Vínculos reais, histórias reais, presença real. Porque ninguém precisa atravessar essa fase da vida sozinho.

### ■ Cuidadoteca Digital +Vida

Biblioteca prática de conteúdos, trilhas e orientações para pessoas 50+, familiares e cuidadores — com linguagem simples, letra legível e temas que importam para o seu dia a dia.

### ■ Radar +Vida de Políticas Públicas

Monitoramos leis, direitos, editais e benefícios relacionados ao envelhecimento para que você saiba o que é seu por direito. Conhecer os seus direitos também é autocuidado.

### ■ Selo Parceiro +Vida

Profissionais, empresas e serviços verificados e alinhados aos princípios do TERAPIA SEM CONSULTÓRIO CLUB +Vida. Você escolhe com confiança, nós garantimos o critério.

### ■ Loja +Vida

Curadoria de produtos, cursos, experiências e soluções úteis para o público 50+ e 60+ — com foco em bem-estar, longevidade, saúde emocional e qualidade de vida.

## ■ Facilitador +Vida

Em breve: formação para multiplicadores do conceito. Pessoas preparadas para orientar, acolher e fortalecer o CLUB +Vida em diferentes regiões do Brasil.

## Para quem é o CLUB +Vida?

Para pessoas **50+ e 60+** que não querem apenas envelhecer — querem continuar participando, aprendendo, produzindo, convivendo e vivendo com prazer.

Para quem chegou em uma nova etapa da vida e quer ferramentas, orientação, comunidade e sentido para atravessá-la com mais leveza.

Para quem entende que **cuidar de si mesmo é o ato mais generoso que existe.**

***Aqui, envelhecer não é tratado como perda de espaço.  
É uma nova etapa de presença, reinvenção, participação e  
pertencimento.***

***Sem fórmulas prontas. Sem pressão. Com direção,  
acolhimento, pertencimento e propósito.***

# TERAPIA SEM CONSULTÓRIO CLUB +Vida

*Não é sobre envelhecer. É sobre continuar vivendo — com sentido.*

❖ Quero fazer parte do CLUB +Vida ❖