

EDIÇÃO ESPECIAL | MULHER 40+

# MENTES

EM EVIDÊNCIA



*“Depois dos 40, quem é a mulher que você se tornou?”*

- Autoestima depois dos 40
- Sexualidade sem tabu
- Recomeçar depois de uma separação
- Ansiedade e maturidade emocional
- O corpo mudou. E agora?
- Ainda dá tempo de realizar seus sonhos?
- Propósito, comportamento e novos começos
- Teste: como está sua vida aos 40+?

IDEALIZADORA

**Dra. Selma Nali**

Psicanalista Clínica · Neuropsicanalista · Analista Comportamental  
Sexóloga · Naturopata Integrativa · Escritora e Palestrante

# EXPEDIENTE

## IDEALIZADORA E RESPONSÁVEL EDITORIAL

### Dra. Selma Nali

Psicanalista Clínica · Neuropsicanalista ·  
Analista Comportamental · Sexóloga ·  
Naturopata Integrativa · Enfermeira desde 2002  
com especialização em Enfermagem do  
Trabalho · Escritora e Palestrante.

## FALE COM A REDAÇÃO

Instagram  
@selma\_psicoterapia

Site  
[INSERIR SITE]

Contato  
[INSERIR CONTATO]

E-mail  
[INSERIR E-MAIL]

## COLABORADORES DESTA EDIÇÃO

[Nome — Direção editorial]

[Nome — Redação e pesquisa]

[Nome — Revisão de texto]

[Nome — Projeto gráfico e diagramação]

[Nome — Fotografia]

[Nome — Colunista convidada]

## FICHA TÉCNICA

**Mentes em Evidência** — Edição Especial Mulher  
40+

Publicação independente · Circulação digital e  
impressa

Periodicidade: especial

Formato: 21 × 29,7 cm (A4 vertical) · 24 páginas

ISSN [INSERIR ISSN]

Tiragem [INSERIR TIRAGEM]

## AVISO AO LEITOR

Os conteúdos desta revista têm caráter informativo, educativo e reflexivo. Não substituem avaliação, diagnóstico ou tratamento médico, psicológico, psicanalítico ou de qualquer outro profissional de saúde habilitado. Diante de sintomas persistentes ou de sofrimento emocional intenso, procure acompanhamento profissional. Nenhuma prática integrativa citada nesta publicação substitui tratamento médico.



## EDITORIAL

# 40+ NÃO É FIM. É DESPERTAR.

Existe um momento — e ele não chega marcado no calendário — em que a mulher de 40 para no meio da própria vida e olha em volta. Os filhos cresceram. Os pais envelheceram. Alguns amores ficaram, outros se foram. A carreira pediu decisões. O corpo mudou de forma, de ritmo e de voz. E, no meio de tudo isso, uma pergunta começa a insistir, primeiro baixinho, depois com força: e eu?

Durante muito tempo, essa pergunta foi tratada como egoísmo. Aprendemos que a mulher que cuida de todos é virtuosa e que a que cuida de si é vaidosa. Aprendemos a organizar a agenda inteira da casa antes de lembrar do próprio nome. Chegamos aos 40 com uma lista longa de responsabilidades e um silêncio antigo sobre os nossos próprios desejos.

Nas próximas páginas você vai encontrar reflexões sobre autoestima, relacionamentos, sexualidade, ansiedade, corpo, propósito, carreira, maternidade e recomeços. Não são receitas. São convites para pensar.

Leia com calma, marque as páginas que falarem com você, responda aos exercícios. E, se em algum momento algo parecer grande demais para carregar sozinha, procure ajuda profissional. Pedir apoio é sinal de lucidez, não de fraqueza.

Esta edição nasceu para quebrar esse silêncio.

Não acreditamos que os 40 sejam o começo do fim. Não acreditamos em decadência, em invisibilidade nem em prazo de validade. Acreditamos no que a experiência constrói: a mulher que chega aqui já sabe reconhecer uma mentira, já sobreviveu a perdas que achava impossíveis e já descobriu do que é capaz quando ninguém estava olhando. Isso não é pouco. É repertório. É força.

Mentes em Evidência nasce para colocar essa mulher em evidência — não a mulher idealizada das capas, mas a real: a que tem marcas, cansaço, humor, cicatrizes e vontade.

### UMA FRASE PARA LEVAR

“Depois dos 40, você não está começando de novo. Está começando de você.”

DRA. SELMA NALI

Idealizadora e responsável editorial

# SUMÁRIO

## Editorial ..... 03

40+ NÃO É FIM. É DESPERTAR.

## Matéria de capa ..... 05

DEPOIS DOS 40, QUEM É A MULHER QUE VOCÊ SE TORNOU?

## Autoestima ..... 07

QUANDO VOCÊ PARA DE SE RECONHECER NO ESPELHO

## Comportamento ..... 08

POR QUE TANTAS MULHERES SE ESQUECEM DE SI?

## Relacionamentos ..... 09

AINDA EXISTE AMOR DEPOIS DOS 40?

## Dependência emocional ..... 10

QUANDO O MEDO DE FICAR SOZINHA FAZ VOCÊ ACEITAR DEMAIS

## Sexualidade ..... 11

SEXO DEPOIS DOS 40: POR QUE AINDA É TABU?

## Corpo e saúde ..... 13

O CORPO MUDOU. E AGORA?

## Saúde emocional ..... 14

ANSIEDADE DEPOIS DOS 40

## Naturopatia integrativa ..... 15

CUIDAR DO CORPO DE FORMA INTEGRATIVA

## Propósito ..... 16

E SE AINDA FALTAR UMA PARTE DA SUA HISTÓRIA?

## Recomeços ..... 17

RECOMEÇAR NÃO É VOLTAR AO ZERO

## Maternidade ..... 18

QUANDO OS FILHOS CRESCEM, QUEM SOU EU?

## Carreira e realização ..... 19

AINDA POSSO COMEÇAR DE NOVO?

## Teste interativo ..... 20

COMO ESTÁ SUA VIDA AOS 40+?

## Autoconhecimento ..... 21

EXERCÍCIO: MINHA NOVA FASE

## Coluna ..... 22

PARA A MULHER QUE ACHOU QUE ERA TARDE DEMAIS

## Biografia ..... 23

DRA. SELMA NALI

### ESTA EDIÇÃO EM UMA FRASE

“Depois dos 40, você não está começando de novo. Está começando de você.”

### COMO LER ESTA EDIÇÃO

Cada matéria é independente. Você pode começar pelo tema que mais toca o seu momento — e voltar aos exercícios das páginas 20 e 21 quantas vezes quiser. Eles foram feitos para serem escritos à mão.



MATÉRIA DE CAPA

## DEPOIS DOS 40, QUEM É A MULHER QUE VOCÊ SE TORNOU?

Você já foi muitas mulheres antes desta. A menina que obedecia. A adolescente que queria ser aceita. A jovem que tentava caber em um molde que não era o seu. A profissional que provou o próprio valor. A mãe, a filha, a esposa, a cuidadora. A mulher que segurou tudo quando parecia impossível segurar.

Aos 40 — ou 45, ou 50, ou 60 — algo muda. Não é a idade que muda. É a pergunta.

Durante anos, você respondeu ao que esperavam de você. Cursos, casamentos, escolhas profissionais, silêncios, “sim” ditos quando a vontade era “não”. Muita coisa boa nasceu disso: uma família, uma carreira, uma casa, uma rede de afetos. Mas também nasceu um afastamento silencioso de quem você era antes de aprender a agradar.

O que acontece depois dos 40 é que a conta chega. Não necessariamente em forma de crise — mas em forma de cansaço, de incômodo, de uma sensação difícil de nomear de que algo não está no lugar certo.

Esse incômodo não é um defeito. É um sinal de lucidez.

Maturidade não é acomodação. É a capacidade de olhar para a própria vida sem se enganar. É poder dizer: isso aqui eu escolhi, isso aqui eu herdei, isso aqui eu ainda estou carregando por hábito.

A mulher que se torna, depois dos 40, costuma ser mais direta. Perdeu a paciência com o que não faz sentido. Já não tem a mesma energia para agradar todo mundo, e isso é uma conquista.

### REFLEXÃO

“Você está vivendo a vida que escolheu ou a vida que esperavam de você?”

## O QUE MUDA, NA PRÁTICA

**As escolhas ficam mais caras.** Depois dos 40, o tempo passa a ser o recurso mais valioso que existe. Isso muda o cálculo: você começa a recusar o que antes aceitava por educação, por hábito ou por medo de decepcionar.

**A autoestima muda de endereço.** Ela deixa de depender de aprovação externa e passa a se apoiar em coerência — a sensação de estar vivendo de acordo com o que você acredita.

**O corpo conta uma história.** As marcas que aparecem são registro de vida: gravidezes, perdas, doenças superadas, noites mal dormidas, alegrias grandes. Elas não pedem desculpas.



A maturidade costuma trazer um tipo de amizade diferente: menos frequência, mais verdade.

**Os sonhos mudam de forma.** O que aos 25 parecia indispensável pode não fazer mais sentido. E aparece um desejo novo, mais silencioso e mais seu.

**As amizades se filtram.** Você passa a preferir poucos encontros verdadeiros a muitos encontros vazios. E aprende a reconhecer quem chega perto por interesse.

**O recomeço deixa de ser vergonha.** Recomeçar depois dos 40 já não significa fracasso. Significa escolha — e escolha informada é privilégio de quem viveu.

### PARA GUARDAR

“Aos 40, a mulher deixa de tentar caber e começa a escolher onde quer estar.”

### AUTOCONHECIMENTO, NA PRÁTICA

Escolha uma decisão importante dos últimos dois anos e responda por escrito: *eu tomei essa decisão por mim ou para atender à expectativa de alguém?* A resposta honesta costuma indicar o próximo passo.



## AUTOESTIMA

# QUANDO VOCÊ PARA DE SE RECONHECER NO ESPELHO

**E**xiste um dia em que a mulher olha no espelho e não encontra exatamente a pessoa que esperava. O rosto tem outras linhas. O corpo tem outra forma. O cabelo mudou de cor, de textura, de quantidade. E, junto com a imagem, muda também uma pergunta antiga: quem é essa mulher?

É comum que esse momento venha acompanhado de comparação — com a versão mais jovem de si mesma, com as mulheres das revistas, com as colegas que “parecem não envelhecer”, com a imagem editada de gente que também tem olheiras e dias difíceis.

Vale dizer com clareza: envelhecer não é falha de caráter nem descuido. É um processo biológico, inevitável e comum a todos os seres humanos. O que não é inevitável é a forma como você decide se relacionar com ele.

A autoestima depois dos 40 raramente se reconstrói com a promessa de “voltar a ser como antes” — porque esse antes não existe mais, e persegui-lo só aumenta a distância entre você e a vida real. O caminho costuma ser outro: construir um acordo novo, mais honesto e mais respeitoso com o próprio corpo.

Isso não significa abandonar o cuidado. Significa trocar o cuidado movido por vergonha pelo cuidado movido por afeto. Quem cuida por vergonha se pune; quem cuida por afeto se sustenta.

### UM NOVO ACORDO COM O ESPELHO

- Fale consigo mesma como falaria com uma amiga querida — o tom importa mais do que a frase.
- Escolha o cuidado por afeto, não por punição: alimentar-se, mover-se e dormir como quem se respeita.
- Reduza a exposição ao que faz você se sentir insuficiente, inclusive perfis que só mostram perfeição.
- Registre o que o seu corpo faz por você todos os dias — e que nenhuma imagem consegue mostrar.



## COMPORTAMENTO

# POR QUE TANTAS MULHERES SE ESQUECEM DE SI?

Cuidar de todos é uma habilidade treinada desde muito cedo. A menina que ajuda a mãe, a adolescente que media conflitos em casa, a adulta que organiza a vida de quem está ao redor. Essa competência costuma ser elogiada — e por isso mesmo quase nunca é questionada.

O problema aparece quando o cuidado com os outros passa a acontecer sempre antes do cuidado consigo. Aos 40, muitas mulheres percebem que sabem de cor a agenda de todo mundo, menos a própria.

- **Necessidade de aprovação.** O humor e as decisões passam a depender do que os outros vão pensar.
- **Autocobrança.** A exigência consigo é sempre maior do que a exigência feita a qualquer outra pessoa.
- **Dificuldade de dizer não.** O “não” vira dívida moral, e o “sim” automático vira sobrecarga.

Recuperar espaço não exige uma ruptura dramática. Começa com gestos pequenos e desconfortáveis: dizer “não posso” sem justificar por dez minutos, deixar uma tarefa para depois, marcar na agenda algo que não serve a ninguém além de você.

A primeira vez costuma gerar culpa. A culpa é esperada e não significa que você está errada — significa que um padrão antigo está sendo mudado. Com o tempo, ela diminui. E o que aparece no lugar é uma sensação estranha e boa: a de estar presente na própria vida.

- **Excesso de responsabilidades.** Tudo passa pelas suas mãos porque, em algum momento, ninguém mais foi convocado.
- **Cuidar de todos e esquecer de si.** A agenda alheia é conhecida em detalhes; a sua, improvisada.
- **Perda da própria identidade.** As respostas sobre gostos e desejos ficam vagas, como se a pergunta fosse nova.

### UM TESTE RÁPIDO

Se você desaparecesse por uma semana, o que da sua rotina continuaria funcionando? O que só existe porque você segura? E o que poderia, finalmente, ser solto?



DRA. SELMA NALI · IDEALIZADORA

## RELACIONAMENTOS

# AINDA EXISTE AMOR DEPOIS DOS 40?

**D**e depois dos 40, o amor muda de forma. Perde um pouco do arrebatamento e ganha algo que talvez valha mais: clareza.

Aos 20, muitas relações se sustentam na expectativa do que a outra pessoa pode se tornar. Aos 40, a pergunta é outra: o que essa pessoa é, hoje, e como é conviver com isso? Essa mudança explica por que tantos relacionamentos longos passam por uma revisão nessa fase — e por que tantas mulheres decidem sair de relações que já não cabem nelas.

Separar-se depois dos 40 costuma vir acompanhado de medo: de recomeçar afetivamente, de não ser desejada, de “ficar sozinha”. São medos legítimos, mas frequentemente maiores na imaginação do que na vida real.

Também é verdade que muitos casamentos se fortalecem nessa fase. Casais que atravessam as dificuldades dos filhos pequenos, das contas e das perdas chegam aos 40 com um tipo de intimidade que não se improvisa: a de quem já viu o outro no pior dia e ficou.

Sobre novos relacionamentos: eles existem, e são mais comuns do que a cultura do “já passou da hora” sugere. A diferença é que a mulher madura costuma escolher com mais critério e menos desespero — e essa combinação tende a produzir relações melhores, não piores.

Se existe uma diferença essencial entre amar aos 20 e amar aos 40, é esta: aos 20, muitas vezes amamos a possibilidade. Aos 40, aprendemos a amar a realidade. E a realidade, quando é boa, é muito mais sólida do que qualquer promessa.

### SINAIS DE UM RELACIONAMENTO MADURO

- Você pode discordar sem medo de represália ou de abandono.
- Você não precisa diminuir suas conquistas para que o outro se sinta bem.
- O desejo é conversado, não cobrado.
- Existe espaço para amigos, projetos e tempo só seu.
- O outro reconhece quando erra, sem transformar o erro em discussão sobre você.



## DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

# QUANDO O MEDO DE FICAR SOZINHA FAZ VOCÊ ACEITAR DEMAIS

Existe uma diferença importante entre amar alguém e precisar de alguém para conseguir viver. A primeira é uma escolha. A segunda é uma armadilha.

A dependência emocional não costuma aparecer de uma vez. Instala-se devagar, quase sempre dentro de uma relação que começou bem. Primeiro vêm as concessões pequenas: você deixa de ver uma amiga porque ele não gosta. Depois, as justificativas: “ele está passando por um momento difícil”. Em seguida, a adaptação: você começa a medir o próprio humor pela disponibilidade do outro.

O medo que sustenta esse padrão costuma ter raízes antigas. Muitas mulheres aprenderam, na infância, que o afeto precisa ser conquistado e que o conflito pode significar perda. Então passam a vida adulta evitando o conflito a qualquer custo — inclusive ao custo de si mesmas.

Querer companhia é humano. Sentir medo da solidão é humano. O problema não é o medo — é o que ele decide em seu lugar.

Limites não são muros. São a informação mais honesta que você dá sobre quem você é. Uma relação que só funciona quando você abre mão de tudo o que é não é uma relação: é um apagamento com data marcada para doer mais tarde.

Reconstruir a autonomia emocional é um processo e costuma andar melhor com apoio profissional. Não se trata de terminar relações. Trata-se de poder escolher — de verdade — se você quer ficar.

### SINAIS PARA REFLETIR

- Você deixa de fazer coisas importantes para evitar o desagrado do outro.
- Você pede desculpas mesmo quando não fez nada errado.
- Você perdeu o interesse por amigos, projetos e atividades que antes eram seus.
- Você sente ansiedade quando a pessoa demora a responder.
- Você aceita comportamentos que já reprovava em uma amiga.
- Você acredita que, sem essa relação, não conseguiria ficar bem.
- Você já mudou decisões importantes para não correr o risco de perder a pessoa.

Reconhecer-se em alguns destes sinais não é diagnóstico. É um convite a olhar com cuidado — e a buscar apoio profissional se isso pesar.



## SEXUALIDADE

# SEXO DEPOIS DOS 40: POR QUE AINDA É TABU?

Poucos assuntos acumulam tanto silêncio quanto a sexualidade feminina depois dos 40. Há vergonha, há piada, há o famoso “não é mais prioridade” — e há, principalmente, muita desinformação.

Começemos pelo básico: sexualidade não é um comportamento que expira. É uma dimensão da vida humana que existe do nascimento à velhice e que muda de forma com o tempo, como tudo o mais. O desejo pode diminuir em certos períodos e voltar em outros. A resposta do corpo pode ser mais lenta e pedir mais contexto — o que, em muitos casos, significa mais troca, mais tempo e mais intimidade, não menos.

Três fatores costumam pesar nessa fase. O primeiro é hormonal: as mudanças da perimenopausa e da menopausa podem alterar lubrificação, sensibilidade e disposição. Isso é fisiológico e tem manejo — vale conversar com profissional de saúde, sem vergonha e sem aceitar desconforto como “normal da idade”.

O segundo é emocional. Aos 40, muitas mulheres carregam um histórico de silêncios: nunca falaram abertamente sobre o que gostam, nunca pediram o que precisam, aprenderam que o desejo feminino é algo a ser administrado e não expressado. Esse silêncio antigo cobra juros na intimidade.

O terceiro é relacional. O desejo depende de contexto: cansaço, sobrecarga, ressentimentos acumulados e falta de cuidado no dia a dia pesam mais do que qualquer técnica.

### O QUE SE TRANSFORMA COM A MATURIDADE

Para muitas mulheres, o que muda não é a capacidade de sentir prazer — é a relação com ele. Menos performance, mais conhecimento de si; menos vergonha, mais clareza. Não é incomum ouvir que a melhor fase da sexualidade começou justamente quando parou de haver plateia.

## MITOS, SILÊNCIOS E CONVERSA

A comunicação é a variável que mais muda resultados. Falar sobre desejo, sobre o que incomoda, sobre o que não está funcionando e sobre o que poderia ser diferente é desconfortável no começo — e depois se torna o que sustenta a intimidade. Nenhum parceiro adivinha. E ninguém deveria ser responsável por adivinhar.

Vale falar também do que a cultura insiste em calar: a masturbação não é um problema, é uma forma legítima de conhecer o próprio corpo. Não sentir vontade em determinados períodos não faz de você uma mulher “quebrada”. Sentir muita vontade também não faz de você inadequada.

Sobre o autocuidado íntimo: acompanhamento ginecológico regular, atenção a sinais de desconforto e informação confiável fazem mais pela vida sexual do que qualquer promessa de resultado rápido. E há um ponto que merece ser dito com todas as letras: prazer não é prêmio por juventude. É parte da vida adulta — e continua sendo por muito tempo.



Intimidade madura costuma trocar a pressa pela atenção.

### MITOS QUE VALE DESFAZER

- **“Depois dos 40, o desejo acaba.”** Ele muda, e pode ser cuidado.
- **“Quem tem filhos não tem mais vida sexual.”** Muda a logística, não o direito.
- **“Falar de sexo é coisa de gente jovem.”** Conversar é o que sustenta intimidade em qualquer idade.
- **“Menopausa é o fim da sexualidade.”** É uma transição, com manejo possível.
- **“Sentir menos vontade significa que a relação acabou.”** Pode ser cansaço, saúde ou contexto — investigue antes de concluir.

### PARA CONVERSAR COM O PARCEIRO

- Escolha um momento fora do quarto e sem pressa.
- Comece pelo que você sente, não pelo que o outro fez de errado.
- Diga o que você gostaria que fosse diferente — de forma concreta.
- Pergunte o que ele sente e o que ele gostaria também.
- Combine que a conversa pode continuar em outro dia, se necessário.

### QUANDO PROCURAR AJUDA

Desconforto persistente, dor, secreta importante ou queda de desejo que causa sofrimento merecem avaliação de profissional de saúde. Não é frescura e não é assunto proibido.



## CORPO E SAÚDE

# O CORPO MUDOU. E AGORA?

Entre os 40 e os 60, o corpo feminino passa por mudanças reais, previsíveis e absolutamente normais. Entender o que está acontecendo costuma reduzir muito o sofrimento — porque boa parte do mal-estar dessa fase não vem da mudança em si, mas da interpretação que se faz dela.

Nenhuma dessas mudanças é um defeito de fabricação. São ajustes de um organismo que está vivo há décadas.

O que fazer com isso? A resposta mais honesta é: cuidar com constância, sem radicalismo e com acompanhamento profissional. Não existe atalho, suplemento milagroso ou protocolo que substitua o básico bem feito — e vale desconfiar de quem promete o contrário.

Vale um alerta sobre linguagem: você não precisa “consertar” seu corpo. Precisa cuidar dele. A diferença entre as duas frases é a diferença entre viver em guerra e viver em casa.

### O QUE COSTUMA MUDAR

- Composição corporal: tendência à perda de massa muscular e ao acúmulo de gordura em regiões diferentes das de antes.
- Densidade óssea, que passa a exigir mais atenção.
- Qualidade do sono e regulação da temperatura corporal.
- Pele e mucosas com menos elasticidade e lubrificação.
- Ciclo menstrual que se altera e, em algum momento, se encerra.

### CUIDADOS QUE FAZEM DIFERENÇA

- Alimentação com comida de verdade, em quantidade suficiente, com atenção a proteínas, fibras, cálcio e vitamina D.
- Movimento regular combinando força, caminhada e mobilidade.
- Sono protegido — rotina e horários mais estáveis.
- Hidratação ao longo do dia.
- Acompanhamento clínico periódico e exames indicados para a sua idade e o seu histórico.

Conteúdo informativo. Não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento médico individual.



## SAÚDE EMOCIONAL

# ANSIEDADE DEPOIS DOS 40

Ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de uma ameaça percebida. Não é fraqueza, não é falta de fé e não é “coisa da sua cabeça”. É um sinal — e sinais merecem ser lidos.

Depois dos 40, algumas preocupações se acumulam de forma particular: os filhos, que crescem mas não deixam de ser motivo de atenção; os relacionamentos; a carreira; as finanças; a família; a própria saúde e o envelhecimento dos pais. É comum que várias dessas frentes se apresentem ao mesmo tempo — e que a sensação seja a de estar sempre devendo algo a alguém.

A ansiedade se manifesta no corpo: tensão muscular, insônia, aperto no peito, irritabilidade, dificuldade de concentração e um cansaço que não passa com descanso.

### FRENTES QUE COSTUMAM PESAR

- Filhos e as mudanças de fase deles
- Relacionamentos e expectativas afetivas
- Carreira, estabilidade e reconhecimento
- Finanças e segurança material
- Família e papéis acumulados
- Saúde e o próprio corpo
- Envelhecimento dos pais

### ESTRATÉGIAS QUE AJUDAM

- Reduzir estimulantes à noite e telas antes de dormir.
- Reservar um horário do dia para “pensar nos problemas”, em vez de deixá-los ocupar a madrugada.
- Manter movimento físico regular.
- Escrever o que preocupa, para tirar do ciclo mental.
- Reduzir a exposição a notícias e redes em momentos de maior fragilidade.
- Conversar com alguém de confiança sobre o que se sente.

### QUANDO PROCURAR AJUDA

Se a ansiedade interfere no sono, no trabalho ou nas relações, ou se os sintomas são persistentes, procure profissional de saúde. Ansiedade tem tratamento — e buscar ajuda não é exagero: é reconhecer o próprio limite e agir sobre ele.

Em situações de sofrimento intenso ou pensamentos de morte, o CVV oferece apoio emocional gratuito pelo telefone **188**, 24 horas por dia, além de chat e e-mail.



NATUROPATIA INTEGRATIVA

## CUIDAR DO CORPO DE FORMA INTEGRATIVA

Falar de cuidado integrativo é falar de olhar para a pessoa inteira: alimentação, sono, hidratação, movimento, contato com a natureza e rotina. Nada disso é novidade — e talvez seja exatamente por isso que costuma funcionar.

A abordagem integrativa não substitui o tratamento médico: ela caminha ao lado dele. É um complemento de hábitos, não um atalho, e não existe prática que cure tudo.

O que se busca é constância, não perfeição. Uma rotina que você consegue manter por meses vale muito mais do que um protocolo intenso que dura duas semanas.

Comece por um item. Quando ele estiver incorporado, some o próximo. O corpo responde melhor a mudanças graduais do que a rupturas bruscas.

### 5 HÁBITOS PARA COMEÇAR HOJE

- **Um copo de água ao acordar** — e uma garrafa à vista durante o dia, para lembrar de beber.
- **Um prato mais colorido no almoço** — vegetais, proteína e comida de verdade, sem pular refeições.
- **Vinte minutos de movimento** — caminhada, alongamento ou dança; o que você fizer de verdade.
- **Uma hora sem telas antes de dormir** — para o sono ter chance de acontecer.
- **Dez minutos ao ar livre** — luz natural pela manhã ajuda o corpo a organizar o próprio ritmo.

### PRÁTICAS INTEGRATIVAS

Práticas como respiração consciente, meditação, yoga, auriculoterapia e fitoterapia — sempre com profissional habilitado — podem contribuir para o bem-estar e para o manejo do estresse. Elas **não substituem** acompanhamento médico, exames ou medicação prescrita, e não devem ser usadas para adiar uma avaliação de saúde.

### IMPORTANTE

Nenhuma prática integrativa citada nesta revista promete cura, previne ou trata doenças isoladamente. Sintomas persistentes exigem avaliação profissional.



## PROPÓSITO

# E SE AINDA FALTAR UMA PARTE DA SUA HISTÓRIA?

**E**xiste uma pergunta que muitas mulheres fazem em silêncio por volta dos 40: e se eu ainda não tiver feito aquilo que era para ser feito?

Por trás dela, costuma haver uma lista de sonhos adiados. O curso que não foi feito, o livro que não foi escrito, a viagem que não aconteceu, o negócio que ficou no papel, a arte que foi guardada na gaveta em nome de algo mais urgente.

É importante separar duas coisas: sonho adiado e sonho abandonado. O primeiro esperou por circunstâncias. O segundo foi enterrado — às vezes por comparação, às vezes por medo, às vezes porque alguém disse que não era para você.

Propósito não é necessariamente uma grande missão. Na prática, ele costuma aparecer de três formas: algo que você faz bem e gosta de fazer; algo que faz bem a outras pessoas; e algo que dá sentido aos seus dias, mesmo quando ninguém está aplaudindo.

Depois dos 40, o propósito tende a ficar menos barulhento e mais específico. Já não se trata de “mudar o mundo”, mas de fazer aquilo que só você faria do seu jeito.

Não existe prazo. Existe decisão. E decisão, ao contrário do tempo, está sob o seu controle.

### ESCREVA AQUI

Um sonho que eu adiei e que ainda faz sentido para mim é...

O primeiro passo pequeno que eu poderia dar nesta semana seria...



## RECOMEÇOS

# RECOMEÇAR NÃO É VOLTAR AO ZERO

Há uma imagem errada sobre recomeçar. Ela sugere uma folha em branco, uma mulher sem história, um ponto de partida igual ao de quem tem vinte anos. Não é assim.

Quem recomeça depois dos 40 não volta ao zero: chega com bagagem. Aprendeu a reconhecer pessoas, a negociar, a economizar, a cuidar, a esperar o tempo certo. Sabe o que dói e sabe o que vale. Esse acervo não desaparece quando a vida muda de direção — ele se torna a base do novo caminho.

Recomeços costumam acontecer por dois motivos: porque algo terminou — um casamento, um emprego, uma fase, uma saúde — ou porque algo dentro de você amadureceu a ponto de não aceitar mais o que estava posto. O primeiro caso dói e assusta. O segundo também, mas tem um tempero diferente: é uma escolha.

Existe um luto real em todo recomeço. Perder uma versão da própria vida exige tempo. Respeitar esse tempo não é fraqueza: é o que evita que a próxima fase nasça apressada e frágil.

Reconstruir faz parte da maturidade. Não é o plano B de quem falhou. É o que mulheres maduras fazem: seguem, ajustam e continuam.

### PARA LEMBRAR NOS DIAS DIFÍCEIS

“Você não está atrasada. Está exatamente no ponto de onde é possível ir.”

Recomeçar não exige certeza do resultado. Exige apenas disposição para dar o próximo passo — e, muitas vezes, ajuda de alguém.



## MATERNIDADE

# QUANDO OS FILHOS CRESCEM, QUEM SOU EU?

**P**or muitos anos, a sua rotina teve um centro de gravidade: alguém que dependia de você para quase tudo. Escola, comida, remédio, agenda, medo, comemoração. A maternidade organiza o tempo, o humor e até a identidade de uma mulher.

Depois, os filhos crescem. Eles ganham autonomia, amigos, opiniões, e um dia vão embora — fisicamente ou em silêncio, dentro de casa. É um movimento esperado, saudável e, ainda assim, desconcertante.

O que aparece nesse lugar vazio não é necessariamente tristeza. Muitas mulheres relatam alívio, culpa e liberdade ao mesmo tempo — uma mistura difícil de explicar para quem não passou por ela.

É comum surgir a pergunta: quem sou eu sem essa função? A resposta não vem pronta. Vem por tentativa: retomar um trabalho, voltar a estudar, recuperar amizades, cuidar do corpo, redescobrir um gosto antigo que ficou guardado.

A relação com os filhos adultos também muda de forma. O cuidado não acaba: transforma-se. E uma mãe que recupera espaço para si costuma se tornar uma companhia melhor — menos cansada, mais inteira e mais disponível para uma relação entre adultos.

### UM CONVITE

Escreva três coisas que eram suas antes da maternidade e que você gostaria de retomar — não por nostalgia, mas porque ainda fazem sentido para quem você é hoje.



## CARREIRA E REALIZAÇÃO

# AINDA POSSO COMEÇAR DE NOVO?

**P**ode. E não é uma frase de efeito: é uma constatação prática. Mudanças de carreira depois dos 40 acontecem todos os dias — e costumam ter uma vantagem que ninguém comenta: quem muda aos 40 já sabe trabalhar.

Já sabe cumprir prazo, lidar com cliente difícil, negociar, organizar processo, pedir ajuda. Essas competências, somadas ao conhecimento do setor em que você atuou, formam uma base que um iniciante leva anos para construir.

O medo de começar é legítimo e quase sempre vem de três fontes: medo de perder estabilidade financeira, medo de ser vista como “velha para isso” e medo de fracassar depois de ter conquistado respeito. Os três merecem ser tratados como riscos reais, com plano — e não como impedimentos.

Um caminho que costuma funcionar: não abandonar tudo de uma vez. Comece em paralelo, com um projeto pequeno, um cliente, um curso, um teste. Reduza o risco antes de tomar a decisão grande. Empreender, migrar de área ou retomar os estudos são movimentos que ficam mais seguros quando são planejados em etapas.

### FRENTES POSSÍVEIS

- Empreender com base em uma habilidade que você já domina.
- Migrar para uma função próxima, usando a experiência como ponte.
- Retomar estudos, especialização ou certificação.
- Transformar um conhecimento antigo em serviço para outras pessoas.

### A EXPERIÊNCIA COMO FORÇA

Em muitos contextos, maturidade é vantagem competitiva: repertório para resolver problemas, serenidade para negociar e consistência para entregar. O desafio não é a capacidade — é encontrar ambientes que saibam valorizar isso. E eles existem.

# COMO ESTÁ SUA VIDA AOS 40+?

Para cada afirmação, marque: (A) quase sempre · (B) às vezes · (C) raramente.

- |                                                                                                                 |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>01</b> Consigo falar de mim sem me diminuir nem me comparar com outras mulheres.<br/>A · B · C</p>        | <p><b>06</b> Cuido da minha alimentação, do meu sono e do meu corpo de forma constante.<br/>A · B · C</p>   |
| <p><b>02</b> Nos meus relacionamentos, consigo dizer o que penso sem medo de perder a pessoa.<br/>A · B · C</p> | <p><b>07</b> Consigo dizer “não” sem culpa quando algo não me cabe.<br/>A · B · C</p>                       |
| <p><b>03</b> Tenho clareza sobre o que dá sentido aos meus dias hoje.<br/>A · B · C</p>                         | <p><b>08</b> Tenho sonhos e projetos ativos — não apenas planos que ficam para depois.<br/>A · B · C</p>    |
| <p><b>04</b> Sinto que tenho recursos emocionais para lidar com as preocupações do dia a dia.<br/>A · B · C</p> | <p><b>09</b> Sinto que a minha trajetória profissional faz sentido para quem eu sou hoje.<br/>A · B · C</p> |
| <p><b>05</b> Consigo conversar sobre desejo e intimidade com naturalidade e sem vergonha.<br/>A · B · C</p>     | <p><b>10</b> Tenho tempo e espaço na semana que são só meus, sem culpa.<br/>A · B · C</p>                   |

## COMO LER SUAS RESPOSTAS

**Maioria de A** — Você está em sintonia com o seu momento. Há espaço para ousar mais: escolha um sonho adiado e dê o primeiro passo.

**Maioria de B** — Você está em meio de caminho. A vida funciona, mas há áreas pedindo atenção. Priorize uma delas nesta semana, não todas.

**Maioria de C** — Talvez você tenha passado tempo demais cuidando de tudo, menos de você. Este é um bom momento para buscar apoio — profissional e afetivo.

## IMPORTANTE

Este teste tem finalidade exclusivamente reflexiva e educativa. **Não é um instrumento diagnóstico**, não avalia saúde mental e não substitui a avaliação de um profissional habilitado. Se algo aqui tocou um ponto sensível, considere conversar com um psicólogo, psicanalista ou médico.

# MINHA NOVA FASE

---

Reserve vinte minutos, escreva à mão e não corrija o que vier. Este exercício não tem resposta certa — tem resposta sua. Se preferir, volte a ele a cada seis meses e compare as páginas.

1 · O QUE EU QUERO DEIXAR PARA TRÁS?

2 · O QUE EU QUERO PRESERVAR?

3 · O QUE EU QUERO APRENDER?

4 · O QUE EU QUERO VIVER?

5 · O QUE EU AINDA SONHO REALIZAR?

# PARA A MULHER QUE ACHOU QUE ERA TARDE DEMAIS

Carta aberta para você, que está lendo isto com uma pergunta no fundo do peito.

Talvez você tenha chegado até aqui carregando a sensação de que perdeu tempo. Que deveria ter estudado outra coisa, terminado aquele relacionamento antes, cuidado da saúde mais cedo, arriscado mais, dito mais “não”, ouvido mais a si mesma. Essa lista costuma ser longa — e costuma ser injusta.

Repare em uma coisa: quase tudo o que você chama de atraso foi, na verdade, o tempo que você levou para dar conta do que estava na sua frente. Você não estava parada. Estava sustentando uma casa, uma família, um trabalho, um luto, uma mudança. É muito fácil olhar para trás e achar que dava para ter feito mais, quando na verdade você fez o possível com o que tinha.

Também é preciso dizer: o que passou não é desperdício. É informação.

A mulher que chega aos 40, 50 ou 60 com história sabe coisas que não se aprendem em curso nenhum. Sabe identificar quem faz bem e quem faz mal. Sabe quando um silêncio é paz e quando é medo. Sabe que certas batalhas não valem a energia. Esse repertório é o que sustenta um recomeço de verdade.

E é por isso que a frase “tarde demais” quase nunca se aplica. Tarde demais para começar uma faculdade? Tarde demais para mudar de profissão? Tarde demais para amar de novo, viajar sozinha, escrever um livro, aprender a nadar, pedir ajuda, colocar limites?

Não existe idade em que a vida deixe de responder a quem se move. O que existe é medo — e o medo, quando não é olhado de frente, se disfarça de realismo.

Se eu pudesse deixar uma única orientação, seria esta: comece pequeno, mas comece agora. Não espere o momento perfeito, o corpo perfeito, o dinheiro certo, a aprovação de todos. Escolha uma coisa que seja sua e dê o primeiro passo hoje. Um telefonema, uma matrícula, uma conversa, uma caminhada, um caderno novo.

Você não chegou tarde. Você chegou inteira — e isso é o que importa.



COM CARINHO

Dra. Selma Nali

*“Não existe atraso. Existe o dia em que você decide começar.”*

# DRA. SELMA NALI



Dra. Selma Nali — idealizadora e responsável editorial da revista Mentes em Evidência.

Dra. Selma Nali é Dra. e Mestre em Psicanálise Clínica, Neuropsicanalista, Analista Comportamental, Sexóloga Clínica e Forense, Naturopata Integrativa, Enfermeira desde 2002 com especialização em Enfermagem do Trabalho, escritora e palestrante.

Sua atuação está voltada à compreensão do comportamento humano, saúde emocional, relacionamentos, sexualidade, autoestima, traumas, dependências químicas e tecnológicas e desenvolvimento pessoal.

Integra conhecimentos da Psicanálise Clínica, da análise comportamental e das práticas integrativas em sua atuação profissional.

É autora e coautora de livros e idealizadora de projetos voltados à saúde emocional, comportamento, relacionamentos e desenvolvimento humano.

## FORMAÇÃO E ÁREAS DE ATUAÇÃO

- Doutora e Mestre em Psicanálise Clínica
- Neuropsicanalista
- Analista Comportamental
- Sexóloga Clínica e Forense
- Naturopata Integrativa
- Enfermeira desde 2002, com especialização em Enfermagem do Trabalho
- Escritora e palestrante

## ACOMPANHE E ENTRE EM CONTATO

**Instagram**  
@selma\_psicoterapia

**Site**  
[INSERIR SITE]

**Contato**  
[INSERIR CONTATO]

## TEMAS DE PALESTRAS

Saúde emocional · comportamento · relacionamentos · sexualidade · autoestima · traumas · dependências químicas e tecnológicas · desenvolvimento pessoal · qualidade de vida na maturidade.

---

“Você não passou dos 40.  
Você chegou até aqui.”

---

REVISTA

# MENTES EM EVIDÊNCIA

EDIÇÃO ESPECIAL · MULHER 40+



APONTE A CÂMERA E SIGA O PERFIL

Dra. Selma Nali

@selma\_psicoterapia

[INSERIR SITE]

[INSERIR CONTATO]