



MULHERES *NÃO*  
NASCEM PRONTAS

ELAS SE REINVENTAM: 40+

Monica Donetto Guedes

Organizadora



INM Editora



Mulheres *não* nascem prontas: elas se reinventam – 40+



Mulheres *não* nascem prontas

ELAS SE REINVENTAM

40+

*Organizadora*

MÔNICA DONETTO GUEDES



Copyright © 2024 by Mônica Donetto Guedes

Todos os direitos desta edição são reservados à INM Editora. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida, seja por meio impresso ou digital, sem a permissão prévia da INM Editora, de acordo com a Lei N°. 9.610/98. Foi realizado o Depósito Legal na Fundação Biblioteca Nacional, de acordo com a Lei N°. 10.994, de 14 de Dezembro de 2004 e a Lei N°. 12.192, de 14 de Janeiro de 2010.

**Editores:** Sergio Gomes e Bruno Ricardo Gomes

**Diretor Comercial:** Bruno Ricardo Gomes

**Preparação de Texto:** Evelyn Sartori

**Revisão Ortográfica:** Evelyn Sartori

**Secretaria:** Nawana Taranto

**Preparação das Imagens:** Caren Dantas

**Marketing:** Lyvia Gomes

**Capa e Diagramação:** Negrito Editorial

Segundo o Novo Acordo Ortográfico, 5ª. Edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa, Academia Brasileira de Letras, de março de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Mulheres não nascem prontas: elas se reinventam – 40+ / organização Mônica Donetto Guedes; prefácio Evelyne Pacheco de Lima Barreto. – São Paulo : INM Editora, 2024.

Várias autoras.

ISBN 978-65-85823-11-1

1. Autoajuda (Psicologia). 2. Casamento. 3. Envelhecimento. 4. Feminismo. 5. Maturidade emocional. 6. Mulheres – Aspectos psicológicos. I. Guedes, Mônica Donetto. II. Barreto, Evelyne Pacheco de Lima.

24-216696

CDD-155.633

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres : Autoajuda : Psicologia aplicada 155.633

Eliane de Freitas Leite – Bibliotecária – CRB 8/8415

INM Editora

Frei Caneca, 1380,

Primeiro Andar – Sala 17

Consolação – São Paulo

CEP: 01307-002

Tel.: (11) 5026-7748

contato@inmeditora.com.br

inmeditora.com.br

Instagram: @inmeditora

Facebook: /inmeditora

## AGRADECIMENTOS

Às filhas  
Às mães  
Às trans  
Às solteiras  
Às casadas  
Às magras  
Às gordas  
Às pretas  
Às brancas  
Às amarelas  
Às indígenas  
Às que estão em casa  
Às que estão nas ruas  
Às feministas  
Às mulheres





*Uma gota de leite  
me escorre entre os seios.  
Uma mancha de sangue  
me enfeita entre as pernas  
Meia palavra mordida  
me foge da boca.  
Vagos desejos insinuam esperanças.  
Eu-mulher em rios vermelhos  
inauguro a vida.  
Em baixa voz  
violento os tímpanos do mundo.  
Antevejo.  
Antecipo.  
Antes-vivo  
Antes – agora – o que há de vir.  
Eu fêmea-matriz.  
Eu força-motriz.  
Eu-mulher  
abrigo da semente  
moto-contínuo  
do mundo.*

**Conceição Evaristo, *Eu-Mulher*<sup>1</sup>**

---

1. Conceição Evaristo nasceu mineira em 1946 e se tornou uma das maiores poetisas negras da atualidade no Brasil.



# Sumário

Prefácio . . . . .	13
Apresentação. . . . .	15
1. Estamos nós na contemporaneidade ávidas por EROS? O que a filosofia estoica tem para nos ensinar? . . . . .	27
<b>Adriane Brito Yazeji</b>	
2. Tornar-se Mulher: uma reinvenção diante dos desafios da Contemporaneidade . . . . .	39
<b>Andrea Junqueira</b>	
3. Eu era forte! O que está acontecendo comigo? Será depressão? . . . . .	49
<b>Anna Carolina P. Machado</b>	
4. Começar de novo e contar comigo vai valer a pena – <i>Ensaio de uma mulher</i> . . . . .	61
<b>Benedita Cicilini</b>	
5. Mulher de 50, o conto . . . . .	71
<b>Cacau Vilardo</b>	

6. “Cadê os hormônios que estavam aqui?”  
Os impactos da redução dos níveis hormonais na vida  
das mulheres durante o climatério e pós-menopausa . . . . 79  
**Christiane Gomes de Souza Sant’Anna**
7. Cuidados dermatológicos no climatério . . . . . 91  
**Clarice Martins**
8. A reconstrução da vida afetiva da mulher após  
a separação . . . . . 103  
**Eduardo Rawicz**
9. Mulher, planejamento financeiro e autonomia. . . . . 115  
**Elizabeth Regina Werdt Wakim**
10. Eu e a Dolores: um recorte de duas vidas entre espinhos  
e flores. . . . . 139  
**Eva Potiguara**
11. Os obstáculos da moral religiosa para o término de um  
relacionamento tóxico: Reflexões e Implicações . . . . . 147  
**Felipe Faria de Nazareth**
12. Como a sociedade espera que as mulheres envelheçam? . . 157  
**Fernanda Lisbôa**
13. Quais as consequências das alterações dos hormônios  
femininos na fase da transição para menopausa no peso  
e na composição corporal? . . . . . 167  
**Flávia Regina Pinho Barbosa**
14. Quais as consequências das alterações da tireoide para  
a saúde da mulher? . . . . . 179  
**Giovanna Balarini**
15. Recalcular a rota: os desafios da mulher madura na transição  
de carreira . . . . . 191  
**Gisele Baptista**

16. Quando a medicação pode ajudar no tratamento psicanalítico: processos em construção . . . . .	201
<b>Glória Barros</b>	
17. Eles têm medo das mulheres . . . . .	211
<b>Henriete Schteinberg</b>	
18. A importância do exercício físico para mulheres de 40 anos ou mais. . . . .	221
<b>Jaqueline Lima</b>	
19. De repente 40: um câncer de mama, a carreira de médica, a maternidade e uma menopausa precoce. . . . .	231
<b>Juliana Carvenale Pina</b>	
20. Nem toda mulher nasceu pra ser mãe . . . . .	247
<b>Karla Tenório</b>	
21. Sobre o Envelhecimento Feminino . . . . .	261
<b>Letícia Lanz</b>	
22. O luto da mulher madura como saída para o desabrochar do novo . . . . .	273
<b>Márcia Pires Ribeiro Dias</b>	
23. Borboletas Gigantes . . . . .	125
<b>M. Eunice C. de Oliveira</b>	
24. Filhos: uma não escolha. . . . .	283
<b>Márcia Mattos</b>	
25. Que corpo é este que não me obedece mais? Consequências metabólicas e psíquicas do envelhecer . . .	293
<b>Maria Angélica Fiut</b>	
26. Gravidez tardia e os aspectos psíquicos que levam as mulheres a adiarem a maternidade . . . . .	303
<b>Mônica Donetto Guedes</b>	

27. Meus filhos cresceram, e agora? . . . . .	317
<b>Mônica Parlangelo</b>	
28. Os desafios legais de um novo relacionamento familiar após os 40 (quarenta) anos: o novo companheiro herdeiro necessário e a gravidez com óvulos doados . . . . .	329
<b>Patrícia Pimentel de Oliveira</b>	
29. Vergonha de que? . . . . .	349
<b>Renata Botelho</b>	
30. A revolução (ainda) invisível das mulheres 40+. . . . .	361
<b>Renata Izaal</b>	
31. A crise da meia-idade e o encontro criativo com si mesma. . . . .	373
<b>Tanise Teruszkin Wiedermann</b>	
32. Violência “cotidiana” contra a mulher: contando um pouco dessa história . . . . .	383
<b>Teresinha Anciães</b>	
33. Meu presente para mim . . . . .	395
<b>Vanessa Guarani Ratton</b>	
34. Meus pais estão envelhecendo. Ganhei novos filhos? . . . . .	401
<b>Vânia Loureiro</b>	

## Prefácio

Escrito por mulheres das mais diversas áreas do conhecimento, *Mulheres Não Nascem Prontas* tem o objetivo de nos conduzir a uma jornada de profundas reflexões, que perpassam as entranhas do autoconhecimento e da percepção histórica de contextos sociais, econômicos e psicológicos.

À medida que adentramos em seus capítulos, embora escritos de forma independente, se completam, percebemos a existência de aspectos relevantes comuns a todas as mulheres e, ao mesmo tempo, singulares, traduzidos em histórias pessoais, vivências, experiências, dores e cicatrizes, e o quanto todos estes aspectos foram fundamentais na construção da mulher que nos tornamos hoje, e sem dúvida alguma, daquela que nos tornaremos amanhã.

Sem perder de vista o papel extraordinário que desempenhamos na sociedade, por meio de múltiplas funções, pois além de donas de casa, mães, esposas e filhas, chegamos a ocupar cargos de liderança em escolas, universidades, empresas e na política, este livro nos desperta questionamentos relevantes acerca de rótulos e crenças impostas às mulheres por gerações e o quanto essas pressões, externas e internas, acabam interferindo na forma como somos vistas pela sociedade e como enxergamos a nós mesmas.

Com abordagens inteligentes e bebendo da fonte da maturidade, este livro traz um olhar difuso e de acolhimento em relação às escolhas pessoais, sociais e profissionais das mulheres, sem peso, sem julgamento. E assim como são as mulheres, marcadas por fases, nuances e em eterno movimento, também é a vida: podemos até estar preparadas e dotadas de instrumentos e ferramentas que nos ajudem a trilhar os prazeres e desafios de vivê-la, porém a verdade é que não nascemos e jamais estaremos prontas!

EVELYNE PACHECO DE LIMA BARRETO  
*Servidora Pública no Ministério Público da Bahia*  
*Influenciadora Digital*  
*Mãe de Gêmeos*



## Apresentação

Após as recepções bem-sucedidas dos livros *Pais (não) nascem prontos* (2022) e *Pais (não) nascem prontos: adolescentes* (2023), que nasceram de um projeto pessoal de dialogar com pais e mães sobre os mais variados temas que envolvem essas duas fases tão importantes do desenvolvimento humano, inquieta que sou, já comecei a pensar em qual poderia ser o meu próximo projeto literário. Assim, em conversas com os coautores dos livros anteriores, chegamos a uma ideia: Por que não falarmos sobre as mulheres? E, mais especificamente, sobre as mulheres que se encontram no período popularmente conhecido como a “meia-idade”?

Existe uma preocupação muito grande entre as mulheres com o envelhecer, inquietação que não chega tão fortemente aos homens, por conta de uma sociedade patriarcal que valoriza tudo o que está ligado ao masculino e menospreza o que está ligado ao feminino. Essa construção, que foi iniciada há séculos, tem sido restabelecida ao longo dos anos, ainda que ganhe novas formas e contornos de se fazer existir.

E, então, você pode me perguntar: Mônica, mas porque “mulheres não nascem prontas”? E, afinal, alguém nasce pronto? Estamos todos em um constante processo de transformação, construção e desconstrução. E nós, mulheres, passamos por isso quando chegamos

ao momento da vida em que somos consideradas “velhas”, sobretudo para determinados papéis que costumam a ser atribuídos às mulheres jovens.

A partir desse pensamento, surgiu o título deste livro: *Mulheres não nascem prontas – Elas se reinventam*. A palavra *reinvenção* significa *reformulação ou recriação de algo que já existe*. E não é uma reinvenção constante termos que dar conta de todos os atravessamentos de ser e existir como mulher, especialmente após os 40 anos, na nossa sociedade atual?

Em vista disso, o objetivo deste livro é abordar os mais diversos temas que podem perpassar uma mulher de 40 anos ou mais: envelhecimento dos próprios pais, filhos saindo de casa, maternidade tardia, mudança de carreira, saúde física e psíquica, lutos, casamento, divórcio, questões hormonais, climatério e menopausa, finanças, transtornos mentais, preocupações estéticas, preocupação com a chegada da velhice e por aí vai.

Tantos temas importantes foram abordados sobre diferentes perspectivas pelos nossos coautores, que são oriundos de diferentes áreas do conhecimento, como psicologia, psicanálise, pedagogia, psicopedagogia, assistência social, história, filosofia, sociologia, direito, nutrição, fisioterapia, psiquiatria, dermatologia, ginecologia, endocrinologia, letras, teatro e comunicação.

No capítulo 1, *Estamos nós na contemporaneidade ávidas por EROS? O que a filosofia estoica tem para nos ensinar?*, Adriane Brito Yazeji nos faz refletir sobre a evolução do papel da mulher na sociedade, destacando a influência da filosofia estoica nas concepções de amor e casamento durante o Império Romano. Seu texto destaca como o estoicismo promoveu uma nova perspectiva sobre as relações conjugais na época, com a valorização do respeito e da harmonia no lar e uma maior liberdade e autonomia para as mulheres. Por fim, o artigo nos sugere o resgate dos princípios estoicos para a promoção de uma cultura de cuidado mútuo e equidade de gênero, visto os desafios enfrentados pelas mulheres nos dias atuais.

No capítulo 2, Andrea Junqueira compartilha reflexões oriundas da sua experiência como psicanalista, abordando temas como sexualidade, imagem corporal, família e criatividade. Em *Tornar-se Mulher: uma reinvenção diante dos desafios da Contemporaneidade*, a autora aponta que a resiliência, a reflexão e a aceitação das próprias experiências são fatores fundamentais para a construção de uma identidade feminina autêntica e significativa.

No capítulo 3, *Eu era forte! O que está acontecendo comigo? Será depressão?*, Anna Carolina P. Machado aborda a relação da depressão com o período do climatério. Mudanças físicas e sociais que acontecem nessa fase, como a menopausa, a saída dos filhos de casa e a perda de entes queridos, são fatores que podem desencadear crises pessoais e episódios depressivos nas mulheres. O texto finaliza ressaltando a importância da busca por apoio profissional e de mudanças no estilo de vida como formas de superar a depressão.

No capítulo 4, Benedita Cicilini nos traz um relato pessoal profundo com o texto *Começar de novo e contar comigo vai valer a pena – Ensaios de uma mulher*. A autora nos convida a caminhar por capítulos da sua vida, apresentando reflexões sobre as suas escolhas, relacionamentos e construção da sua identidade como mulher.

No capítulo 5, *Mulher de 50, o conto*, Cacau Vilar do nos apresenta uma mulher de 50 anos que reflete sobre a sua vida em meio aos sintomas da menopausa. Essa mulher embarca em uma jornada de autodescoberta e renovação depois de encontrar, casualmente, com uma estranha em uma festa, logo após descobrir que o seu antigo ficante agora está noivo.

No capítulo 6, “*Cadê os hormônios que estavam aqui?*” – *Os impactos da redução dos níveis hormonais na vida das mulheres durante o climatério e pós-menopausa*, Christiane Gomes de Souza Sant’Anna explica os conceitos de menopausa, climatério e pós-menopausa, discutindo opções de tratamento para esses períodos da vida da mulher. A autora destaca a busca por hábitos saudáveis e

o acompanhamento médico regular como as principais formas de alcançar saúde e bem-estar nessa fase.

No capítulo 7, Clarice Martins aborda a importância dos cuidados com a pele durante o período do climatério, que inicia por volta dos 40 anos. Em *Cuidados Dermatológicos no Climatério*, a autora pontua que as alterações hormonais que ocorrem nessa fase podem afetar tanto a saúde física, quanto a mental da mulher. Quebrar tabus sobre climatério e menopausa e buscar acompanhamento médico durante esse período são apontados como passos importantes para garantir uma transição saudável e positiva para durante essa fase da vida das mulheres.

No capítulo 8, *A Reconstrução da Vida Afetiva da Mulher após a Separação*, Eduardo Rawicz apresenta os desafios psicológicos enfrentados pelas mulheres no processo de separação, desde o luto até a reconstrução da autoestima e a busca por um novo relacionamento. O autor destaca a importância do autoconhecimento, do amadurecimento emocional e do aprendizado com os erros para construir relações saudáveis no futuro, oferecendo importantes reflexões sobre superação e a possibilidade de amar novamente após uma separação conjugal.

No capítulo 9, Elizabeth Regina Werdt Wakim aborda a importância do planejamento financeiro para mulheres. Em *Mulher, planejamento financeiro e autonomia*, Wakim destaca a necessidade de superarmos barreiras culturais e históricas que limitam o acesso das mulheres ao mercado de trabalho e ao controle das suas finanças. Inspirado pela obra de Simone de Beauvoir, o texto explora a evolução do papel da mulher na sociedade e enfatiza a importância da independência financeira feminina.

No capítulo 10, Eva Potiguara, autora vencedora do Prêmio literário Jabuti 2023, apresenta o conto *Eu e a Dolores: Um recorte de duas vidas entre espinhos e flores*. Em seu texto, Eva narra a beleza da amizade entre duas mulheres que se apoiam mutuamente em

meio às adversidades e destaca a importância da sororidade e da generosidade na jornada feminina.

No capítulo 11, *Os obstáculos da moral religiosa para o término de um relacionamento tóxico – Reflexões e Implicações*, Felipe Faria de Nazareth argumenta como a moral religiosa combinada à cultura de inferiorização da mulher é responsável por manter muitas delas presas em relacionamentos tóxicos e abusivos. Ele expõe o uso da teologia cristã como artifício para criar inibições, culpas e repressões nas mulheres, o que as impede de enxergar o término de um relacionamento prejudicial para elas como uma solução viável. Por fim, o autor nos traz reflexões de como é possível superarmos esses obstáculos, enfatizando a importância da ressignificação de conceitos como casamento e amor-próprio.

No capítulo 12, Fernanda Lisbôa expõe as expectativas sociais em relação ao envelhecimento feminino. Em *Como a sociedade espera que as mulheres envelheçam?* é realizada uma análise histórica e social de como o patriarcado tem moldado a percepção e o tratamento das mulheres ao longo dos anos, associando a velhice feminina a estereótipos negativos. A autora apresenta casos contemporâneos de discriminação etária como exemplos e conclui o seu texto com um apelo à resistência contra essas expectativas patriarcais, encorajando as mulheres a abraçarem o envelhecimento como parte natural da vida e a desafiarem as normas impostas pela sociedade.

No capítulo 13, *Quais as consequências das alterações dos hormônios femininos na fase da transição para menopausa no peso e na composição corporal?*, Flávia Regina Pinho Barbosa apresenta possíveis alterações físicas e metabólicas que podem ocorrer no corpo das mulheres durante a menopausa. É comum, por exemplo, que haja maior acúmulo de gordura na região abdominal, o que oferece riscos cardiovasculares e metabólicos a longo prazo. A autora sugere formas de gerir a obesidade e o sobrepeso, ressaltando que a adoção de hábitos saudáveis e o acompanhamento médico regular

são ferramentas fundamentais para as mulheres que atravessam esse período terem uma melhor qualidade de vida.

No capítulo 14, *Quais as consequências das alterações da tireoide para a saúde da mulher?*, Giovanna Balarini aborda as complexidades das alterações da tireoide e as suas possíveis implicações para a saúde feminina, apontando que fadiga, alterações de humor e irregularidades menstruais até complicações mais graves, como dificuldade para engravidar e câncer de tireoide, são alguns dos possíveis sintomas e doenças causados pelas alterações dessa glândula. O objetivo da autora, em seu texto, é desmistificar crenças relacionadas a doenças da tireoide e alertar mulheres para a importância do acompanhamento médico frequente.

No capítulo 15, *Recalcular a rota: os desafios da mulher madura na transição de carreira*, Gisele Baptista destaca a coragem e a capacidade de reinvenção das mulheres ao realizarem uma transição de carreira após os 40 anos de idade. A autora compartilha a sua experiência como psicóloga clínica e ressalta que o apoio emocional, o planejamento estratégico e a resiliência são imprescindíveis para uma transição de carreira bem-sucedida.

No capítulo 16, Glória Barros analisa a interseção entre psicanálise e medicina no contexto do tratamento psiquiátrico. Em *Quando a medicação pode ajudar no tratamento psicanalítico: processos em construção*, a autora ressalta a importância de reconhecermos os limites dos medicamentos, mencionando a polêmica sobre a medicação em saúde mental. Por fim, Glória enfatiza que a busca pelo autoconhecimento é um fator fundamental para a manutenção do nosso bem-estar.

No capítulo 17, *Eles têm medo das mulheres*, Henriete Schteinberg traz à tona a questão da violência contra as mulheres. Por meio de análise histórica, a autora revela como as mulheres foram oprimidas ao longo do tempo e traz exemplos para ilustrar como, apesar dos avanços sociais, as mulheres continuam a enfrentar violências.

No capítulo 18, *A importância do exercício físico para mulheres de 40 anos ou mais*, Jaqueline Lima discute como as atividades físicas são essenciais para as mulheres após os 40 anos de idade. Melhora da postura, manutenção da saúde óssea, controle da dor e produção de colágeno são apenas alguns dos benefícios obtidos, fundamentais sobretudo depois das alterações hormonais causadas pela menopausa. A autora pontua, ainda, a importância de encararmos os exercícios físicos para além da estética, enxergando-os como um investimento em saúde a longo prazo e em qualidade de vida.

No capítulo 19, *De Repente 40: um câncer de mama, a carreira de médica, a maternidade e uma menopausa precoce*, Juliana Carvenale Pina relata a sua jornada pessoal após ser diagnosticada com câncer de mama aos 33 anos de idade. Em seu texto, ela fala sobre a sua experiência de menopausa precoce e toda a batalha emocional que enfrentou após o seu diagnóstico e destaca como o suporte multidisciplinar é importante para ajudar os pacientes a lidarem com a doença. Por fim, Juliana fala ainda sobre como a valorização da estética é parte importante no processo de recuperação e ressignificação da autoimagem.

No capítulo 20, Karla Tenório desafia as normas sociais ao questionar a ideia de que toda mulher deve ser mãe. A autora compartilha a sua própria história, desde a sua descoberta de não adequação à maternidade até a criação do movimento *Mãe Arrependida*, que busca promover saúde mental materna e desconstruir estigmas em torno do arrependimento maternal. *Nem toda mulher nasceu para ser mãe*, expõe a pressão social, o silenciamento e a culpa associados à maternidade compulsória e chama as mulheres à liberdade e ao empoderamento, seja qual for a fase da vida em que estiverem.

No capítulo 21, Letícia Lanz reflete sobre a forma como a sociedade encara a velhice, principalmente quando se trata do envelhecimento das mulheres. *Sobre o envelhecimento feminino* fala sobre como nós internalizamos as pressões sociais para nos mantermos jovens e belas, a qualquer custo, desde cedo, associando a velhice

à decadência física e mental. Lanz propõe, em seu artigo, uma representação mais diversa e inclusiva das mulheres idosas e nos convida a desconstruir preconceitos e estereótipos associados a essa faixa etária, entendendo que a velhice não é uma punição, mas sim uma fase natural da vida.

No capítulo 22, *O luto da mulher madura como saída para o desabrochar do novo*, Márcia Pires Ribeiro Dias destaca a importância de reconhecermos e elaborarmos os diversos lutos associados ao período de transição vivido durante o climatério e a menopausa. A autora defende que espaços de acolhimento e compartilhamento de experiências, sobretudo no âmbito das amizades femininas, são importantes nesse processo, visto que eles ajudam as mulheres a encontrarem novas formas de viverem a sua maturidade.

No capítulo 23, *Borboletas Gigantes*, M. Eunice C. de Oliveira compara a vida das mulheres com a transformação das borboletas gigantes. A autora destaca a força, a liberdade e a determinação das mulheres contemporâneas, que não se conformam com os padrões estabelecidos e vivem como protagonistas de suas próprias histórias. Ao final, uma mensagem de coragem e renovação nos é apresentada.

No capítulo 24, Márcia Mattos discute um fenômeno cada vez mais presente na nossa sociedade, o de mulheres que optam conscientemente por não ter filhos. Em *Filhos: Uma não escolha*, a autora analisa de maneira crítica os estigmas e preconceitos enfrentados pelas mulheres que contrariam as expectativas tradicionais da sociedade e optam por não se tornarem mães. Mattos destaca que as prioridades femininas são diversas e reforça a necessidade de reconhecermos e respeitarmos as trajetórias de vida de diferentes mulheres.

No capítulo 25, Maria Angélica Fiut analisa as mudanças metabólicas e psicológicas que ocorrem ao longo do processo de envelhecimento feminino. *Que corpo é este que não me obedece mais? Consequências metabólicas e psíquicas do envelhecer*, perpassa as pressões sociais e os padrões estéticos que perpetuam a ideia de que a juventude é sinônimo de beleza e valor, enquanto o envelhecimento



é visto como perda de poder e identidade. Para concluir, a autora destaca a importância de celebrarmos a diversidade de corpos femininos e colocarmos as mulheres como protagonistas de seu próprio envelhecimento.

No capítulo 26, *Gravidez tardia e os aspectos psíquicos que levam as mulheres a adiarem a maternidade*, eu, Mônica Donetto Guedes, apresento alguns casos clínicos para discutir a complexidade envolvida na decisão de mulheres que escolhem se tornar mães após os 35 anos. Apresento a Psicanálise Gestacional, abordagem terapêutica que criei para que mulheres grávidas ou que planejam engravidar possam elaborar os seus medos, ansiedades e traumas por meio do trabalho da sua pré-história familiar e, assim, lidar com a gestação e o puerpério de forma mais leve e consciente.

No capítulo 27, Mônica Parlangelo discute sobre a *Síndrome do ninho vazio* por meio de um relato de cunho pessoal. No texto *Meus filhos cresceram, e agora?*, a autora sugere algumas formas de se preparar para esse momento, seja estabelecendo uma maior conexão com o parceiro, seja encontrando novos hobbies e atividades, como dança, cursos e exercícios físicos. Essas estratégias são importantes para que a mulher possa encontrar alegria e novos significados para a sua vida após alcançar a maturidade.

No capítulo 28, *Os desafios legais de um novo relacionamento familiar após os 40 (quarenta) anos: o novo companheiro herdeiro necessário e a gravidez com óvulos doados*, Patrícia Pimentel de Oliveira apresenta uma questão que tem se tornado cada vez mais frequente: mulheres divorciadas iniciando novos relacionamentos e formando famílias com configurações diferentes das tradicionais que, muitas vezes, já trazem consigo filhos de cada um dos lados do casal. Patrícia discute as questões legais que podem emergir em meio a esse processo, especialmente no que diz respeito à proteção dos filhos de relacionamentos anteriores e à gravidez com óvulos doados. Por fim, a autora ressalta a importância de uma abordagem jurídica que

leve em consideração as transformações sociais e médicas da sociedade atual.

No capítulo 29, Renata Botelho explora o complexo sentimento da vergonha, que se apresenta, historicamente, como uma amarra para as mulheres, visto que está enraizado em expectativas sociais e culturais sobre como deve ser o seu papel na sociedade. Em *Vergonha de quê?*, a autora nos convida a abraçar a nossa autenticidade, rejeitar padrões perfeccionistas e desafiar as normas de gênero, reconhecendo que a imperfeição é parte essencial da experiência humana.

No capítulo 30, *A revolução (ainda) invisível das mulheres 40+*, Renata Izaal aborda de forma contundente o controle social exercido sobre os corpos femininos, destacando a pressão para se adequarem a um padrão de beleza pré-estabelecido e a um comportamento por meio do qual a dominação masculina seja perpetuada. A autora traz exemplos de mulheres que enfrentam críticas e julgamentos por envelhecerem e desafiam as expectativas da sociedade e conclui o seu texto destacando a importância de uma conscientização coletiva sobre a realidade feminina por meio da valorização da liberdade e da diversidade.

No capítulo 31, *A crise da meia-idade e o encontro criativo consigo mesma*, Tanise Teruszkin Wiedermann discorre sobre os questionamentos e as transformações que acontecem no período conhecido como meia-idade. A autora aborda as mudanças físicas e a crise existencial que costumam aparecer nas mulheres durante essa fase, acompanhadas por uma busca por significado e autenticidade na vida. Ela finaliza o seu texto sugerindo ferramentas de autocohecimento e reinvenção, como a terapia e o SoulCollage®, por exemplo, atividades criativas que oportunizam a vivência de uma vida mais autêntica, vibrante e significativa após os 40 anos de idade.

No capítulo 32, Teresinha Anciães oferece uma visão geral sobre a violência de gênero ao longo da história, ressaltando como a subjugação e o controle masculino moldaram as relações entre homens e

mulheres. Em *Violência “cotidiana” contra a mulher – contando um pouco dessa história*, a autora investiga padrões de comportamentos masculinos abusivos, como o ciclo de violência, e aponta fenômenos contemporâneos, como o gaslighting. Teresinha conclui o seu texto atestando que, apesar das conquistas legais e sociais já obtidas pelas mulheres, a violência contra elas persiste nos dias atuais, fazendo-se necessário o desenvolvimento de estratégias eficazes de enfrentamento e combate a essa violência.

No capítulo 33, *Meu presente para mim*, Vanessa Guarani Raton escreve um relato intimista, reflexivo e pessoal sobre a sua relação com a aproximação dos seus 40 anos. A autora nos conta como, nesse momento da sua vida, ela decidiu resgatar o seu sonho de infância e se tornar escritora, lançando o seu primeiro livro de poemas. Ao inscrever a sua obra em um concurso de poesia, para o qual é selecionada, Vanessa inicia uma fase de conexão com outras mulheres escritoras e começa a participar de movimentos literários. Por fim, a autora celebra as suas conquistas aos 50 anos, a sua realização pessoal no meio literário e a recente vitória do Prêmio literário Jabuti.

No capítulo 34, Vânia Loureiro nos leva a refletir sobre um processo pelo qual muitos filhos passam, sobretudo filhas mulheres, que é o de cuidar dos pais após o seu envelhecimento. Em *Meus pais estão envelhecendo. Ganhei novos filhos?*, a autora examina os aspectos emocionais, sociais e práticos enfrentados pelos filhos que se tornam responsáveis pelo cuidado e bem-estar dos seus pais idosos. Vânia disserta sobre a complexidade e a beleza das relações familiares, destacando o apoio mútuo, a compreensão e a empatia como valores fundamentais, sobretudo, nesse momento da vida.

Os parágrafos acima trazem apenas um breve resumo do que você irá encontrar em cada um dos capítulos deste livro. É importante ressaltar que não há uma ordem pré-estabelecida para a leitura deste, no qual é possível começar diretamente por um dos últimos capítulos e depois retornar para um dos primeiros, por exemplo. Você pode ler da maneira que preferir! Mas, claro, não deixe de

apreciar o livro como um todo, pois nele há muito conteúdo interessante para ser acrescentado no seu saber.

Este livro foi preparado com muito cuidado e afeto por cada um de nós. Caso tenha interesse, compartilhe conosco a sua experiência nas nossas redes sociais. Esperamos que você desfrute da leitura e que este livro possa te despertar coragem e deslocamento!

Um grande beijo,  
MÔNICA DONETTO GUEDES  
*Psicanalista e Psicopedagoga*



Este livro trata de mulheres, todas as mulheres, na aurora da maturidade. A psicanalista e psicopedagoga Mônica Donetto Guedes, organizadora da coletânea, trouxe para o debate as preocupações das mulheres de hoje que ultrapassaram a marca dos quarenta anos. E que preocupações são essas? Entre tantas, e sem querer responder a todas, aqui estão textos com temáticas sobre o envelhecimento, a vida afetiva e sexual, gênero e orientação sexual, gravidez na maturidade, depressão, questões corporais, profissionais, hormonais, dermatológicas, vida financeira, moral religiosa, saúde física e psíquica, adoecimento, maternidade tardia, violência, luto, divórcio, menopausa, transtornos mentais, o envelhecimento dos próprios pais, entre outros. Esses temas são vistos sob o prisma de 32 mulheres e 2 homens das mais diversas áreas profissionais e conhecimentos teóricos. As leitoras (e também os leitores) só terão a ganhar com os textos desta coletânea ao buscarem compreender duas grandes premissas que permeiam este livro: Por que mulheres não nascem prontas? E por que elas se reinventam após os 40? Com a palavra, as autoras e os autores.

