



Mulheres para além do cuidado

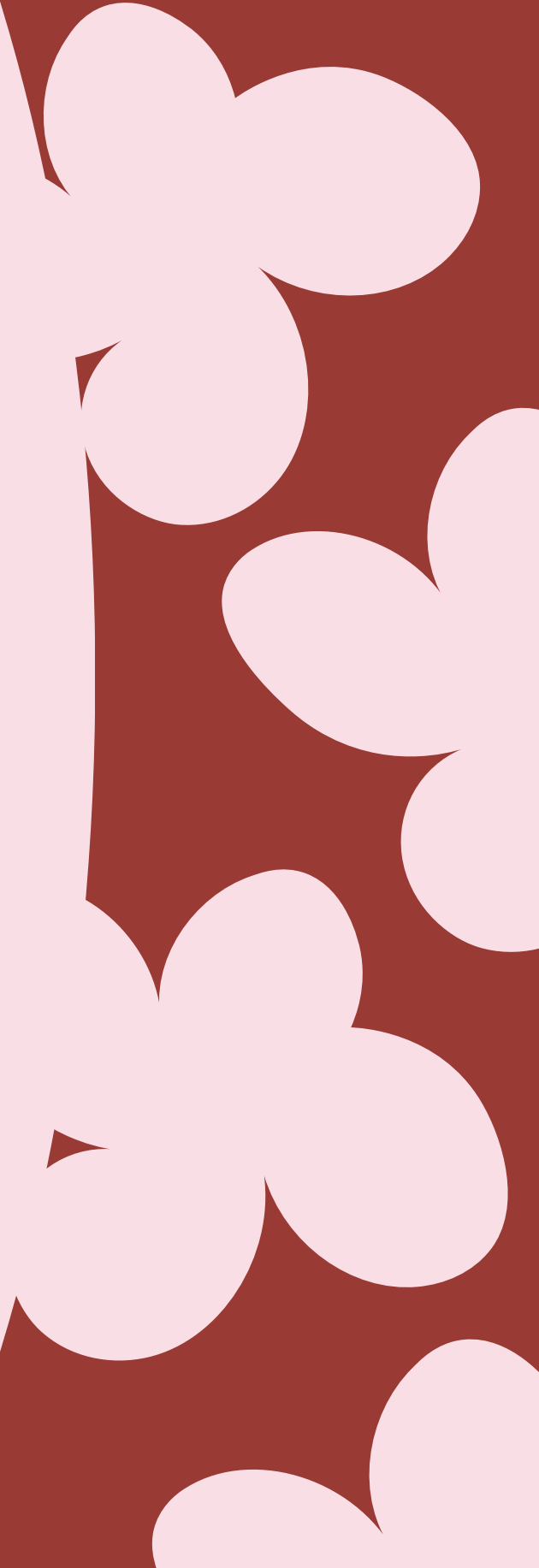
*um convite ao reencontro
com si mesma*

UM NOVO TEMPO, UM NOVO OLHAR

Durante muitos anos, sua vida talvez tenha girado em torno de cuidar — dos filhos, da família, dos pais, da casa, de todos que precisavam de você. Foram dias e anos dedicados a estar presente, acolher, organizar, garantir que tudo funcionasse.

Agora, o tempo mudou. Os filhos cresceram, a rotina se transformou, e um silêncio diferente pode habitar os dias. É nesse momento que uma pergunta pode surgir, sutil, mas profunda:

“E eu, quem sou, quando não estou cuidando de ninguém?”



O QUE ESTE MOMENTO PODE REVELAR



O que parece um vazio é, muitas vezes, um espaço de nascimento.

Nasce uma nova fase: mais livre, mais aberta, mais voltada a si mesma.

Um tempo para revisitar sonhos antigos, redescobrir desejos e reencontrar o prazer de ser quem se é.

Não se trata de negar o passado, mas de reconhecer tudo o que foi construído e, a partir daí, abrir espaço para o novo.

A vida continua e pode continuar de outro modo: com mais escolha, mais voz e mais desejo.

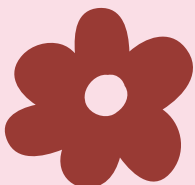
CONVITE À REFLEXÃO

Reserve um instante para si e pense:

- Que partes minhas eu deixei adormecer ao longo dos anos?
- O que sempre me trouxe alegria e que talvez tenha ficado esquecido?
- O que eu gostaria de aprender, viver ou experimentar agora?
- Como posso cuidar de mim com o mesmo amor com que cuidei dos outros?

Permita que essas perguntas te acompanhem com carinho.

Elas não pedem respostas prontas, pedem presença e escuta de si.



A MATURIDADE COMO (RE)COMEÇO

A maturidade não precisa ser um fim, ela pode ser um começo mais sereno, profundo e verdadeiro.

É um tempo de autonomia, de reinvenção e de liberdade.

Há beleza em envelhecer com consciência.

Há força em se redescobrir.

E há poder em reconhecer que ainda há tanto a viver, sentir e realizar.

CUIDE DE SI, AGORA

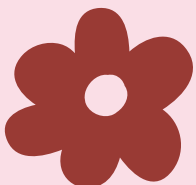
Cuidar de si é um ato de amor e de coragem.

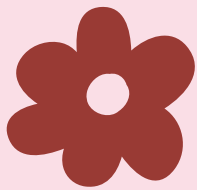
Permita-se descansar, experimentar, aprender algo novo, olhar-se com ternura.

Você não deixa de ser cuidadora, apenas amplia esse cuidado para incluir também a si mesma.

“Cuidar de si não é egoísmo.

É a forma mais bonita de continuar existindo inteira.”





ESTE PANFLETO É PARA VOCÊ

Mulheres maduras, que dedicaram grande parte da vida ao cuidado dos outros e agora se encontram em um momento de transição — buscando novos sentidos, novos desejos, novos caminhos.

📍 Este é um convite:

olhe para si com gentileza, permita-se recomeçar e reconheça o quanto sua história é valiosa.

Realização:

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde
Curso de Psicologia – 2025
Disciplina: Psicologia do Desenvolvimento IV
Professora: Flavia Arantes Hime

Grupo:

Ana Clara Fernandes Cruz
Clara de Castro Barroti
Fernanda Lauriano Kuboiama
Isabella Giacomini Guedes da Silva
Letícia Gomes Souza
Maria Fernanda Braconnot Nogueira de Lima

Referências

CARTER, Betty; McGOLDRICK, Monica; colaboradores.
Lançando os filhos e seguindo em frente. In: As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1995. Cap. 13.
ALMEIDA, Alessandra Vieira de; MAFRA, Simone Caldas Tavares; SILVA, Emília Pio da; KANSO, Solange; DOULA, Sheila Maria. Perfil das mulheres idosas cuidadoras e os fatores associados à relação de cuidado. O Social em Questão, v. XXII, n. 43, p. 121–142, jan.–abr. 2019.