

Especial

Com a saúde mental em dia

Além dos cuidados com a parte física, a chegada da maturidade exige que a saúde mental esteja bem estruturada. De acordo com o professor de psicologia da Uniceplac Paulo Henrique Souza, durante essa fase da vida, muitas mulheres tendem a internalizar padrões destrutivos e adoecer na tentativa de alcançar as expectativas criadas pela sociedade patriarcal.

“O medo é de envelhecer e se tornar obsoleta, desnecessária nos espaços que ocupa. O resultado disso é o desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão, que minam a autoestima e a saúde dessas mulheres”, afirma o psicólogo. Por isso, o especialista ressalta a importância de ter um bom acompanhamento psicológico para enfrentar essas mudanças.

“A ideia é reajustar as expectativas e ter um entendimento sobre perdas e ganhos nesse estágio. Naturalizar o processo é importante”, complementa ele. Por fim, ao tomarem novas decisões de vida, é necessário que as mulheres façam escolhas baseadas na percepção de que elas têm sobre si mesmas. “Estarem seguras de seu processo de envelhecimento, pode facilitar e influenciar a tomada de decisões”, conclui Paulo.

Tomada de decisões

Por quase duas décadas, Cybelle Kern, 39 anos, dedicou-se ao ensino da matemática. A carreira de professora trouxe muitas alegrias, mas com o passar dos anos, sentiu que algo faltava. Casada e mãe de três filhos pequenos, começou a notar que o tempo dividido entre a sala de aula e as responsabilidades familiares estava se tornando insustentável. “Eu estava me dividindo em muitas funções. Era a escola, a casa, os filhos, e sentia que, mesmo me esforçando, deixava a desejar em alguns momentos”, lembra.

Foi nessa fase, em meio a um cotidiano tão sobrecarregado, que a confeitaria começou a ganhar espaço em sua vida. No início, fazer bolos era uma espécie de hobby e alívio para as pressões do dia a dia. Mas a atividade, que começou como um simples passatempo, acabou se transformando em uma verdadeira



Na mudança de carreira, Cybelle teve que adaptar os seus conhecimentos para adentrar no universo empreendedor

paixão. “Entrei devagarzinho nesse mundo, e cada vez mais me via presa a ele, sem querer deixar”, explica.

Depois de muita reflexão, em 2021, ela decidiu trocar de vez a sala de aula pelo ateliê de confeitaria, instalado na própria casa. A decisão não foi tomada de forma impulsiva. “Foi um sonho que me chamava, mas também havia medo e insegurança. Levei um bom tempo até ter certeza de que era a coisa certa para mim”, conta.

Mais do que o desejo de mudança, o que realmente a impulsionou foi o desejo de estar mais presente na vida dos filhos. “Eles são minha prioridade, e a confeitaria, com a flexibilidade

que proporciona, me permite estar mais perto deles. Consegui construir um ateliê em casa, onde faço toda a produção, e isso me permite ser mãe e empreendedora ao mesmo tempo.”

Apesar de todos os benefícios, a transição de carreira trouxe desafios inesperados. Acostumada à estrutura e à segurança da vida docente, Cybelle se viu em um ambiente totalmente novo. “Saí de uma rotina de 18 anos, em que tudo era planejado, para ter que aprender a me virar sozinha. Hoje, sou eu quem cuida de tudo: produção, vendas, atendimento, marketing. É desafiador, mas a satisfação de construir algo próprio não tem preço”, reflete.