

Do esgotamento à felicidade

A história de Laura Schwengber, 42, analista comportamental, é um exemplo prático dessa transição. Há cerca de 11 anos, Laura viveu o que descreve como uma “epidemia emocional silenciosa”. Ao descobrir que a maternidade e a vida feminina não precisavam ter o peso sufocante que sentia, percebeu que sua experiência era um tesouro que precisava ser compartilhado, sobretudo depois de andar por essa estrada escura. “Minhas cicatrizes podiam (e deviam) ser usadas como remédio para outras mulheres”, relata.

Com isso, decidiu fundar o ecossistema Cuide-se

pra cuidar (@clam.clube), que inclui o CLAM (Clube de Autocuidado da Mulher). Para ela, o maior desafio não é informar as mulheres sobre o cansaço — elas já sabem que estão exaustas —, mas convencê-las de que o autocuidado não é egoísmo, mas “estratégia de sobrevivência”.

“Quando a mulher se esgota, todo o sistema ao redor dela também sofre”, afirma a analista, que hoje lidera uma comunidade de 60 mulheres em Brasília focada em empreendedorismo sustentável e na prevenção do burnout. As principais queixas das seguidoras

estão voltadas para o cansaço constante e estresse recorrente, como se fossem “painéis de pressão” prestes a explodirem.

Muitas contam que se sentem “funcionando”, mas não vivendo, como se a vida escorresse por entre os dedos. Resgatar a autoestima de mulheres, a partir do peso que vivenciou no passado, é o que faz Laura levantar da cama todos os dias. “O esgotamento feminino não nasce da fraqueza. Nasce da força, do excesso de responsabilidade assumida sem limites saudáveis. É sobre não se perder enquanto faz.”

**Laura criou o
ecossistema
Cuide-se
pra cuidar**

