

GUIA DE SOBREVIVÊNCIA

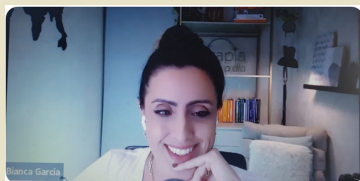
PARA MULHERES REAIS



SIMONE DE ABREU PINHEIRO

Olá! Seja bem-vinda a este guia!

Este é um presente para as ouvintes do podcast “Terapia no dia a dia” e espero que também possa alcançar mais pessoas que possam se beneficiar dele. Caso você tenha chegado aqui por outros caminhos, te convido a ouvir o episódio gravado com a Bianca Garcia sobre mulheres no mundo do trabalho. Acesse o podcast clicando [aqui](#). O link direto para o episódio lançado em 04/07/2024 estará disponível na minha bio do Instagram.



Se você não me conhece, eu sou psicóloga e administradora. No consultório, trabalho com a Terapia Cognitivo Comportamental.

A minha missão na Internet é tecer reflexões sobre a vida e as nossas emoções. Desejo contribuir com sementes para que cada pessoa se aproxime de uma vida com sentido, fortalecendo a autoestima e melhorando a forma de vivenciar as diferentes áreas da vida.

Te convido a me conhecer um pouco mais nos espaços abaixo:

Site: simonepsi.com

YouTube: [@SimonePinheiro](https://www.youtube.com/@SimonePinheiro)

Instagram: [@simonepinheiro.psicologa](https://www.instagram.com/simonepinheiro.psicologa)

VAMOS INICIAR A JORNADA?

Simone de Abreu Pinheiro

CRP 05/60758

Carta aberta às mulheres

A vida costuma apresentar muitos desafios... ainda mais quando se é mulher. Não importa se você está no papel de filha, ou se não teve pais. Talvez você sinta as cobranças que recaem sobre ser mãe, avó, bisavó. Ou talvez passe a vida sendo cobrada porque não teve filhos. Se você trabalha, as demandas profissionais não consideram a sua mudança de humor e hormônios ao longo do mês, o que importa é seguir com alta produtividade. Se não trabalha, é o julgamento constante de não lutar pela sua autonomia – e não importa se o motivo é que você é cuidadora de alguém ou qualquer outra justificativa real.

Se você se preocupa com padrões para o seu corpo, a autocobrança se junta às exigências impostas pelo mundo sobre o corpo da mulher. Se prefere seguir o seu próprio estilo independente das normas, também se tem normas a seguir para isso. Afinal, tem o jeito certo de ficar sem maquiagem, sem passar a impressão de ser desleixada. Se você está em um relacionamento amoroso, constantemente pode se ver negociando suas vontades com as da parceria. Só tenha cuidado para quem falar sobre isso: se permitir, muitas darão todo o tipo de palpite porque acham que sabem o melhor caminho para o casal. Já se você está solteira, seja porque prefere seguir em carreira solo ou se ainda não encontrou a pessoa certa, as opiniões poderão envolver a ideia de que tem algo de errado com você... afinal, há quem entenda que quem não tem um casamento é porque não sabe “segurar um marido”.

Essas, entre outras diversas questões, geralmente são influenciadas por nuances sociais, culturais e arquetípicas, que não vou mencionar aqui. O ponto da conversa de hoje é: Como ficar bem com toda essa complexidade de ser mulher? Como sobreviver com alguma paz interior nesse mundo em que, embora a gente busque fazer o melhor, parece que sempre tem algo fora do lugar? Será que é possível dar conta de tudo? O que fazer quando só queremos sair correndo e gritando, ou quando estamos exaustas demais para reagir a qualquer coisa? Como lidar com os vários acontecimentos que fogem do nosso controle? Como lidar com obrigações que muitas vezes não queremos cumprir?

Para colocar uma luz sobre essas perguntas, vou começar fazendo mais uma, porém sobre o lado contrário: **será que se déssemos conta de tudo e tivéssemos a vida perfeita, isso garantiria a nossa felicidade?**

Hayes (2021) aponta que “**não há nada de externo que garanta ausência de sofrimento**” (p.21). Você pode ter uma carreira de sucesso e ainda assim ter vontade de beber algo alcoólico todos os dias quando chega para trabalhar. Você pode ter a casa perfeitamente organizada e limpa e, ainda assim, sempre ter a sensação de que algo está desalinhado. Se o seu relacionamento amoroso é bom, mas não igual aos romances que passam no cinema, talvez você enxergue defeitos de si ou na outra pessoa. Ainda que você se orgulhe de ter alcançado a aparência física ideal, podem ter dias em que você não se acha bonita no espelho. Ou, ainda, pode sentir medo e preocupação excessiva com o envelhecimento. Etc etc etc.



Pensando nisso, deixo outra pergunta: **será que vale a pena essa contínua cobrança por uma idealização de como achamos que as coisas deveriam ser? Quem disse que as equações (“tudo perfeito” = “vida feliz”) e (“cometi um erro” = “sou uma pessoa horrível”) são reais e servem para todo mundo?**

Hayes (2021) traz também outro ponto importante: **“Os seres humanos também infligem sofrimento uns aos outros continuamente. Pense em como é fácil coisificar e desumanizar os outros.”** (p.22). Ou seja, a nossa felicidade não depende apenas de nos sentirmos “bem resolvidos” com nós mesmos, uma vez que uma parte do mundo é compartilhada. Estamos frequentemente influenciando e sendo influenciados pelos ambientes e relações interpessoais. Mesmo para quem prefere se isolar, sempre haverá um momento de ter contato com gente e de encontrar experiências que não pertencem só ao mundo interno.

Sendo assim, pense nisso: **O quanto vale a pena sempre brigar com o mundo e com a realidade por serem diferentes do que gostaríamos? Será que, em alguns momentos, não seria melhor aceitar as coisas como elas são?** Na minha mente imaginativa, penso que muitas vezes somos apenas uma maçã rolando por uma bandeja que está sendo carregada por alguém. Com isso, nossas opções são escolher o ritmo e pra qual lado da bandeja rolar, e seguir sendo levada, ou então se rebelar, pular da bandeja e ficar pelo caminho, no chão. Nem sempre poderemos fazer muito mais do que isso mas, com sorte, quem sabe, um dia poderemos ser a mão que carrega a bandeja (sorte, aliás, para quem gostaria de cumprir esse papel).



Quando se fala em aceitação das coisas, isso não significa se submeter a regras injustas ou ser conivente com algo errado. Na verdade, o que se fala dentro da Psicologia (em especial nas TCCs) é que a aceitação refere-se ao processo de perceber que a realidade é como ela é. Tentar resistir aos fatos, fingir que certas coisas não existem ou não aconteceram ou, ainda, inventar histórias para mudar a lógica de uma situação é comum. No entanto, não é o que resolve os problemas na raiz da questão.

Trazendo para a consciência o que está acontecendo, da forma mais clara possível, mesmo que doa, nos tornamos mais capazes de tomar decisões para mudar aquele cenário. Assim, conseguimos modificar alguns comportamentos e escolhas que trazem sofrimento. Damos espaço para que as emoções nos atravessassem sem ficarem guardadas em lugares dentro de nós que nem sabemos quais. É aceitando que o que está acontecendo **ESTÁ** acontecendo e escolhendo o que fazer a respeito que começamos a sair de ciclos repetitivos, inclusive. **A aceitação é sua amiga, ela não está lá para tirar a sua autonomia, mas justamente para te auxiliar a ser mais livre e encontrar maneiras de melhorar a sua vida. Lembre-se disso!**



Outro aspecto interessante é observar que os eventos, em si, não dizem muita coisa. Algumas pessoas adoram sair para uma festa à noite, enquanto outras odeiam, pois preferem ficar no silêncio, dentro de casa. Para alguns, fazer exercícios físicos é algo que motiva e um momento do dia delicioso. Para outros, é como se fosse um eterno sofrimento insuportável. A nossa forma de vivenciar as situações e como pensamos sobre elas é o que faz com que a gente, por exemplo, coloque nelas os rótulos de “boas” e “ruins”.

Beck (2022) traz que: **“Só porque você pensa algo, não significa, necessariamente, que seja verdade”**. Essa ideia, no entanto, não é nova. Epicteto, filósofo estoico que viveu em Roma, tem atribuído a si a fala: **“São as nossas percepções das coisas, e não as coisas em si, que causam a maior parte dos nossos problemas ou do nosso sofrimento”**. Assim, será que a grande questão é apenas a situação em que nos encontramos? **Mesmo quando não podemos mudar uma situação, talvez a maneira que olhamos para ela pode nos ajudar a sofrer um pouco mais ou um pouco menos**. Nossos pensamentos podem interferir, também, na regulação das nossas emoções e nos nossos comportamentos (mesmo os impulsivos).

Por último, mas não menos importante, pode ser interessante refletir sobre o que fazemos. Nossas ações têm consequências – e, não fazer nada, também costuma trazer algumas. Às vezes, esperamos que o mundo se adapte a nós, mas não percebemos como impactamos os outros e o que é uma reação deles a isso. Às vezes, procrastinamos para resolver um problema porque ele é chato. O arrastamos por dias, quando talvez pudesse ser algo resolvido em 10 minutos. É importante reconhecer a nossa parte dentro das situações que nos desagradam.



Outras vezes, queremos chegar a alguns objetivos, mas nossas atitudes nos levam para a direção oposta a eles. A escolha dos nossos comportamentos é outro parâmetro importante para o nosso modo de viver. Como se diz no senso comum, “não dá para plantar banana e colher maçã”. **Você tem escolhido como age ou em todos os momentos segue de forma automática e impulsiva? Você se dá conta do que acontece nos seus dias? Será que pequenos ajustes, que façam sentido para você, poderiam melhorar a sua qualidade de vida? Você toparia tentar algo novo?**

Dito tudo isso, Beck (2022) indica que os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos estão se relacionando constantemente. Cuidando da nossa subjetividade dentro desses três aspectos, talvez possamos nos aproximar ou nos afastar da felicidade possível.

Se você sente que está fazendo tudo errado, muita calma! Em primeiro lugar, é possível mudar a sua forma de viver daqui para a frente. Viver é como divagar por esse local de treinamento em que continuamente desenvolvemos novos aprendizados. O bom é saber que sempre é tempo de mudar parte da nossa realidade. Em segundo lugar, eu realmente não acredito que você esteja fazendo tudo errado. Que perfeição é essa? Algo de certo você deve estar fazendo também. **Valorize seus acertos, suas qualidades e o quanto incrível você já é!**



Lembretes e inspirações para todos os dias

Há tantas coisas no nosso dia a dia, que é comum algo ficar de lado, não é? Inclusive os aprendizados e reflexões que já fizemos em algum momento. Por isso, deixo para você alguns lembretes.

Se você é mais do online, pode dar print e recortar as suas mensagens preferidas. Já se você prefere o modo clássico (risos), pode imprimir e recortar, ou escrever em um post-it, e colar perto de você. O importante é tê-las por perto para que, ao visualizar, de repente elas te ajudem a voltar para o seu centro e afetem positivamente o seu humor. Pegue tudo o que quiser e precisar!

Ah! Obs – Essas são algumas sugestões, mas você pode escrever as suas próprias mensagens ou adaptar o texto para a forma que fizer mais sentido para você. O importante é que as frases realmente te inspirem!

Eu sou uma prioridade.

**Eu sou tão importante
quanto as outras
atividades.**

Eu posso descansar.

**Eu sei que pausas
são importantes
e eu as mereço.**

**Eu sou uma boa mãe
independente de não ter
ficado tanto tempo com a
minha família hoje.**

**Eu me comprometo a fazer
uma coisa por dia
só para mim.**

**Eu me dou o que só eu
posso me dar.**

**Eu sei que fiz
o melhor possível hoje.**

**Eu sigo vivendo
um dia de cada vez.**

**Eu me amo e me aceito
do jeito que eu sou.**

**Eu só vivo
os projetos de vida
que são meus.**

**Eu tenho valor
independente do nível
de perfeição das coisas
que eu faço.**

**Eu me sinto bem
comigo mesma,
independente de
receber elogios.**

**Eu me autorrespeito
e mantenho na minha
vida as pessoas que
merecem estar nela.**

**Eu sou uma
excelente
profissional.**

**Eu me organizo para
alcançar objetivos.**

**O meu foco está
no que é importante.**

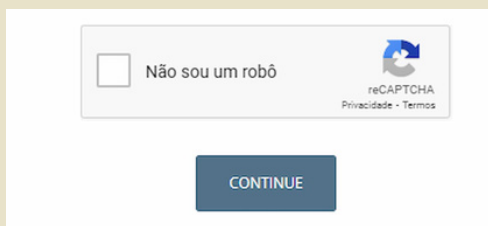
**Eu sou especial e
estou pronta para
viver coisas boas.**

Vamos para a prática?

Nem só de leitura vive uma mulher real. Então, o que acha de fazermos três exercícios práticos de reflexão?

Quando temos muitas dificuldades de avançar, nem sempre é porque não queremos mudanças ou porque nos “sabotamos”. As vezes é porque não sabemos o caminho de identificar, planejar e transformar o que nos incomoda. Talvez estes exercícios possam abrir uma primeira janela de reflexão para você identificar ajustes possíveis no seu dia a dia.

Antes de iniciarmos, queria que você se imaginasse clicando na caixa abaixo, combinado? Pode tocar na tela se achar que vai te causar uma boa sensação.

The image shows a reCAPTCHA interface. At the top, there is a light gray rectangular box containing a small square checkbox on the left and the text "Não sou um robô" to its right. To the right of this box is the reCAPTCHA logo, which consists of a blue and red circular arrow icon, the word "reCAPTCHA" in a sans-serif font, and the links "Privacidade" and "Termos" below it. Below the top box is a dark blue rectangular button with the word "CONTINUE" in white, uppercase, sans-serif font.

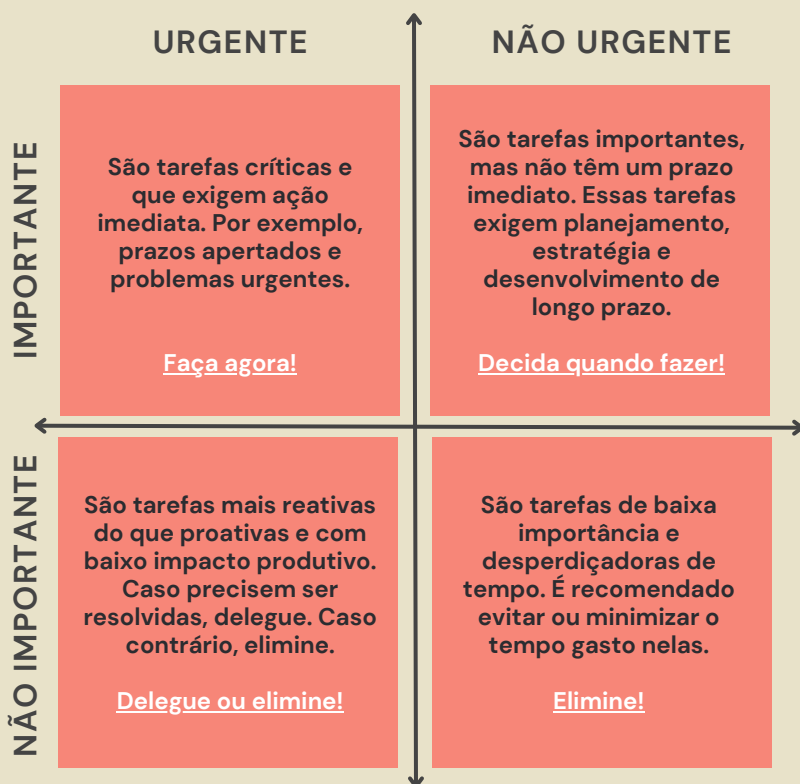
Esse é o exercício número zero para te lembrar que você é um ser humano de carne e osso (não faz diferença aqui a quantidade de músculos). Portanto, não existirá nada determinante, fixo ou imutável nas respostas que você der. Preencha e modifique as suas respostas sempre que achar que é necessário! Essa atualização, inclusive, será muito interessante. Guarde cada versão com a data para que depois você possa compará-las e observar quais mudanças realizou na sua vida. Imagina que legal quando, daqui a um ano, você relembra da sua jornada e ver que algo de bom aconteceu?

Exercício 1:

Priorizando tarefas e gerindo o seu tempo

Já teve a sensação de que tudo é prioridade? Já sentiu que nunca há tempo para o que você quer fazer? Já se sentiu desgastada fazendo coisas que você nem acha importantes?

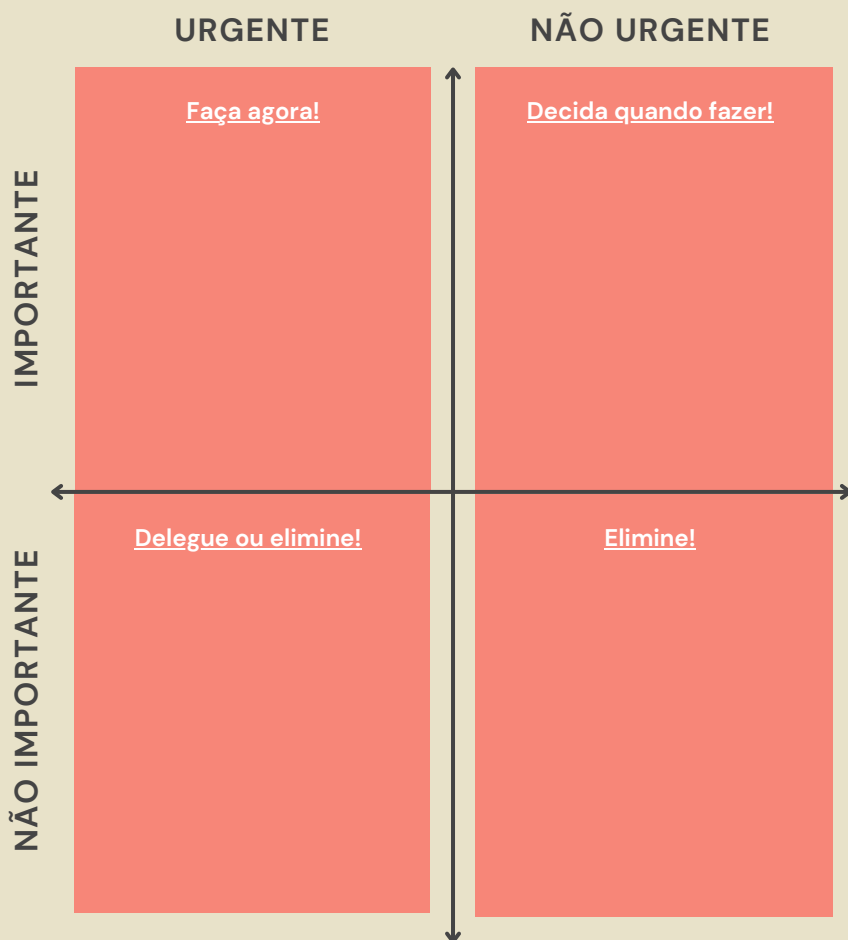
A matriz abaixo tem o propósito justamente de auxiliar a categorizar a prioridade do que fazemos. Stephen Covey usou as ideias de Dwight Eisenhower para criá-la. Observe como a matriz divide as atividades:



Agora é a sua vez!

Agora, pense no que está em cada quadrante na sua vida. As suas atividades estão no lugar certo? Se não estão, em qual quadrante cada uma deveria estar?

Anote como você quer que seja daqui para os próximos dias, passando a ter uma nova postura diante delas. Depois me envie mensagem contando os resultados, eu vou adorar saber!



Exercício 2:

O que você gosta de fazer?

Por acaso você lembra de algo que gostava de fazer, mas nunca mais fez? Há algo que você gostaria de tentar e ainda não experimentou? Entre aquilo que você não gosta e continua fazendo, o que vale continuar fazendo? O que você não gosta e não faz, e vale a pena manter assim?

Agora que você já se acostumou a trabalhar com quadrantes, deixo esta outra proposta para que você reflita sobre o que tem feito e quais emoções isso te causam. Resgate a sua identidade através do que gosta. Decida o melhor caminho para lidar com o que não gosta. O que acha?



Exercício 3:

Criando um compromisso consigo mesma

Agora que você já refletiu um pouco sobre os rumos que a sua vida seguindo, eu gostaria de te fazer uma última proposta. Dentro de tudo isso que você entende que é importante para você, considerando seus valores pessoais, preferências e disponibilidade de tempo, que tal criar um compromisso com você mesma?

Escreva abaixo uma coisa para se comprometer nesses próximos tempos. Pode ter relação com algo a fazer, com maneiras de pensar, com como lidar com as suas emoções. Apenas escolha algo com o que você realmente quer se comprometer para cuidar mais na sua vida. Seja amorosa e acolhedora consigo mesma, você veio fazendo o melhor que pode. Agora é apenas a hora de dar um passo a mais para alavancar um ponto que é importante para você. Ninguém precisa saber, mas você lembrará. Seja leal a si mesma. Se dê tempo para persistir nessa direção. Torço para que seja uma experiência bonita!

Eu me comprometo comigo mesma a...

Para seguir inspirando...

Caso você agora esteja inspirada (ou fique depois) a buscar mais conteúdos, vou deixar algumas sugestões abaixo de livros, séries e filmes que talvez possam te interessar. Se quiser, me mande as suas sugestões também, adoro quando me ajudam a descobrir conteúdos interessantes!



Para colocar na estante:

- 1) 24/7 – Capitalismo tardio e os fins do sono – Jonathan Crary
- 2) A arte de ser leve – Leila Ferreira
- 3) Aurora – Marcela Ceribeli
- 4) Comer, rezar e amar – Elizabeth Gilbert
- 5) Doidas e santas – Martha Medeiros
- 6) Eu, travesti (Memórias de Luisa Marilac) – Luisa Marilac e Nana Queiroz
- 7) Existe vida antes de morrer? – Flavia Melissa
- 8) Fazendo as pazes com o corpo – Daiana Garbin
- 9) Mães fora da caixa – Thais Vilarinho
- 10) Manual dos jovens estressados (mas muito inteligentes) – Augusto Cury
- 11) Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas – Ruth Manus
- 12) O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido – Philippa Perry
- 13) O mito do normal – Gabor Maté
- 14) Reivente sua vida – Jeffrey E. Young
- 15) Saúde mental, gênero e dispositivos – Valeska Zanello
- 16) Sociedade do cansaço – Byung-Chul Han
- 17) Um café com Sêneca (Um guia estoico para a arte de viver) – Davis Fiderler
- 18) Velho é lindo! – Mirian Goldenberg



Para assistir com aquela pipoca esperta:

• Filmes:

- 1) Anatomia de uma queda
- 2) Histórias cruzadas
- 3) Não sei como ela consegue
- 4) O diabo veste prada
- 5) Uma mãe contra um país

• Séries:

- 1) A vida e a história de Madam C.J. Walker
- 2) As telefonistas
- 3) Não nos calaremos
- 4) Physical
- 5) Supermães
- 6) Superstore

Foi ótimo ter a sua companhia aqui!

A nossa jornada está chegando ao fim. Espero que você tenha gostado tanto quanto eu.

Sabe, no meu passado distante, antes de ser psicóloga e tudo mais, eu teria adorado saber que existiam ferramentas como essa para ajudar a transformar a minha vida. Levei muito tempo para aprender, mas finalmente aprendi. Por isso, desejo do fundo do meu coração que esse guia possa ajudar alguém, de alguma forma. Saibam que o fiz com muito carinho e com o desejo de que chegue nas pessoas certas – aquelas que podem se beneficiar do que inseri aqui.

Agradeço a sua atenção e sigo aberta no meu canal do Youtube e no Instagram para receber o seu contato.

Lembre-se: essas ferramentas são úteis mas, em questões mais profundas, é a terapia com psicólogos que vai te ajudar a se aprofundar no cerne das questões que são mais complexas. Cuide da sua saúde emocional quando achar necessário!



SITE: SIMONEPSI.COM

YOUTUBE: @SIMONEPINHEIRO

INSTAGRAM: @SIMONEPINHEIRO.PSICOLOGA

**Um beijo!
Até mais!**

Simone de Abreu Pinheiro

CRP 05/60758

- **Disclaimer:**

Os textos contidos neste guia são de autoria exclusiva de Simone de Abreu Pinheiro. A reprodução do conteúdo é autorizada para cópia e distribuição gratuita mediante citação clara da autoria e aos direitos de propriedade intelectual seguirem pertencendo unicamente à autora. A alteração do conteúdo não é permitida e a autora rejeita qualquer responsabilidade decorrente de manipulação por terceiros, bem como por mau uso. Este material é para distribuição gratuita, portanto, a monetização não é permitida em nenhuma hipótese, podendo ser punível judicialmente, assim como o desrespeito (plágio).

- **Referências visuais:**

Fotos: Arquivo Pessoal

Design e imagens: Canva Pro

- Referências utilizadas para este guia e para o episódio lançado em 04/07/2024 no podcast "Terapia no dia a dia":

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

COVEY, Stephen R. Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes. 1ª edição. Rio de Janeiro: Best-seller, 2014.

HAYES, Steven C. Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

AGÊNCIA BRASIL - Trabalho invisível das mulheres no Brasil - Publicado em 21/04/2024 10h21 - <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2024-04/trabalho-invisivel-das-mulheres-e-tema-do-caminhos-da-reportagem>

FORBES SAÚDE - Como o estilo de vida está transformando o modo de a psiquiatria encarar os transtornos mentais - Arthur Guerra - Publicado em 27/02/2024 - <https://forbes.com.br/forbessaude/2024/02/arthur-guerra-como-o-estilo-de-vida-esta-transformando-o-modo-de-a-psiquiatria-encarar-os-transtornos-mentais>

IBGE - Informativo Estatísticas de Gênero: Indicadores sociais das Mulheres no Brasil - 2ª ed. (2019) - https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101784_informativo.pdf

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO - PDET - 1º Relatório Social de Transparência Salarial - Publicado: 25/03/2024 11h Última atualização 01/04/2024 10h31 - <http://pdet.mte.gov.br/transparencia-salarial>

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO - Publicado em 25/03/2024 11h36 - Atualizado em 01/04/2024 14h12 - <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2024/Marco/mulheres-recebem-19-4-a-menos-que-os-homens-aponta-lo-relatorio-de-transparencia-salarial#>

SEBRAE PA - Boletim de Mercado - Empreendedorismo Feminino (2023) - <https://datasebrae.com.br/data/docs/datasebrae-para/Boletins-de-mercado-2023/Empreendedorismo-Feminino-2023-SEBRAE-PA.pdf>