

CLIENTE: iPersonae	
DATA DE VEICULAÇÃO: 20/06/2016	VEÍCULO: Blog Não Perde Não
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: naoperdenao.com.br
TÍTULO: Coach fala sobre mulheres que sofrem com chamada 'Crise dos 40'	

<http://www.naoperdenao.com.br/2016/06/coach-fala-sobre-mulheres-que-sofrem.html>

Coach fala sobre mulheres que sofrem com a chamada 'Crise dos 40'

Coach Crise dos 40

Compartilhar



A idade da loba e os novos trinta são algumas expressões de quem completa 40 anos de idade. Além das nomenclaturas vêm também às alterações hormonais, o ganho de peso, às vezes a necessidade do uso dos óculos e a percepção dos primeiros sinais de envelhecimento, como alguns fios brancos e os visíveis 'pés de galinha'. Alguns dizem que é a chegada da 'Crise dos 40 anos', uma crise de identidade, quando principalmente a mulher se dá conta que já viveu a metade da vida. Não é que os homens não sintam isso, mas as mulheres tendem a perder a autoestima e a ter um sentimento de nostalgia. É um momento de mais reflexão sobre a vida.

De acordo com a coach e analista comportamental, Hérica Santos, a partir dos 40 anos algumas coisas começam a mudar. "Não digo que é a crise dos 40, mas uma fase, assim com a fase de criança, da adolescência e adulta, essa é a fase da maturidade ou da idade sênior. Não é que os homens não sintam, mas para a mulher é marcante porque é a fase que ela começa a entrar na menopausa e isso mexe muito com ela", afirma.

Para Hérica esse é um momento importante na vida. Hora de fazer uma faxina. "Com uma bagagem a mais, é hora de fazer o que realmente dá prazer, mudar hábitos e comportamentos. Não prometa que vai começar uma atividade física, comece; acorde mais cedo e curta o dia; se não estiver satisfeito com o trabalho, faça um planejamento para que mude; se o relacionamento não vai bem, resolva".

Há muitos caminhos para se encontrar nesse momento da vida. Um deles explica Hérica é o coaching, mas também pode ser uma terapia, uma meditação, um planejamento para a vida e carreira. "Vale a pena para rever valores, adotar novos comportamentos, se livrar de traumas já vividos, por exemplo. É o momento de viver os 40 e não uma crise. Sempre digo que a mulher dos 40 é uma nova geração, independente, mais informada e consciente. Mas, com o mesmo receio de há tempos, de perder o desejo do parceiro e a necessidade ou dependência dos filhos".

A boa notícia é que a medicina e tratamentos alternativos evoluíram muito. E como a especialista disse, há muitos caminhos a seguir para viver com qualidade. Da plástica ao botox, da academia a uma caminhada, além da reposição hormonal e da reeducação alimentar. "Enfim é hora de aproveitar a maturidade para fazer e viver mais pra si. Essa fase não pode ser chamada de crise dos 40, porque crise é uma fase grave na evolução das coisas, dos sentimentos, dos fatos; do colapso e uma mulher de 40 não pode ser vista assim", conclui Santos.