

ENTRELINHAS

UMA REVISTA PARA MULHERES 50+

*“A vida não ficou menor.
A conversa ficou maior.”*

entrelinhas

01 Dinheiro

Sem vergonha, sem promessa milagrosa

02 Depois das 6

Recomeçar ou simplesmente continuar?

03 Entre nós

Ficar bonita sem tentar parecer outra idade

04 Sem cerimônia

Coisas que ninguém avisou sobre os 50+

NESTA EDIÇÃO

Para abrir com calma

- | | | |
|----|-------------------------------|------------------------------|
| 03 | Uma conversa com Dani | carta da edição |
| 04 | O que a gente (não) vai fazer | manifesto |
| 05 | Uma coisa que vale saber | memória & envelhecimento |
| 06 | Entre nós | beleza, sem cerimônia |
| 07 | Vida real | dinheiro é assunto de mulher |
| 08 | Depois das 6 | recomeçar ou continuar? |
| 09 | Sem cerimônia | coisas que ninguém avisou |
| 10 | Curadoria Entrelinhas | livros & uma ideia |
| 11 | Ainda quero | uma lista sem compromisso |
| 12 | E tem um presente | o encarte desta edição |

DE BRINDE NESTA EDIÇÃO

O Mapa de Auto-observação — um encarte curto para organizar percepções sobre rotina, pressão, atenção, pausas e recuperação. Não é teste, não é diagnóstico. É uma pausa.

Uma conversa com Dani

Se você chegou aqui depois dos 50, sente-se. Tem café. Tem vinho. Tem coisa séria. Tem bobagem. Tem ciência. Tem beleza. Tem dinheiro. Tem sexo. Tem livro. Tem dúvida. Tem opinião. E tem espaço para você.

Eu não queria criar mais um lugar dizendo à mulher 50+ como ela deveria envelhecer. Nem um lugar em que toda conversa acabasse em menopausa, rugas ou "reinvenção".

Quero uma revista. Daquelas que a gente abre porque sabe que vai encontrar alguma coisa interessante: uma pesquisa que faz pensar, uma história que dá vontade de contar para uma amiga, uma ideia prática, uma provocação, um livro, um lugar, uma roupa, uma pergunta que ficou na cabeça.

Às vezes vamos falar de assuntos importantes. Às vezes vamos rir de coisas absolutamente inúteis. E está tudo bem. Porque uma mulher não precisa escolher entre profundidade e leveza.

AQUI, A REGRA É SIMPLES

Informação com responsabilidade. Opinião com personalidade. Humor sem crueldade. E nenhuma obrigação de fingir que temos todas as respostas.

Bem-vinda às Entrelinhas.

— Dani

escutar

O que a gente (não) vai fazer

Uma pequena lista de coisas que podemos deixar para trás — e do que fica no lugar.

NÃO VAMOS

- Transformar cada mudança do corpo em problema.
- Vender juventude como se fosse objetivo de vida.
- Chamar toda dificuldade de falta de disciplina.
- Dizer que "é só se reinventar" quando a vida está complicada.
- Fingir que dinheiro, sexo, trabalho, solidão, beleza e envelhecimento são assuntos separados.
- Tratar 50+ como se fosse uma sala de espera.

VAMOS

- Perguntar melhor.
- Pesquisar antes de afirmar.
- Rir quando couber.
- Discordar sem transformar tudo em guerra.
- Lembrar que ainda há muita vida para experimentar.

perguntar melhor

É por isso que esta é a Edição Zero.

Sua memória não precisa ser perfeita para estar bem.

Esquecer uma palavra, entrar em um cômodo e esquecer o motivo ou perder as chaves de vez em quando pode acontecer com o envelhecimento. O ponto importante é observar o impacto na vida cotidiana.

O National Institute on Aging diferencia esquecimentos ocasionais de mudanças mais importantes, como dificuldade recorrente para lidar com tarefas do dia a dia, ou alterações importantes de pensamento e comportamento. Quando algo preocupa, vale conversar com um profissional de saúde.

E TEM MAIS UMA ENTRELINHA

Na transição da menopausa, queixas de atenção e memória também são comuns. Sono ruim e alterações de humor podem participar dessa experiência. Isso não significa, por si só, que exista uma doença neurodegenerativa.

A graça da ciência está em não transformar uma experiência em conclusão apressada.

observar

5 coisas pequenas que mudam o humor em 10 minutos

Não é sobre parecer mais jovem. É sobre gostar um pouco mais de se olhar no espelho.

01 Um batom que você realmente gosta.

02 Brincos — mesmo que você vá ficar em casa.

03 Cabelo minimamente arrumado, sem transformar isso em projeto.

04 Um perfume que você associa a uma boa versão de você.

05 Uma roupa que veste bem hoje. Não "quando eu emagrecer". Hoje.

| *Uma regra nova: fique bonita para você. Não para parecer outra idade.*

se olhar

CONTA PRA GENTE

Qual é o seu pequeno ritual de "agora eu estou pronta para o dia"?

Dinheiro também é assunto de mulher

Talvez a primeira conversa sobre independência financeira não seja sobre investimento sofisticado. Talvez seja sobre saber exatamente onde você está. Faça estas cinco perguntas a si mesma:

- 01 Eu sei quanto custa manter a minha vida por mês?
- 02 Se eu precisasse me sustentar sozinha, saberia por onde começar?
- 03 Sei quais contas, contratos, seguros e investimentos estão em meu nome?
- 04 Tenho uma reserva para imprevistos?
- 05 Tenho um plano — mesmo que ainda pequeno — para os próximos anos?

saber onde

SEM CULPA

Não saber alguma coisa sobre dinheiro não é uma característica feminina. É uma lacuna de informação. E informação pode ser aprendida. Aqui, vamos falar de dinheiro sem vergonha, sem promessas milagrosas e sem fingir que todo mundo parte do mesmo lugar.

A mulher 50+ precisa mesmo "recomeçar"?

SIM

Algumas fases pedem mudanças reais. Filhos crescem. Relações terminam. Carreiras mudam. O corpo muda. Às vezes, a vida pede uma decisão que não dá mais para adiar.

NÃO

Talvez tenhamos transformado toda mudança em um projeto de reinvenção pessoal. Nem tudo precisa virar "a sua melhor versão". Às vezes, você só quer continuar — mas de outro jeito.

Quando pensa na sua vida hoje, a palavra é recomeço, continuação ou uma coisa completamente diferente?

continuar

CONVERSA ABERTA

Essa é uma das perguntas que levamos para o Instagram. Não existe resposta certa. Existe a sua.

Coisas que ninguém avisou sobre fazer 50+

- Você começa a achar que cancelar um compromisso é uma forma legítima de autocuidado.
- Conforto deixa de ser detalhe e passa a ser critério.
- Você já não entende por que algumas pessoas marcam jantar às 22h.
- "Vamos marcar!" pode significar absolutamente qualquer coisa.
- Uma boa iluminação muda completamente a sua relação com a vida.
- Você desconfia seriamente de quem diz: "É rapidinho".

sem cerimônia

AGORA É SUA VEZ

Qual foi a coisa mais engraçada que ninguém te contou sobre chegar aos 50? Essa resposta pode virar uma das próximas páginas da Entrelinhas.

3 coisas que eu colocaria na mesa esta semana

UM LIVRO

4000 semanas — Gestão do tempo para mortais

OLIVER BURKEMAN

Para pensar sobre uma ideia desconfortável e libertadora: talvez a vida fique mais interessante quando paramos de tentar dar conta de tudo.

OUTRO LIVRO

Burnout

EMILY NAGOSKI & AMELIA NAGOSKI

Uma leitura de divulgação científica sobre estresse e exaustão, especialmente interessante para pensar a experiência feminina.

UMA IDEIA

Envelhecer com capacidade

A OMS define envelhecimento saudável não como ausência de doenças, mas como a manutenção da capacidade de fazer e ser aquilo que a pessoa valoriza. Isso muda bastante a conversa.

valorizar

| O que você valoriza hoje que talvez não tivesse coragem de valorizar aos 30?

Curadoria não é acumular. É escolher o que merece sua atenção.

"Pegue um papel e escreva cinco coisas que você ainda quer viver. Não precisa contar para ninguém."

- Viajar para um lugar que ainda não conheço.

- Aprender alguma coisa completamente inútil.

- Fazer uma amizade improvável.

- Mudar de opinião.

- Dizer sim sem sentir que preciso merecer.

Uma regra: não transforme sua lista em cobrança. Desejo não é meta. Às vezes, é só uma janela aberta.

ENCARTE
DESTA
EDIÇÃO

E TEM UM PRESENTE

Se quiser olhar um pouco para dentro...

A Edição Zero vem acompanhada do **Mapa de Auto-observação**:
um material curto para organizar percepções sobre rotina,
pressão, atenção, pausas e recuperação.

Ele não é um teste psicológico. Não é diagnóstico. Não pretende
dizer o que está acontecendo com você. É apenas uma pausa
para observar.

ABRA QUANDO QUISER

O Mapa é o nosso presente. Preencha agora ou guarde para um
dia em que precisar de alguns minutos de silêncio.

*Informação não é sentença.
É ponto de partida.*

Créditos & fontes

Conteúdo educativo e de curadoria. Temas de saúde são tratados com cautela e não substituem avaliação ou orientação de profissionais qualificados.

FONTES CONSULTADAS PARA A SEÇÃO CIENTÍFICA

Organização Mundial da Saúde (envelhecimento saudável e menopausa); National Institute on Aging (memória e envelhecimento); The Menopause Society (cognição na transição menopausal).

obrigada

ENTRELINHAS

Dani Abreu