



MATURESCÊNCIA

# 7 travessias criativas

Para encontrar a mulher  
que você está se tornando

Uma travessia de terapias expressivas para o autoconhecimento de  
mulheres

TAT TANARA



# Este e-book não chegou para lhe dar mais uma tarefa.

A vida adulta já distribui tarefas suficientes... e algumas chegam sem que ninguém tenha pedido.

Este é um convite para fazer uma pausa e encontrar a mulher que existe hoje. Não aquela que deveria existir. Nem a que os outros esperam encontrar. A mulher possível, real, contraditória... inteira do seu jeito.

Não é preciso saber desenhar ou dominar alguma técnica. A arte, aqui, não está em prova. Ela entra como linguagem para aquilo que ainda não conseguiu virar palavra.

Faça uma atividade por vez. Algumas serão leves. Outras talvez abram gavetas internas que estavam muito quietinhas... ou apenas fingindo.

Pode parar, adaptar, rasgar, recomeçar e até deixar uma página em branco. O silêncio também diz coisas.

**Não procure fazer certo. Procure estar presente.**

# O que é Maturescência?

Na adolescência, o corpo muda, antigas referências deixam de bastar e começamos a construir uma identidade.

**Na maturidade... algo parecido acontece  
outra vez.**

Maturescência é o nome que encontrei para essa travessia. Um tempo em que o corpo, as relações, o trabalho, os desejos, os limites e o nosso jeito de ocupar o mundo parecem mudar quase ao mesmo tempo. Uma delicadeza... só que nem sempre.

Não é uma tentativa de voltar a ser jovem. É a construção de uma nova identidade: encontrar quem somos agora e escolher quem ainda desejamos ser.

A menopausa participa desse caminho, mas não conta a história inteira. Os hormônios explicam algumas coisas... não explicam a mulher toda.

Essa nova identidade não nasce do zero. Ela leva nossa história junto, mas pode deixar alguns moldes pelo caminho. Convenhamos... certos moldes já apertaram por tempo demais.

As propostas podem ajudar a reconhecer emoções, necessidades e limites, escutar o corpo e expressar experiências difíceis de nomear. Não trazem respostas prontas. São pistas para que cada mulher encontre suas perguntas... e, quem sabe, algumas respostas.

# Poucos materiais. Algum tempo. Nenhuma pressa.

Separe o que tiver disponível:

- folhas, caderno ou as páginas impressas deste e-book;
- canetas, lápis de cor, giz, tinta ou marcadores;
- revistas, fotografias, papéis, tecidos e outros materiais para colagem;
- tesoura e cola;
- um lugar em que você possa permanecer consigo por alguns minutos.

Cada travessia terá seu próprio tempo de execução. Algumas páginas podem pedir café. Outras, janela aberta. Talvez música. Talvez um belo silêncio. Não existe duração certa... existe o tempo possível de cada mulher.

Antes de começar, respire e note como chegou. Ao terminar, não corra para explicar o que fez. Primeiro olhe. Deixe assentar. Depois, se der vontade, escreva.

# Como desejo atravessar estas páginas?

Não transforme isso em mais uma meta. Escreva uma intenção possível, dessas que cabem na vida real: cuidar do tempo, respeitar um limite ou simplesmente estar presente durante o percurso.

Minha intenção para esta travessia...

---

---

---

---

---

---

---

---

# O inventário de quem sou hoje

Antes de decidir para onde ir, talvez seja preciso perceber onde estamos.

Ao longo da vida, vamos acumulando definições: filha, mãe, profissional, companheira, cuidadora, responsável, forte, disponível... Algumas ainda dizem muito sobre nós. Outras foram repetidas tantas vezes que acabaram parecendo identidade.

A ideia agora é fazer um inventário sem organizar demais. Apenas recolher pistas da mulher que existe hoje.

Escolha de materiais: Lápis de cor ou canetas · escrita livre ou colagem com palavras e imagens.

## O convite

- Escolha palavras, cores, símbolos ou pequenas imagens que representem você neste momento.
- Inclua aquilo de que gosta e aquilo que tem sido difícil sustentar.
- Acrescente algo que voltou a desejar, mesmo que pareça pequeno.
- Organize tudo livremente na página. A explicação pode esperar.

## Palavras, cores, símbolos e pistas de mim...

Este espaço é seu: livre, aberto e sem julgamentos.

# Observe o que apareceu.

Olhe para a criação como quem encontra pistas deixadas por si mesma. O que ganhou destaque? O que quase se escondeu? Talvez alguma coisa tenha aparecido sem ser convidada...

**O que apareceu com mais força?**

**O que me surpreendeu?**

**Qual parte de mim está pedindo mais espaço?**

**Se eu retirasse meus papéis e obrigações, o que ainda reconheceria como meu?**

Nenhuma de nós cabe em uma única definição. Ainda bem. Inventários também podem permanecer abertos.

# Os papéis que visto

Há roupas que escolhemos. E há aquelas  
que colocaram sobre nós antes que  
pudéssemos decidir.

Os papéis que ocupamos podem trazer pertencimento e sentido. Mas também apertam, pesam e, às vezes, escondem partes nossas.

Não se trata de abandonar responsabilidades. Trata-se de perceber quando um papel deixou de ocupar uma parte da vida e tomou o armário inteiro.

Escolha de materiais: Lápis de cor ou recortes de tecido · desenho ou colagem.

## O convite

- Desenhe ou recorte diferentes peças de roupa.
- Em cada uma, escreva um papel que você ocupa ou já ocupou.
- Use cores para mostrar como cada papel se apresenta hoje: confortável, apertado, pesado, gasto ou até emprestado.
- Escolha uma peça que deseja ajustar e outra que deseja preservar.

## Meu armário de papéis...

O que vale aqui é expressão, escolha e liberdade.

# Encontre o que suas escolhas contam.

Passe os olhos por esse armário de histórias. Há peças que acolhem. Outras pesam só de olhar. E pode existir alguma ali que você nem lembra de ter escolhido.

**Qual papel ocupa espaço demais?**

**Em qual deles eu me reconheço?**

**Existe algum que continuo vestindo apenas por costume ou expectativa?**

**O que eu gostaria de experimentar vestir agora?**

**Você pode amar um papel sem desaparecer dentro dele.**

# O molde que já não me cabe

Quando uma roupa já não serve, talvez o problema não esteja no corpo. Talvez seja hora de rever o molde.

Minha avó Zena era costureira e modelista. Quando ainda esperavam que as mulheres usassem somente vestidos, ela fez seus próprios slacks... calças... e foi trabalhar.

Gosto dessa imagem. Ela não ficou esperando que o mundo oferecesse uma roupa adequada para a vida que desejava. Pegou o tecido, fez o molde e criou outra possibilidade com as próprias mãos.

Escolha de materiais: Tinta ou lápis de cor · desenho ou colagem com papéis e tecidos.

## O convite

- Desenhe no centro da página um molde simbólico: pode lembrar uma roupa, uma forma ou apenas um contorno.
- Dentro dele, registre regras e expectativas que orientaram sua vida.
- Marque o que ainda serve, risque o que aperta e recorte simbolicamente o que precisa sair.
- Acrescente novos pedaços, cores e linhas para criar um molde possível para a mulher de hoje.

## Meu novo molde não precisa repetir o antigo...

Abra costuras, acrescente caminhos e experimente outras formas de existir.

# Perceba onde o molde se abriu.

Veja o que ficou, o que saiu e onde foi preciso abrir uma costura. Não é necessário interpretar cada marca. Procure apenas o lugar em que uma escolha nova conseguiu caber.

**Qual regra eu já posso questionar?**

**O que desejo preservar da minha história?**

**Onde preciso abrir uma costura?**

**Que liberdade cabe neste novo molde?**

Nem sempre jogar tudo fora. Nem sempre  
manter tudo como estava. Às vezes,  
transformar.

# Meu corpo também conta uma história

O corpo muda. Mas ele não é um problema esperando conserto.

Na maturidade, o corpo pode parecer estranho. Mudam o sono, a temperatura, a disposição, os contornos e até a maneira como olhamos para nós mesmas.

Esta não é uma atividade para obrigar ninguém a amar cada centímetro do corpo. O convite é mais honesto: chegar um pouco mais perto, com curiosidade e menos julgamento.

Escolha de materiais: Giz pastel ou tinta · desenho livre ou colagem.

## O convite

- Faça um contorno livre que represente seu corpo. Não precisa ser realista.
- Use cores para marcar onde sente força, cansaço, prazer, tensão, silêncio ou movimento.
- Acrescente palavras sobre tudo o que esse corpo já sustentou, viveu, criou e atravessou.
- Finalize com um gesto de cuidado que caiba hoje. Não o ideal. O possível.

## O mapa do meu corpo vivido...

Faça marcas, misture cores e escute o que o corpo deseja comunicar.

# Escute o que o corpo registrou.

Fique alguns instantes diante desse mapa. Onde existe energia? Onde mora o silêncio? Alguma parte parece pedir que você chegue mais perto?

**Onde meu corpo pede escuta?**

**O que ele sustentou que raramente reconheço?**

**Que julgamentos não quero mais repetir?**

**Qual cuidado cabe na minha vida real?**

Seu corpo não conta apenas a passagem do tempo. Ele conta a passagem da vida.

# A casa dentro de mim

Às vezes, uma mudança interna começa quando percebemos que estamos vivendo em um único cômodo.

Imagine que sua vida interior é uma casa. Há espaços visitados todos os dias e outros que permanecem fechados. Há gavetas lotadas, janelas abertas, quartos emprestados e cantos que ainda nem conhecemos.

Construir uma nova identidade também pode ser isso: reorganizar a casa sem expulsar a própria história.

Escolha de materiais: Canetas ou lápis de cor · desenho ou colagem.

## O convite

- Desenhe uma casa com os espaços que desejar. Ela não precisa obedecer à arquitetura.
- Dê um nome a cada ambiente: trabalho, desejo, descanso, relações, criatividade, corpo, futuro...
- Mostre, por meio de cores ou símbolos, quais espaços estão cheios, vazios, trancados ou iluminados.
- Crie um novo cômodo para algo que deseja acolher.

## A planta da casa que existe dentro de mim...

Habite esta página do seu jeito. Ela não exige plantas corretas nem explicações.

# Caminhe pela casa que você criou.

Caminhe por essa casa com calma. Veja onde há passagem, onde falta janela e qual cômodo guarda alguma coisa importante para a mulher que você é hoje.

**Em qual espaço tenho vivido a maior parte do tempo?**

**Qual porta desejo abrir?**

**O que está ocupando um lugar que já não lhe pertence?**

**Quem desejo convidar para perto... e o que precisa ficar do lado de fora?**

Toda casa viva muda com quem a habita.  
Você também pode mudar os móveis de  
lugar.

# Retrato da mulher que estou me tornando

Nem tudo o que está nascendo em nós já tem nome.

Na adolescência, experimentamos roupas, grupos, músicas, ideias e maneiras de existir. Na maturidade, podemos experimentar outra vez... agora com mais histórias e bem menos paciência para certos figurinos.

Este retrato não precisa mostrar seu rosto. Ele pode revelar desejos, ritmos, limites, curiosidades e escolhas da identidade que está em construção.

Escolha de materiais: Revistas ou papéis coloridos · colagem ou desenho com cores.

## O convite

- Escolha imagens, palavras, texturas e cores sem buscar coerência imediata.
- Crie uma colagem que represente a mulher que você está se tornando.
- Inclua algo que ela deseja aprender, algo que não aceita mais e algo que quer proteger.
- Dê um título ao retrato somente depois de terminá-lo.

## Retrato ainda em construção...

Experimente cores, formas e possibilidades. O retrato ainda está acontecendo.

# Olhe para a mulher que apareceu.

Olhe para os detalhes que deram presença a esse retrato. Talvez um desejo, um limite, uma cor ou um movimento já anuncie a identidade que vem sendo construída.

**O que essa mulher deseja viver?**

**Quais limites ela aprendeu a reconhecer?**

**Do que ela não precisa mais pedir licença?**

**Que nome daria a este momento?**

Talvez você ainda não saiba quem será.  
Mas já pode escolher quem não quer mais  
deixar de ser.

# Uma carta enviada do futuro

O futuro não precisa chegar sempre vestido de ameaça. Ele também pode ser criação.

Depois de olhar para sua história, seus papéis, seu corpo, sua casa interna e a nova identidade que começa a aparecer, imagine uma versão sua alguns anos à frente.

Ela não vive uma vida perfeita. Ainda bem, porque seria muito difícil conversar com uma mulher perfeita. Ela apenas atravessou caminhos que hoje parecem desconhecidos e tem algo para lhe contar.

Escolha de materiais: Caneta ou lápis · escrita à mão ou composição com palavras recortadas.

## O convite

- Escolha uma idade futura e escreva a data no alto da página.
- Comece com: “Querida mulher que eu fui aos...”
- Deixe que essa mulher conte o que aprendeu, abandonou, preservou e começou.
- Pergunte o que ela agradece à mulher que você é hoje.

## Querida mulher que eu fui aos...

Esta conversa é de vocês duas. Escreva sem corrigir o que sente.

# Receba as palavras que vieram do futuro.

Leia devagar, como se a carta realmente tivesse chegado de outro tempo. Qual frase você gostaria de acreditar? Qual delas parece já saber alguma coisa sobre o agora?

**O que a mulher do futuro me pediu para não adiar?**

**Que medo perdeu tamanho quando foi visto de longe?**

**Que escolha de hoje pode se tornar um presente para ela?**

**Qual frase desejo guardar desta carta?**

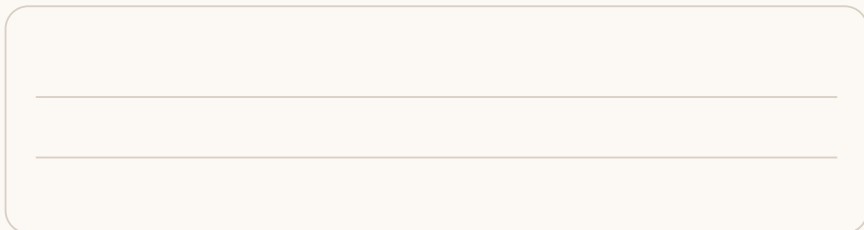
Há uma mulher no futuro recebendo o  
cuidado que você começa a oferecer a si  
mesma hoje.

# O que começou a se mover?

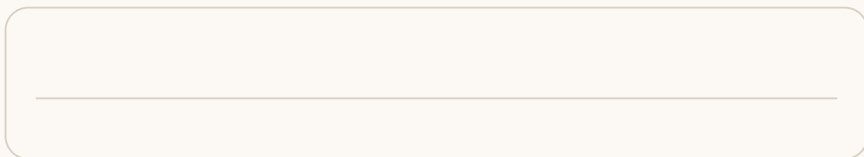
Autoconhecimento não é encontrar uma resposta definitiva sobre quem somos. Ainda bem... seria muita mulher para caber em uma única frase.

Volte às páginas e olhe o percurso inteiro. Não procure apenas mudanças. Veja também o que permaneceu, o que finalmente ganhou nome e aquilo que ainda pediu um pouco mais de tempo.

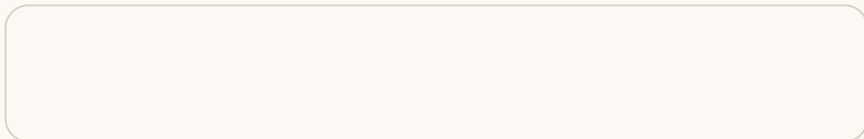
## Três descobertas que desejo guardar:



## Algo que quero experimentar nas próximas semanas:



## Uma pergunta que continuará comigo:



# Algumas travessias ficam mais possíveis quando encontram companhia.

Minha mãe dizia que minha vó Zena era a pior adolescente que conhecia. A casa estava sempre cheia de amigas, havia bailinhos, conversas e uma curiosidade que continuava viva.

Talvez ela já soubesse que a gente se inventa melhor quando tem amigas por perto.

Convide uma amiga para fazer uma das atividades. Cada uma cria a sua página e, depois, conta somente o que quiser contar. Intimidade também precisa de liberdade.

## Para conversar juntas:

- O que reconheci em você sem que nossas histórias fossem iguais?
- Que descoberta sua me fez pensar sobre mim?
- Como podemos criar mais espaço para quem estamos nos tornando?

Uma boa conversa não exige respostas completas. Precisa de presença, respeito e da liberdade de não contar tudo.



# Esta travessia pode continuar.

Este e-book é uma pequena semente da Maturescência... uma forma de experimentar a proposta e sentir o que ela movimenta em você.

A Maturescência reúne mulheres que estão vivendo mudanças no corpo, nas relações, no trabalho, nos desejos e, principalmente, na forma de reconhecer a si mesmas. A arte, a escrita, a conversa e o humor ajudam a dar corpo a essa nova identidade.

Pode ser um encontro pontual, uma travessia semanal on-line ou um atendimento individual. E existe outra possibilidade de que gosto muito: você reúne suas amigas e me chama para criar uma experiência presencial para o grupo. Uma casa cheia de amigas sempre foi parte desta história.

Se alguma coisa fez sentido por aí, me chame. Datas, formatos, disponibilidade e valores são combinados diretamente pelo WhatsApp.

WHATSAPP  
51 99485-9206

E-MAIL  
contato@  
tattanara.com.br

SITE  
tattanara.com.br

# Depois, me conte como foi.

Se você fez uma ou mais atividades, quero muito saber o que aconteceu por aí. Qual proposta encontrou a sua história? O que ficou confuso? O que poderia ser diferente? E o que continuou caminhando com você depois que a página terminou?

Sua opinião ajuda a aprimorar este material e a cuidar dos próximos encontros da Maturescência. Um trabalho vivo precisa escutar quem passa por ele.

Não é pesquisa de satisfação, prometo. Pode ser uma mensagem simples, uma descoberta, uma pergunta ou uma frase solta. Se preferir, você também pode enviar uma imagem da produção que criou.

O que você compartilhar será recebido com respeito e não será divulgado sem a sua autorização.



51 99485-9206

A Maturescência começa em cada mulher... e ganha mundo quando uma história encontra outra.

# Muitos caminhos. Uma mesma curiosidade.

Sou Tat Tanara. Uma profissional multifacetada... ou multipotencial, se preferir. Sou criativa, curiosa e tenho dificuldade de guardar meus interesses em uma única gaveta.

Minha formação e minha atuação profissional passam pela Arteterapia, Arte-educação, Artes Visuais, Artesanato, Psicopedagogia, Psicologia Social, Moda - Arte, Tecnologias e suas Expressões, Gestão Pública, Gestão de Pessoas e Saúde Mental.

Há mais de 25 anos, trabalho com desenvolvimento humano, arte, educação, diversidade, inclusão, políticas públicas, grupos, mulheres e famílias. Parece muita coisa... e é. Mas, para mim, esses caminhos nunca estiveram separados. Um sempre ajudou a compreender o outro.

A Maturescência nasce desse percurso profissional e de uma travessia muito pessoal. Nasce de três gerações: minha avó Zena, que nunca parou de se inventar; minha mãe, que viu nela uma nova adolescente; e eu, que cheguei à mesma fase da vida, encontrei uma palavra e resolvi abrir a conversa para outras mulheres.

**Não quero ensinar uma maneira correta de envelhecer. Quero criar espaço para que cada mulher reconheça e costure a sua própria forma de continuar.**

Minha avó fez seus próprios slacks. Agora chegou a nossa vez de criar outros moldes.

# Um cuidado antes de seguir.

Este e-book é um convite à expressão criativa e ao autoconhecimento. Faça cada atividade no seu tempo e respeite o que sentir durante o percurso.

As propostas não substituem acompanhamento ou qualquer outro cuidado profissional necessário.

**Cuidar de si também é reconhecer quando precisamos de companhia.**

# À mulher que chegou até aqui...

Querida mulher,

Obrigada por chegar até aqui. Por dar um pouco do seu tempo à mulher que está se tornando. Talvez algumas páginas tenham sido leves. Outras podem ter mexido nos móveis internos sem pedir licença... acontece.

Não espero que você termine com todas as respostas. Eu também não tenho as minhas. A Maturescência nasceu quando entendi que mudar não era uma falha no caminho. Era a vida pedindo outro jeito de caminhar.

Talvez você tenha se reconhecido numa cor, estranhado uma pergunta ou reencontrado uma parte sua. É assim que esta travessia acontece: não numa grande revelação, mas em pequenos movimentos que mudam o lugar das coisas.

Guarde o que fez sentido. Deixe descansar o que ainda não encontrou lugar. Volte a estas páginas quando der vontade... nós mudamos, e uma atividade nunca é exatamente a mesma quando outra versão nossa volta para fazê-la.

Este e-book é uma pequena semente. Se ela encontrou terra por aí, há uma casa cheia de mulheres, perguntas, arte e humor para continuar.

**Uma vida inteira dentro de nós.  
E outra ainda pela frente.**

Com carinho,  
Tat Tanara



# Maturescência...

é quando o tempo  
deixa de ser medida  
e vira matéria.

É pele que muda,  
desejo que acorda,  
silêncio que aprende a dizer não.

É raiz lembrando de onde veio  
e espiral escolhendo  
para onde ainda quer crescer.

Não é fim de juventude.  
É começo de autoria.

Maturescência...  
uma vida inteira dentro de nós  
criando coragem  
para a vida que ainda vem.

Conteúdo autoral © 2026 Tat Tanara.

Distribuição gratuita permitida, desde que o material seja compartilhado integralmente, sem alterações e sem finalidade comercial.

[tattanara.com.br](http://tattanara.com.br) · [@tattanara](https://www.instagram.com/tattanara)