

<b>TÍTULO:</b>	FOI TROCADA POR UMA MULHER MAIS NOVA? DÊ A VOLTA POR CIMA!				
<b>DATA DE REGISTRO:</b>	05/07/2013	<b>DATA DE PUBLICAÇÃO:</b>	04/07/2013		
<b>VEICULO:</b>	PORTAL MIDIA NET		<b>TIPO DE VEICULO:</b>	ON-LINE	
<b>SEÇÃO:</b>	Não possui	<b>PÁGINA:</b>	Não possui	<b>TIRAGEM:</b>	Não possui
<b>LINK RELACIONADO:</b>	<a href="http://www.portalmidia.net/foi-trocada-por-uma-mulher-mais-nova-de-a-volta-por-cima/">http://www.portalmidia.net/foi-trocada-por-uma-mulher-mais-nova-de-a-volta-por-cima/</a>				

## portalmidia.net

CAPA

NOTÍCIAS ▾

FOTOS

VÍDEOS

4 de julho de 2013

# Foi trocada por uma mulher mais nova? Dê a volta por cima!

por Davi Lambertine

Revista Ana Maria



Descobrir que o companheiro partiu atrás de um rabo de (mini) saia é doloroso até para mulheres fortes como a Pilar, personagem de Susana Vieira na novela *Amor à Vida*. César (Antonio Fagundes), seu marido, está de caso com Aline (Vanessa Giacomini), a secretária mais nova. Pilar ainda não descobriu, mas anda desconfiada. Quando uma traição como essa vem à tona, a primeira coisa que vai ao chão é a

autoestima da mulher traída. Deixei de ser atraente, é o pensamento mais comum. Antes de decidir se vai perdoar ou não, o resgate do amor próprio é essencial para superar o baque e crescer.

### Três passos para se fortalecer

1. Comece a pensar o que se perde (ou se ganha) com a separação. Faça uma lista do que ganharia dando um ponto final ao casamento e outra do que perderia se o mantivesse. Coloque as duas listas na balança e veja o que pesa mais.

2. Lembre de alguma sensação de vitória como se tudo estivesse acontecendo agora. Recorde

do quanto você é, sim, capaz de lidar com tudo o que surgir.

3. Mude de atitude. Se ficar em casa faz você se sentir melancólica, saia. Matricule-se em algum curso, visite amigas divertidas (evite ficar perto de pessoas tristes neste momento). Quebrar a rotina ajuda! Quando voltar para casa e o desânimo bater, tire os móveis do lugar, coloque uma manta no sofá e guarde objetos que trazem lembranças doloridas.

### **Por que a traição acontece?**

O tempo, às vezes, faz o casal deixar o cultivo do amor de lado, o que pode criar brechas para um caso extraconjugal. Um relacionamento se constrói com conquistas diárias, aponta Eliana da Cruz Caligiuri, psicanalista da [Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo](#). Em alguns casos, o casal torna a relação morna porque para de investir em sexo e em conversas. Claro que isso não justifica a pisada de bola do outro, mas nos ajuda a parar para repensar a relação e decidir se vale a pena ou não continuar nela.