

Diário do Pará



diariodopara



jornaldiariodopara



jornaldiariodopara

diariodopara.doi.com.br
BELÉM-PA, 25/09/2025

FASCÍCULO

4

COMO VENCER

A depressão e recuperar
a autoestima.

FOTO: DIVULGAÇÃO



Dr. Responde

Saúde Mental na Menopausa

Descubra como cuidar da sua mente e corpo na maturidade.

Patrocínio:



Apoio:

BP

BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ

Realização:

Diário do Pará

FIQUE LIGADA!

Guia prático para cuidar da saúde mental durante a menopausa



FOTO: DIVULGAÇÃO

Chegamos ao quarto fascículo digital da 'Série Dr. Responde: Menopausa: Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida na Maturidade'. Nesta penúltima edição, a reportagem do DIÁRIO aborda o tema 'Saúde mental na menopausa – relação com ansiedade, depressão e autoestima'.

Para esmiuçar o assunto, conversamos com duas psicólogas clínicas e hospitalares, Mariana Neri e Andréa Maia, além da médica geriatra Leticia Loureiro da Silva. Todas profissionais com larga experiência em cuidados com a saúde feminina.

O material a seguir se propõe a ser um pequeno guia para que você, leitor, possa compreender o comportamen-

to e as mudanças no corpo e mente da mulher a partir do climatério, até a menopausa.

Portanto, uma leitura essencial não somente para elas, mas também para todos que a cercam, já que o acolhimento e apoio emocional são de suma importância para o bem-estar físico e emocional delas.

EXPEDIENTE

Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno • **Diretor de Redação e edição:** Clayton Matos
Reportagens: Luiz Octávio Lucas • **Diagramação:** Jonas Mendes



Climatério e alcoolismo

Um alerta para a saúde da mulher

O abuso de álcool entre mulheres em fase de transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, conhecido como climatério, tem chamado a atenção de pesquisadores e profissionais de saúde. Dados do Programa Saúde Mental da Mulher (ProMulher), do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, mostram que muitas mulheres nessa fase recorrem à bebida como forma de lidar com as mudanças hormonais, psicológicas e comportamentais.

“Elas costumam beber isoladamente e com frequência, como forma de enfrentar as alterações que acompanham essa etapa da vida”, explica o ginecologista Carlos Moraes, especialista em infertilidade e ultrassom em ginecologia e obstetrícia pela Febrasgo.

O tratamento do alcoolismo feminino, entretanto, ainda enfrenta obstáculos. Segundo Alessandra Diehl, presidente da Associação Brasileira de Estudos do Álcool e outras Drogas (Abead), “é muito difícil encontrar grupos ou serviços específicos para mulheres, seja em ambulatorios, seja em internações exclusivas. No Brasil, são pouquíssimos”.

Para suprir essa lacuna, dois movimentos se destacam. O Colcha de Retalhos, braço do Alcoólicos Anônimos (AA), organiza grupos temáticos exclusivamente femininos. “Mulheres se sentem mais à vontade para compartilhar experiências e sentimentos que, em um grupo misto, seriam mais difíceis de expor”, afirma Diehl.

Outro movimento é a Associação Alcoolismo Feminino (AAF), criada por uma mulher em recuperação, que começou oferecendo grupos online durante a pandemia. Hoje, a entidade atende mulheres em diferentes contextos, incluindo mulheres bariátricas, lésbicas e com problemas combinados de álcool e medicamentos.



FOTO: DIVULGAÇÃO

IMPACTO DA PANDEMIA

A pandemia de covid-19 alterou hábitos de consumo de álcool em muitas pessoas. “Quem bebia apenas nos finais de semana passou a consumir bebidas diariamente. O isolamento, a ansiedade, o medo da doença e o aumento de responsabilidades domésticas afetaram principalmente as mulheres, que continuaram cuidando da casa e dos filhos sem possibilidade de alívio emocional”, explica o psiquiatra Arthur Guerra, presidente do Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA).

Fábio Quintas, do Alcoólicos Anônimos, confirma a mudança no perfil do grupo: “Antes da pandemia, apenas 5 a 13% dos pedidos de ajuda vinham de mulheres. No primeiro ano da pandemia, esse número saltou para 45%, mostrando o impacto direto desse período”.

A vendedora D.C.A., de 43 anos, compartilha sua experiência: “O afastamento social e a perda de amigos e parentes aumentaram minha ansiedade e tristeza. O álcool acabou se tornando uma válvula de escape, passando de consumo nos finais de semana para dias úteis também”.

CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE

O alcoolismo feminino frequentemente se associa a dependência química e quadros psiquiátricos prévios, como depressão, transtornos alimentares, ansiedade, bipola-

ridade ou traumas. “É comum que mulheres apresentem primeiro um transtorno mental, e só depois desenvolvam alcoolismo”, explica Diehl. Ela também destaca a relação entre cirurgia bariátrica e uso de álcool, cada vez mais observada na prática clínica.

O consumo elevado de álcool afeta diretamente a fertilidade. Um estudo multicêntrico divulgado pelo National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) mostra que mulheres com consumo moderado de álcool têm redução na chance de engravidar em um ciclo, de 25% para 20%, enquanto o consumo alto reduz essa probabilidade para apenas 11%. “O álcool interfere na concentração de hormônios e na receptividade do endométrio, dificultando a fixação do embrião”, explica Carlos Moraes.

Além disso, o álcool aumenta o risco de câncer de mama. A Agência Internacional para Pesquisa sobre o Câncer (IARC) aponta que o consumo diário de uma dose padrão de álcool — equivalente a uma lata de cerveja, uma taça de vinho ou um shot de destilado — eleva o risco de câncer de mama de 7% para 10%.

O alerta é claro: o acompanhamento médico, o apoio psicológico e o acesso a grupos de suporte são essenciais para prevenir complicações físicas e emocionais. Reconhecer o problema e buscar ajuda pode transformar a vida de muitas mulheres durante e após o climatério. (Com informações da Agência Brasil)

Não é "Só Calor"

A conexão entre hormônios e saúde mental no climatério



FOTO: DIVULGAÇÃO

A ideia de que a menopausa se resume a fogachos (ondas de calor) é um equívoco perigoso que pode mascarar um dos seus aspectos mais impactantes: a saúde mental. De acordo com a psicó-

loga clínica e hospitalar Mariana Neri, do Hospital Regional Dr. Abelardo Santos, a relação entre os hormônios e o bem-estar emocional da mulher é uma constante ao longo da vida, e o climatério, período de transição para a meno-

pausa, é um momento de intensificação dessa conexão.

"Os hormônios sempre influenciaram na saúde física e mental das mulheres, ao longo de toda a vida, sobretudo a vida reprodutiva. Então, qual mulher nunca



chorou ali na TPM, nem se sentiu irritada ou desregulada emocionalmente?”, questiona. “E aí, mais importante do que a gente entender isso é também a gente entender que essas alterações começam no climatério, que vai ali a partir dos seus 40, 45 anos até os 55 anos, que é quando a gente tem um declínio hormonal. É aí que os sintomas mais conhecidos começam a aparecer, como ondas de calor, que são chamados fogachos, ausência de sono, irritabilidade, ansiedade sim, às vezes depressão”, explica a especialista.

Mariana Neri destaca que mulheres com histórico prévio de transtornos mentais estão ainda mais vulneráveis. “As mulheres que já tiveram transtornos mentais ou alguma condição emocional e psicológica prévia ao longo da vida têm essa tendência a tudo se tornar um pouco pior no período do climatério e da menopausa. Isso por conta das alterações hormonais, por conta de que os hormônios atingem todas essas áreas da emoção”.

O 'NEVOEIRO MENTAL' E A QUÍMICA DO CÉREBRO

A psicóloga explica que o impacto é físico e direto no cérebro. “O nosso corpo inteiro tem receptores hormonais. Então, ali na nossa região do cérebro, na nossa região frontal, temos áreas como atenção, memória, cognição. Então, muitas mulheres relatam que nesse período tem aquele famoso nevoeiro mental, que elas acabam ficando mais distraídas, mais esquecidas e com questões de falhas de memória. Isso é muito comum”.

A Sociedade Norte-Americana de Menopausa (NAMS) confirma que a queda nos níveis de estrogênio afeta a produção de neurotransmissores como a serotonina e a noradrenalina, que regulam o humor, o sono e a cognição. Portanto, a irritabilidade, a ansiedade e as falhas de memória não são “frescura” ou “drama”, mas sim manifestações biológicas de uma profunda transformação hormonal.

O primeiro passo para um enfrentamento saudável é, justamente, reconhecer a legitimidade desses sintomas e buscar ajuda especializada, integrando acompanhamento ginecológico e psicológico.

De acordo com a psicóloga clínica e hospitalar Mariana Neri, do Hospital Regional Dr. Abelardo Santos, a relação entre os hormônios e o bem-estar emocional da mulher é uma constante ao longo da vida

FOTO: DIVULGAÇÃO

O IMPACTO

HORMONAL NA SAÚDE MENTAL

- Os hormônios sexuais femininos (estrogênio e progesterona) influenciam diretamente os neurotransmissores responsáveis pelo humor. Durante o climatério, sua queda pode desregular o equilíbrio emocional.
- A queda do estradiol e da progesterona afeta a síntese de serotonina, dopamina e noradrenalina
- Esses neurotransmissores regulam humor, sono e cognição
- Resultado: maior vulnerabilidade a instabilidade emocional, ansiedade, depressão e "nevoeiro mental"

Fonte: Sociedade Norte-Americana de Menopausa (NAMS)



Alimentação e menopausa

Como a dieta pode aliviar sintomas como ondas de calor e insônia.

O que se come pode influenciar diretamente nos sintomas da menopausa. Uma dieta rica em frutas, verduras, grãos integrais, sementes e proteínas magras melhora o sono, ajuda no controle de peso e reduz desconfortos como as ondas de calor. Já cálcio e vitamina D são essenciais para proteger contra a osteoporose.





Alimentos com fitoestrogênios, como a soja, também auxiliam na regulação hormonal natural. Por outro lado, cafeína, álcool e ultraprocessados devem ser evitados, pois aumentam insônia, irritabilidade e ganho de peso.

O Dr. Eurico Rodrigues, diretor técnico do HSM destaca “A alimentação deve ser encarada como parte do tratamento. Mudanças simples, quando mantidas, podem transformar a qualidade de vida da mulher durante a menopausa”.

Para orientações nutricionais individualizadas, agende sua consulta no Hospital HSM e HSM+.



Mais que questão hormonal

O peso dos fatores sociais e da finitude na menopausa

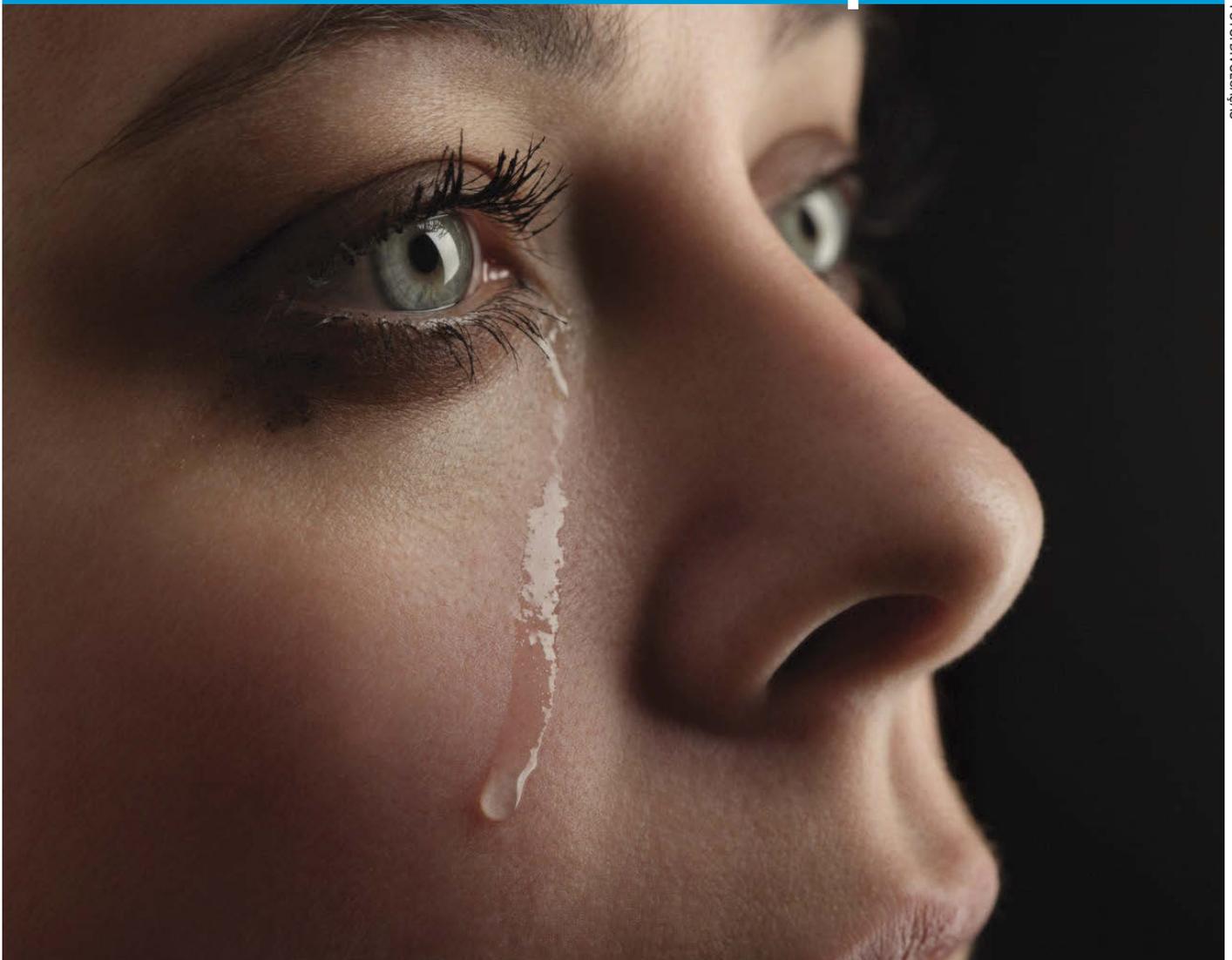


FOTO: DIVULGAÇÃO

Quando se fala em menopausa, o foco costuma estar nas alterações hormonais. No entanto, a psicóloga Mariana Neri, Hospital Regional Dr. Abe-

lardo Santos, alerta que reduzir essa fase ao aspecto biológico é ignorar um componente crucial: o contexto psicossocial. A menopausa não ocorre no vácuo, mas sim em meio a outras

significativas transformações na vida da mulher.

"Para além do que é hormonal e do que é físico, a gente também tem aí mudanças ambientais com questões

sociais: é a saída dos filhos de dentro de casa, o envelhecimento chegando, a ideia da finitude”, pontua a psicóloga.

Neri desenvolve esse pensamento: “Muitas mulheres quando chegam na menopausa começam a entender que é como se tivesse a finitude muito perto. A vida mesmo indo embora. Assim que elas sentem. Então, isso traz também muita ansiedade. Às vezes quadros graves de depressão relacionados a isso, porque o envelhecimento é muito difícil mesmo, sobretudo para mulheres”, pontua. “Não são todas as mulheres que conseguem envelhecer de maneira saudável, não são todas as mulheres que conseguem receber rede de apoio, família e tudo mais”.

Nesse cenário, segundo Mariana, a menopausa pode atuar como um catalisador de crises. “Associado a tudo isso, tem esse furacão que é o climatério e a menopausa. Às vezes tem questões conjugais do parceiro, tem questões de trabalho. Tudo isso influencia no que a menopausa faz com as mulheres. É físico e mental”.

A IMPORTÂNCIA DE ELABORAR AS PERDAS

A terapia, neste contexto, surge como um espaço fundamental para elaborar essas mudanças. “A função da terapia é elaborar tudo sobre o significado da finitude. Qual a importância daquilo, qual o impacto de ela ter chegado ao fim da idade reprodutiva dela, para ela, para as pessoas que estão ao lado dela, para as relações dela”, explica a especialista.

A menopausa simboliza o fim da capacidade reprodutiva, um marco carregado de significados culturais e pessoais. Para muitas, está associada à perda da juventude, da feminilidade e do lugar social. Discutir abertamente esses sentimentos, longe de ser um tabu, é uma ferramenta de empoderamento para que a mulher possa ressignificar essa nova etapa, enxergando-a não como um fim, mas como um recomeço repleto de novas possibilidades.



FOTO: DIVULGAÇÃO

SINAIS DE ALERTA - QUANDO BUSCAR AJUDA

É IMPORTANTE DIFERENCIAR OS SINTOMAS TRANSITÓRIOS DO CLIMATÉRIO DE POSSÍVEIS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE OU DEPRESSÃO.

- Sinais que indicam necessidade de ajuda profissional:
- Sintomas que persistem por mais de 2 semanas
- Tristeza profunda e incapacitante
- Ansiedade que paralisa as atividades diárias
- Pensamentos de inutilidade ou desesperança
- Isolamento social progressivo
- Insônia crônica ou excesso de sono

Fonte: Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP)

Autoestima em revisão

Como os sintomas físicos da menopausa impactam a saúde mental

Ganho de peso, alterações na pele, ressecamento vaginal, perda de massa muscular e incontinência urinária esporádica. Esses são alguns dos sintomas físicos mais comuns do climatério e da menopausa. Embora sejam tratados como questões estéticas ou meramente corporais, seu impacto direto na saúde mental e na autoestima das mulheres é profundo e, muitas vezes, subestimado.

A psicóloga Mariana Neri, Hospital Regional Dr. Abelardo Santos, explica que essas questões não são recebidas de forma neutra pela psique feminina. "Todos esses sintomas físicos, incluindo, por exemplo, incontinência urinária, falta de sono, perda de massa muscular, perda da libido, diminuição da lubrificação vaginal e dificuldades com a saúde íntima. Todas essas questões físicas têm um impacto direto na saúde emocional e na autoestima da mulher".

Esse impacto se dá em um momento já delicado. "Porque ela já vem enfrentando todas as dificuldades da vida relacionadas a isso. É o momento em que ela começa a questionar a sua própria autoestima. Então, muitas trazem questionamentos de que saíram da idade reprodutiva, questões relacionadas ao corpo, porque existe um ganho de peso também, que é muito comum nessa fase", complementa a profissional.

CORPO QUE MUDA E IDENTIDADE QUE SE RECONSTRÓI

A sociedade frequentemente impõe um ideal de juventude e fertilidade como



FOTO: DWULGAÇÃO

sinônimos de valor feminino. Quando o corpo começa a mudar, saindo desse padrão, muitas mulheres podem vivenciar sentimentos de inadequação, vergonha e perda de identidade. A disfunção sexual, por exemplo, pode afetar a intimidade e a qualidade dos relacionamentos, gerando isolamento e tristeza.

A Associação de Ginecologistas e Obstetras de Minas Gerais (SOGIMIG) ressalta a importância de abordar esses sintomas de frente. Tratamentos hormonais e não hormonais, prescritos por um ginecologista, podem aliviar significativamente muitas dessas queixas físicas. Paralelamente, o acompanhamento psicológico é essencial para trabalhar a aceitação corporal, ressignificar a autoimagem e reconstruir a autoconfiança a partir de uma nova perspectiva, que valorize a experiência, a força e a sabedoria adquiridas.

FATORES

QUE IMPACTAM A AUTOESTIMA

- As transformações físicas do climatério podem afetar significativamente a autoimagem e a autoconfiança.

Principais fatores de impacto:

- Alterações na composição corporal (ganho de peso)
- Mudanças na pele e cabelos
- Sintomas urogenitais (ressecamento vaginal, incontinência)
- Fogachos e sudorese noturna
- Alterações na libido e resposta sexual

Consequências emocionais:

- Questionamento do valor pessoal e da feminilidade
- Dificuldade de aceitação corporal
- Impacto nas relações sociais e intimidade

Fonte: Sociedade Brasileira de Climatério (SOBRAC)

Saúde Mental na Menopausa:

Ansiedade, Depressão e Autoestima



A menopausa é uma fase natural da vida de toda mulher, marcada pelo encerramento do ciclo menstrual e reprodutivo. Normalmente é lembrada pelas mudanças físicas, mas seus impactos na saúde mental são igualmente profundos, embora muitas vezes pouco discutidos. Essa transição pode provocar alterações emocionais que afetam o bem-estar, o humor e a autoestima.

Efeitos dos hormônios sobre as emoções

Durante a menopausa, ocorre o declínio do estrogênio e da progesterona, hormônios essenciais para o equilíbrio cerebral e emocional. Eles influenciam neurotransmissores como a serotonina, responsável pela sensação de bem-estar. Com a queda hormonal, é comum o surgimento de tristeza, irritabilidade, ansiedade e até episódios depressivos.

Segundo a OMS, até o final de 2025 mais de 1 bilhão de mulheres estarão em idade menopáusicas, e estima-se que de 20% a 30% desenvolvam algum transtorno mental nesse período.

Principais fatores de risco e sintomas emocionais

Alguns elementos aumentam a vulnerabilidade emocional nessa fase, como:

- Histórico de depressão ou ansiedade.
- Oscilações hormonais intensas.
- Alterações no sono (insônia, despertares noturnos).
- Estresse crônico e sobrecarga emocional.
- Mudanças na autoestima e na imagem corporal.
- Falta de apoio familiar ou social.
- Acontecimentos de vida negativos, como perdas ou aposentadoria.

Sintomas comuns: *tristeza, choro fácil, irritabilidade, fadiga, dificuldade de concentração, baixa autoestima, ansiedade e pensamentos negativos.*

Depressão e ansiedade na menopausa

Depressão: pode se manifestar como tristeza persistente, perda de prazer em atividades, alterações de apetite e sono, fadiga constante, sentimentos de inutilidade ou culpa e, em casos graves, pensamentos suicidas.

Depressão e ansiedade na menopausa

- **Depressão:** pode se manifestar como tristeza persistente, perda de prazer em atividades, alterações de apetite e sono, fadiga constante, sentimentos de inutilidade ou

culpa e, em casos graves, pensamentos suicidas.

- **Ansiedade:** caracteriza-se por preocupação excessiva, tensão muscular, nervosismo, palpitações, sudorese, dificuldade de relaxar e, em alguns casos, crises de pânico que comprometem a qualidade de vida.

Impacto na autoestima e na imagem corporal

Mudanças físicas como ganho de peso, alteração da pele, do cabelo e a percepção do envelhecimento afetam diretamente a autoestima. Essa nova forma de se enxergar pode gerar insegurança, sentimentos de inadequação e aumentar o sofrimento emocional.

Exaustão mental: um alerta importante

A exaustão mental na menopausa é um desgaste psicológico persistente, com queda de concentração, motivação e aumento da sobrecarga, intensificado por alterações hormonais e sintomas físicos.

Estratégias de enfrentamento e cuidado

Para lidar melhor com essa fase, é recomendada uma abordagem integrada, que inclui:

- Acompanhamento profissional: médicos avaliam a necessidade de reposição hormonal e psicólogos auxiliam no manejo emocional.
- Estilo de vida saudável: alimentação equilibrada, evitando cafeína, álcool e ultraprocessados.
- Atividade física: caminhadas, yoga e exercícios leves que liberam endorfina.
- Relaxamento: práticas como meditação, mindfulness e respiração profunda.
- Sono e autocuidado: priorizar descanso, lazer e atividades prazerosas.
- Rede de apoio: apoio familiar e social para reduzir o isolamento.

A menopausa, apesar dos desafios, pode ser vivida com bem-estar e qualidade. Reconhecer as mudanças emocionais, buscar acompanhamento médico e psicológico, adotar hábitos saudáveis e fortalecer a rede de apoio são atitudes fundamentais. Essa fase pode se transformar em um período de autoconhecimento e empoderamento, ajudando a mulher a ressignificar sua autoestima e encarar a maturidade com equilíbrio e confiança.



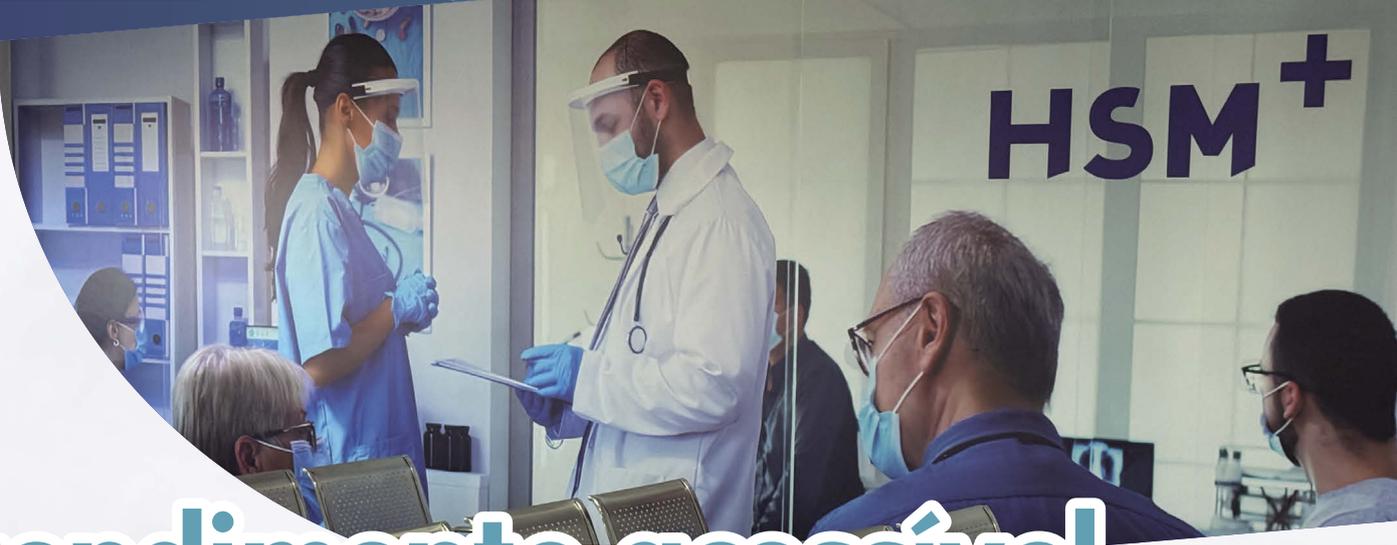
BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO
(91) 3215-4444

Tradição e tecnologia para
cuidar melhor de você.





Atendimento acessível com estrutura completa

A iniciativa nasceu com o objetivo de unir acessibilidade e segurança hospitalar, promovendo um novo modelo de cuidado médico voltado especialmente para quem não possui plano de saúde.

Instalado dentro do próprio hospital, o HSM+ oferece uma experiência de atendimento particular que se diferencia pela praticidade, infraestrutura moderna e, principalmente, pela confiança que só um hospital consolidado pode oferecer. É um espaço pensado para acolher, atender com agilidade e permitir que mais pessoas tenham acesso a cuidados médicos de excelência, mesmo com orçamento limitado.

Os pacientes contam com um espaço climatizado, profissionais qualificados, agendamento rápido por WhatsApp e uma variedade de serviços como consultas clínicas, especializadas, exames, além de combos promocionais. Tudo com valores acessíveis, ideal para quem precisa manter a saúde em dia sem pesar no bolso.

