

VIVER BEM

Juntos

Saúde
sempre
em dia.

ZERO HORA
QUINTA-FEIRA,
27 DE MARÇO DE 2025

Prevenção e cuidados pela saúde feminina

Michelle busca no
acompanhamento médico e nos
exercícios formas de evitar e
enfrentar doenças prevalentes
entre as mulheres

PÁGINAS 4 E 5

As cargas que
mais pesam
para elas

PÁGINA 6

Em busca de
tranquilidade na
menopausa

PÁGINA 7



ARTIGO

LUCIANA
TARTA

Diretora de Relacionamento com o Cooperado da Unimed Porto Alegre

Saúde da Mulher em Pauta

Neste mês de março, em que celebramos o Dia Internacional da Mulher, lançamos este caderno especial sobre a saúde feminina. Falar sobre esse tema é essencial, especialmente considerando que as mulheres representam mais da metade da população brasileira – 51,5%, conforme o Censo de 2022, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Como médica, acredito que o amplo diálogo e a informação correta, fornecida por profissionais qualificados, são fundamentais para superar barreiras e desconstruir estigmas. Um dos pontos de destaque desta edição é o cuidado com as doenças que afetam mais as mulheres do que os homens, devido a fatores hormonais, genéticos e ambientais. O câncer de mama, amplamente discutido, é apenas um exemplo. Doenças autoimunes, como a esclerose múltipla, além de doenças ósseas e cardiovasculares, também merecem atenção especial.

A menopausa também requer uma abordagem específica. Frequentemente associada a um viés negativo de envelhecimento, essa fase natural do ciclo de vida da mulher deve ser tratada com cuidado e seriedade, com orientações adequadas, para minimizar transtornos.

Por fim, uma das discussões mais importantes: a saúde mental. As mulheres assumem muitos papéis diários – trabalho, família e vida pessoal –, e a pressão para equilibrá-los frequentemente resulta em uma sobrecarga emocional. Falar sobre esse tema é essencial para ajudá-las a reconhecer a importância do autocuidado e do apoio. Também é um convite para toda a sociedade refletir sobre essa questão, muitas vezes invisibilizada.

Esperamos que esta edição traga conteúdos valiosos para reflexão e cuidado. Afinal, discutir e promover a saúde da mulher é fundamental para garantir uma vida mais equilibrada, saudável e plena. Ao investir em informação, abrimos caminho para um futuro mais justo e saudável para todas.

AGENDA



Cuidados com a voz

Se a sua voz é essencial para o seu trabalho ou a comunicação oral tem um papel fundamental na sua profissão, é importante adotar alguns cuidados para preservá-la. No dia 16 de abril, entre 14h e 15h, a fonoaudióloga Bruna Valim compartilhará dicas para isso em evento online. Aberta ao público, a palestra A Magia da Voz: Cuide, Preserve e Encante! será realizada em alusão ao

Dia Mundial da Voz. Bruna falará sobre fadiga vocal, lesões e hábitos que ajudam a mantê-la em dia. A médica também repassará técnicas para uma comunicação mais eficiente e saudável.

Onde: inscreva-se no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

TAN4KK, STOCKADOB.COM



Bolsa de maternidade

No dia 30 de abril, entre 14h e 15h, mães e gestantes poderão participar de uma conversa focada na lista de itens essenciais para montar um kit quando se tem bebê. Os participantes do evento online vão trocar experiências sobre como fazer boas escolhas, mitos, verdades

e dicas, pensando sempre na saúde e segurança dos recém-nascidos.

Onde: inscreva-se no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

Combate à Hipertensão

Em evento ligado ao Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão, nutricionistas falarão sobre ajustes necessários na alimentação para o controle desta doença crônica. O público receberá receitas, substitutos a alimentos prejudiciais, o que observar em rótulos e cuidados básicos para manter a qualidade nas refeições. O bate-papo será no dia 29 de abril, entre 16h e 17h.

Onde: inscreva-se no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

CONHEÇA A AGENDA COMPLETA

Escaneie o QR code e confira a agenda completa de atividades em março e em outros meses. As oficinas são oferecidas

gratuitamente. Basta se inscrever no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades



EXPEDIENTE

Caderno Viver Bem Juntos

COORDENAÇÃO DE PRODUTO:

Larissa Cavaleiro | larissa.cavaleiro@gruporbs.com.br

CURADORIA DE CONTEÚDO:

Unimed Porto Alegre

COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Julia Endress | julia.endress@zerohora.com.br

PROJETO GRÁFICO: Carolina Salazar

EDIÇÃO: Thiago Copetti

REPORTAGEM: Bianca Zasso, Eduardo Wolff, Pedro Pereira e Vitória Leitzke

ATENÇÃO A TODO TEMPO

Do primeiro ciclo à menopausa

Saiba quais são os cuidados com a saúde para cada etapa da vida de uma mulher

A menarca, nome dado à primeira menstruação de uma mulher, costuma ser um marco na vida das adolescentes. Mais que um sinal de início da capacidade reprodutiva feminina, é o momento em que se começa o acompanhamento com um profissional da área de ginecologia. Mas esse é apenas o primeiro de uma série de cuidados que irão fazer parte da rotina delas. De acordo com o Ministério da Saúde, em 2021, mais de 75 mil mulheres faleceram no Brasil por causas evitáveis, como doenças crônicas e infecciosas. Esses números reforçam a importância dos cuidados preventivos desde cedo.

A ginecologista Déa Suzana Gaio, médica cooperada da Unimed Porto Alegre, explica que o início da menstruação é o momento para a jovem começar a acompanhar de perto o seu ciclo. Hoje existem no mercado aplicativos que ajudam a entender as fases e a registrar sintomas como dores de cabeça e cólicas. Ela afirma:

– Com o auxílio dessa tecnologia, as meninas chegam ao consultório com mais informações sobre seus ciclos, facilitando o atendimento e a compreensão delas sobre seus corpos.

A adolescência também é o momento para prevenir o câncer de colo do útero com a vacina contra o HPV. O imunizante pode ser aplicado em meninos e meninas a partir dos nove anos e, segundo a ginecologista, colabora para diminuir os casos da doença no país.

A faixa entre os 20 e os 30 anos costuma ser o período de maior cuidado com a saúde para a mulher, por se tratar de

sua idade reprodutiva. Porém, não é apenas para garantir a fertilidade ou os cuidados da gestação que as consultas devem ser periódicas. Tão importante quanto o acompanhamento médico especializado é investir desde sempre em atividade física, alimentação saudável e balanceada e na prevenção das Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), priorizando o uso de preservativo. Além da sífilis e do HIV, a clamídia também merece atenção, já que em alguns casos é uma doença que não apresenta sintomas físicos. Se não tratada, pode levar à infertilidade.

Ciclos menstruais irregulares, que tiverem duração de mais de quatro meses, devem ser informados nas consultas. As cólicas também devem ser um sinal de alerta, especialmente se impedirem a realização de atividades do dia a dia, já que esse é um dos sintomas da endometriose.

Os relatos de irregularidades no ciclo menstrual costumam aumentar a partir dos 40 anos, além dos calores durante a madrugada, insônia e aumento de peso. Esses são alguns sinais da proximidade da menopausa e que, de acordo com Déa, variam de paciente para paciente. A reposição hormonal é um dos tratamentos para amenizar esses sintomas em mulheres que possam realizá-la, com indicação médica.

– Investir numa rotina saudável, com exercícios físicos regulares e boa alimentação, é um importante aliado para o alívio dos sintomas – conclui a médica, sugerindo um caminho para uma boa qualidade de vida.

CUIDADOS COM A SAÚDE DA MULHER POR FAIXA ETÁRIA:

Até 20 anos

- Vacina HPV

A partir de 20 anos

- Iniciar os exames Papanicolau
- Avaliação cardiometabólica (colesterol e glicemia)
- Autoexame das mamas

A partir de 30 anos

- Mamografia (histórico familiar)
- Avaliação da tireoide

A partir dos 40 anos

- Começa a fase de transição para a menopausa
- Mamografia periódica

Fonte: Sociedade Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (SBGO).

Existe
a médica
Renata.

E existe
a leitora
Renata.

A médica Renata, como anesthesiologista, cuida dos pacientes em um momento delicado e importante.

A leitora Renata vira a página da rotina e vive histórias incríveis através dos livros.



Escaneie
o QR Code
e assista
ao filme da
campanha.

Renata Ortiz Pedrini,
médica anesthesiologista.

Existem muitas maneiras de cuidar de você.
Encontre a sua e conte com o nosso cuidado.

Mês da
Mulher

Unimed 
Porto Alegre

 @unimedpoa  unimedportoalegre  unimedportoalegre  unimedpoa.com.br

SAÚDE DELAS

Determinação para cuidar de si mesma

Fatores hormonais, genéticos ou ambientais fazem com que algumas doenças sejam mais prevalentes no sexo feminino, na comparação com o masculino, lançando um olhar mais atento à prevenção

O câncer de mama é o mais diagnosticado em mulheres no mundo todo. Já as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre o sexo feminino. Se esses são os males mais conhecidos, há outros menos frequentes, mas que acabam por afetar a qualidade de vida e a longevidade das mulheres. Para os especialistas, acompanhamento médico e estilo de vida saudável são a melhor receita para prevenir ou para conviver com os impactos de alguma condição que já se manifestou.

No rol das doenças mais prevalentes entre mulheres está a esclerose múltipla, que afeta o Sistema Nervoso Central e pode apresentar uma gama de sintomas. A administradora de empresas Michelle Palma de Paula Telini, 46 anos, tinha pouca informação sobre a patologia em 2020, quando recebeu o diagnóstico. Sinais como enxaqueca, dormência nas mãos, pés e nuca, cansaço e visão embaçada eram ignorados, até que uma manifestação mais severa a obrigou a ficar hospitalizada por cinco dias.

– Foi um susto, mas hoje estou bem. Faço as medicações, fisioterapia, pilates e musculação. Eu me cuido porque quero continuar andando e com as minhas próprias pernas – enfatiza.

A neurologista que acompanha Michelle, a médica cooperada da Unimed Porto Alegre Daissy Liliana Mora Cuervo, salienta que a esclerose múltipla é uma doença de causa multifatorial, incluindo fatores hormonais, imunológicos e genéticos.

– A doença não tem cura, mas tem tratamento, que evita que as manifestações clínicas apareçam, reduzindo o risco de sequelas e de lesões cerebrais – explica.

OUTRAS PATOLOGIAS

A fibromialgia, que se caracteriza por dor muscular e sensibilidade exagerada, e o lúpus, doença infamatória, crônica e de origem autoimune, também prevalecem no sexo feminino. De acordo com o reumatologista Guilherme Levi Tres, que

é cooperado da Unimed Porto Alegre, estudos demonstram uma proporção de oito a nove mulheres com fibromialgia para cada homem. Já o lúpus pode atingir uma proporção de nove a 14 mulheres para cada homem.

Além de não poderem ser prevenidas, são doenças que não têm cura, por isso, requerem acompanhamento profissional.

– Para fibromialgia, muitas vezes, medidas simples e alterações nos hábitos de vida podem trazer benefícios a curto e longo prazo. O lúpus, por sua vez, pode ser controlado e o paciente pode ficar sem qualquer sintoma – afirma o reumatologista.

Outra presença na lista das doenças que mais acometem as mulheres é a osteoporose, doença silenciosa que leva à perda de massa óssea e à fragilização dos ossos, aumentando o risco de fraturas.

– Após a menopausa, ocorre uma perda de cálcio acentuada, favorecendo a osteoporose. Além disso, a mulher tem um pico de massa óssea menor. Ou seja, precisa perder menos cálcio para o osso enfraquecer

– explica o ortopedista e traumatologista Carlos Daniel de Garcia Bolze, médico cooperado da Unimed Porto Alegre.

Bolze, que é mestre em cirurgia, recomenda a realização de exames preventivos, como a densitometria óssea, por volta dos 50 anos. Além disso, manter um estilo de vida longe do sedentarismo é um bônus para a fase do envelhecimento.

PREVENÇÃO COM EXERCÍCIOS

Com histórico de osteoporose na família, a aposentada Zuleica Vanni, 66 anos, busca ajuda médica há cerca de 10 anos. Ela faz exames regulares, reposição de cálcio, cuida da alimentação, faz pilates e exercícios orientados por uma educadora física.

– Certa vez, uma médica me disse: “Se tu não abrires horário na agenda para a academia, vais precisar abrir para a fisioterapia”. Sempre lembro dessa frase porque quero ter a minha liberdade – destaca Zuleica, que adora viajar de jipe, preferencialmente ao volante.



Arquivo Pessoal

Sem dor: em recente viagem por Missões, Paraguai e Argentina, Zuleica Vanni cumpriu todo o roteiro dirigindo

Coração e corpo bem cuidados

As doenças cardiovasculares também são vilãs da saúde feminina. A ocorrência delas fica mais evidente depois da menopausa, conforme o cardiologista Cidio Halperin, médico cooperado da Unimed Porto Alegre. Segundo ele, a mulher tem muitos hormônios, que são protetores. Com a menopausa, eles são diminuídos, o que torna a pessoa mais vulnerável.

Entre as doenças cardiovasculares que mais passam a se manifestar a partir da menopausa, ele cita a hipertensão arterial, as arritmias cardíacas e o infarto do miocárdio. Tabagismo, álcool, sedentarismo, sobrepeso, estresse, uso de anticoncepcionais e a suplementação hormonal, em alguns casos, aumentam ainda mais as chances de problemas.

Por isso, ele recomenda que toda mulher procure um cardiologista após os 50 anos. Caso exista um histórico familiar de complicações, a consulta deve ser antecipada.

Já quando se trata de câncer, o de mama é o mais diagnosticado em mulheres no mundo todo, enquanto o de ovário é o sétimo mais frequente. Conforme a ginecologista e obstetra Déa Suzana Miranda Gaio, médica cooperada da Unimed Porto Alegre, no caso do câncer de mama, a mamografia permite o diagnóstico precoce. Já para o câncer de ovário, não há um exame que faça o diagnóstico antecipado.

– No entanto, mulheres com história familiar, em que irmã, mãe ou familiar de primeiro grau tiveram câncer de ovário, mama ou intestino, precisam consultar o seu médico para avaliar melhor o risco – alerta.

Para prevenção, Déa reforça a necessidade de um estilo de vida saudável: evitar o sobrepeso e priorizar a ingestão de alimentos naturais, diminuindo os multiprocessados e o consumo de gorduras, é vital. A atividade física é mais uma aliada. Também é importante é a redução do consumo de álcool.

Entre os fatores de risco, a ginecologista ainda esclarece sobre o uso de hormônios:

– A reposição hormonal na menopausa aumenta a chance de a mulher ter câncer de mama, mas o uso contraceptivo hormonal não apresenta esse risco.

Em relação a tratamentos, quando a doença já está presente, a oncologista clínica Eliana Machado, médica cooperada da Unimed Alegre, observa que tanto o câncer de mama quanto o de ovário têm chances de cura por meio do tratamento cirúrgico, principalmente se descobertos no estágio inicial.

Além disso, a oncologista destaca que as técnicas cirúrgicas estão menos invasivas, com menos sequelas e melhor desfecho oncológico – formando um conjunto de estratégias cada vez mais assertivo e eficaz.



Matheus Pé, Especial

Michelle Telini soube da esclerose múltipla em 2020 e adota uma série de cuidados

BOAS PRÁTICAS E ATIVIDADES

A saúde feminina passa por:

■ Ter um acompanhamento periódico de profissionais da saúde

■ Praticar exercícios físicos regularmente

■ Ter uma alimentação balanceada

■ Manter um peso saudável

■ Ingerir quantidade de água adequada diariamente

■ Evitar o tabagismo e o consumo de bebida alcoólica

■ Ter horas de sono adequadas

■ Reduzir o estresse

EXCESSO DE COMPROMISSOS

Unimed 
Porto Alegre

O peso da carga mental feminina

A pressão de ter que “dar conta de tudo” leva muitas mulheres ao esgotamento. Entenda os impactos e descubra formas de buscar o equilíbrio no cotidiano

A sobrecarga de responsabilidades que as mulheres assumem no dia a dia é uma realidade presente na sociedade. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de 2022, apontam que elas dedicam, em média, 9,6 horas a mais por semana do que os homens aos afazeres domésticos e aos cuidados com outras pessoas – além do trabalho formal. Esse cenário reforça a necessidade de refletir sobre os papéis sociais e os impactos dessa carga na saúde mental feminina.

A psiquiatra e psicoterapeuta da Unimed Porto Alegre Miriam Garcia explica que, historicamente, o feminismo garantiu avanços importantes, como o acesso das mulheres ao mercado de trabalho e à vida pública. No entanto, essas conquistas não vieram acompanhadas de uma redistribuição equilibrada das tarefas domésticas e do cuidado com os filhos.

– Elas acabaram acumulando tarefas, compromissos e responsabilidades sem uma divisão justa dessas demandas dentro do núcleo familiar – pontua a psiquiatra.

Mesmo que todas as mulheres possam estar sujeitas à carga mental excessiva, algumas características emocionais aumentam essa predisposição. Segundo Miriam, perfis mais perfeccionistas, com baixa autoestima e dificuldade em dizer “não” tendem a se sobrecarregar mais. Muitas acreditam que precisam dar conta de tudo, assumindo sozinhas a responsabilidade pelo funcionamento da casa e da família, o que pode levar ao esgotamento físico e emocional.

Além dos fatores emocionais, a construção social também contribui para essa sobrecarga desde a infância. De acordo com Miriam, estudos indicam que, a partir dos sete anos, meninas já começam a duvidar de suas próprias capacidades em comparação aos meninos.

Isso se reflete até na forma como os pais pesquisam na internet. Ela lembra que existem mais buscas sobre superdotação de meninos do que de meninas, por exemplo, o que demonstra uma desigualdade na

valorização do potencial infantil.

A psiquiatra ressalta que, embora o Brasil não esteja entre os países mais desiguais do mundo em termos de gênero, ainda há muito a evoluir. Reconhecer essa sobrecarga e buscar formas de aliviar essa pressão não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas também um passo essencial para transformar as dinâmicas sociais e familiares de maneira mais justa e saudável.

– Todos nós, mulheres e homens, internalizamos normas culturais que impactam a divisão de tarefas e a carga mental feminina. A mudança começa com a conscientização e a ação conjunta para construir relações mais equilibradas – afirma.

COMO BUSCAR EQUILÍBRIO

Quando a sobrecarga pesa, o primeiro passo é pedir ajuda a alguém de confiança. Pode ser uma amiga, uma colega de trabalho ou alguém da

sua rede de apoio. Buscar suporte não é sinal de fraqueza, mas sim um caminho para o alívio.

Além disso, profissionais da saúde mental, como psicólogos, psiquiatras, enfermeiros, assistentes sociais e até educadores físicos, podem oferecer ajuda essencial. Muitas vezes, o primeiro passo para aliviar o esgotamento emocional está em conversar com alguém capacitado para orientar e indicar novos rumos.

No que diz respeito ao tratamento, Miriam destaca a importância da terapia para compreender o que está causando essa sobrecarga e aprender a aliviar esse peso. A partir do momento em que a pessoa toma consciência do que está acontecendo e busca apoio, pode ser necessário um acompanhamento mais aprofundado, seja com um psicólogo ou psiquiatra, e, em alguns casos, com o auxílio de medicação.

– Estes são caminhos que podem trazer impactos muito positivos. Mas, por desconhecimento, medo ou falta de acesso, muitas pessoas acabam não recebendo a ajuda necessária – ressalta a médica.

PARA ENTENDER O PROBLEMA (E SUPERÁ-LO)

Fatores que intensificam a sobrecarga mental feminina:

- Baixa autoestima
- Dificuldade em dizer “não”
- Crença de que é preciso “dar conta de tudo”

Estratégias para reduzir o esgotamento:

- Buscar apoio em pessoas de confiança, como familiares e amigos
- Consultar profissionais da saúde mental, como psicólogos e psiquiatras
- Dialogar, estabelecer limites e compartilhar responsabilidades com o/a cônjuge

CICLO E SAÚDE

Unimed 
Porto Alegre

MOHAMADFAIZAL, STOCK.ADOBE.COM

Contagem para a menopausa

Acompanhamento médico e rede de apoio podem tornar fase mais tranquila, contribuindo para mulheres passarem pelo período com menos sofrimento

Quando uma mulher chega aos 40 anos, ela deve estar preparada para se redescobrir. É por volta dessa faixa etária que ela entra na pré-menopausa e as suas saúdes física e mental darão sinais de mudança. Entender essas transformações e buscar acompanhamento médico e uma rede de apoio, no entanto, tornam essa jornada mais tranquila e sem o estigma do sofrimento, que ainda prevalece quando se fala em menopausa.

A ginecologista e obstetra Déa Suzana Miranda Gaio, médica cooperada da Unimed Porto Alegre, explica que a menopausa é a passagem da fase de fertilidade, em que a mulher tem menstruações regulares, ovulação e possibilidade de engravidar, para uma etapa em que esse ciclo vai cessando. Além da diminuição da fertilidade, esse processo acarreta outras consequências, como alterações no metabolismo, que se torna mais lento, podendo provocar o ganho de peso e a dificuldade para emagrecer.

Outro incômodo que atinge grande parte das mulheres, especialmente entre os 45 e os 50 anos, são as ondas de calor súbito e com suores.

– Nessa condição, se a mulher já não está menstruando há pelo menos seis meses, podemos dizer que ela está na menopausa. Existe um teste hormonal, inclusive, que ajuda a definir a entrada na menopausa, que é a dosagem do FSH. Nesse momento, pode ser necessário fazer uma reposição hormonal. Mas é preciso consultar um ginecologista para avaliar os riscos e os benefícios para a reposição com hormônios – sugere Déa.

Para a ginecologista, a melhor

forma das mulheres se prepararem para a menopausa está na escolha de um estilo de vida saudável. A alimentação deve ser o mais natural possível, incluindo ao cardápio verduras, legumes, grãos e peixes. Em contrapartida, açúcares, gorduras, comidas muito temperadas e álcool devem ser evitados. O tabagismo também não pode ser um hábito, já que está associado com o envelhecimento e a morte celular.

ATIVIDADES FÍSICAS

Atividades físicas, nessa fase da vida especialmente, devem ser incrementadas à rotina, pois ativam o metabolismo e a produção de hormônios e da serotonina, promovendo a sensação de bem-estar e melhora do sono, além de auxiliarem na manutenção do peso. Conforme Déa, atualmente, já é possível perceber, no dia a dia do consultório, que as mulheres estão com mais informação e mais preparadas para esse momento, cuidando da alimentação e evitando uma vida sedentária.

– Porém, acho que muitas mulheres ainda ficam muito assustadas, com medo da menopausa e da perda da feminilidade. Na verdade, é preciso entender que a menopausa é essa transição hormonal natural. Com a adoção de um estilo de vida saudável e consulta regular com ginecologista, porém, as mudanças que ocorrem no organismo podem ser manejadas, sem maior impacto na qualidade de vida nem na feminilidade – observa.

Se a saúde física da mulher é impactada com a chegada da menopausa, a saúde mental também não passa ilesa. Isso

ocorre, segundo a psiquiatra e psicoterapeuta Miriam Garcia Brunstein, médica cooperada da Unimed Porto Alegre, pelas alterações hormonais desse período.

– Os hormônios femininos têm múltiplos papéis. Tem o papel para a saúde reprodutiva, mas também para outras áreas do corpo, especialmente para a saúde mental. Esses hormônios femininos protegem para quadros mais graves de humor e de ansiedade, por exemplo – explica.

ENVELHECIMENTO

Com a chegada da menopausa e a diminuição dos hormônios femininos, a psiquiatra destaca que a mulher pode apresentar ou podem se acentuar quadros de irritabilidade e ansiedade. Em casos extremos, inclusive, ocorre o adoecimento da mulher, que desencadeia uma depressão ou ansiedade em nível mais grave:

– Sem dúvida, a menopausa pode trazer quadros com prejuízos importantes para a vida da mulher, que precisam ser reconhecidos e tratados.

Além do adoecimento mental,

Miriam destaca outro aspecto que acaba afetando a questão emocional nas mulheres. Com a menopausa e o fim da capacidade reprodutiva, há uma mudança na relação com o próprio corpo, que vai sinalizando o envelhecimento.

– Isso é difícil para algumas mulheres, pois vivemos numa cultura em que o feminino jovem é muito valorizado. Uma cultura que idealiza a juventude e desvaloriza o envelhecimento, tanto que existe toda uma indústria que trabalha com inúmeros procedimentos que buscam evitar esse envelhecimento.

Para a psiquiatra, precisa existir um novo olhar da sociedade e da mulher, especialmente, ressignificando o envelhecimento e compreendendo a passagem da vida. Essa etapa precisa ser reconhecida, conforme Miriam, como uma oportunidade para experiências diferentes, com mais maturidade e sabedoria.

– O contrário de envelhecer é morrer precocemente e isso ninguém quer. Então, envelhecer acaba por ser um grande privilégio – aponta a psiquiatra, que também é instrutora de Mindfulness.

VIVA UMA NOVA FASE

Dicas para ter qualidade de vida na menopausa:

- Busque ajuda de profissionais da saúde. É importante que as mulheres os visitem periodicamente
- Cultive o amor-próprio. Isso leva a um comportamento de autocuidado e autoconsciência, importante nessa fase
- Tenha relações interpessoais saudáveis e positivas
- Busque uma rede de apoio (família, amigos, pessoas que passam pelas mesmas dificuldades que você está enfrentando)
- Viva essa fase da vida, viva o presente, sem cobranças excessivas
- Pratique atividade física, pois ela tem a capacidade de regular o humor
- Mantenha uma relação saudável com o seu corpo

Fonte: psicoterapeuta Miriam Garcia Brunstein, médica cooperada da Unimed Porto Alegre



PAPO DE MÃE

KELLY MATOS | Mãe do Gabriel, jornalista, comunicadora da Rádio Gaúcha e colunista de Zero Hora

A sobrecarga é um troféu

Faz dois anos que meu filho Gabriel nasceu. Dois anos e um mês, para ser mais precisa. E desde que ele foi colocado nos meus braços, naquela sala de parto do Hospital Moinhos de Vento, eu nunca mais me permiti ficar um dia longe dele. Lembro do primeiro convite para ir a São Paulo, para uma ocasião mais do que especial: aniversário de 50 anos de uma amiga maravilhosa, a jornalista Renata Lo Prete. Gabriel já tinha algo como oito meses, mas eu não conseguia considerar a hipótese de passar 24 horas longe – afinal, a mãe perfeita jamais deixaria seu filho com alguém para se divertir ou tirar um tempo pra si, não é mesmo? Resolvi o problema comprando passagens que me levariam a outro Estado pouco antes da festa e, horas depois, na madrugada eu já estava voltando para Porto Alegre. Resultado: exausta, mas com filho no colo. Sem espaço para que alguém julgasse a mãe que “abandonou” o filho.

Decidi escrever desta forma, com a palavra “abandono” na frase, porque é essa a interpretação que faço sobre mim, a cada vez que considero fazer algo que não seja estar com meu filho. Se preciso me ausentar, culpa. Se preciso ir ao dentista, culpa. Se tenho que cumprir algum compromisso de trabalho ou – pior ainda! – se simplesmente desejo a ir a um show de música que gosto a culpa toca a campainha, senta no sofá da sala e ali se instala para que eu não tenha dúvidas de que é ela quem comanda.

Sendo assim, para tentar evitar (em vão) que a culpa tome espaço, eu trato de me fazer presente em tudo que envolve meu filho. Acordo, visto, arrumo a mochila, levo na escola, vou trabalhar, busco na escola, levo pra casa, brinco, brinco mais um pouco, convenço a entrar no banho, dou banho, jantamos juntos, lemos um livro, dou mamã, escovamos os dentes, vamos dormir. Ah, e isso sem falar nas madrugadas, que por muitas vezes também nos encontramos. Agora imagine encaixar tudo isso em uma rotina de alguém que trabalha oito horas por dia, faz dois programas ao vivo, entrevista tudo que é personalidade (de artistas a políticos nacionais), tem coluna no jornal, trabalha aos finais de semana... e eu sei, ainda falo de um lugar de privilégio, considerando que meu marido é um pai que exerce a paternidade e, portanto, divide as tarefas. Ainda assim, é uma exaustão constante. E sei que não é um sentimento exclusivo meu.

Dados da pesquisa “De Mãe em Mãe”, conduzida por profissionais da USP, apontam exatamente nessa direção: a mãe brasileira está esgotada, sobrecarregada e cuidando muito pouco da própria saúde mental. Segundo o estudo, que entrevistou mais de 800 mães em todo o país, 97% delas experimentam sentimentos de sobrecarga quase todos os dias, enquanto 94% se sentem desgastadas. Além disso, duas em cada três mulheres classificam sua saúde mental como péssima. É realmente pra



FOTOS KELLY MATOS, ARQUIVO PESSOAL

Deixei o Gabriel e levei a culpa junto para cobrir o Oscar (D)

gente se preocupar. Uma oportunidade para a sociedade parar para pensar sobre esse cenário que faz adoecer mulheres – e aqui falo especialmente das mães, já que nosso papo é sobre maternidade. Até quando trataremos a sobrecarga como um troféu?

Por quanto tempo continuaremos repetindo o mito de que maternidade é sinônimo de dar conta de tudo? A que custo seguimos tentando equilibrar todos os pratos, sem deixar nada cair? Quem ganha com isso? Enfim, faço todas essas perguntas, mas confesso que eu mesma não sei lidar, nem elaborar respostas na vida prática. Sigo me sentindo culpada inclusive enquanto escrevo esse texto, já que precisei me ausentar da tarefa de brincar com meu filhote. Eu sei, tudo vai ficar bem.

LIGAÇÃO DE LOS ANGELES

Por fim, quero voltar ao começo desse texto e dizer que, enfim, precisei criar coragem para fazer minha primeira viagem sem meu filho. A trabalho, que fique claro. Ainda não evolui para algo que não tivesse como carimbo uma “tarefa profissional”. É que era um senhor convite! Fazer a cobertura do Oscar, em Los Angeles, para a Rádio Gaúcha, Zero Hora, GZH e RBS TV. Fiz a mala, coloquei os equipamentos de áudio, vestido para o tapete vermelho e, ÓBVIO, levei a culpa junto.

O detalhe curioso dessa história é que, já instalada no hotel e ambientada para aquela cobertura histórica, liguei para o meu filho, com um aperto no peito e a angústia de não saber o que fazer caso ele chorasse quando me visse. O que realmente aconteceu? Ele me olhou pelo celular, disse um “mamãe” (surpresa), depois “te amo” e, alguns segundos ali adiante, soltou um: “mamãe, desligar”. E eu fiquei ali. Parada. Esperando aquela reação de “mamãe voltaaaaa”. Mas não. Veio um “mamãe desligar”. Queria brincar. Queria fazer outra coisa. Não teve culpa nenhuma. Eu caí na gargalhada. As crianças sabem das coisas. O Brasil ganharia o Oscar no dia seguinte. E eu voltaria com troféu de mãe orgulhosa pra casa, sabendo que mãe e filho são plenamente capazes de construir momentos felizes trilhando seus próprios caminhos.

FEED SAÚDE

PODCAST



Videocast da Unimed

A Unimed Porto Alegre preparou uma série de videocasts especiais para o mês da mulher. Os episódios estão disponíveis no canal do YouTube e contam com a participação das influenciadoras digitais Marcela Lorenzon e Maysa Bonissoni. Entre as convidadas, estão as médicas cooperadas da Unimed Porto Alegre Dra. Lisangela Preissler, Dra. Manoela Porto e Dra. Alessandra Fritsch, das áreas internista, dermatologia e ginecologia e obstetria. A cada episódio, serão discutidos temas que fazem parte do universo da saúde da mulher, como cuidados com a pele, o impacto do excesso de informação e menopausa.



Disponível no canal da Unimed Porto Alegre no YouTube



LIVRO



Disponível na Amazon

O mito da beleza

Publicado nos anos 1990, mas trazendo uma temática extremamente atual, o livro da jornalista norte-americana analisa como os padrões estéticos impostos às mulheres afetam sua autoestima, saúde mental e posição na sociedade. A autora mostra como a obsessão pela aparência é usada como ferramenta de controle, limitando a liberdade feminina e reforçando desigualdades. Com uma abordagem crítica e bem fundamentada, o livro convida à reflexão sobre a pressão estética e seus impactos no bem-estar das mulheres. Wolf, recentemente, esteve envolvida em polêmicas por conta de declarações controversas sobre as vacinas da Covid-19, mas seu livro continua um importante marco na discussão sobre padrões de beleza dentro da mídia.



FILME/SÉRIE



Disponível na Apple TV

Entre Mulheres

Inspirado em uma história real, o longa-metragem dirigido pela também atriz Sarah Polley acompanha uma jornada de um grupo de mulheres de uma colônia religiosa. Isoladas do mundo e sofrendo abusos físicos e psicológicos, elas começam uma série de discussões e questionamentos entre si para tomarem uma importante decisão. Enquanto algumas pensam que o melhor caminho é ficar e lutar por mudanças, outras acreditam que recomeçar a vida em outro lugar é a melhor saída. Vencedor do Oscar de Melhor Roteiro Adaptado, o filme conta com atuações marcantes e um roteiro sensível, trazendo reflexões sobre o poder da amizade feminina.

