

instituto bem do estar

# Ser Mulher

A saúde da mente delas





## **Carta para você, mulher!**

A multiplicidade de papéis impostos pela sociedade à nós, mulheres, é um dos principais fatores do adoecimento psicológico. Nós temos a tendência de cuidar do outro com dedicação e, muitas vezes, abnegação. Com isso, deixamos de lado a pessoa mais importante nessas relações: NÓS.

O papel de “mulher-maravilha” que muitas acreditam ser o ideal, na verdade, apenas sobrecarrega este ser humano que, como qualquer outro, também precisa de cuidado (dos outros e de si mesma), atenção e espaço para viver a vida plena que ELA - nós - escolher, sem o aval da sociedade.

Com tanta pressão externa, para cumprir os diversos papéis da melhor e mais perfeita ordem, acabamos sendo sufocadas e correndo o risco de desenvolver problemas psicológicos, como ansiedade, transtornos alimentares, depressão e transtornos associados ao ciclo reprodutivo.

Um grande passo para melhorar o diagnóstico e tratamento das condições de saúde da mente, em nós, mulheres, está na educação: fornecendo informações de qualidade sobre os transtornos e os tratamentos, que devem ser buscados, além de ações de autocuidado, que podem ser tomadas, para prevenir e diminuir a incidência dos diversos transtornos, é primordial.

Para evitar o sofrimento psíquico, é necessário separar momentos para observar os sentimentos, emoções e pensamentos, que estão dentro de você. Com isso, você terá a oportunidade de se conhecer melhor e descobrir a sua essência, o que a move, o que a faz despertar toda manhã e, assim, ser a mulher que VOCÊ quiser.

Esperamos que este guia possa ajudá-la a iniciar esta jornada de autoconhecimento e autocuidado.

Abraços,

**Isabel Marçal e Milena Fanucchi**

Fundadoras do Instituto Bem do Estar

# Precisamos falar mais, refletir e transformar o cenário da saúde da mente delas.

Saiba mais sobre a campanha Ser Mulher - a saúde da mente  
delas em nosso site:

[www.bemdoestar.org/ser-mulher-saude-da-mente-delas](http://www.bemdoestar.org/ser-mulher-saude-da-mente-delas)

---

Pensando nisso, nasce a campanha **Ser Mulher - a saúde da mente delas**, no mês de março, para abrir espaços de conversa e reflexão sobre a mulher e as questões que envolvem a saúde da mente dela. Por meio de conteúdo diverso, produzido por especialistas multidisciplinares, entrevistas com mulheres plurais, em diferentes plataformas, queremos provocar você a refletir, desafiando-a a mudar o seu comportamento em relação à saúde da mente.

Venha se inspirar, refletir, transformar e colaborar para a mudança do cenário da saúde da mente das mulheres.

<b>Cenário da saúde da mente da mulher</b>	5
--	---

---

<b>Quais os transtornos mais comuns?</b>	16
--	----

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)	18
--	----

Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional	20
---	----

Depressão	22
-----------	----

Transtornos depressivos exclusivos das mulheres	24
---	----

Transtornos alimentares	36
-------------------------	----

Outros transtornos	40
--------------------	----

---

<b>Como cuidar da saúde da mente delas?</b>	44
---	----

Apoio psicológico	46
-------------------	----

Cuidando da saúde da mente todos os dias	49
--	----

Práticas de cuidado com a saúde da mente	53
--	----

---

<b>Referências</b>	64
--------------------	----

---

<b>Sobre o Instituto Bem do Estar</b>	65
---------------------------------------	----

# Cenário da saúde da mente da mulher

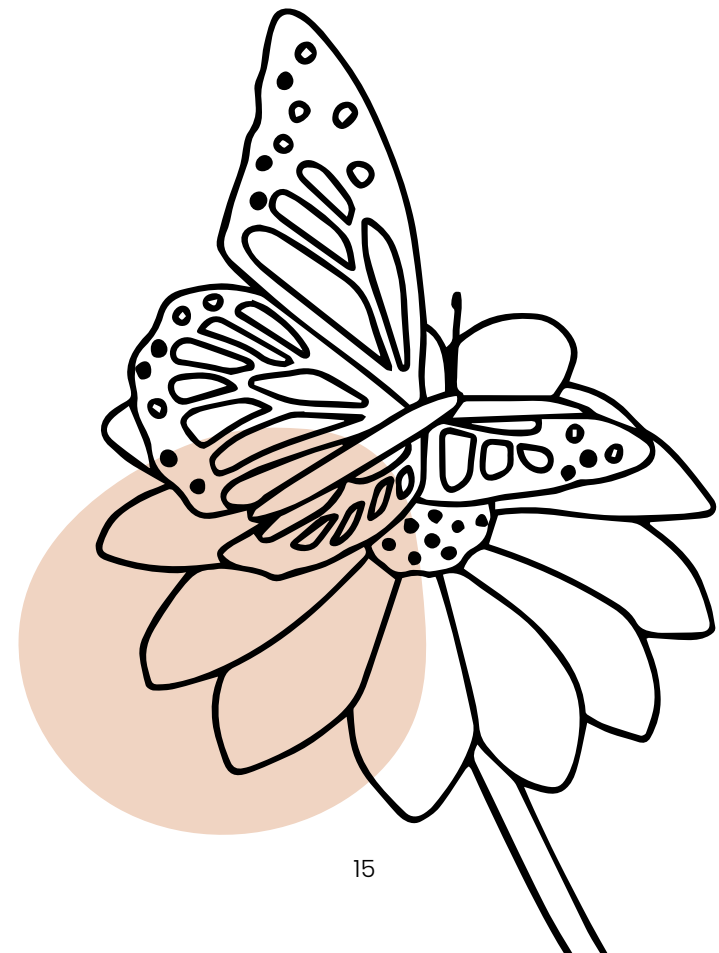


Depressão, ansiedade, sofrimento psicológico, assédio sexual e violência doméstica afetam mais as mulheres do que os homens, no mundo. A prevalência de doenças graves da mente é quase 70% maior nas mulheres do que nos homens. As mulheres têm duas vezes mais chances de serem afetadas pelo Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), depressão e síndrome do pânico, segundo a organização americana Anxiety and Depression Association of America (ADAA). Em relação aos transtornos alimentares, elas têm quase dez vezes mais probabilidade do que os homens de serem afetadas.

O subdiagnóstico de doenças da mente continua sendo um problema no setor de saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) relata que mais da metade dos pacientes, que preenchem os critérios de uma doença psicológica, não são identificados como tal pelos médicos. É compreensível que a família e os amigos não consigam detectar os sinais de alguma doença da mente, especialmente quando médicos treinados são incapazes de fazer o mesmo.

Pesquisadores da OMS afirmam que mulheres que foram expostas a abusos sexuais quando crianças, ou a um parceiro violento quando adultas, são diagnosticadas com depressão em uma taxa muito maior.

**Os números compilados pela OMS indicam que o tratamento de mulheres com depressão “contribuiria significativamente”, para aliviar o impacto mundial das deficiências causadas por distúrbios psicológicos.**



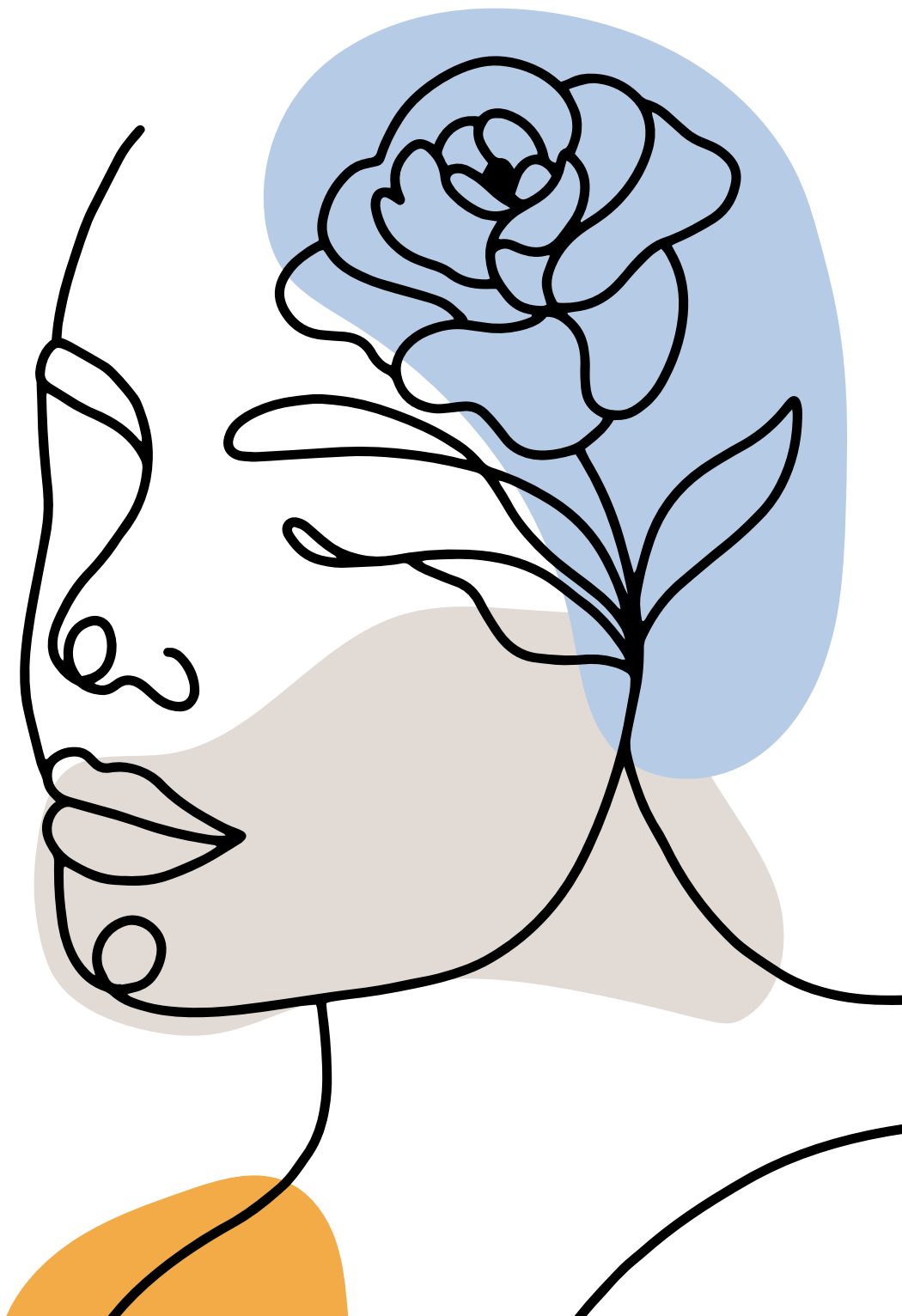


## **Estigma e problemas em torno da saúde da mente das mulheres**

As mulheres podem ter menor probabilidade do que os homens de procurar tratamento, após apresentarem sintomas de sofrimento psíquico. Isso se deve ao “estigma internalizado ou autoestigma”, que resulta de sua autoimagem ser formada pela forma como os outros as percebem (lembra da mulher-maravilha?).

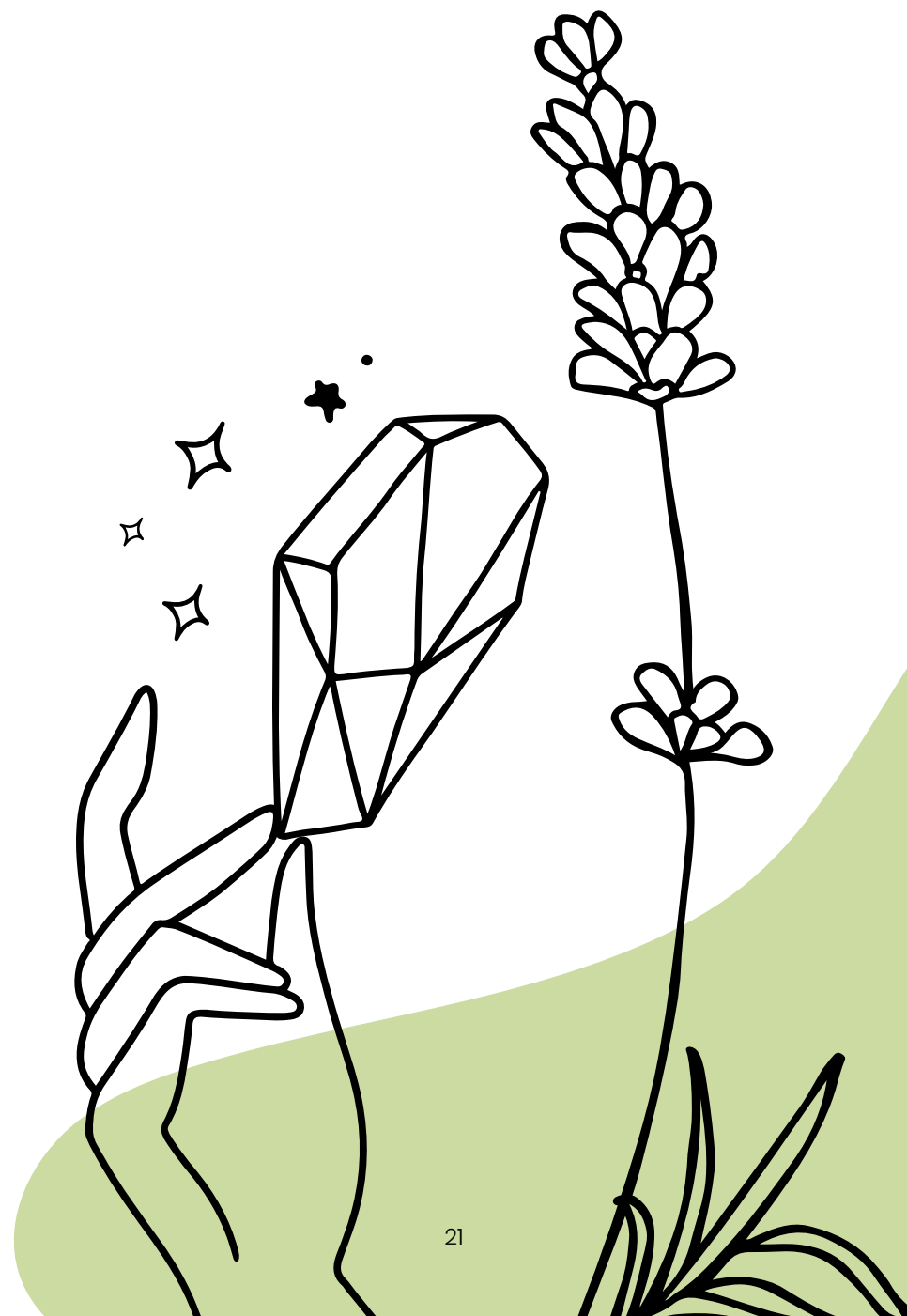
O Instituto de Pesquisa da Saúde da Mulher da Northwestern University, nos Estados Unidos, aponta que as mulheres são mais propensas a se sentir estigmatizadas, por buscar assistência para um problema de saúde da mente. Elas tendem a confiar muito mais nas opiniões do mundo exterior para sua autoestima, do que os homens. Esse estigma é maior entre as mulheres negras, segundo a pesquisa do centro americano *Johns Hopkins Medicine*, a qual relata que, embora as mulheres tenham duas vezes mais probabilidade de sofrer de depressão grave, em relação aos homens, as mulheres negras têm metade da probabilidade das mulheres brancas de pedir ajuda a um profissional de saúde da mente. Os pesquisadores acreditam que a cultura das comunidades minoritárias pode ser um obstáculo, porque muitas vezes apresenta as mulheres como “fortes e inabaláveis”, colocando as necessidades de seus entes queridos acima das suas.

## Quais os transtornos mais comuns?



Cada paciente, independente de gênero, raça, idade e classe social, vivencia o sofrimento psicológico de uma maneira única. Embora existam semelhanças nos sintomas e impactos de condições específicas de saúde da mente, as mulheres muitas vezes enfrentam desafios diferentes dos homens, na forma como percebem e experienciam os sintomas e, também, na forma como as estratégias são elaboradas para tratar o transtorno.

**Vamos falar um pouco sobre como as mulheres são afetadas de forma diferente dos homens, por problemas comuns de saúde da mente.**



## **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)**

Ansiedade é um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações. “Ansiedade ou preocupação excessiva” na maioria dos dias, durante um período de seis meses, deve ser tratada.

Além da TAG, os transtornos de ansiedade incluem: transtorno do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de ansiedade social (ou fobia social) e transtornos relacionados à fobia (como medo de voar, medo de altura ou medo de objetos específicos).

Os sintomas de transtorno de ansiedade (TAG) incluem o seguinte:

- irritabilidade ou nervosismo persistente;
- sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer;
- preocupações, tensões ou medos exagerados;

- batimento cardíaco acelerado, hiperventilação, suor ou tremor;
- falta de ar;
- cansaço ou fadiga extrema;
- tensão e dores musculares;
- dificuldade de concentração;
- perda da libido;
- insônia; e
- dores de estômago ou outros problemas digestivos.

Segundo o psicólogo Ricardo Milito, o diagnóstico de TAG é dado quando a ansiedade e preocupação estão associadas com três ou mais sintomas, ocorrendo na maioria dos dias pelo período mínimo de seis meses. Enquanto para as crianças é exigido apenas um item. No início da vida adulta e adolescência, os sintomas podem ser considerados como adaptativos, pois a preocupação e a ansiedade seriam sinais de responsabilidade e dedicação, então a atenção deve ser redobrada.

## **Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional**

Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho, que não foi gerenciado com sucesso. E refere-se, especificamente, a fenômenos no contexto ocupacional, não devendo ser aplicada para descrever experiências em outras áreas da vida, segundo a própria Organização Mundial da Saúde. Pesquisas mostram que as mulheres são mais afetadas do que os homens pelo estresse e esgotamento profissional.

O principal sintoma é cansaço excessivo, físico e mental. Outros sintomas comuns são:

- dificuldades de concentração;
- sentimentos de fracasso e insegurança;
- negatividade constante;
- sentimentos de derrota e desesperança;
- sentimentos de incompetência;
- alterações repentinas de humor;
- isolamento;
- insônia;

- dores de cabeça;
- pressão alta;
- alteração nos batimentos cardíacos;
- problemas gastrointestinais e alterações no apetite;
- fadiga extrema; e
- dores musculares.

## Depressão

Ficar triste é uma reação normal aos momentos difíceis da vida, mas, geralmente, a tristeza vai embora aos poucos. A depressão é diferente – é um transtorno do humor que pode causar sintomas graves, os quais podem afetar a maneira como você se sente, pensa e lida com as atividades diárias, como dormir, comer ou trabalhar. A depressão é mais comum entre mulheres do que homens, provavelmente devido a certos fatores biológicos, hormonais e sociais, que são exclusivos das mulheres.

Os sintomas mais comuns incluem:

- humor: sensação de tristeza, autodesvalorização, sentimento de culpa, ansiedade, apatia, descontentamento geral, desesperança, mudanças de humor, perda de interesse ou prazer nas atividades, solidão, tédio ou sofrimento emocional;
- cognição: lentificação do pensamento, falta de concentração, queixas de falta de memória, de vontade e de iniciativa;
- comportamento: agitação, automutilação, choro excessivo, inquietação, irritabilidade ou isolamento social;
- sono: despertar precoce, excesso de sonolência,

insônia ou sono agitado;

- apetite: ganho de peso ou perda de peso;
- libido: Redução do interesse sexual;
- corpo: falta de energia, preguiça ou cansaço excessivo, queixas digestivas, dor no peito, taquicardia, sudorese;
- repetição incessante de pensamentos, inclusive suicidas; e
- também é comum: abuso de substâncias.

### Depressão e suicídio

Dados do Ministério da Saúde mostram que houve um aumento de 50% na taxa de suicídio entre mulheres, de 2009 a 2019. Entre a população masculina, o crescimento foi de 37% no mesmo período. Segundo pesquisas, os homens morrem mais que as mulheres, apesar de tentativas serem mais frequentes entre elas. Isso porque os homens tendem a escolher métodos mais letais.

Segundo a OMS, se os países investissem mais em educação em saúde, serviços de saúde e apoio social, essas mortes poderiam ser evitadas.

## Transtornos depressivos exclusivos das mulheres

Além de serem mais prováveis do que os homens de desenvolver depressão, algumas formas de depressão são exclusivas das mulheres. Entre os transtornos da mente ligados às mudanças, nos níveis hormonais delas, estão a depressão perinatal (depressão que ocorre antes e depois do parto, esta última conhecida como depressão pós-parto), transtorno disfórico pré-menstrual e depressão relacionada à perimenopausa.

### Depressão perinatal

A depressão perinatal é um transtorno do humor que pode afetar as mulheres durante a gravidez e após o parto. A palavra “perinatal” refere-se ao tempo antes e depois do nascimento de uma criança. A depressão perinatal inclui a depressão que começa durante a gravidez (chamada de depressão pré-natal) e a depressão que começa depois que o bebê nasce (chamada de depressão pós-parto). As mães com depressão perinatal experimentam sentimentos de extrema tristeza, ansiedade e fadiga, que podem dificultar o desempenho das tarefas diárias, incluindo cuidar de si mesmas ou de outras pessoas.

Alguns dos sintomas mais comuns de depressão perinatal incluem:

- tristeza persistente, ansiedade ou “vazio”;
- irritabilidade;
- sentimentos de culpa, inutilidade, desesperança ou desamparo;
- perda de interesse ou prazer em hobbies e atividades;
- fadiga ou diminuição anormal de energia;
- sensação de inquietação ou dificuldade em ficar parada;
- dificuldade de concentração, lembrança ou tomada de decisões;
- dificuldade em dormir (mesmo quando o bebê está dormindo), acordar cedo pela manhã ou dormir demais;
- apetite anormal, alterações de peso ou ambos;
- dores de cabeça, dores musculares, câibras ou problemas digestivos, que não têm uma causa física clara ou não diminuem mesmo com o tratamento;
- problemas para criar laços ou formar um vínculo emocional com o novo bebê;
- dúvidas persistentes sobre a capacidade de cuidar do novo bebê; e

- pensamentos sobre morte, suicídio ou ferir a si mesma ou ao bebê.

Somente um profissional de saúde pode ajudar uma mulher a determinar se os sintomas que ela está sentindo são decorrentes de depressão perinatal ou de outra coisa. É importante para as mulheres que apresentam algum desses sintomas consultar um médico.

### **Mudanças de humor pré-menstrual**

Muitas mulheres em seus anos reprodutivos passam por mudanças físicas e emocionais transitórias em seus ciclos menstruais. Pelo menos 90% das mulheres com ciclos menstruais regulares relatam sintomas físicos ou psicológicos desagradáveis no período pré-menstrual. Para a maioria das mulheres, esses sintomas são leves e toleráveis. No entanto, para um determinado grupo de mulheres, esses sintomas podem ser incapacitantes e causar interrupções significativas em suas vidas.

### **Síndrome pré-menstrual (TPM)**

A Síndrome pré-menstrual, comumente referida como TPM, é um termo amplo que normalmente se refere a um padrão geral de sintomas físicos, emocionais e



## **Qual a diferença entre depressão pós-parto e o “baby blues”?**

O “baby blues” é um termo usado para descrever mudanças leves de humor e sentimentos de preocupação, infelicidade e exaustão que muitas mulheres, às vezes, sentem nas primeiras 2 semanas após o parto. Os bebês precisam de cuidados 24 horas por dia, por isso é normal que as mães se sintam às vezes cansadas, ou sobrecarregadas. Se as mudanças de humor e os sentimentos de ansiedade ou infelicidade forem graves, ou se durarem mais de 2 semanas, a mulher pode ter depressão pós-parto. Em geral, mulheres com depressão pós-parto não se sentirão melhor a menos que recebam tratamento.



comportamentais, que ocorrem de uma a duas semanas antes da menstruação e acabam com o seu início. A TPM é comum, afetando de 30 a 80% das mulheres em idade reprodutiva, embora sintomas de TPM clinicamente significativos tenham sido relatados em 3 a 8% das pacientes.

Sintomas psicológicos incluem:

- raiva;
- ansiedade;
- humor deprimido aumentado;
- irritabilidade;
- sensação de sentimento oprimido;
- sensibilidade à rejeição; e
- retraimento social.

Sintomas físicos incluem:

- inchaço abdominal;
- perturbação do apetite (geralmente aumentado);
- mastalgia (dor nas mamas);
- dores de cabeça;
- letargia ou fadiga;

- dores musculares e/ou dores nas articulações;
- perturbação do sono (geralmente hipersonia); e
- inchaço das extremidades.

Sintomas comportamentais incluem:

- fadiga;
- esquecimento; e
- pobre concentração.

### **Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM)**

O Transtorno Disfórico Pré-menstrual (TDPM) é uma forma mais grave da TPM, caracterizada por um distúrbio do humor pré-menstrual significativo, frequentemente com reatividade e irritabilidade proeminentes do humor. Os sintomas de TDPM podem surgir de uma a duas semanas antes da menstruação e, geralmente, duram até o início da menstruação. Esse distúrbio causa mudanças extremas de humor que podem afetar o trabalho e prejudicar relacionamentos.

O TDPM afeta de 3 a 8% das mulheres em seus anos reprodutivos, com sintomas geralmente surgindo durante os seus 20 anos de idade. Esses sintomas podem piorar

com o tempo; por exemplo, foi observado que algumas mulheres podem ter piora dos sintomas pré-menstruais à medida que entram na menopausa.

Sintomas psicológicos incluem:

- ansiedade;
- sentindo-se oprimido ou fora de controle;
- humor deprimido aumentado;
- irritabilidade;
- mudanças de humor;
- sensação de sentimento oprimido;
- sensibilidade à rejeição;
- retraimento social; e
- tristeza repentina ou choro.

Sintomas Físicos incluem:

- inchaço abdominal;

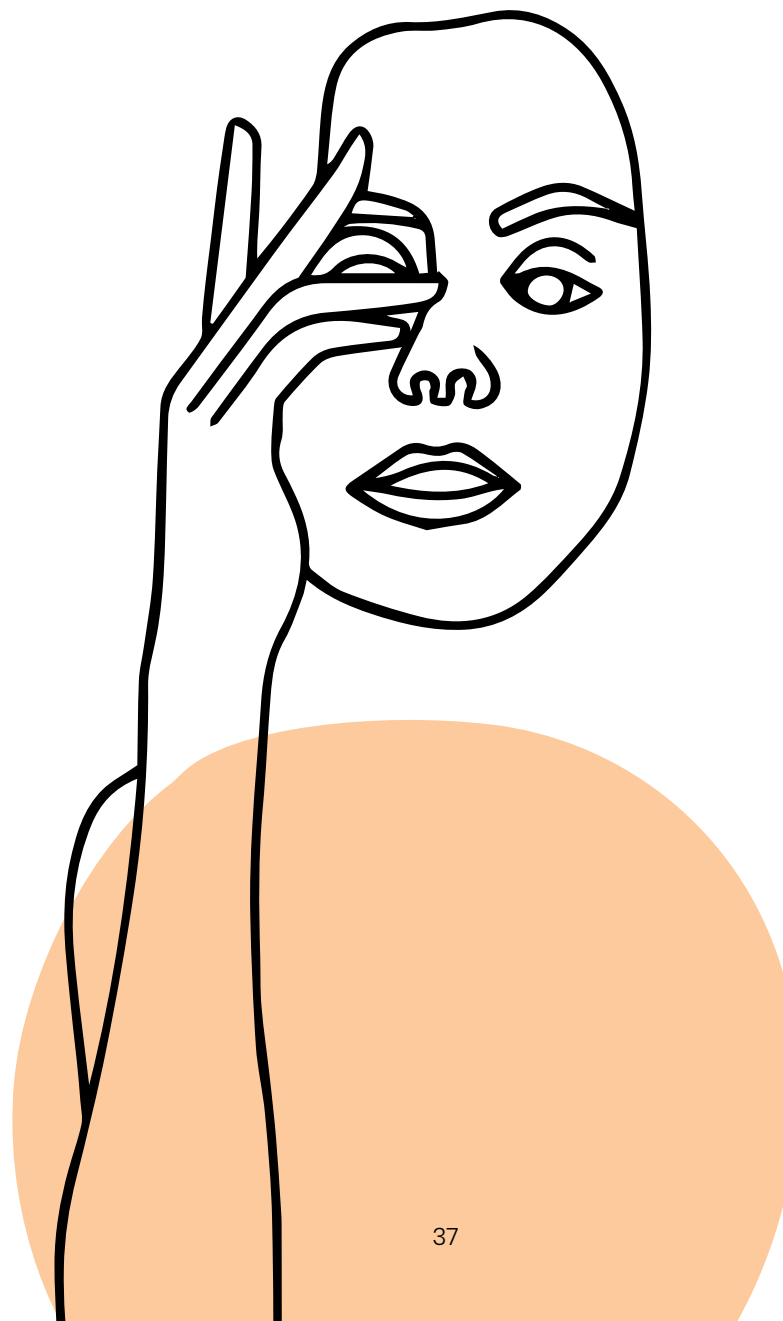
- perturbação do apetite (geralmente aumentado);
- mastalgia (dor nas mamas);
- dores de cabeça;
- letargia ou fadiga;
- dores musculares e/ou dores nas articulações;
- perturbação do sono (geralmente hipersonia); e
- inchaço das extremidades.

Sintomas Comportamentais incluem:

- fadiga;
- esquecimento; e
- pobre concentração.

O TDPM pode ser distinguido de outros transtornos do humor, principalmente, pela natureza cíclica do distúrbio do humor. Os sintomas de humor da TDPM estão presentes apenas por um período específico de tempo, durante a fase lútea (as últimas duas semanas)

do ciclo menstrual. Por outro lado, outros transtornos de humor são variáveis ou constantes ao longo do tempo. Portanto, a melhor maneira de distinguir o TDPM de um outro transtorno de humor é por meio do mapeamento diário dos sintomas. Além disso, os sintomas de humor do TDPM não estão presentes na ausência de um ciclo menstrual. Assim, o TDPM não aparece durante a gravidez e após a menopausa, enquanto outros transtornos do humor, geralmente, persistem em todos os eventos da vida reprodutiva. É importante que os médicos façam a distinção entre TDPM e outras condições médicas e psiquiátricas. Doenças como síndrome da fadiga crônica, fibromialgia, síndrome do intestino irritável e enxaqueca podem ter características que se sobrepõem à TDPM. Além disso, doenças psiquiátricas, como depressão ou transtornos de ansiedade, podem piorar durante o período pré-menstrual e, portanto, podem disfarçar o TDPM.



## Menopausa e saúde da mente



A menopausa é quando a mulher deixa de menstruar e não mais poderá engravidar naturalmente. Parte natural do envelhecimento, a menopausa, geralmente, ocorre entre os 45 e 55 anos de idade, à medida que os níveis de estrogênio da mulher diminuem. Mas cerca de 1 em cada 100 mulheres vivencia a menopausa antes dos 40 anos de idade. Isso é conhecido como menopausa prematura ou insuficiência ovariana prematura.

Os anos que antecederam a menopausa e a própria transição podem trazer mudanças em seu corpo, mas também podem afetar sua mente, especificamente a saúde da mente. A incidência de depressão dobra durante esse período. A grande maioria das mulheres que desenvolvem problemas significativos de humor durante a perimenopausa já os teve no passado. É relativamente raro alguém

sem histórico de depressão ou ansiedade desenvolver, repentinamente, um caso grave na menopausa, segundo a Dra. Hadine Joffe, professora da faculdade americana Harvard Medical School.

Greta Raglan, professora assistente do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Michigan, afirma que há menos tristeza generalizada e mais irritabilidade e mudanças de humor. Entre os sintomas aos quais as mulheres devem prestar atenção estão: desânimo, diminuição da libido, dificuldades para dormir, sentimentos de culpa e inutilidade, mudanças no nível de energia, pensamentos suicidas ou relacionados com morte.

## Transtornos Alimentares

Os transtornos alimentares atingem mais mulheres do que homens. Este distúrbio acontece quando a pessoa usa o controle da comida para lidar com sentimentos e outras situações. Comportamentos alimentares não saudáveis podem incluir comer muito ou pouco, ou se preocupar com seu peso ou forma corporal. Qualquer pessoa pode ter um transtorno alimentar, mas as adolescentes entre treze e dezessete anos são as mais afetadas. Os transtornos alimentares mais comuns são:

### **Anorexia nervosa**

Pessoas com anorexia tentam manter o peso o mais baixo possível não comendo o suficiente, praticando exercícios físicos demais, ou ambos. Isso pode deixá-las muito doentes porque começam a morrer de fome. Frequentemente, possuem uma imagem distorcida de seus corpos, pensando que estão gordas, mesmo quando estão abaixo do peso. Homens e mulheres de qualquer idade podem ter anorexia, mas é mais comum em mulheres jovens e, geralmente, começa no meio da adolescência.

Os sinais e sintomas da anorexia incluem:

- se você tem menos de dezoito anos, seu peso e altura são menores do que o esperado para sua idade;
- se você é uma adulta, com um índice de massa corporal (IMC) anormalmente baixo;
- perder refeições, comer muito pouco ou evitar comer qualquer alimento que você considere engordativo;
- acreditar que você está gorda quando, na verdade, você tem um peso saudável ou abaixo do peso;
- tomar remédios para reduzir a fome (inibidores de apetite);
- irregularidade e até parada da menstruação (em mulheres que não chegaram à menopausa) ou não começando (em mulheres mais jovens e meninas); e
- problemas físicos, como tontura, perda de cabelo ou pele seca.

Algumas mulheres com anorexia também podem adoecer, fazer muitos exercícios, usar remédios para ajudá-las a evacuar (laxantes) ou a fazer xixi (diuréticos) e forçar vômitos para evitar que engordem com qualquer alimento que comam.

## **Bulimia**

Pessoas que têm bulimia passam por períodos em que comem muito em um período muito curto de tempo (compulsão alimentar), depois sentem culpa e usam laxantes (remédios para ajudar a evacuar), ou fazem exercícios excessivos, ou uma combinação destes, para tentar evitar que ganhem peso. Qualquer pessoa pode ter bulimia, mas é mais comum em mulheres jovens de 13 a 17 anos.

Os sintomas da bulimia incluem:

- comer grandes quantidades de comida em um curto período de tempo, muitas vezes de forma fora de controle – isso é chamado de compulsão alimentar;
- provocar o vômito, usar laxantes ou fazer muito exercício após comer muito;
- medo de ganhar peso;
- ser muito crítica sobre seu peso e forma corporal; e
- mudanças de humor – por exemplo, sentir-se muito tensa ou ansiosa.

Esses sintomas podem não ser fáceis de detectar, porque

a bulimia pode fazer com que as pessoas se comportem de maneira muito secreta.

## **Transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP)**

O TCAP envolve comer regularmente muitos alimentos, por um curto período de tempo, até que você esteja desconfortavelmente satisfeito. Homens e mulheres de qualquer idade podem ter transtorno da compulsão alimentar periódica, mas, geralmente, começa no final da adolescência ou no início dos 20 anos.

O principal sintoma do transtorno de compulsão alimentar periódica é comer muito em pouco tempo e não conseguir parar quando está satisfeita. Outros sintomas incluem:

- comer quando não está com fome;
- comer sozinho ou secretamente; e
- sentir-se deprimido, culpado, envergonhado ou enojado após comer compulsivamente.

## Outros Transtornos

### **Transtorno dismórfico corporal (TDC)**

O transtorno dismórfico corporal é um transtorno de saúde da mente, no qual não se consegue parar de pensar em um ou mais defeitos ou falhas em sua aparência – uma falha que parece pequena ou não pode ser vista por outras pessoas, mas que a faz sentir vergonha e ansiosa, fazendo com que evite muitas situações sociais. Pessoas com transtorno dismórfico corporal buscam constantemente garantias sobre sua aparência e podem se considerar “feias” a ponto de buscarem um remédio. Este remédio pode incluir cirurgia plástica para remover tudo o que é considerado uma imperfeição física.

Embora o transtorno ocorra com igual frequência em homens e mulheres, as pressões sociais sobre a beleza física podem tornar a condição mais difícil de ser superada pelas mulheres. A obsessão com sua aparência pode prejudicar a capacidade das pessoas com TDC de atuar no trabalho, em casa e em sua vida social. Os atributos físicos mais comuns de preocupação para quem sofre de TDC envolvem manchas e outros problemas de pele, cabelo em qualquer parte do corpo (ou a falta dele) e o formato e o tamanho de características faciais específicas.

### **Estresse pós-traumático (TEPT)**

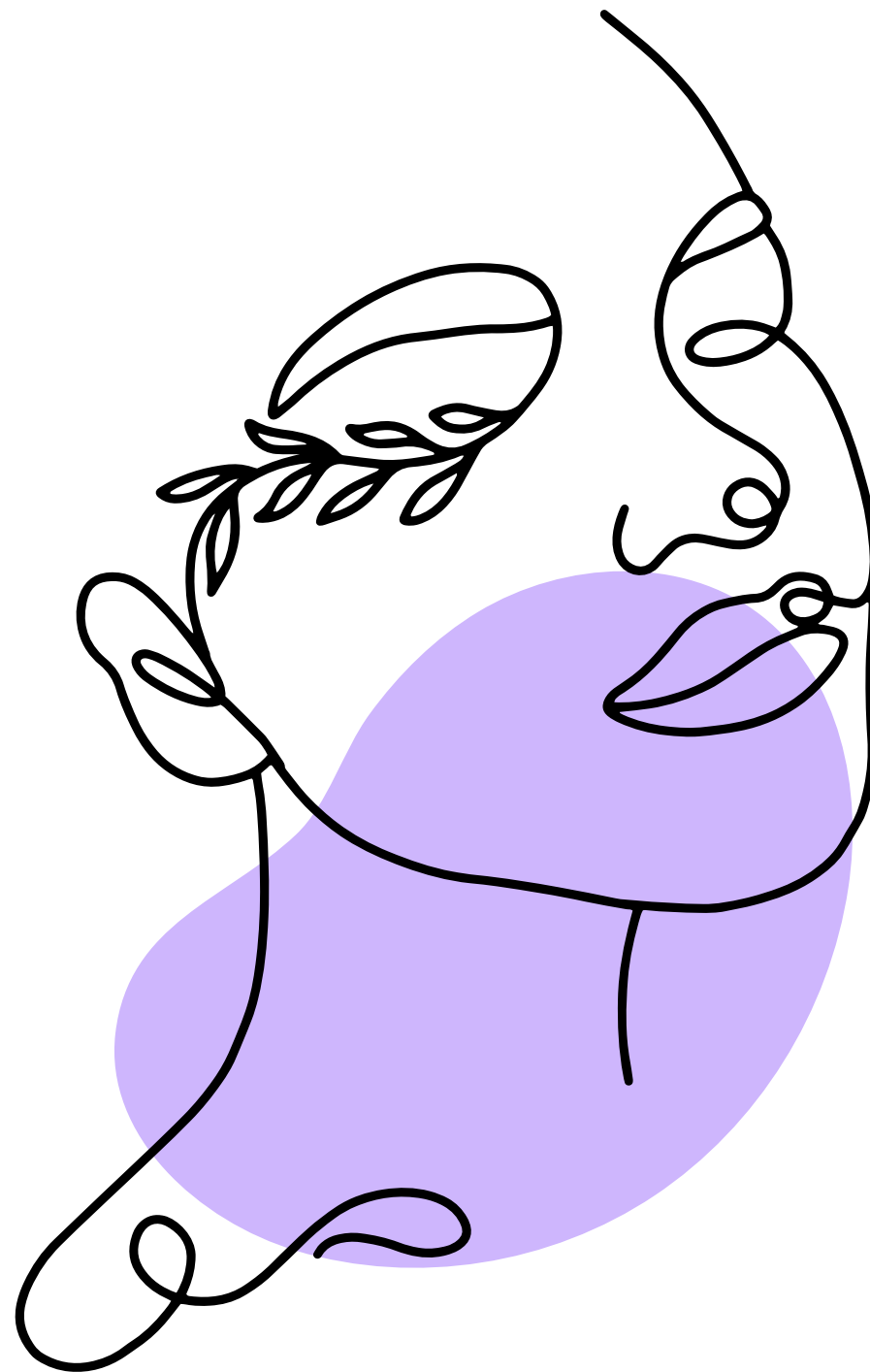
O transtorno de estresse pós-traumático é um transtorno que se desenvolve em algumas pessoas que passaram por um evento chocante, assustador ou perigoso. É natural sentir medo durante e depois de uma situação traumática. O medo desencadeia várias mudanças de frações de segundo no corpo para ajudar na defesa contra o perigo ou evitá-lo. Essa resposta de “lutar ou fugir” é uma reação típica destinada a proteger uma pessoa do perigo. Quase todas as pessoas experimentarão uma série de reações após o trauma, mas a maioria das pessoas se recupera dos sintomas iniciais, naturalmente. Aqueles que continuam a ter problemas podem ser diagnosticados com estresse pós-traumático. Pessoas com TEPT podem se sentir estressadas ou assustadas, mesmo quando não estão em perigo.

Vários tipos de experiências aterrorizantes ou ameaçadoras podem levar ao surgimento do estresse pós-traumático. Violência física ou sexual, assalto ou sequestro, acidentes, desastres naturais, receber diagnóstico de alguma doença que ameaça a vida são alguns dos eventos que podem levar ao surgimento do TEPT. Vale ressaltar que mesmo quem não foi vítima direta de alguma situação pode receber o diagnóstico. Presenciar uma agressão ou ser informado que um familiar sofreu um acidente grave, por exemplo, também

são possíveis fatores desencadeantes. Qualquer pessoa exposta a algum tipo de trauma psicológico pode desenvolver o transtorno, mas pesquisas mostram que mulheres são duas vezes mais acometidas do que homens.



# Como cuidar da saúde da mente delas?



Apesar da complexidade dos desafios de saúde da mente que as mulheres enfrentam, opções de tratamento e recursos estão disponíveis para ajudar essas mulheres a terem vidas saudáveis. Às vezes, o conselho mais simples é o mais eficaz e pode começar com algo tão básico como não ter medo de pedir ajuda. Os profissionais de saúde mental estão prontos para ajudar as mulheres que têm algum sofrimento psíquico.



## Apoio Psicológico

O apoio de um profissional – psicólogo e/ou psiquiatra – é uma das principais atitudes que a mulher que está passando por algum transtorno psíquico precisa tomar, mas nem sempre é possível pagar um atendimento psicológico. Segundo um levantamento realizado pelo Ministério da Saúde, locais onde existem Centros de Atenção Psicossocial, os CAPS, ou uma iniciativa do SUS, o risco de suicídio reduz em até 14%.

Alguns planos de saúde cobrem este tipo de atendimento, mas, se você não tem convênio médico, selecionamos algumas opções gratuitas ou por contribuição consciente disponíveis.

### Rede Privada

O Mapa Saúde Mental foi desenvolvido pelo Instituto Vita Alere e reúne diversos locais no Brasil que oferecem atendimento online e presencial gratuito ou por contribuição consciente. As faculdades de Psicologia oferecem tratamento psicológico à comunidade e o atendimento é realizado por alunos, que estão cursando os últimos semestres, supervisionado por professores. Além delas, empresas, instituições e ONGs também oferecem atendimento gratuito.

Normalmente, é necessário fazer um cadastro prévio, para depois ser chamada para passar por uma triagem, onde será avaliado e encaminhado para o tratamento.

### Rede Pública

A estrutura de assistência à saúde da mente conhecida por Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) envolve o Governo Federal, Estadual e Municipal. A maior parte dos atendimentos são feitos no CAPS (Centros de Atenção Psicossocial), que estão espalhados por todo o país.

Os CAPS são locais que prestam serviços à saúde, de caráter aberto e comunitário, e disponibilizam atendimento prioritário às pessoas com transtornos da mente. Lá a pessoa receberá atendimento próximo da família, com apoio de uma equipe multidisciplinar, incluindo o cuidado terapêutico, conforme o quadro de saúde de cada um. Nos CAPS, também, realizam acolhimento noturno e/ou cuidado contínuo em situações de maior complexidade.

Conheça as modalidades de CAPS, voltadas para transtornos mentais graves e persistentes e descubra o mais próximo a você acessando nosso site: <https://www.bemdoestar.org/assistencia-psicologica>

## Se você conhece alguma mulher que está sofrendo...



Frequentemente, o primeiro e mais importante passo no caminho para a saúde da mente é reconhecer a necessidade de agir. Para as mulheres, dar o primeiro passo pode ser particularmente desafiador, devido às pressões sociais que elas sentem para ser as cuidadoras fortes e protetoras de suas famílias, amigos e comunidades. Por isso, se você notar alguns dos sinais e sintomas descritos nas patologias mencionadas acima, não hesite em oferecer ajuda. Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para conversarem. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio. Fique em contato para acompanhar como ela está se sentindo e o que está fazendo. Além disso, ofereça ajuda para buscar um apoio psicológico profissional.

Você também pode indicar a linha sigilosa para apoio emocional – Centro de Valorização da Vida: 188 (gratuita em todo o Brasil)

## **Cuidando da saúde da mente todos os dias**

### **Alimente-se bem e hidrate-se**

O que você come e bebe pode ter um efeito direto sobre seus níveis de energia e humor. Comer alimentos mais saudáveis pode ter um efeito positivo no seu humor:

- ingerir diferentes nutrientes, incluindo fibra e água suficientes, pode ajudar a manter o seu humor estável. Comer de três a cinco vezes ao dia e manter o açúcar no sangue estável pode ajudar a manter o humor e níveis de energia. Dica: evite alimentos que aumentem e diminuam, rapidamente, o açúcar no sangue, como doces, biscoitos, bebidas açucaradas e álcool; abuse das fibras, frutas e dos carboidratos integrais, pois eles podem gerar cansaço; vitaminas e minerais podem ajudar nos sintomas da depressão. Os especialistas estão pesquisando a relação entre o déficit de alguns nutrientes e a depressão, como por exemplo: selênio, ácidos graxos ômega-3, folato, vitamina B12, cálcio, ferro e zinco;

- beber água regularmente é importante para a saúde física e mental. Mudar a própria rotina pode afetar tanto quanto você bebe, quanto quais líquidos você ingere. Você pode programar um alarme, ou usar um

aplicativo para lembrá-la, ou manter uma garrafinha de água sempre ao seu lado. Dica: é recomendável que se beba 35 ml para cada kg. Então fica fácil descobrir a quantidade ideal para você, multiplicando seu peso por 35. E para facilitar a conta, cada copo possui 250 ml, aproximadamente. E lembre-se: café, sucos e smoothies não entram para essa conta;

- beber muito álcool pode causar problemas de saúde física e mental; e
- bebidas com cafeína podem dificultar o sono, o que pode piorar alguns problemas de saúde da mente. Além disso, beber cafeína regularmente e depois parar de repente pode causar abstinência de cafeína, o que pode deixá-la irritada e provocar dores de cabeça. Não tome bebidas com cafeína 5 horas antes de dormir.

Comer alimentos nutritivos pode não curar um transtorno psíquico, mas é uma boa maneira de começar a se sentir melhor.

### **Pratique atividade física**

O exercício aeróbico pode melhorar seu humor, pois seu corpo produz substâncias químicas, chamadas endorfinas, durante e após o treino. As endorfinas aliviam o estresse

e fazem você se sentir mais calma. Praticar exercício físico durante o dia pode ajudar a dormir melhor. Estudos mostram que exercícios aeróbicos regulares aumentam seu humor e reduzem a ansiedade e a depressão. Além disso, podem ajudar a diminuir ou interromper o ganho de peso, que é um efeito colateral comum de alguns medicamentos usados para tratar problemas de saúde da mente. Entre as atividades que você pode praticar estão: caminhada, andar de bicicleta, dançar e praticar yoga – essa com grande benefício físico e mental.

### **Separe um momento para você**

Separe um momento do dia para fazer algo que lhe dê prazer, que a relaxe e a ajude a afastar o estresse. Como por exemplo:

- rotina de autocuidado: um banho relaxante, aplique aquela máscara facial que sua amiga indicou ou faça uma massagem, etc.;
- estimule sua criatividade por meio da arte, como: desenho, pintura, colagem, costura, kits de artesanato ou reciclagem, fotografia etc.;
- toque instrumentos musicais, cante ou ouça música;

- pratique a escrita livre, sem julgamentos e perfeccionismo;
- leia livros, revistas e artigos;
- ouça podcasts;
- assista a filmes e série; e
- faça quebra-cabeças.

Existem muitos aplicativos que podem auxiliar a praticar as atividades acima, mas seria importante tentar realizar pelo menos uma atividade manual, longe das telinhas.

## Práticas de cuidado com a saúde da mente

### Atenção plena

Mindfulness ou atenção plena é uma técnica que você pode aprender, que envolve fazer um esforço especial para perceber o que está acontecendo no momento presente (em sua mente, corpo e ambiente) – sem julgar nada. Tem raízes no budismo e na meditação, mas você não precisa ser espiritualizada, ou ter crenças específicas para experimentá-la.

Ela a ajudará a:

- tornar-se mais autoconsciente;
- sentir-se mais calma e menos estressada;
- sentir-se mais capaz de escolher como responder aos próprios pensamentos e sentimentos;
- lidar com pensamentos difíceis ou inúteis; e
- ser gentil consigo.

### Como funciona?

A maneira como pensamos (e o que pensamos) pode afetar o modo como nos sentimos e agimos. Por exemplo, se você pensa ou se preocupa muito com eventos perturbadores do passado ou futuro, pode se sentir triste ou ansioso. A teoria por trás da atenção plena é que, usando várias técnicas para trazer a atenção para o presente (geralmente focando em seu corpo e sua respiração), você pode observar como os pensamentos vêm e vão na sua mente e, com isso, aprender que eles não têm que definir quem você é ou a sua experiência do mundo, portanto, você pode abrir mão deles. Observe o que o seu corpo está dizendo. Por exemplo, a tensão ou a ansiedade pode, muitas vezes, ser sentida em seu corpo (como um batimento cardíaco rápido, músculos tensos ou respiração superficial). Uma dica é criar espaço entre você e seus pensamentos, para que você possa reagir com mais calma.

### Como praticar?

Movimentando-se, andando ou correndo com consciência. Observe a sensação do próprio corpo se movendo. Você pode notar a brisa contra a sua pele, a sensação de seus pés ou mãos contra diferentes texturas no chão, ou superfícies próximas, e os diferentes cheiros que estão ao seu redor.

## Escaneamento do corpo

É onde você move a atenção lentamente para diferentes partes do corpo, começando do topo de sua cabeça e movendo-se até o final dos dedos dos pés. Você pode se concentrar em sentimentos de calor, tensão, formigamento ou relaxamento de diferentes partes do corpo.

## Respiração com consciência

Preste atenção na própria respiração, que é a base da prática da atenção plena. A respiração é algo natural do corpo humano que, praticamente, não lembramos dela e pode ser usada como um medidor físico de nosso estado mental. Separe um minuto do dia para focar na respiração, deixando os pensamentos passarem. Um minuto todos possuem! [Assista o vídeo](#).

## Meditação guiada

A meditação é a prática na qual a pessoa utiliza técnicas para focar a mente em um objeto, pensamento ou atividade em particular, visando alcançar um estado de clareza mental e emocional. A meditação guiada pode ser praticada com o auxílio de um vídeo, ou uma gravação de som com instruções verbais.

Segundo a neurociência, meditar aumenta o volume de quatro regiões do cérebro responsáveis por:

- lembranças e autorregulação;
- aprendizado, cognição, memória e regulação emocional;
- tomada de decisões, empatia e compaixão;
- neurotransmissores reguladores; e
- redução nos níveis de estresse.

## Como praticar?

É possível encontrar diversos vídeos no Youtube com diferentes meditações, assim como aplicativos, os quais, além de oferecerem meditações guiadas, ainda disponibilizam um “cronômetro”, para você marcar o tempo que deseja meditar livremente, como por exemplo aquele um minuto que mencionamos na “Atenção plena”.

## Dicas de app

- Lojong
- Calm



- Insight Timer
- Headspace

Dica do Bem do Estar: se você quiser praticar uma meditação guiada lúdica voltada para mente e para o corpo [clique aqui](#).

### **Espelho da Vida**

Muitas vezes sentimos insatisfação e frustração em nossa vida, mas não sabemos o que pode estar provocando esses sentimentos. Na correria do dia a dia, acabamos acionando o piloto automático e nem percebemos o que exatamente estamos fazendo/sentindo, deixando de lado as atividades que nos dão prazer e nos trazem significado.

Qual a diferença entre atividades que proporcionam prazer e as que despertam significado?

A felicidade é definida como “a experiência global do prazer e do significado”. Uma pessoa pode sofrer uma dor emocional de vez em quando e, ainda assim, ser feliz no geral. Segundo o psicólogo, Tal Ben-Shahar, o prazer está ligado à experiências das emoções positivas no aqui e no agora, no benefício presente. Já o significado surge de uma noção do propósito, do benefício futuro das nossas ações.

### **Prazer**

As emoções nos movem para longe de um estado sem desejo, provocando motivação para agirmos e, assim, buscar a felicidade. Para ser feliz, é necessário sentir que, no geral, sejam quais forem as mágoas e as tribulações que aconteçam, ainda será possível vivenciar a alegria de estar vivo. Entretanto, experienciar emoções positivas é necessário, mas não suficiente para a felicidade.

### **Significado**

A felicidade está além das emoções positivas. É preciso que a causa das emoções seja significativa. Saber que as ações tomadas têm um efeito real no mundo e não apenas sentir que têm esse efeito. Pessoas diferentes encontram significados diferentes em situações diversas. O importante é que a escolha do propósito esteja em harmonia com os próprios valores e paixões, deixando as expectativas dos outros bem longe.

### **A atividade**

Convidamos você a cartografar sua vida e observar como está se sentindo hoje e o que está fazendo em sua rotina. Dedicar alguns minutos no final de cada dia, para escrever e refletir sobre a maneira como você usa o seu tempo, pode ajudar a reconhecer padrões importantes. Ao

listar as atividades do dia a dia, é possível ver para além dos princípios gerais que orientam a vida e identificar suas necessidades e desejos únicos.

**PASSO 01: CARTOGRAFIA** | Durante duas semanas, registre todas as suas atividades diárias. No final de cada dia, anote a forma como despendeu o seu tempo, desde a meia hora que ficou enviando e-mails, até as duas horas assistindo televisão.

No final de cada semana crie um quadro de cada uma de suas atividades, indicando a quantidade de tempo destinado a cada uma, o grau de significado e de prazer que essa atividade lhe proporciona (pode ser utilizada uma escala de 1 a 5). Ao lado das horas escreva se gostaria de passar menos ou mais tempo nessas atividades (+, ++, -, --, =).

Leve em consideração todas as áreas de sua vida:

- saúde: o que você faz para sua saúde física e mental? – Ex. atividade física, Dança, terapia, alimentação saudável, meditação;

- trabalho: além do trabalho formal, aqui inclui também voluntariado e trabalho doméstico, como cozinhar, lavar roupa, tomar conta de crianças ou parentes;

- lazer: assistir TV/Netflix, games, ir ao cinema, ler um livro...; e

- relacionamentos: todos os seus relacionamentos – Ex.: ficar com a família, filhos, sair com os amigos, viajar com amigos, companheiros e etc.

**PASSO 02: ESPELHO DA VIDA** | Faça uma lista das atividades com maior significado e mais agradáveis para você, aquelas que lhe trazem mais alegria e satisfação. Ao lado anote a quantidade por semana ou por mês que dedica a elas. Com a ajuda da cartografia, observe se você está vivendo de acordo com os seus valores mais elevados. Este exercício mostra um espelho da sua vida e a ajuda a determinar se existe ou não harmonia entre os seus valores e a maneira como vive.

**Dica: O tempo é um recurso finito e limitado, por isso, talvez seja necessário desistir de algumas atividades, que ficam nos últimos lugares de sua lista de coisas importantes – dizer não a determinadas oportunidades para poder dizer sim a outras que nos são mais significativas e prazerosas. Pense nisso!**

Repita este exercício com regularidade. A mudança, especialmente de hábitos e padrões profundamente arraigados, não acontece de um dia para o outro.

## Gratidão

Praticar a gratidão é reconhecer os elementos de valor na sua vida. Diversos estudos, relacionados à gratidão ativa, ou seja, o exercício da gratidão no dia a dia e não, simplesmente, experienciá-la em momentos esporádicos (gratidão passiva), mostram que essa prática proporciona relaxamento, regulação emocional, principalmente na redução do estresse, potencialização e fortalecimento das relações humanas, tornando-as mais empáticas. Além de aumentar a produção de dopamina (hormônio responsável pela mediação dos processos de motivação e prazer). Dentre os benefícios físicos da prática da gratidão estão: melhora do sono, do sistema imunológico e aumento dos níveis de bem-estar.

### Como praticar?

A gratidão é uma maneira de apreciar o que se tem, em vez de sempre buscar algo novo na esperança de se tornar mais feliz, ou pensar que não pode sentir-se satisfeito até que todas as necessidades físicas e materiais sejam atendidas. A gratidão ajuda a se concentrar no que se tem e não no que falta. E, embora possa parecer artificial a princípio, esse estado mental se fortalece com o uso e a prática.

Aqui estão algumas maneiras de cultivar gratidão regularmente.

**ESCREVA UMA CARTA DE AGRADECIMENTO** | Você pode se sentir mais feliz e nutrir o relacionamento com outra pessoa, escrevendo uma carta de agradecimento, expressando sua satisfação e apreciação pelo impacto dessa pessoa em sua vida. Envie, ou melhor ainda, entregue e leia, pessoalmente, se possível. Crie o hábito de enviar pelo menos uma carta de gratidão por mês. De vez em quando, escreva uma para si mesmo.

**AGRADEÇA MENTALMENTE** | Não tem tempo para escrever? Então, separe alguns minutos e apenas pense em alguém, ou algo que a fez se sentir bem e agradeça, mentalmente.

**MANTENHA UM DIÁRIO DA GRATIDÃO** | Crie o hábito de anotar, ou compartilhar com seus entes queridos os pensamentos sobre os presentes que você recebe todos os dias. Escolha um horário, toda semana, para sentar e escrever sobre seus agradecimentos – refletindo sobre o que deu certo ou o que você agradece. Às vezes, ajuda escolher um número – como três a cinco coisas – que você identificará a cada semana. Ao escrever, seja específica e pense nas sensações que sentiu quando algo de bom aconteceu com você.

**ORAR** | Pessoas religiosas podem usar a oração para cultivar gratidão.

## Referências e fontes

Organização Mundial da Saúde: <https://www.who.int/>

Ministério da Saúde: <http://bvsmms.saude.gov.br/>

National institut of Mental Health: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Anxiety and Depression Association of America (ADAA):  
<https://adaa.org/>

Harvard Medical School: <https://www.health.harvard.edu/>

## Sobre nós

O Instituto Bem do Estar, um negócio social sem fins lucrativos, existe para ajudar a construir uma sociedade saudável por meio da mudança de comportamento em relação à saúde da mente.

Os três objetivos do Instituto são: CONSCIENTIZAR, informar a população sobre os cuidados para uma saúde da mente de qualidade; CONECTAR, promover experiências do cuidado com a mente, proporcionando ferramentas que contribuem com o desenvolvimento socioemocional individual e coletivo; e MOBILIZAR, entender o contexto sobre saúde da mente e o impacto na sociedade (pesquisas e práticas de advocacy).

O Bem do Estar possui duas linhas de atuação: os projetos com gratuidade e os projetos de geração de renda própria (serviços). Sendo eles: “Pequenos & Jovens Estars”, “Blog do Estar”, “Galeria Meiuca: “Sociedade de Vidro” – projetos com gratuidade, e “Estars no Trabalho”, “Estars do Futuro” e “Assessoria do Estar” – projetos de geração de renda.

Vale ressaltar que nós não disponibilizamos atendimentos terapêuticos, a organização apenas dissemina informações sobre locais, já existentes e bem estruturados. Somos apenas uma ponte entre a informação e o atendimento.

Para saber mais sobre saúde da mente siga nossas redes sociais e visite nosso site:

**@institutobemdoestar**

(Facebook e Instagram)

**[www.bemdoestar.org](http://www.bemdoestar.org)**



instituto bem do estar

**#saudedamentedelas**

