

FASCICULO II - SAÚDE PSÍQUICA NAS MULHERES E A REDUÇÃO DE DANOS ATRAVÉS DE MÉTODOS SAUDÁVEIS
FASCICULO II - MENTAL HEALTH IN WOMEN AND HARM REDUCTION THROUGH HEALTHY METHODS

ISSN: 2595-8704. DOI: 10.29327/2323543.28.1-4

Ivete Medeiros de Farias ¹

RESUMO

O artigo aborda uma condição de saúde que limita as capacidades funcionais do indivíduo, restringindo sua percepção de bem-estar. Mulheres com doenças mentais enfrentam perda de qualidade de vida, do sono e de produtividade, afetando tanto o trabalho quanto a vida reprodutiva e social. Essas condições prejudicam suas relações interpessoais, incluindo os vínculos familiares, sociais e amorosos, além de impactar sua capacidade de amadurecer e avançar nos estudos e em seus objetivos. A dificuldade em planejar e executar ações com eficácia limita a vivência plena dos benefícios que a vida pode proporcionar. A vulnerabilidade feminina extrapola fatores emocionais, físicos, biológicos, genéticos e sociais, sendo influenciada por alterações hormonais significativas, como as que ocorrem na menarca, gestação, climatério e menopausa.

PALAVRAS-CHAVE: Mulher. Saúde Psíquica. Vulnerabilidade.

ABSTRACT

The article addresses a health condition that limits the individual's functional capacities, restricting their sense of well-being. Women with mental illnesses experience a loss of quality of life, sleep, and productivity, affecting both work and reproductive and social life. These conditions impair their interpersonal relationships, including family, social, and romantic bonds, and hinder their ability to mature and advance in studies and goals. The difficulty in planning and executing actions effectively limits their ability to fully experience the benefits life can offer. Female vulnerability goes beyond emotional, physical, biological, genetic, and social factors, being influenced by significant hormonal changes such as those occurring during menarche, pregnancy, menopause, and the climacteric period.

KEYWORDS: Women. Mental Health. Vulnerability.

¹ Doutoranda em Psicanálise pela ACU - Absolute Christian University. Graduada em Ciências Biológicas pela Faculdade de Tecnologia e Ciências - FTC. Graduada em Direito, pela Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL). E-MAIL: ivetefarias27@gmail.com / fariasivete@hotmail.com. CURRÍCULO LATTES: lattes.cnpq.br/2206657188658002.

INTRODUÇÃO

Cuidar da saúde é fundamental para garantir a qualidade de vida, sendo muito mais do que apenas tratar sintomas quando estes surgem. A prevenção ainda é uma das atitudes mais eficazes para salvar vidas. A vida cotidiana está repleta de situações estressantes, exigindo que se lide com pressões e prazos no trabalho, a rotina doméstica, a falta de estrutura familiar, a insegurança, o casamento, o medo, o baixo desempenho, o desemprego, o mal emprego, o trânsito, o excesso de compromissos, as contas a pagar e a receber, entre outras atividades que fazem parte do dia a dia de qualquer pessoa, especialmente das mulheres.

Quando se fala em saúde, é necessário considerar aspectos como moradia, condições de trabalho, educação, lazer, alimentação, a organização dos serviços de saúde, a preservação dos recursos naturais e do meio ambiente (mares, rios, lagos, florestas e fauna). Também é relevante refletir sobre a participação popular, as relações interpessoais, o tratamento mútuo entre indivíduos e a valorização das culturas locais.

A relação com a figura materna desempenha um papel significativo na formação de arquétipos e complexos psicológicos. Desde o nascimento, as experiências com a mãe vão gradualmente sendo registradas no inconsciente. O arquétipo da Mãe é um dos mais complexos, dado sua onipresença e forte representatividade, englobando figuras como a donzela, a amante, a soberana, a caçadora, a sábia e a mística.

A opressão das mulheres, em especial o confinamento no ambiente doméstico, segundo Simone de Beauvoir (1949-2009), é um fator gerador de tensões nas relações de gênero. A filósofa afirma: "A sociedade codificada pelos homens decreta que a mulher é inferior: ela só pode abolir essa inferioridade destruindo a superioridade viril. Dedicar-se, pois, a mutilar, a dominar o homem, contradizendo-o, negando-lhe a verdade e os valores. Mas com isso, apenas se defende: libertar a

mulher é recusar a encerrá-la nas relações que ela mantém com o homem, não as negar" (BEAUVOIR, 2009). Para Beauvoir, "a independência em relação ao homem é o que trará a liberdade e a emancipação feminina" (BEAUVOIR, 2009).

As doenças psíquicas nas mulheres estão frequentemente associadas às condições de gênero, o que influencia profundamente sua saúde mental e emocional.

A saúde da mulher é um tema amplamente discutido na atualidade, uma vez que as mulheres constituem a maior parte da população.

Para Fuentes (2009, p. 22) "A mulher não existe". Enquanto para Lacan.

A mulher não é mutilada do pênis que jamais teve, mas privada das sensações da sexualidade primária. Ela a esquece, ou mesmo recalca a feminilidade, e tal esquecimento constitui a castração simbólica da mulher". Trata-se de uma castração simbólica, correlata da privação de sua sexualidade primordial. Se uma parte é suscetível à representação, entra no discurso e pode ser recalçada, há outra faceta da sexualidade feminina não representável - sua experiência de gozo que extrapola a diagramação fálica. Assim, a escrita feminina não deveria ser acolhida como uma tática mais eficaz para acessar o inconsciente e clarear o que até então insiste em permanecer na obscuridade, mas dar vazão à vertente real do feminino.

Esta mesma realidade é explicitada por Wittig (1992, p. 27-28, nos seguintes termos:

Então se fala em troca de mulheres, diferença entre os sexos, ordem simbólica, Inconsciente, Desejo, Gozo, Cultura, promovendo um significado absoluto a esses conceitos, quando na verdade são apenas categorias fundadas a partir da heterossexualidade, que produz a diferença entre os sexos como um dogma político e filosófico.

DESENVOLVIMENTO

A saúde mental de um indivíduo está diretamente relacionada à forma como ele responde às exigências da vida e equilibra seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Ter saúde mental implica:

- Estar bem consigo mesmo e com os outros;
- Aceitar as exigências da vida.

Ao longo dos anos, o papel da mulher na sociedade tem passado por transformações significativas. Mulheres que antes eram vistas exclusivamente como procriadoras e cuidadoras do lar, hoje assumem múltiplos papéis. Apesar das mudanças e das conquistas alcançadas por meio das lutas feministas, a sociedade ainda mantém a maternidade como uma imposição compulsória. Nesse contexto, mulheres que decidem não se tornar mães enfrentam julgamento, opressão social e estigmatização.

O presente trabalho busca compreender o sofrimento psíquico causado pela opressão social enfrentada por mulheres que não desejam a maternidade, bem como explorar suas perspectivas sobre o tema. No Brasil, a maternidade é frequentemente tratada como compulsória e sagrada, e discussões sobre família, aborto e outros assuntos correlatos são permeadas por um viés moralista, mesmo em um país que se define como democrático.

A filósofa Simone de Beauvoir questiona como a história, construída por homens, também moldou a narrativa das mulheres. Nesse processo, as opressões e obrigações impostas às mulheres foram frequentemente motivadas pelos homens para manter sua posição de poder e perpetuar a submissão feminina. Essa estrutura reforça uma cultura machista onde figuras masculinas dominam instituições que deveriam representar as mulheres, sendo, paradoxalmente, apresentados como "heróis" da narrativa de opressão feminina.

Com o objetivo de reduzir os danos causados às mulheres, como doenças psíquicas e outros problemas de saúde, destaca-se a importância da alimentação como

um fator relevante no cuidado integral à saúde mental e emocional feminina.

Este trabalho, portanto, propõe uma análise crítica das imposições culturais e sociais que impactam a saúde mental das mulheres, contribuindo para o debate sobre a maternidade compulsória e as consequências dessa dinâmica na sociedade contemporânea.

DOENÇAS MENTAIS MAIS COMUNS

Os transtornos mentais que afetam as mulheres, como depressão, transtorno afetivo bipolar, esquizofrenia (considerada uma das mais graves), outras psicoses, demência, deficiência intelectual, transtornos de desenvolvimento, autismo e transtornos neurocognitivos, como Parkinson, Alzheimer ou outras demências, são diversos e impactam a saúde mental feminina.

Os transtornos mentais (psiquiátricos ou psicológicos) incluem alterações no pensamento, nas emoções e/ou no comportamento. Pequenas alterações nesses aspectos da vida são comuns, mas quando essas mudanças causam angústia significativa à pessoa e/ou interferem em sua vida cotidiana, elas são consideradas uma doença mental ou um transtorno de saúde mental, cujos efeitos podem ser duradouros ou temporários (FIRST, 2022).

As doenças mentais têm origem em fatores genéticos, biológicos (fatores físicos), psicológicos e ambientais (incluindo fatores sociais e culturais). O direito das pessoas portadoras de doenças mentais é assegurado pela Lei nº 10.216/2001, que normatiza a assistência à saúde mental dos indivíduos.

Dentre os problemas de saúde mental mais frequentes na atualidade, destacam-se: ansiedade, mal-estar psicológico ou estresse contínuo, depressão, dependência de álcool e outras drogas, perturbações psicóticas, como a esquizofrenia, atraso mental, demências, Transtorno Disruptivo da Desregulação do Humor (TDDH), Transtorno de Déficit de Atenção e

Hiperatividade (TDAH), Transtorno do Espectro Autista (TEA), Estresse Pós-Traumático, Transtorno Desafiador Opositivo, Síndrome de Tourette, entre outros.

COMPORTAMENTO E PERSONALIDADE FEMININA ATUALMENTE

As características que definem a feminilidade não são universalmente idênticas, pois existem alguns padrões, como bondade, empatia, coragem, vingança, sentimentalismo, persistência, bravura, caridade, sensibilidade, carinho, doçura, compaixão, tolerância, nutrição, resiliência, deferência, carência, racionalidade e perfeccionismo. Esses traços tradicionalmente têm sido citados como femininos, porém, é importante observar que muitos homens também possuem essas características e não são mulheres, talvez representando um lado feminino.

Para Freud (1910-1969, p. 210), toda doença psíquica deve ser tratada pela psicanálise, que compreende por meio da associação livre, interpretação de sonhos, desejos, gestos, o significado das palavras, diálogos, pensamentos, ideologias e a observação dos hábitos do indivíduo, sua história, cultura, entre outros. Os sintomas de doenças psíquicas variam amplamente e podem afetar a vida do indivíduo em várias dimensões, como humor, raciocínio, capacidade lógica, interação com a sociedade e a família, e a dificuldade de conviver com os outros. Por isso, a história clínica deve ser baseada no atendimento a esses fatores e suas causas.

O Ministério da Saúde se dedica ao diagnóstico e tratamento dos problemas de saúde mental, buscando aliviá-los por meio de atendimento médico. Dessa forma, o Ministério adota como política a implantação, acompanhamento e avaliação do autocuidado apoiado, motivando e incentivando os usuários com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) a seguirem o plano de cuidado.

O autocuidado apoiado consiste em um conjunto estruturado de ações e serviços oferecidos às

pessoas e à comunidade, que pode incluir: educação em saúde; desenvolvimento de habilidades para o autocuidado; campanhas e atividades individuais e coletivas para promover a saúde; adoção de comportamentos saudáveis; informação e aconselhamento; planos de cuidado elaborados em conjunto com o indivíduo e com abordagem familiar; atividades de automonitoramento; materiais informativos; educação dos profissionais de saúde para adoção de novas atitudes e comportamentos; treinamento dos profissionais de saúde para apoio ao autocuidado; envolvimento de redes sociais e recursos comunitários; e desenvolvimento de parcerias entre as equipes de saúde e a comunidade.

Uma alimentação saudável para as mulheres, que favoreça seu bem-estar, passa diretamente por várias iniciativas que podem ser colocadas em prática. Desse modo, a mulher conquista saúde com essa abordagem em relação à sua alimentação, que também se beneficia significativamente com a adoção de uma dieta mais balanceada. Contudo, infelizmente, um número muito baixo de mulheres tem acesso a alimentos, medicamentos, exames, assistência social, judiciária, educacional, saúde e outros direitos que devem ser ofertados pelo Estado. Muitas famílias vivenciam hábitos alimentares transmitidos de geração em geração, e esses hábitos influenciam as gerações mais jovens. Assim, uma família com costumes alimentares errôneos pode ter diversos membros obesos.

PRÁTICAS ALIMENTARES E BEM-ESTAR: A INFLUÊNCIA DAS ERVAS MEDICINAIS NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DAS MULHERES

A sensação de prazer é profundamente corporal e frequentemente está relacionada a práticas de consumo alimentar que podem contrastar com regras e controles conscientes devido às suas possíveis consequências no organismo. Nesse contexto, a avaliação

contínua das atividades realizadas é essencial para minimizar danos psíquicos e prevenir outras condições que possam comprometer a saúde das mulheres.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca pontos importantes a serem observados no desenvolvimento de ações educativas, como:

- Motivação dos participantes;
- Assiduidade nos encontros;
- Formas de interação e participação;
- Temáticas abordadas;
- Metodologias aplicadas;
- Adequação do ambiente;
- Integração da equipe de coordenação;
- Satisfação dos participantes com as atividades realizadas.

Além disso, algumas plantas medicinais, consumidas em forma de chá, podem trazer um impacto significativo na qualidade de vida diária. Essas ervas possuem propriedades que atuam no sistema nervoso e na circulação sanguínea, ajudando a reduzir o estresse e os efeitos de uma rotina agitada, tornando-a mais leve e agradável. Entre as opções mais conhecidas e eficazes, destacam-se:

- Passiflora;
- Melissa;
- Camomila;
- Valeriana;
- Capim-santo.

Essas plantas são aliadas na busca por uma vida mais equilibrada e saudável.

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA REDUÇÃO DE DANOS

A alimentação desempenha um papel crucial na saúde física e mental das mulheres, influenciando diretamente seu bem-estar geral e, especialmente, a saúde psíquica. Em um cenário em que o mercado oferece uma gama de alimentos prontos para consumo,

como os enlatados e produtos industrializados, é fundamental refletir sobre os impactos dessas escolhas na saúde do corpo e da mente. Esses alimentos, muitas vezes desprovidos de valor nutricional e carregados de aditivos químicos, não só comprometem a saúde física, mas também podem contribuir para o desenvolvimento de doenças mentais, como depressão e ansiedade.

A redução do consumo de alimentos processados e ultraprocessados é o primeiro passo para uma alimentação mais equilibrada e saudável. Alimentos como salgadinhos, refrigerantes, batatas fritas, carnes processadas e sorvetes, comuns na dieta diária de muitas pessoas, estão entre os principais vilões que afetam a saúde a longo prazo. O consumo excessivo desses produtos tem sido relacionado ao aumento do risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardíacas, gordura no fígado e até mesmo câncer. O impacto na saúde mental também é significativo, pois esses alimentos podem alterar o equilíbrio hormonal e cerebral, exacerbando condições como estresse e ansiedade.

É importante destacar que, ao falar sobre alimentação saudável, não se trata apenas de evitar alimentos prejudiciais, mas também de fazer escolhas conscientes que promovam o bem-estar. Ao optar por lanches saudáveis, como frutas frescas e snacks naturais, é possível manter uma alimentação equilibrada sem abrir mão da praticidade. As refeições intermediárias, como os lanches entre as refeições principais, devem ser planejadas para fornecer uma quantidade moderada de nutrientes e calorias. A ingestão de alimentos ricos em açúcar deve ser evitada, dando preferência a opções naturais e frescas, que são mais nutritivas e benéficas para a saúde.

Outro erro comum é pular refeições em busca de mais tempo na rotina diária. Embora pareça uma solução para otimizar o tempo, a falta de uma alimentação regular pode prejudicar o rendimento físico e mental. O corpo precisa de energia constante para desempenhar suas funções de maneira eficiente, e isso

inclui o bom funcionamento da mente. Portanto, manter uma alimentação regular e balanceada é essencial para garantir o bom desempenho nas atividades cotidianas.

As gorduras, muitas vezes vistas como inimigas da saúde, são, na verdade, essenciais para o funcionamento adequado do organismo, quando consumidas em quantidades adequadas. Gorduras saudáveis, como as encontradas no abacate, azeite de oliva, castanhas e nozes, são fundamentais para a manutenção da saúde cerebral, além de desempenharem papel crucial na redução de inflamações e na regulação hormonal.

A hidratação também é um ponto importante a ser considerado. Cerca de 70% do nosso corpo é composto por água, e a ingestão adequada de líquidos é essencial para o funcionamento de todos os sistemas do corpo, incluindo o sistema nervoso. A água deve ser a principal bebida consumida ao longo do dia, pois outras bebidas, como sucos e refrigerantes, muitas vezes contêm açúcar e aditivos que podem prejudicar a saúde a longo prazo.

Por fim, a diversidade de alimentos em uma refeição é outro fator importante para garantir uma alimentação saudável. Um prato colorido, composto por frutas, vegetais e outros alimentos naturais, traz benefícios para a saúde física e mental, pois cada alimento oferece nutrientes específicos que atuam no organismo de forma complementar. Ao incluir mais cores no prato, o corpo se beneficia de uma variedade de vitaminas, minerais e antioxidantes, que promovem o equilíbrio hormonal e a proteção contra doenças.

Em suma, a alimentação saudável é um dos pilares fundamentais para a manutenção da saúde psíquica e física das mulheres. Ao adotar práticas alimentares conscientes e equilibradas, é possível reduzir os danos à saúde e promover um estado de bem-estar duradouro. O investimento em escolhas alimentares saudáveis é um passo importante na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida, especialmente em um contexto em que a saúde

mental tem sido cada vez mais reconhecida como um aspecto vital do cuidado integral.

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E EXAMES PREVENTIVOS PARA A SAÚDE FEMININA: UM OLHAR INTEGRADO PARA O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a manutenção da saúde física e mental das mulheres, contribuindo para a prevenção de diversas doenças e promoção do equilíbrio emocional. Entre as modalidades recomendadas estão Pilates, Dança, Natação, Body Combat, Zumba, Yoga, ciclismo, corrida, caminhadas e meditação. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em seu relatório "Saúde Mental: Nova Concepção, Nova Esperança" (Lisboa, 2002), destaca a importância da atividade física como uma estratégia eficaz para o cuidado da saúde mental. No entanto, é essencial que toda e qualquer prática esportiva seja precedida de orientação e avaliação por um profissional de educação física, garantindo segurança e eficiência nos benefícios proporcionados.

Além de manter o corpo ativo, as mulheres devem estar atentas à realização de exames preventivos, que são essenciais para a detecção precoce de condições de saúde e para a promoção de uma vida saudável e equilibrada. O check-up feminino é composto por uma série de exames que permitem monitorar diversos aspectos da saúde, tanto física quanto mental. Dentre os exames fundamentais, destacam-se: ultrassonografia transvaginal, mamografia digital, papanicolau, exames de sangue, exames de fezes e urina, eletrocardiograma, avaliação ergométrica e densitometria óssea.

Para um acompanhamento mais específico, o check-up básico deve incluir exames como hemograma completo, colesterol total e fracionado (HDL, LDL e VLDL), triglicerídeos, glicose, ureia, creatinina, entre outros parâmetros bioquímicos e hematológicos. Já o check-up hormonal envolve a avaliação de hormônios essenciais para o equilíbrio hormonal feminino, como T3

total, cortisol, TSH, estradiol (E2), LH, FSH e T4 livre. Além disso, exames para diagnóstico de infecções, como HIV, hepatite B, hepatite C, sífilis (VDRL) e outros, também são imprescindíveis.

Todos esses exames devem ser realizados sob orientação médica, especialmente em consultas de rotina a cada seis meses ou quando indicados pela presença de sintomas específicos. A realização regular desses exames não só contribui para a detecção precoce de doenças, mas também ajuda a manter a saúde mental equilibrada, promovendo uma sensação de bem-estar e prevenindo danos futuros.

Outro aspecto relevante para a saúde feminina é a higiene íntima adequada, que desempenha papel crucial na prevenção de infecções vaginais. A falta de higiene adequada pode levar ao desenvolvimento de condições como a candidíase e a vaginose bacteriana, que têm sintomas característicos, como coceira, corrimento e irritação vaginal. O cuidado diário com a higiene íntima, utilizando produtos específicos e evitando práticas inadequadas, pode ser uma medida simples e eficaz para prevenir tais doenças.

Portanto, ao adotar uma rotina saudável que inclua a prática regular de exercícios físicos, a realização de exames preventivos e a manutenção de hábitos de higiene adequados, as mulheres podem não apenas cuidar da sua saúde física, mas também preservar sua saúde mental, garantindo uma vida mais equilibrada, saudável e feliz.

HÁBITOS DE HIGIENE

A higiene pessoal desempenha um papel crucial na prevenção de doenças e infecções, especialmente no que se refere à saúde feminina. A lavagem frequente das mãos, incluindo a higienização das unhas, é uma das principais medidas de prevenção contra doenças infecciosas. Além disso, a prática de tomar banho diariamente, escovar os dentes após cada refeição e manter a limpeza adequada no ambiente doméstico são

hábitos essenciais para a promoção da saúde. A lavagem cuidadosa dos alimentos antes do consumo também é uma ação preventiva importante para evitar contaminações alimentares.

As infecções relacionadas à higiene íntima representam uma preocupação significativa para a saúde feminina. Entre as infecções genitais mais comuns, destacam-se a tricomoníase, causada por protozoário, a Gardnerella, resultante da superpopulação de bactérias, e a candidíase, originada pelo fungo *Cândida*. A adoção de práticas de higiene adequadas, incluindo o uso de lençóis descartáveis para a higiene do nariz, a cobertura da boca e do nariz ao espirrar ou tossir, e a higienização das mãos após esses episódios, contribui significativamente para a prevenção dessas infecções. É igualmente importante evitar o contato direto com as mucosas dos olhos, nariz e boca, além de não compartilhar objetos de uso pessoal, como alimentos, lençóis, roupas, copos, pratos, toalhas e outros itens.

No contexto da proteção feminina, o direito das mulheres à segurança e ao respeito é respaldado por uma série de legislações que buscam coibir a violência e garantir a assistência adequada às vítimas. A Lei Maria da Penha (11.340/2006) é uma das mais importantes, criando mecanismos para combater a violência doméstica e familiar contra a mulher, além de estabelecer medidas de assistência e proteção. A Lei Carolina Dieckmann (12.737/2012) tornou crime a invasão de aparelhos eletrônicos para a obtenção de dados pessoais, enquanto a Lei do Minuto Seguinte (12.845/2013) oferece garantias às vítimas de violência sexual, incluindo atendimento imediato pelo Sistema Único de Saúde (SUS), amparo médico, psicológico e social, exames preventivos e informações sobre seus direitos.

A Lei Joana Maranhão (12.650/2015), por sua vez, alterou os prazos de prescrição de crimes de abuso sexual de crianças e adolescentes, estabelecendo que a prescrição só começa a contar após a vítima completar 18 anos e aumentando o prazo para denúncia para até

20 anos. Por fim, a Lei do Feminicídio (13.104/2015) classifica o feminicídio como uma circunstância qualificadora do homicídio, reconhecendo que o crime cometido contra a mulher por razões da condição de sexo feminino configura uma grave violação dos direitos humanos.

A combinação de cuidados com a higiene pessoal e a proteção garantida por legislações específicas é fundamental para assegurar a saúde e a segurança das mulheres, proporcionando uma vida mais digna e livre de violências e doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental das mulheres é um tema complexo e multifacetado, que engloba fatores emocionais, físicos, biológicos, genéticos e sociais. A análise das condições de saúde mental revelam como essas condições impactam significativamente a qualidade de vida das mulheres, afetando suas capacidades funcionais, a percepção de bem-estar e os diversos aspectos de sua rotina, como o trabalho, a vida reprodutiva, social e emocional. As doenças mentais, além de prejudicarem a saúde física e psicológica, também interferem nas relações interpessoais, dificultando o desenvolvimento de vínculos saudáveis com a família, amigos e parceiros.

As dificuldades enfrentadas pelas mulheres em gerenciar suas condições de saúde mental impactam diretamente sua produtividade, sua capacidade de aprendizado, seus objetivos de vida e sua experiência social, limitando-a de vivenciar os benefícios que a vida oferece. Em especial, as fases da vida feminina, como a menarca, a gestação, o climatério e a menopausa, estão associadas a alterações hormonais significativas, que exacerbam a vulnerabilidade às doenças mentais e aumentam a complexidade do cuidado e do acompanhamento psicológico e médico.

A adoção de métodos saudáveis e preventivos, como práticas de higiene adequadas, atividade física

regular, alimentação equilibrada e o apoio a políticas públicas de proteção e assistência à saúde da mulher, se mostram fundamentais na mitigação dos danos à saúde mental feminina. A promoção de hábitos saudáveis, somada à educação e à conscientização sobre a importância do cuidado integral com a saúde da mulher, pode ser uma poderosa ferramenta na prevenção e no enfrentamento de transtornos mentais.

Além disso, as leis que protegem as mulheres contra a violência, como a Lei Maria da Penha e a Lei do Feminicídio, desempenham um papel essencial na criação de um ambiente mais seguro e saudável, permitindo que as mulheres vivam com mais dignidade e autonomia. O acesso a cuidados médicos e psicológicos de qualidade, especialmente no que se refere à saúde mental, é imprescindível para que as mulheres possam alcançar o equilíbrio entre o corpo e a mente, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida.

Portanto, é imperativo que os cuidados com a saúde mental das mulheres sejam tratados de forma abrangente e personalizada, levando em consideração as particularidades de cada fase da vida e as especificidades de cada indivíduo. As políticas públicas, a educação em saúde e o fortalecimento da rede de apoio à mulher são ferramentas essenciais para garantir que elas possam viver plenamente, com saúde, bem-estar e segurança.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva, Coordenação Nacional de DST e Aids. **A Política do Ministério da Saúde para atenção integral a usuários de álcool e outras drogas**. Brasília. (Série B. Textos Básicos de Saúde). 2003:60p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_atencao_alcool_drogas.pdf. Acesso em: 24 mar. 2023.
- FBSP Fórum Brasileiro De Segurança Pública. **Violência contra mulheres em 2021**. São Paulo: FBSP, 2021. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/violencia-contra-mulher-2021-v5.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2023.

GUSSO, G.; LOPES, J. M. C. (Org.). **Tratado de medicina de família e comunidade: princípios, formação e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

INCA. **Diretrizes Brasileiras para o Rastreamento do Câncer do Colo do Útero**. 2. ed. Ministério da Saúde, 2016. Disponível em:

https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//sumario_executivo_em_portugues-ccu.pdf. Acesso em: 24 mar. 2023.

INSTITUTO NACIONAL DE CANCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Estimativa 2018: incidência de câncer no Brasil**. Rio de Janeiro: INCA, 2017.

INSTITUTO NACIONAL DE CANCER (Brasil). **Câncer de mama: vamos falar sobre isso?** Instituto Nacional de Câncer. 7. ed. Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/cgrtill.pdf>, Acesso em: 24 mar. 2023.

INSTITUTO NACIONAL DE CANCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Parâmetros técnicos para o rastreamento do câncer do colo do útero/** Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva; Maria Beatriz Kneipp Dias; Caroline Madalena Ribeiro (organizadores). Janeiro: Inca, 2019. Disponível Rio de Janeiro: Inca, 2019. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//parametros_tecnicos_colo_do_uterio_2019.pdf. Acesso em: 24 mar. 2023.

MICHELS, BD; ISER, B. P. M.. **Mortalidade materna por COVID-19 no Brasil: atualizações**. Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil, v. 22(2), abr. 2022.

WHO-OMS. **Relatório mundial da saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Lisboa, 2002 Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42390/WHR.2001.por.pdf;jsessionid.> Acesso em: 23 mar. 2023.

MESSIAS, Ewerton Ricardo; CARMO, Valter Moura do; ALMEIDA, Victória Martins de. **“Feminicídio: Sob a perspectiva da dignidade da pessoa humana”**. Revista Estudos Feministas, Florianópolis, v. 28, n. 1, e60946, 2020.

BASTONE, P. (2020). **Ser mulher segundo Freud: um caminho para a feminilidade?**. Ekstasis: Revista De Hermenêutica E Fenomenologia, 9(2), 276–291. <https://doi.org/10.12957/ek.2020.51328>.

ARÊAS, Denise Coelho. **Arteterapia como um caminho para inclusão psicossocial de pessoas com transtorno mental**. 2011. 51 f. Monografia (Especialização) - Curso de Arteterapia em Educação e Saúde, Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2011.

ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES DEPRESSIVOS E BIPOLARES (ADEB). Disponível em: <https://www.adeb.pt>. Acesso em: 19 jun. 2023. INSTITUTO CUIDAR. **Carl Jung – Quem foi para a Psicanálise**. 2020. Disponível em: <https://institutocuidar.com/carl-jung-quem-foi-para-a-psicanalise/>. Acesso em: 19 jun.2023.

JENSEN, Peter S. et al. **What is the evidence for evidence-based treatments?** A hard look at our soft underbelly. Mental Health Services Research, v. 7, p. 53-74, 2005.

LACAN, Jacques. **Nota sobre a criança (1969)**. In: Outros escritos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, p. 369-370, 2003.

BRASIL Ministério da Saúde. Portaria nº 874, de 16 de maio de 2013. **Institui a Política Nacional para a Prevenção e Controle do Câncer na Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS)**. Brasília, 2013

WHO-OMS. **Relatório mundial da saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Lisboa, 2002 Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42390/WHR.2001.por.pdf;jsessionid.> Acesso em: 23 mar. 2023.