

Saúde Mental da mulher e fatores protetores

Desde sempre a mulher possui multiplicidade de papéis na sociedade. Nesse sentido, a mulher pode ser mãe, trabalhar fora de casa, cuidar da casa, entre outras atividades que tornam a sua rotina bastante cheia. Assim, muitas vezes, ela se esquece do principal: **os cuidados com a própria saúde.**

Como se não bastasse as inúmeras funções desempenhadas, a mulher ainda é frequentemente submetida a diversos fatores estressores, sejam psicológicos, sejam físicos, como o medo da violência e do abuso, o que prejudica a manutenção de sua estabilidade mental.

Dessa forma, mesmo que o ambiente externo ao redor da mulher esteja organizado e bem cuidado, o ambiente interno pode estar em processo de adoecimento. Problemas psicológicos, [ansiedade](#), depressão, distúrbios alimentares e transtornos associados ao ciclo reprodutivo são alguns exemplos disso.

Quer entender melhor do que se trata o assunto e quais os fatores protetores para a saúde mental da mulher? Então, continue com a gente!

Fatores agravantes dos transtornos mentais

Os principais fatores potencializadores para o adoecimento psicológico das mulheres são:

- Questões estruturais da sociedade, como a atribuição das tarefas domésticas inteiramente à mulher, contribuindo para uma jornada repetitiva e estressante de trabalhar, cuidar da família e da casa;
- A falta de momentos de lazer e descanso;
- Questões econômicas, como a dependência financeira da família, do parceiro ou do governo;
- Baixa qualidade de vida;
- Repressão sexual e/ou submissão ao parceiro.

Além de toda vulnerabilidade relacional, ainda há os processos biológicos envolvidos que afetam a saúde mental das mulheres.

Do início da menarca até após a menopausa, a mulher experimenta diversas alterações de humor específicas ligadas às flutuações nos níveis séricos de estrogênio e progesterona, como a tensão pré-menstrual, a ansiedade perinatal e a irritabilidade na perimenopausa.

Esses fatores, associados a questões sociais, como a pressão estética e a violência, prejudicam ainda mais a mente das mulheres.

Epidemiologia dos Transtornos mentais

A mulher é cerca de 1,5 vezes mais vulnerável a transtornos mentais do que os homens, sobretudo, devido a aspectos do ciclo reprodutivo feminino.

Em geral, os transtornos mentais estão entre as 10 causas mais comuns de incapacitação no mundo, sendo os mais incidentes listados a seguir:

- Depressão (13%);
- Alcoolismo (7,1%);
- Esquizofrenia (4%);
- Transtorno Bipolar (3,3%);
- TOC (2,8%).

Depressão e suicídio nas mulheres

A [depressão](#) afeta duas vezes mais mulheres do que homens e corresponde à principal causa de incapacidade no trabalho.

O suicídio, que, em diversos casos, está relacionado a um quadro depressivo persistente, cresceu cerca de 50% nos últimos 10 anos entre a população feminina.

Além disso, o suicídio também é mais incidente em mulheres do que em homens, com maior ocorrência em: domésticas, donas de casa e estudantes.

Dentre os fatores que mais agravam esse cenário estão: a sociedade machista, violência doméstica, estilo de vida fechado com pouco contato social e abusos físicos e psicológicos.

Transtornos mentais comuns e sua incidência

Os transtornos mentais comuns são mais incidentes na população feminina em relação à masculina, com maior prevalência de transtorno de humor depressivo/ansioso, cujos sintomas são:

- Nervosismo;
- Preocupação excessiva;
- Estresse;
- Tristeza;

- Irritabilidade;
- Choro fácil ou sem motivo evidente;
- Sintomas somáticos: dor de cabeça, insônia, dor estomacal, cansaço e perda de ânimo.

Em relação aos transtornos de ansiedade são mais comuns as fobias específicas são as mais comuns, sendo as mais frequentes as fobias de animais, de altura, de tempestades e de lugares fechados.

Transtornos mentais associados ao puerpério

A gestação é um momento bastante importante para a mulher e exige um cuidado extra com a saúde física e mental.

Fatores fisiológicos podem tornar a gestante mais sensível a desenvolver certos transtornos mentais, afetando, inclusive, o desenvolvimento fetal.

Além disso, o pós-parto também se torna um momento muito desafiante para a mulher, sendo possível o desenvolvimento dos seguintes quadros nesse período:

- Tristeza do pós-parto: acomete cerca de 26% - 85% das mulheres e dura de 1 a 10 dias, sendo um período transitório e de adaptação para a nova fase;
- Depressão pós-parto: aparece em 10% - 20% das mulheres, sendo que que a mãe passa fatia majoritária do dia deprimida, e esse estado dura no mínimo 2 semanas, podendo se prolongar para um período de 3 a 6 meses;
- Psicose pós-parto: é mais grave e raro, com acometimento de 0,2% das mulheres.

Fatores de proteção para a saúde mental das mulheres

Certos fatores podem colaborar para a promoção da saúde mental da mulher, como:

- Cuidar da autoestima;
- Ter resiliência emocional, de forma a ser capaz de contornar situações adversas, contando com a ajuda, se necessário, do profissional psicólogo ou psiquiatra;
- Pensar de maneira mais positiva;
- Desenvolver habilidades sociais de resolução de problemas, de gerenciamento de estresse e de desenvolvimento do autocontrole;
- Realizar atividade física regularmente;
- Guardar um tempo da rotina para o lazer;
- Buscar a realização pessoal e profissional;
- Afastar-se de relacionamentos tóxicos e abusivos;
- Ter apoio da família.

Gostou do nosso artigo? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de seguir a gente no [Instagram](#) para ficar por dentro dos próximos artigos!