EDIÇÃO 015 : OUTUBRO DE 2026 • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

@auge_ifractal

NEWSLETTER

AUGE



Menopausa: O renascimento no auge.

EDITORIAL

Ruth Caldeira de Melo

Menopausa: a arte de ir além.

ENTREVISTA

Ingrid Rochelle

Um olhar interseccional sobre a violência contra mulheres idosas.

COLUNA: TRABALHO

Andrea Tenuta

O silêncio sobre a menopausa também custa às mulheres suas carreiras.

COLUNA: ENVELHECIMENTO

Valéria Proença Curtis

A Colonização da Velhice.

COLUNA: LONGEVIDADE

Regina Moraes

Não basta viver mais. É preciso garantir dignidade às múltiplas velhices.

COLUNA: SAÚDE

Ana Carolina Gomes

Menopausa, memórias e uma conversa que atravessa gerações.

ÍNDICE DE NAVEGAÇÃO



Toque ou clique sobre a seção desejada para ir direto ao conteúdo.

Capa

Inspirada em O Nascimento de Vênus (1483 a 1485), de Sandro Botticelli, a capa propõe uma releitura contemporânea de um dos grandes símbolos da beleza feminina na história da arte. No lugar da jovem idealizada do Renascimento, surge uma mulher madura, que ocupa o mesmo lugar de protagonismo, preservando a elegância da composição original e trazendo para o centro da narrativa a beleza que atravessa o tempo.

A escolha rompe com a associação cultural entre juventude, beleza e plenitude feminina, convidando o leitor a olhar para a menopausa não apenas como uma transição biológica, mas como parte de uma trajetória que continua repleta de possibilidades.

O renascimento sugerido pela imagem não significa voltar a ser quem se era, mas reconhecer a potência de quem se é agora.

Ao unir arte clássica e maturidade, a capa materializa a essência de que o auge não pertence a uma idade específica, nem ficou para trás.

Ele pode acontecer em qualquer etapa da vida, porque o seu auge é sempre agora.

EDITORIAL
Ruth Caldeira de Melo
Menopausa: a arte de ir além.

MATÉRIA DE CAPA
Sabrina Aparecida
Menopausa: o renascimento no auge.

ENTREVISTA: SOCIEDADE
Ingrid Rochelle
Além da menopausa: um olhar interseccional sobre a violência contra mulheres idosas.

COLUNA: TRABALHO
Andrea Tenuta
O silêncio sobre a menopausa também custa às mulheres suas carreiras.

COLUNA: ENVELHECIMENTO
Valéria Proença Curtis
A Colonização da Velhice.

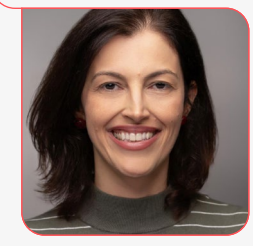
COLUNA: LONGEVIDADE
Regina Moraes
**Não basta viver mais.
É preciso garantir dignidade às múltiplas velhices.**

COLUNA: SAÚDE
Ana Carolina Gomes
Menopausa, memórias e uma conversa que atravessa gerações.

INICIATIVA: INSTITUCIONAL
Sabrina Aparecida
Outubro Rosa.

DICA: CINEMA
Sabrina Aparecida
Minha melhor amiga.

EDITORIAL



Ruth Melo
CONSELHO EDITORIAL

@ruth-melo-2b864144

Menopausa: a arte de ir além.

O aumento da expectativa de vida representa um marco da sociedade moderna. Contudo, as condições sob as quais os indivíduos alcançam a velhice diferem expressivamente, sendo esse processo moldado por uma ampla gama de fatores socioculturais. Nesta edição da AUGE, abordamos uma particularidade importante do envelhecimento feminino: a menopausa.

A menopausa pode ser compreendida como uma transição biocultural, onde as alterações hormonais geram efeitos fisiológicos reais, mas a intensidade, o significado e o manejo desses efeitos são fortemente moldados pelo suporte social, estigma, classe social, trabalho e narrativas culturais sobre envelhecimento e feminilidade. Na prática, isso significa que a menopausa não é apenas um evento fisiológico a ser tratado, mas uma fase da vida cujo impacto depende amplamente do contexto. Embora esta fase seja vivenciada de formas distintas entre as culturas, nas sociedades ocidentais a menopausa é frequentemente estigmatizada, sendo lida sob a ótica do etarismo, do machismo e de noções limitadas sobre a feminilidade.

Em outras palavras, a menopausa é frequentemente associada à perda da juventude, da relevância sexual ou do enquadramento nas normas femininas dominantes, o que gera insegurança, estresse e invisibilidade. Aprender a lidar com as transformações fisiológicas, enquanto se mantêm os papéis socias e se gerenciam as pressões contemporâneas, é um desafio enorme para a mulher que envelhece em contextos socioculturais empenhados em apagar os sinais do tempo por meio de procedimentos estéticos e terapias 'anti-idade'. No entanto, quando a mulher se reconecta com esse novo corpo e se sente acolhida nesse processo, a menopausa deixa de ser vista como um declínio e passa a ser reinterpretada como uma fase natural e, até mesmo, libertadora.

Esperamos que esta edição da revista Auge seja não apenas um convite à reflexão sobre uma etapa tão marcante na vida feminina, mas também um estímulo para que as mulheres se reconectem, de forma significativa, com o seu próprio processo de envelhecimento.

Desejamos a todas uma ótima leitura! ■

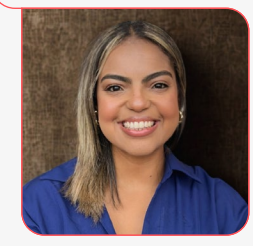
Nota do Editor

Nesta edição, minha participação se resume a esta pequena nota para destacar algo muito especial: 100% do conteúdo sobre menopausa foi brilhantemente idealizado e escrito por mulheres, inclusive este editorial. Nada mais justo do que dar voz a quem vive, estuda e compreende tão de perto esse tema.

Caio Carraro Gomes da Costa
Editor-chefe

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

@sabrina-aparecida-8bb2a5140

@sabrinageronto

Menopausa: o renascimento no auge.

Querido diário,

Você já sabe que sou gerontóloga, trabalho com envelhecimento e estudo o tema todos os dias. Mas basta ouvir “espera só você chegar à menopausa” para sentir um frio na barriga.

“Minha vida nunca mais foi a mesma”, algumas mulheres me dizem. Escuto os relatos, reconheço as dificuldades, mas também penso em como será comigo. Vou conseguir dormir bem? Meu corpo vai mudar muito? Como vou me sentir?

Ainda estou longe dessa fase. Sei que cada mulher vive essa experiência de um jeito, que existem tratamentos para aliviar os sintomas. Mesmo assim, sinto receio. Conhecer o assunto não me torna imune ao que ouço sobre ele.

Desde cedo, aprendemos que a sociedade nos enxerga com um prazo de validade estampado na testa. Basta parecer mais velha para correr o risco de ser menos ouvida, como se a experiência perdesse valor junto com a juventude... puro etarismo!

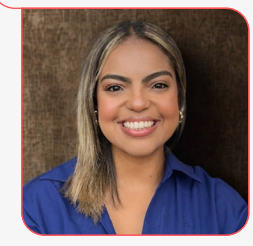
Nesse julgamento, o preconceito relacionado à idade, se mistura ao machismo. A misoginia, que é o desprezo pelas mulheres, aparece quando nossas experiências viram piada, nossas opiniões são desqualificadas ou nossa capacidade de decidir é colocada em dúvida.

E esse desprezo não fica restrito à vida privada. Quase um século depois da conquista do voto feminino no Brasil, em 1932, ainda nos deparamos com discursos que defendem que mulheres não deveriam votar. Espanta ainda mais quando essas falas vêm de mulheres que ocupam cargos públicos graças a direitos que outras lutaram para conquistar.

É nesse ambiente que tantas mulheres atravessam a menopausa, tentando entender as mudanças no próprio corpo enquanto precisam provar que continuam sendo capazes e úteis. Quando se nasce mulher, uma mudança biológica também passa pelo julgamento social, principalmente dos homens. Isso aparece no trabalho, dentro de casa e até no exercício da cidadania. A menopausa é só a ponta do iceberg para se discutir saúde feminina.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

@sabrina-aparecida-8bb2a5140

@sabrinageronto

Menopausa: o renascimento no auge.

Entendendo as fases

A **menopausa** é a última menstruação, só pode ser confirmada depois de 12 meses seguidos sem menstruar, quando não existe outra causa para essa ausência. Geralmente acontece entre 45 e 55 anos.

O **climatério** é uma fase mais ampla, que envolve a passagem do período reprodutivo para o não reprodutivo. Ele inclui mudanças que acontecem antes e depois da menopausa.

Já a **perimenopausa** começa com as primeiras mudanças no ciclo menstrual, nesse período, a menstruação pode ficar irregular e alguns sintomas podem aparecer entre 40 e 44 anos.

Ao longo desse processo, os ovários, órgãos que abrigam os óvulos e produzem hormônios como o estrogênio, passam a funcionar de forma diferente. A fertilidade, ou seja, a capacidade de engravidar, diminui, mas ainda pode haver gravidez durante a transição para a menopausa.

A produção hormonal oscila até que os níveis de estrogênio ficam mais baixos. Como esse hormônio atua em várias partes do corpo, as mudanças vão além da menstruação. Algumas mulheres sentem poucos incômodos; outras apresentam sintomas que atrapalham a rotina e precisam de tratamento.

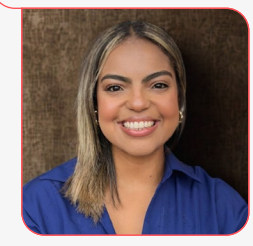
A menopausa também pode acontecer antes dos 40 anos, sendo conhecida como **menopausa precoce**. Pode estar relacionada a fatores genéticos, doenças autoimunes, retirada dos dois ovários ou tratamentos como quimioterapia e radioterapia.

E o corpo, muda?

As mudanças no corpo podem aparecer no caimento da roupa, na textura da pele ou na disposição para enfrentar o dia. Algumas mulheres ganham peso; outras percebem mais gordura na barriga, mesmo sem grande diferença na balança. A queda do estrogênio favorece essa redistribuição da gordura.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

@sabrina-aparecida-8bb2a5140

@sabrinageronto

Menopausa: o renascimento no auge.

A pele pode ficar mais seca, fina e menos firme. Isso acontece porque a redução do estrogênio contribui para a perda de colágeno, proteína que dá sustentação à pele, além de diminuir sua capacidade de manter a hidratação. Algumas mulheres também percebem os cabelos mais finos ou o aparecimento de pelos no rosto. A intensidade dessas mudanças varia de pessoa para pessoa.

O sono pode mudar. As oscilações hormonais afetam os mecanismos cerebrais que regulam a temperatura, provocando ondas de calor, conhecidas como **fogachos**. Quando surgem à noite, acompanhadas de suor, podem causar despertares frequentes. Dormir mal repercute no dia seguinte, aumenta o cansaço, pode intensificar a irritabilidade e dificulta a concentração.

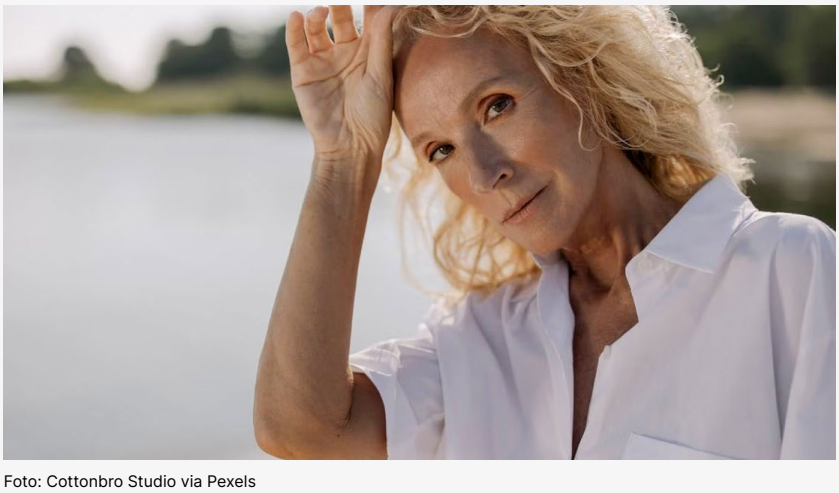
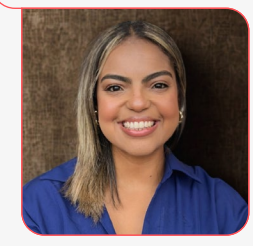


Foto: Cottonbro Studio via Pexels

Esquecer uma palavra, perder o fio da conversa ou ter dificuldade para manter a atenção são queixas possíveis nesse período.
As variações do estrogênio influenciam o funcionamento de áreas cerebrais envolvidas na memória, mas não explicam tudo, pois noites mal dormidas e mudanças de humor também contam.
Mas atenção, esses episódios, por si só, não significam demência ou um quadro de doença de Alzheimer, por exemplo.
Quando persistem ou atrapalham a rotina, merecem avaliação, sem atribuir qualquer dificuldade à menopausa.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

@sabrina-aparecida-8bb2a5140

@sabrinageronto

Menopausa: o renascimento no auge.

Além dos sintomas percebidos no cotidiano, há mudanças silenciosas que exigem acompanhamento. Durante a transição para a menopausa, podem ocorrer aumento do colesterol, maior acúmulo de gordura ao redor dos órgãos e perda de elasticidade dos vasos sanguíneos.

Somadas ao avanço da idade e a fatores como hipertensão, diabetes ou tabagismo, essas alterações contribuem para o aumento do risco cardiovascular, incluindo infarto e acidente vascular cerebral (AVC).

Isso não significa que todas as mulheres desenvolverão essas doenças, mas reforça a importância do acompanhamento médico regular para avaliar a pressão arterial, o colesterol e a glicemia, mantendo esses níveis sob controle.

Desconforto na hora H?

A dor durante a relação sexual é uma queixa comum na menopausa, mas não precisa ser suportada em silêncio. Nessa fase, a região íntima pode ficar mais seca e sensível, causando desconforto onde antes havia prazer.

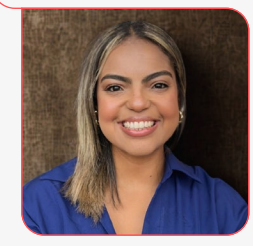
Existem formas de aliviar esse incômodo. Os lubrificantes ajudam a reduzir o atrito durante a relação, enquanto os hidratantes vaginais aliviam a secura no dia a dia. Recomendo conversar com sua ginecologista, que poderá indicar tratamentos locais, conforme a necessidade de cada mulher. Falar sobre o que incomoda faz parte do cuidado e abre espaço para viver a sexualidade com mais conforto.

Reposição hormonal: uma decisão com seu ginecologista

Também chamada de terapia de reposição hormonal (TRH), a reposição hormonal utiliza hormônios para aliviar sintomas como ondas de calor e suor noturno, além de ajudar a prevenir a perda de massa óssea e a osteoporose. Pode ser feita com **pílulas**, **gel** ou **adesivos**.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

@sabrina-aparecida-8bb2a5140

@sabrinageronto

Menopausa: o renascimento no auge.

A decisão de iniciar o tratamento deve ser tomada junto com seu ginecologista. O tipo de hormônio, a dose e a forma de uso são escolhidos conforme os sintomas, o histórico de saúde e as preferências de cada mulher.

Para mulheres saudáveis, com sintomas que justificam o tratamento e sem contraindicações, os benefícios geralmente superam os riscos quando a terapia começa antes dos 60 anos ou nos primeiros dez anos após a menopausa. O acompanhamento regular permite ajustar o tratamento quando necessário.

Sobre a saúde do cérebro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) não recomenda a reposição hormonal para prevenir o declínio cognitivo ou a demência.

Cuidar da qualidade de vida na menopausa começa por perceber o que está fazendo falta no seu dia. Movimentar o corpo, incluir exercícios de força e manter uma alimentação variada são formas de cuidar da saúde. Se o sono está ruim ou algum sintoma atrapalha a rotina, vale conversar com seu ginecologista sobre as possibilidades de tratamento. Também importa reservar tempo para algo de que você gosta, dividir tarefas e pedir apoio quando necessário. Você não precisa esperar o desconforto ficar insuportável para buscar cuidado.

Para finalizar, minha principal dica para cuidar da saúde durante a menopausa é: pratique exercícios, especialmente os de força, que ajudam a preservar músculos e ossos. Mas toda forma de movimento é bem-vinda. Sabe aquela aula de dança que você vive adiando, a caminhada no parque ou a matrícula no funcional? Vale dar uma chance.

Coma bem e reserve espaço para o que torna sua rotina prazerosa. Saia, vá ao cabeleireiro, passeie com as amigas, coloque uma roupa que faça você se sentir bonita.

Esses momentos também fazem parte da sua qualidade de vida. Cuidar da saúde inclui cultivar vínculos e se sentir bem consigo mesma. Mantenha o acompanhamento de saúde e faça os exames indicados para sua idade e seu histórico.

Aí dentro existe uma mulher no auge, pronta para renascer. ■

Referências

NATIONAL HEALTH SERVICE (NHS). Symptoms of menopause and perimenopause. [S. l.]: NHS, 19 maio 2026. Disponível em: https://www.nhs.uk/conditions/menopause-and-perimenopause/symptoms/

NATIONAL HEALTH SERVICE (NHS). Things you can do to help menopause and perimenopause symptoms. [S. l.]: NHS, 19 maio 2026. Disponível em: https://www.nhs.uk/conditions/menopause-and-perimenopause/things-you-can-do/

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Menopause. Geneva: WHO, 16 out. 2024. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause

OLIVEIRA, G. M. M. DE . et al. Diretriz Brasileira sobre a Saúde Cardiovascular no Climatério e na Menopausa – 2024. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 121, n. 7, p. e20240478, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/abc/a/fpRqtqpRp6YXLJmQTYSBggG/?lang=pt

ENTREVISTA

Sociedade



Ingrid Rochelle

ASSISTENTE SOCIAL, ANALISTA MINISTERIAL EM SERVIÇO SOCIAL NO MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DA BAHIA, ESPECIALISTA EM SAÚDE PÚBLICA COM ÊNFASE EM SAÚDE DA FAMÍLIA, ESPECIALISTA EM GERONTOLOGIA TITULADA PELA SBGG, ESPECIALISTA EM SAÚDE DA PESSOA IDOSA, MESTRA EM ESTUDOS INTERDISCIPLINARES SOBRE MULHERES, GÊNERO E FEMINISMOS.

@ingridrochelle

Além da menopausa: um olhar interseccional sobre a violência contra mulheres idosas.

A menopausa faz parte da vida de muitas mulheres, mas cada uma atravessa essa fase em condições diferentes. O acesso à saúde, renda, trabalho e a responsabilidade pelo cuidado influenciam essa experiência durante o envelhecimento.

Nesta coluna, partimos da menopausa para ampliar a conversa sobre a violência contra mulheres idosas e compreender como o racismo, o machismo e o preconceito de idade podem se combinar ao longo da vida.

Como as desigualdades vividas ao longo da vida se relacionam com a violência contra mulheres idosas?

1/9 AUGE INGRID

Considerando o exposto, a violência contra mulheres idosas consiste em uma expressão das desigualdades sociais que atravessam o curso da vida e se manifestam de diferentes formas no envelhecimento. A articulação entre gênero, raça, classe e geração demonstra que as experiências de violência são heterogêneas, pois são desenhadas pelas trajetórias de trabalho, pelas condições de renda, pelo acesso à proteção social, pelas relações familiares e pelas possibilidades de exercer autonomia e acessar direitos.

O que significa olhar para essa violência considerando, ao mesmo tempo, gênero, raça, classe social e idade?

2/9 AUGE INGRID

A violência contra as mulheres idosas no Brasil deve ser compreendida a partir da articulação entre gênero, raça, classe e geração. Nesse sentido, a interseccionalidade constitui uma ferramenta analítica e política para compreender como sistemas de opressão, como racismo, patriarcado, exploração de classe e idadismo, interagem na produção de desigualdades e violências (Crenshaw, 2002).

ENTREVISTA

Sociedade



Ingrid Rochelle

ASSISTENTE SOCIAL, ANALISTA MINISTERIAL EM SERVIÇO SOCIAL NO MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DA BAHIA, ESPECIALISTA EM SAÚDE PÚBLICA COM ÊNFASE EM SAÚDE DA FAMÍLIA, ESPECIALISTA EM GERONTOLOGIA TITULADA PELA SBGG, ESPECIALISTA EM SAÚDE DA PESSOA IDOSA, MESTRA EM ESTUDOS INTERDISCIPLINARES SOBRE MULHERES, GÊNERO E FEMINISMOS.

@ingridrochelle

Além da menopausa: um olhar interseccional sobre a violência contra mulheres idosas.

Como a violência pode aparecer nas relações familiares e nos serviços que atendem mulheres idosas?

3/9 AUGE / INGRID

A compreensão da violência contra mulheres idosas também exige considerar as relações de poder que atravessam o cotidiano e podem produzir situações de dominação, silenciamento e restrição da autonomia.

Essas manifestações podem ocorrer nas relações familiares e institucionais, por meio de agressões físicas, psicológicas, financeiras e patrimoniais, abandono e negligências, inclusive quando tais práticas são naturalizadas ou invisibilizadas.

Quando precisam de cuidados na velhice, as mulheres recebem a mesma assistência que os homens?

4/9 AUGE / INGRID

A desigualdade na organização social do cuidado torna-se ainda mais evidente quando se considera que as mulheres não apenas assumem grande parte desse trabalho, mas também apresentam maior necessidade de suporte na velhice.

Segundo Camarano (2021), as mulheres com 80 anos ou mais vivem cerca de 4,7 anos dependentes de cuidados mais intensivos no fim da vida, contra 3,4 anos entre os homens.

Apesar dessa maior demanda, segundo a autora, as idosas necessitam de mais cuidados e recebem menos assistência do que os homens.

ENTREVISTA

Sociedade



Ingrid Rochelle

ASSISTENTE SOCIAL, ANALISTA MINISTERIAL EM SERVIÇO SOCIAL NO MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DA BAHIA, ESPECIALISTA EM SAÚDE PÚBLICA COM ÊNFASE EM SAÚDE DA FAMÍLIA, ESPECIALISTA EM GERONTOLOGIA TITULADA PELA SBGG, ESPECIALISTA EM SAÚDE DA PESSOA IDOSA, MESTRA EM ESTUDOS INTERDISCIPLINARES SOBRE MULHERES, GÊNERO E FEMINISMOS.

@ingridrochelle

Além da menopausa: um olhar interseccional sobre a violência contra mulheres idosas.

O que acontece quando as famílias precisam assumir o cuidado sem apoio suficiente do Estado?

5/9 AUGE INGRID

É nesse contexto que Teixeira (2020) problematiza a responsabilização da família na proteção social brasileira. Para a autora, a transferência da responsabilidade pelo cuidado às famílias, sem o devido suporte estatal, aprofunda as desigualdades de gênero e sobrecarrega as mulheres, que realizam esse trabalho de forma não remunerada.

Na mesma direção, Vieira e Shiraishi (2025) evidenciam a centralidade das cuidadoras familiares diante da escassez de políticas públicas e do acesso restrito aos serviços privados.

A noção de familismo permite compreender como responsabilidades que também são públicas são transferidas para o âmbito privado, sustentadas pela naturalização do cuidado como atribuição feminina e pela permanência das mulheres negras em posições historicamente marcadas pela provisão deste trabalho.

Que mudanças são necessárias para proteger as mulheres idosas da violência?

6/9 AUGE INGRID

Enfrentar a violência contra mulheres idosas requer, portanto, fortalecer a responsabilidade do Estado na garantia de direitos, por meio da oferta e articulação entre políticas públicas e serviços de enfrentamento à violência.

A construção de uma velhice livre de violência depende do enfrentamento das agressões, mas também da transformação das desigualdades sociais que limitam o exercício da autonomia e o acesso aos direitos ao longo da vida.

ENTREVISTA

Sociedade



Ingrid Rochelle

ASSISTENTE SOCIAL, ANALISTA MINISTERIAL EM SERVIÇO SOCIAL NO MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DA BAHIA, ESPECIALISTA EM SAÚDE PÚBLICA COM ÊNFASE EM SAÚDE DA FAMÍLIA, ESPECIALISTA EM GERONTOLOGIA TITULADA PELA SBGG, ESPECIALISTA EM SAÚDE DA PESSOA IDOSA, MESTRA EM ESTUDOS INTERDISCIPLINARES SOBRE MULHERES, GÊNERO E FEMINISMOS.

@ingridrochelle

Além da menopausa: um olhar interseccional sobre a violência contra mulheres idosas.

O que pode dificultar que uma mulher idosa faça suas próprias escolhas e busque proteção contra a violência?

7/9 AUGE / INGRID

Sob uma perspectiva interseccional, é necessário reconhecer que as desigualdades de gênero, raça, classe e idade podem limitar as possibilidades de idosas tomarem decisões sobre a própria vida, administrarem seus recursos, expressarem suas necessidades, buscarem proteção e romperem situações de violência.

A existência de vínculos afetivos ou a necessidade de cuidados não elimina essas relações de poder, tampouco retira dessas mulheres sua condição de sujeitos de direitos.

Como a desvalorização das pessoas idosas pode favorecer situações de violência?

8/9 AUGE / INGRID

Ademais, Minayo (2017) aponta que a violência contra pessoas idosas relaciona-se com processos sociais de desvalorização da velhice.

Em uma sociedade que privilegia a juventude e a produtividade, os corpos envelhecidos são associados à inutilidade, à dependência e à perda de valor social, favorecendo práticas de discriminação, silenciamento, opressão e violação, que podem atravessar as relações familiares e institucionais, restringindo o reconhecimento das pessoas idosas como sujeitos de direitos e comprometendo sua autonomia e participação social.

A violência, nesse sentido, também se manifesta na negação da dignidade e no enfraquecimento dos vínculos sociais, podendo contribuir para o isolamento e para a invisibilização das necessidades e dos desejos de quem envelhece.

ENTREVISTA

Sociedade



Ingrid Rochelle

ASSISTENTE SOCIAL, ANALISTA MINISTERIAL EM SERVIÇO SOCIAL NO MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DA BAHIA, ESPECIALISTA EM SAÚDE PÚBLICA COM ÊNFASE EM SAÚDE DA FAMÍLIA, ESPECIALISTA EM GERONTOLOGIA TITULADA PELA SBGG, ESPECIALISTA EM SAÚDE DA PESSOA IDOSA, MESTRA EM ESTUDOS INTERDISCIPLINARES SOBRE MULHERES, GÊNERO E FEMINISMOS.

@ingridrochelle

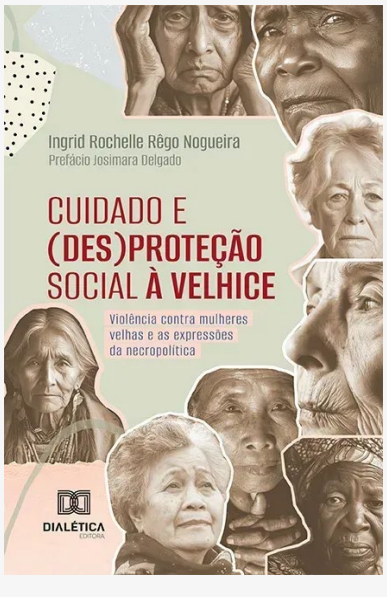
Além da menopausa: um olhar interseccional sobre a violência contra mulheres idosas.

Quantas denúncias de violência contra pessoas idosas foram registradas e o que os dados mostram sobre as vítimas?

De acordo com o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, entre janeiro e outubro de 2026, foram registradas 163.179 denúncias e 1.389.562 violações contra pessoas idosas no Brasil.

As mulheres foram as principais vítimas (101.189 denúncias e 847.965 violações), predominando a faixa etária de 70 a 74 anos (18.512 denúncias).

No que se refere ao perfil racial, pessoas negras figuram em 74.143 denúncias e 641.679 violações. Entre os dados disponíveis, prevalecem denúncias contra idosas com ensino fundamental incompleto (4.463 denúncias) e renda de meio a um salário-mínimo (17 denúncias) (MDHC, 2026). ■



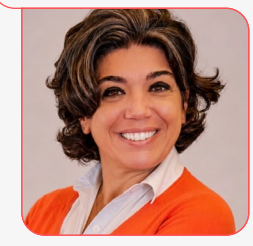
Quer saber mais sobre o assunto?

Indicamos o livro **"Cuidado e (des)proteção social à velhice: violência contra mulheres velhas e as expressões da necropolítica"**, de Ingrid Rochelle.

A obra discute como as desigualdades sociais e a falta de proteção contribuem para a violência contra mulheres idosas, trazendo reflexões sobre o cuidado e as políticas públicas.

COLUNA

Trabalho



Andrea Tenuta

HEAD DE NOVOS NEGÓCIOS DA MATURI.

@andrea-tenuta

O silêncio sobre a menopausa também custa às mulheres suas carreiras.

Entre os 40 e os 50 anos, muitas mulheres alcançam posições de liderança, consolidam sua experiência e ampliam sua contribuição para as organizações. É também nesse período que podem começar a vivenciar a perimenopausa, transição hormonal que antecede a menopausa e pode durar de quatro a dez anos. Apesar de seus possíveis impactos na rotina, o assunto ainda é pouco discutido no ambiente corporativo, deixando profissionais sem informação e empresas despreparadas para lidar com essa realidade.

A perimenopausa pode provocar insônia, fadiga, oscilações de humor, ansiedade e dificuldades de concentração. Como esses sintomas variam entre as mulheres, nem sempre estão associados à transição hormonal. Muitas vezes, são confundidos com estresse, esgotamento ou desmotivação, levando a própria profissional a questionar sua capacidade e abrindo espaço para interpretações equivocadas por parte das lideranças.

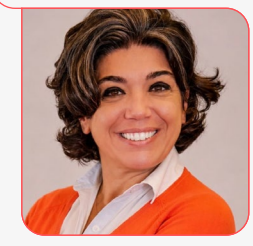
O problema está na falta de informação e acolhimento, pois, quando mudanças na disposição ou na concentração são interpretadas como perda de produtividade, uma profissional experiente pode ter sua competência colocada em dúvida justamente em uma fase importante de sua trajetória. Em situações mais graves, a falta de apoio pode contribuir para o afastamento ou a saída do mercado de trabalho.

Essa discussão também precisa considerar o etarismo. Mulheres maduras enfrentam estereótipos relacionados à idade, frequentemente associados a ideias de menor flexibilidade, dificuldade de inovação ou menor disposição para aprender. Ao mesmo tempo, continuam sujeitas a vieses de gênero que influenciam a maneira como sua aparência, autoridade e comportamento são avaliados. A menopausa se insere nesse cenário, tornando ainda mais complexa a experiência profissional de muitas mulheres.

Não são questões isoladas. Quando a idade e as mudanças fisiológicas se tornam motivos para questionar a capacidade de uma profissional, preconceitos diferentes podem se reforçar. Sem informação, uma situação que exige compreensão e,

COLUNA

Trabalho



Andrea Tenuta

HEAD DE NOVOS NEGÓCIOS DA MATURI.

@andrea-tenuta

O silêncio sobre a menopausa também custa às mulheres suas carreiras.

eventualmente, adaptação das condições de trabalho, pode ser interpretada como falta de competência ou comprometimento.

Os dados reforçam a necessidade de ampliar esse debate. No Brasil, 47% das mulheres entrevistadas em uma pesquisa encomendada pela farmacêutica Astellas relataram impactos negativos dos sintomas da menopausa no ambiente de trabalho. No Reino Unido, um levantamento da Fawcett Society com 4.014 mulheres identificou que uma em cada dez entrevistadas que trabalharam durante a menopausa deixou um emprego em razão dos sintomas. Embora realizados em contextos diferentes, os estudos evidenciam a importância de discutir como essa fase pode afetar a experiência profissional das mulheres.

Para as empresas, reconhecer essa realidade é também uma questão estratégica. Reter profissionais experientes significa preservar conhecimento, fortalecer equipes e valorizar trajetórias construídas ao longo dos anos. Isso exige abandonar a ideia de que a carreira segue um percurso linear e considerar as diferentes necessidades que podem surgir ao longo da vida profissional.

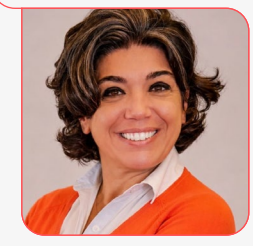
O primeiro passo é ampliar o acesso à informação sobre perimenopausa e menopausa e preparar as lideranças para abordar o tema sem julgamentos. As organizações também podem criar espaços seguros de diálogo, preservar a privacidade das colaboradoras e avaliar alternativas de flexibilidade na jornada ou nas condições de trabalho quando necessário. Essas medidas devem integrar as políticas de saúde, bem-estar e diversidade, em vez de depender de campanhas pontuais ou da iniciativa individual de cada gestora.

É igualmente importante evitar que a menopausa se transforme em mais um argumento para limitar oportunidades. O objetivo não é presumir que mulheres maduras terão dificuldades, mas garantir que possam buscar apoio sem receio de serem consideradas menos capazes. Uma cultura inclusiva reconhece as particularidades de cada profissional sem reduzir sua identidade ou seu potencial a uma fase da vida.

Na Maturi, entendemos que promover a longevidade profissional vai além de contratar pessoas maduras. É necessário construir

COLUNA

Trabalho



Andrea Tenuta

HEAD DE NOVOS NEGÓCIOS DA MATURI.

@andrea-tenuta

O silêncio sobre a menopausa também custa às mulheres suas carreiras.

ambientes nos quais diferentes gerações possam se desenvolver, combater vieses etários e reconhecer as experiências que cada pessoa leva para o trabalho. Isso também significa dar visibilidade a questões que atravessam a trajetória feminina e que, por muito tempo, permaneceram fora das conversas corporativas.

A menopausa faz parte de uma transição natural da vida e não precisa representar um obstáculo à trajetória profissional. Com informação, acolhimento e condições adequadas, as empresas podem valorizar a experiência das mulheres, fortalecer a retenção de talentos e construir ambientes mais inclusivos. Em um mercado de trabalho cada vez mais longevo, reconhecer as diferentes fases da vida é parte de uma estratégia de gestão que permite às profissionais continuar contribuindo, evoluindo e ocupando espaços de liderança ao longo de suas carreiras. ■

COLUNA

Envelhecimento



Valéria Proença Curtis

PEDAGOGA, MESTRA E DOUTORANDA EM CIÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO COM PESQUISAS DIRECIONADAS A EPISTEMOLOGIAS FEMINISTAS DECOLONIAIS, GÊNERO E LITERATURA.

@valeriaproencacurtis

A Colonização da Velhice.

Basta folhear uma revista ou percorrer as redes sociais para encontrá-la: “a Mulher 60+”. Ela viaja, faz pilates, empreende, descobriu-se aos sessenta anos e vive “o melhor momento da vida”. Entretanto, **embora a velhice possa ser compreendida como uma categoria social e analítica, não constitui uma experiência homogênea**.

Toda mulher que envelhece carrega uma história marcada pelas oportunidades que teve ou lhe foram negadas, pelo trabalho e pelas relações de cuidado, atravessadas por desigualdades de gênero, raça, classe e território. Essas desigualdades não se dissolvem com o tempo. Seus efeitos se acumulam ao longo da vida.

Apesar disso, parte dos discursos sobre o envelhecimento insiste em apresentar a velhice das mulheres como uma experiência homogênea. É a esse processo que venho chamando de **colonização da velhice: a imposição de modelos de envelhecimento historicamente construídos em relações de poder, que legitimam determinadas experiências enquanto invisibilizam outras**.

Cabe perguntar quem produz essas imagens, quais interesses sustentam e por que algumas vivências se tornam referência para todas.

Patricia Hill Collins desenvolveu o conceito de matriz de dominação para compreender como racismo, sexismo e desigualdades de classe se articulam nas relações sociais. Essas estruturas não operam isoladamente nem produzem os mesmos efeitos sobre todas as mulheres. Proponho olhar para o envelhecimento a partir dessa matriz: as desigualdades atravessam trajetórias inteiras e produzem condições distintas de envelhecer.

Pensemos no trabalho doméstico remunerado, historicamente associado, no Brasil, à exploração de mulheres negras e à herança escravocrata. Muitas dedicaram a vida ao cuidado de outras famílias, com baixa remuneração e proteção social insuficiente. Como chegam à velhice? Com quais possibilidades de descanso? Quem cuida de quem passou a vida cuidando?
Essas perguntas questionam a ideia de que envelhecer bem depende exclusivamente de escolhas individuais.

COLUNA

Envelhecimento



Valéria Proença Curtis

PEDAGOGA, MESTRA E DOUTORANDA EM CIÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO COM PESQUISAS DIRECIONADAS A EPISTEMOLOGIAS FEMINISTAS DECOLONIAIS, GÊNERO E LITERATURA.

@valeriaproencacurtis

A Colonização da Velhice.

Recomendar hábitos saudáveis e novos projetos a mulheres cujas trajetórias foram marcadas por jornadas exaustivas, insegurança econômica e acesso desigual à saúde, sem considerar essas condições, é transferir para elas a responsabilidade por desigualdades estruturalmente produzidas.

Chandra Talpade Mohanty, em Feminism without Borders (2003), ao criticar a imagem homogênea das mulheres do chamado Terceiro Mundo em determinadas produções feministas ocidentais, nos oferece uma questão fundamental: **quem tem o poder de descrever a experiência de outras mulheres?** Essa pergunta também precisa ser feita aos discursos sobre a velhice.

Durante muito tempo, predominou a representação da mulher que envelhece como frágil, dependente e solitária. Hoje, essa imagem convive com outra, aparentemente oposta: a mulher independente, produtiva, sexualmente ativa, empreendedora e consumidora.

Embora distintas, ambas podem reproduzir uma mesma lógica normativa: enquanto a primeira associa a velhice à incapacidade, a segunda transforma autonomia, vitalidade e produtividade em exigências.

Mas quem dispõe das condições para corresponder a essas expectativas? E por que uma mulher precisaria justificar sua velhice pelo que ainda consegue produzir, consumir ou realizar? Não questiono a importância da autonomia ou da possibilidade de novos projetos, mas sua transformação em exigências que desconsideram as diferentes condições de vida, escolhas e desejos das mulheres que envelhecem.

Quando o envelhecimento de mulheres é representado a partir de modelos que legitimam determinadas experiências em detrimento de outras, não estamos apenas reproduzindo padrões excludentes. Estamos reafirmando relações de poder sustentadas por estruturas patriarcais e pela lógica neoliberal, que condicionam o reconhecimento e a valorização das mulheres à sua capacidade de produzir, consumir e corresponder a expectativas socialmente estabelecidas.

COLUNA

Envelhecimento



Valéria Proença Curtis

PEDAGOGA, MESTRA E DOUTORANDA EM CIÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO COM PESQUISAS DIRECIONADAS A EPISTEMOLOGIAS FEMINISTAS DECOLONIAIS, GÊNERO E LITERATURA.

@valeriaproencacurtis

A Colonização da Velhice.

A colonização da velhice também se manifesta na definição de quais conhecimentos sobre as experiências das mulheres são reconhecidos como legítimos. Ao estudar a organização social iorubá, a socióloga nigeriana Oyèrónké Oyěwùmí questiona a universalização de categorias ocidentais de corpo e gênero. Sua reflexão permite estabelecer um diálogo com Sueli Carneiro e sua discussão sobre o epistemicídio, ao evidenciar como relações históricas de poder determinam quais conhecimentos são legitimados e quais são desqualificados.

Está em questão não apenas a representação das mulheres na velhice, mas o reconhecimento de suas experiências como fontes legítimas de conhecimento. Produzir fissuras nessas estruturas exige mais do que substituir imagens negativas por positivas. Exige questionar quem define o que significa envelhecer bem, quais experiências são valorizadas e quais permanecem silenciadas.

Recusar a colonização da velhice implica reconhecer as mulheres como produtoras de conhecimentos e de sentidos sobre a própria existência. Exige enfrentar as desigualdades que atravessam suas trajetórias e questionar as estruturas de poder que determinam quais formas de envelhecer são valorizadas e quem detém a autoridade para narrá-las. ■

COLUNA

Longevidade



Regina Moraes

EMPREENDEDORA SOCIAL, PUBLICITÁRIA E FUNDADORA DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

velhoamigo.org.br

@institutovelhoamigo

Não basta viver mais. É preciso garantir dignidade às múltiplas velhices.

Envelhecer é uma conquista da humanidade. Mas será que estamos construindo uma sociedade preparada para valorizar, acolher e reconhecer o protagonismo de quem envelhece?

Vivemos um dos momentos mais significativos da nossa história: a longevidade deixou de ser uma expectativa distante para se tornar uma realidade cada vez mais presente. Estamos vivendo mais, atravessando gerações e ampliando possibilidades de experiências ao longo da vida. Entretanto, essa conquista também nos convida a uma reflexão necessária: estamos apenas acrescentando anos à vida ou criando condições para que esses anos sejam vividos com dignidade, autonomia, pertencimento e participação social?

O envelhecimento populacional brasileiro não representa apenas uma transformação demográfica. Ele provoca mudanças nas relações familiares, no mundo do trabalho, nas políticas públicas, na economia, na cultura e, sobretudo, na maneira como compreendemos o lugar da pessoa idosa na sociedade. Falar de longevidade, portanto, é falar de futuro. Mas também é reconhecer as histórias, as desigualdades e as oportunidades que marcam o presente de milhões de brasileiros.

Não existe uma única forma de envelhecer.

Quando pensamos na velhice, frequentemente recorremos a imagens construídas socialmente: cabelos brancos, aposentadoria, cuidados familiares ou limitações físicas. Embora essas experiências possam fazer parte do envelhecimento, elas estão longe de representar sua complexidade.

Não existe uma velhice única. Existem múltiplas velhices, construídas a partir de diferentes histórias, oportunidades e condições de vida.

Envelhecer sendo mulher não é necessariamente a mesma experiência de envelhecer sendo homem. Envelhecer nas periferias urbanas apresenta desafios distintos daqueles vivenciados por quem teve acesso contínuo à educação, à saúde,

COLUNA

Longevidade



Regina Moraes

EMPREENDEDORA SOCIAL, PUBLICITÁRIA E FUNDADORA DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

velhoamigo.org.br

@institutovelhoamigo

Não basta viver mais. É preciso garantir dignidade às múltiplas velhices.

à segurança financeira e à proteção social. Da mesma forma, raça, gênero, território, renda, escolaridade, vínculos familiares e acesso a direitos influenciam profundamente as condições em que cada pessoa chega à velhice.

Enquanto algumas pessoas encontram nessa etapa oportunidades para viajar, estudar, empreender e descobrir novos interesses, outras continuam enfrentando insegurança alimentar, isolamento social, dificuldades de acesso aos serviços públicos e a necessidade de trabalhar para garantir a própria sobrevivência. Reconhecer essas diferenças é fundamental para não reproduzirmos uma visão romantizada do envelhecimento, que celebra a longevidade sem considerar as desigualdades que a atravessam.

É nesse entendimento que se fundamenta uma das principais convicções do Instituto Velho Amigo: "**Múltiplas velhices, mesma dignidade**".

A expressão traduz um compromisso essencial: reconhecer a singularidade de cada trajetória, compreendendo que todas as pessoas, independentemente de sua condição social, funcional ou econômica, têm direito ao respeito, à proteção, à autonomia e à participação na sociedade.

Da invisibilidade ao protagonismo: uma mudança necessária.

Durante muito tempo, a pessoa idosa foi percebida predominantemente pela perspectiva da dependência, da fragilidade ou da necessidade de assistência. Essa visão, além de limitada, contribuiu para consolidar estereótipos que ainda hoje dificultam a participação das pessoas idosas em diferentes espaços sociais.

O etarismo, entendido como preconceito e discriminação em razão da idade, manifesta-se de diversas formas: na desvalorização da experiência profissional, na infantilização da pessoa idosa, na exclusão digital, na ausência de representatividade e até mesmo

COLUNA

Longevidade



Regina Moraes

EMPREENDEDORA SOCIAL, PUBLICITÁRIA E FUNDADORA DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

velhoamigo.org.br

@institutovelhoamigo

Não basta viver mais. É preciso garantir dignidade às múltiplas velhices.

em decisões familiares ou institucionais tomadas sem considerar sua vontade.

É preciso compreender que envelhecer não significa deixar de aprender, desejar, criar, participar ou contribuir. As pessoas idosas carregam conhecimentos construídos ao longo da vida, memórias que ajudam a preservar a identidade coletiva e experiências fundamentais para compreender as transformações sociais.

Entretanto, reconhecer esse patrimônio não significa atribuir à pessoa idosa apenas o papel de guardiã do passado. Significa também reconhecer sua capacidade de construir o presente e influenciar o futuro.

O verdadeiro protagonismo acontece quando a pessoa idosa deixa de ser apenas destinatária das ações e passa a participar das decisões que dizem respeito à sua própria vida.

Isso envolve respeitar escolhas, incentivar a participação cidadã, ampliar o acesso à informação, fortalecer espaços de convivência e garantir oportunidades reais de expressão. Uma sociedade que valoriza a longevidade não é aquela que apenas cuida das pessoas idosas, mas aquela que também a escuta, reconhece seus desejos e cria condições para que continuem exercendo sua cidadania.

O poder transformador da convivência, da escuta e do pertencimento.

Ao longo de mais de duas décadas de atuação, o Instituto Velho Amigo tem acompanhado diferentes realidades do envelhecimento brasileiro e aprendido que as transformações mais significativas nem sempre são traduzidas exclusivamente por indicadores quantitativos. Elas também se manifestam na pessoa idosa que volta a frequentar espaços comunitários depois de um longo período de isolamento; naquela que aprende a utilizar o celular para conversar com familiares; na mulher que descobre novas possibilidades por meio do teatro; ou em quem passa a participar de conselhos e espaços de discussão sobre os direitos da população idosa.

COLUNA

Longevidade



Regina Moraes

EMPREENDEDORA SOCIAL, PUBLICITÁRIA E FUNDADORA DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

velhoamigo.org.br

@institutovelhoamigo

Não basta viver mais. É preciso garantir dignidade às múltiplas velhices.

São experiências que revelam algo fundamental: o acesso a oportunidades pode transformar não apenas as condições de vida, mas também a forma como cada pessoa reconhece seu próprio valor. O Núcleo de Convivência Regina Costa, desenvolvido pelo Instituto Velho Amigo na região de Heliópolis, em São Paulo desde 2013, representa essa perspectiva de atuação. Por meio de atividades culturais, educativas, de convivência e de fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, o trabalho busca ampliar oportunidades de desenvolvimento, autonomia e participação social.

Uma das histórias que simbolizam esse movimento é a de Dona Mara, participante de atividades de teatro que, já na velhice, encontrou na arte novas possibilidades de expressão. Sua trajetória ultrapassou os palcos e alcançou espaços de participação cidadã, mostrando que descobrir novos interesses e assumir papéis sociais não tem prazo de validade.

Histórias como essa nos ajudam a compreender que envelhecer não precisa significar afastamento da vida coletiva. Pelo contrário: quando existem oportunidades, respeito e reconhecimento, a longevidade pode ser uma etapa de novos encontros, descobertas e realizações. E há um aprendizado ainda maior: não basta oferecer atividades para pessoas idosas; é necessário construir experiências com elas, considerando seus interesses, suas histórias e suas escolhas.

Uma sociedade para todas as idades se constrói coletivamente.

O debate sobre longevidade não pode permanecer restrito às áreas da saúde ou da assistência social. Envelhecer é uma experiência humana e coletiva, que exige respostas integradas e uma compreensão mais ampla sobre o cuidado e a participação social. Precisamos de cidades acessíveis, políticas públicas efetivas, serviços de saúde preparados, redes de proteção social fortalecidas, oportunidades de educação ao longo da vida e espaços que favoreçam as relações intergeracionais.

COLUNA

Longevidade



Regina Moraes

EMPREENDEDORA SOCIAL, PUBLICITÁRIA E FUNDADORA DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

velhoamigo.org.br

@institutovelhoamigo

Não basta viver mais. É preciso garantir dignidade às múltiplas velhices.

Também precisamos reconhecer que o cuidado não deve ser compreendido apenas como uma responsabilidade individual ou familiar, frequentemente atribuída às mulheres. Trata-se de uma responsabilidade compartilhada entre Estado, sociedade, famílias, comunidades e organizações.

Nesse cenário, o terceiro setor desempenha um papel relevante ao aproximar as políticas públicas das realidades vivenciadas nos territórios, fortalecer organizações sociais, mobilizar parcerias e ampliar espaços de participação. Entretanto, nenhuma transformação será suficientemente profunda se as próprias pessoas idosas não estiverem presentes na construção dessas respostas.

As políticas, os serviços e os projetos precisam ser construídos com as pessoas idosas, e não apenas para elas.

Essa mudança de perspectiva é decisiva para a construção de uma sociedade que reconheça a longevidade como parte de seu desenvolvimento humano e social.

O futuro que queremos começar na forma como enxergamos a velhice hoje.

Talvez um dos maiores desafios da longevidade não esteja apenas em ampliar a expectativa de vida, mas em transformar a maneira como a sociedade compreende o envelhecimento. Precisamos superar a ideia de que a velhice representa o encerramento de possibilidades e reconhecer que cada etapa da vida carrega oportunidades, necessidades, desejos e direitos.

Valorizar as múltiplas velhices é compreender que uma pessoa pode precisar de cuidados e, ainda assim, exercer sua autonomia. Que pode conviver com limitações e continuar tomando decisões. Que necessitam de proteção sem perder sua identidade, sua voz ou seu direito de escolha. É entender, sobretudo, que a dignidade humana não diminui com o passar dos anos. A longevidade nos apresenta uma oportunidade histórica de repensar nossas relações, nossas instituições e as prioridades que orientam a construção da sociedade.

COLUNA

Longevidade



Regina Moraes

EMPREENDEDORA SOCIAL, PUBLICITÁRIA E FUNDADORA DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

velhoamigo.org.br

@institutovelhoamigo

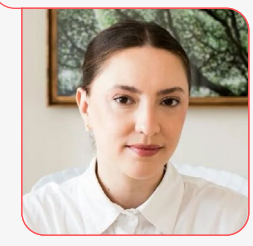
Não basta viver mais. É preciso garantir dignidade às múltiplas velhices.

Mais do que perguntar como queremos envelhecer, precisamos refletir sobre que condições estamos criando para que todas as pessoas possam viver essa etapa com respeito, segurança, pertencimento e oportunidades. Porque o futuro da longevidade não será definido apenas pelos anos que conseguirmos acrescentar à vida, mas pela capacidade coletiva de garantir significado, direitos e dignidade a esses anos.

Envelhecer é uma conquista. Fazer dessa conquista uma experiência digna, plural e participativa é uma responsabilidade de todos nós. ■

COLUNA

Saúde



Ana Carolina Gomes

NEUROLOGISTA COM FELLOWSHIP EM COGNIÇÃO E COMPORTAMENTO PELA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE SÃO PAULO. COFUNDADORA DO ELAS NA MEMÓRIA, INICIATIVA SOBRE SAÚDE CEREBRAL FEMININA.

@neuroanacgomes

@elasnamemoria

Menopausa, memórias e uma conversa que atravessa gerações.

Minha mãe, hoje com 79 anos, parou de menstruar há muitos anos, e não me lembro de ouvi-la reclamar de calorões, noites mal dormidas, dores de cabeça ou esquecimentos. Achei que eu fosse jovem demais e perguntei à minha irmã mais velha. Ela também não se recorda de nenhuma queixa.

Duvido que os sintomas não existissem. Isso porque até 80% das mulheres têm suores noturnos na transição menopausal [1], que inclui a perimenopausa, fase que antecede a menopausa (a última menstruação, confirmada após 12 meses sem ciclos). Muitas ainda notam mudanças no humor e no sono [2]. Minha impressão é que não havia espaço para que fossem ouvidos, nem em casa (e isso inclui nós, as filhas), nem no consultório, barreira que brasileiras ainda relatam [3]. Sabemos que a dor das mulheres costuma ser subestimada: um estudo em prontos-socorros americanos mostrou que mulheres com dor abdominal aguda recebem analgesia com menos frequência e esperavam mais por ela do que homens [4]. Então, não é difícil imaginar o destino das queixas da menopausa...

Hoje, ainda bem, a conversa mudou. Ou melhor, o espaço para ela se transformou e saiu do consultório do ginecologista e chegou às redes sociais, nem sempre com qualidade (infelizmente), e a ciência também passou a olhá-la como processo biológico, psicológico e social. Até neurologistas (como eu) passamos a falar dela com frequência. E faz todo o sentido, já o cérebro é um órgão hormonal e, portanto, sensível aos hormônios sexuais. Por exemplo, o estrogênio atua em áreas ligadas à memória, ao humor, ao sono e ao controle da temperatura do corpo. Nós, mulheres, sentimos isso na pele todo mês, mas apenas recentemente essa informação começou a ser de fato difundida.

Esquecer palavras, perder o fio do raciocínio, dormir mal ou sentir o humor oscilar são queixas comuns nessa fase, que pode durar anos e na qual os exames hormonais podem vir inclusive normais, principalmente na fase da perimenopausa. A boa notícia: para a maioria, esses sintomas são transitórios. Um grande estudo americano mostrou que a dificuldade de aprendizado observada

Referências

[1] Avis NE, Crawford SL, Green R. Vasomotor Symptoms Across the Menopause Transition: Differences Among Women. Obstet Gynecol Clin North Am. 2018;45(4):629–640. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6226273/

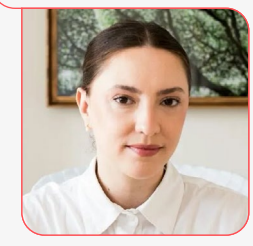
[2] Santoro N. Perimenopause: From Research to Practice. J Womens Health. 2015. https://doi.org/10.1089/jwh.2015.5556

[3] Benetti-Pinto C et al. Menopause in Brazil: lived experiences, inequities, and opportunities for inclusive care (MARIE-Brazil WP2a). Women & Health. 2026. https://doi.org/10.1080/03630242.2026.2659044

[4] Chen EH et al. Gender disparity in analgesic treatment of emergency department patients with acute abdominal pain. Acad Emerg Med. 2008. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18439195/

COLUNA

Saúde



Ana Carolina Gomes

NEUROLOGISTA COM FELLOWSHIP EM COGNIÇÃO E COMPORTAMENTO PELA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE SÃO PAULO. COFUNDADORA DO ELAS NA MEMÓRIA, INICIATIVA SOBRE SAÚDE CEREBRAL FEMININA.

@neuroanacgomes

@elasnamemoria

Menopausa, memórias e uma conversa que atravessa gerações.

na perimenopausa tende a melhorar depois dela [5]. Te digo com tranquilidade: não é "coisa da sua cabeça", nem sinal de demência. Porém, sem dúvidas, é um momento que merece escuta, avaliação e, quando necessário, tratamento (farmacológico ou não), a conversar com quem acompanha você.

Há outro motivo para cuidar da saúde cerebral das mulheres. Na minha formação em cognição, num serviço do SUS em São Paulo, eu e uma colega percebemos que a maioria das pessoas atendidas com declínio cognitivo eram mulheres. E, entre quem cuidava delas, também predominavam mulheres: filhas, noras, cunhadas e, não raro, ex-esposas. Nos EUA, cerca de dois terços das pessoas com Alzheimer são mulheres, assim como a maioria dos cuidadores [6]. Mulheres vivem mais, mas só isso não explica a diferença, e os fatores biológicos e sociais envolvidos ainda estão sendo desvendados. Desse incômodo nasceu o Elas na Memória, hoje uma comunidade de profissionais, pacientes e cuidadores, aberta a colaborações com outros profissionais de saúde.

Há dois anos, o tema deixou de ser apenas profissional: minha mãe recebeu o diagnóstico de doença de Alzheimer. Desde então, escrevo (só para mim) sobre como isso mudou meu olhar sobre a vida, a vulnerabilidade e o meu próprio envelhecimento. Pesquisas recentes sugerem que a transição menopausal pode ser uma janela de maior vulnerabilidade do cérebro feminino, inclusive para o acúmulo da proteína beta-amiloide, marca da doença de Alzheimer [7]. Claro que a maioria das mulheres que passam pela menopausa não vai desenvolver demência. Mas eu me pergunto o quanto minha mãe viveu em silêncio, e o quanto poderíamos ter olhado com mais atenção para aquele momento.

Não sei se falar sobre aqueles sintomas teria mudado algo no caminho dela. Contudo, não tenho dúvidas de que hoje eu seria a filha que abriria um caminho de escuta maior com a minha mãe. Se você está atravessando essa fase, não atravesse sozinha. E se a menopausa já ficou para trás, ou ainda vai chegar, talvez valha uma pergunta à sua mãe, à sua avó ou à sua filha: como foi, ou como está sendo, para você? ■

Referências

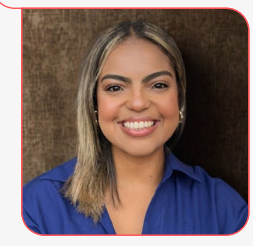
[5] Greendale GA et al.
Effects of the menopause transition and hormone use on cognitive performance in midlife women (SWAN).
Neurology. 2009.
https://www.uclahealth.org/news/release/menopause-transition-may-cause-trouble-learning

[6] Alzheimer's Association.
Women and Alzheimer's.
https://alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers/women-and-alzheimer-s

[7] Mosconi L et al.
Menopause impacts human brain structure, connectivity, energy metabolism, and amyloid-beta deposition.
Scientific Reports. 2021.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8190071

INICIATIVA

Institucional



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

@sabrina-aparecida-8bb2a5140

@sabrinageronto

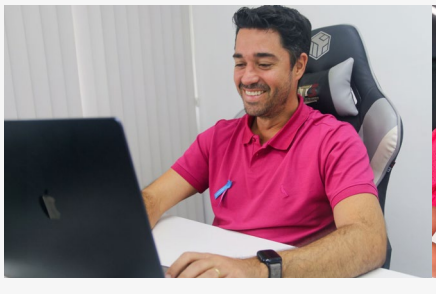
Outubro Rosa.

Câncer de mama é assunto que não dá para deixar para depois, quanto mais cedo é descoberto, maiores as chances de cura. É o tipo mais comum entre as brasileiras, e o Outubro Rosa existe para transformar informação em atitude.

Prevenção: bons hábitos ajudam (mexer o corpo, comer bem, cuidar do peso, evitar o cigarro e reduzir o álcool ao máximo, já que não existe dose segura). Notou nódulo, mudança na pele ou secreção? Procure atendimento.

Exame: o Ministério da Saúde recomenda a mamografia dos 50 aos 74 anos, a cada dois anos. As sociedades médicas costumam indicar o exame anual a partir dos 40. Converse com a sua médica, principalmente se há histórico familiar.

Seu direito: a CLT prevê até 3 dias de ausência a cada 12 meses para exames preventivos de câncer, com comprovante. Combine com o RH.





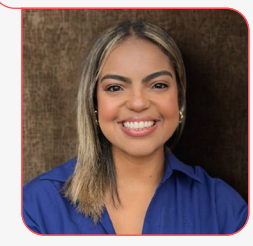


Na iFractal, acreditamos que cuidar das pessoas também significa promover informação e incentivar atitudes que contribuam para a saúde e a qualidade de vida. Neste Outubro Rosa, mobilizamos nossos colaboradores para reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce, porque a prevenção é assunto de todos!

Confira se sua mamografia está em dia e lembre uma amiga de cuidar da saúde também. ■

DICA

Cinema



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

@sabrina-aparecida-8bb2a5140

@sabrinageronto

Minha melhor amiga.

Se você anda precisando de um motivo para chamar a amiga, pegar uma pipoca e rir (muito), a dica desta edição já está em cartaz: “Minha Melhor Amiga”, comédia nacional dirigida por Susana Garcia.

O filme tem Mônica Martelli e Ingrid Guimarães como Júlia e Clara, duas amigas na casa dos 50 anos. Com as filhas saindo de casa, elas decidem colocar o pé na estrada e viajar por Portugal e Espanha. Nem tudo sai como planejado, mas é justamente nos imprevistos que elas se reencontram.

No caminho, a história passa por temas que muita gente vive e pouca gente comenta: maturidade, divórcio, sexualidade, trabalho, sonhos e a liberdade de recomeçar depois dos 50. A **menopausa** e o ninho vazio, aliás, estão no centro da conversa que o filme provocou entre o público feminino.

O que mais encanta é a amizade. Mônica e Ingrid são amigas há 30 anos, e essa cumplicidade aparece na tela. O filme lembra que a vida não é feita só de amor romântico, as amizades também merecem lugar de destaque.

Muitas vezes, depois do casamento e dos filhos, a rotina engole os encontros, e as amigas vão ficando para “um dia desses”. Só que nenhuma fase da vida precisa ser atravessada sozinha, e quem estava ao seu lado desde o começo continua sendo o melhor lugar para voltar.

O público também abraçou a ideia: o filme passou de 5,8 milhões de espectadores e virou um fenômeno de bilheteria nacional. ■



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

Onde assistir:

Cinemark
Clique aqui para acessar

NEWSLETTER
AUGE
iFRACTAL

Expediente

PUBLICAÇÃO:
iFractal Tecnologia Para Ser Humano

EDITOR-CHEFE E JORNALISTA RESPONSÁVEL:
Caio Carraro Gomes da Costa - 0091381/SP

CONSELHO EDITORIAL (GERONTOLOGIA):
Ruth Caldeira de Melo

COLUNISTA (GERAÇÕES):
Sabrina Aparecida da Silva

CONSELHO EDITORIAL (GESTÃO DE RH):
Flávia Lobo

CONSELHO EDITORIAL (TECNOLOGIA):
Felipe Waltrick

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL:
Ingrid Rochelle

COLUNISTA (TRABALHO):
Andrea Tenuta

COLUNISTA (ENVELHECIMENTO):
Valéria Proença Curtis

COLUNISTA (LONGEVIDADE):
Regina Moraes

COLUNISTA (SAÚDE):
Ana Carolina Gomes

EDIÇÃO DE ARTE E DESIGN:
Caio Carraro Gomes da Costa

BANCO DE IMAGENS:
Cottonbro Studio via Pexels,
arquivo pessoal e divulgação.

DISTRIBUIÇÃO:
Gratuita

CONTATO:
auge@ifractal.com.br

@auge_ifractal

OUÇA AGORA!
AUGE H!TS
Spotify

A newsletter AUGE é uma iniciativa de comunicação da iFractal® Desenvolvimento de Software Ltda., criada com o propósito de estabelecer um canal gratuito de informação, com curadoria especializada em conteúdos intergeracionais de relevância social e interesse público. As entrevistas publicadas são cedidas com exclusividade e divulgadas na íntegra, sem qualquer alteração, edição ou adaptação do texto original, sendo seu conteúdo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores. As opiniões expressas não refletem, necessariamente, o posicionamento institucional da newsletter AUGE ou da iFractal®. A distribuição do arquivo digital, em formato PDF, é livre e permitida, desde que o material não seja alterado, manipulado, editado ou utilizado fora de seu contexto original. A reprodução parcial desta publicação é autorizada, desde que a fonte seja devidamente citada e os autores corretamente creditados. É expressamente proibida a comercialização, bem como qualquer forma de distribuição condicionada ou vinculada a contrapartida financeira, seja em meio digital, eletrônico ou impresso. Eventuais menções a marcas, produtos ou empresas têm caráter exclusivamente informativo e não configuram, em hipótese alguma, vínculo comercial, publicitário ou institucional.

COPYRIGHT © 2026 IFRACTAL® DESENVOLVIMENTO DE SOFTWARE LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.