

Terça-Feira, 23 de Junho de 2026

Autocuidado feminino e o resgate de si mesma

CRISTIANE AMARAL

Cristiane Amaral

Outubro Rosa é reconhecido mundialmente como o mês de conscientização sobre o câncer de mama, com o objetivo de enfatizar a importância da detecção precoce e do tratamento. No entanto, a adesão aos exames de prevenção continua sendo um desafio para muitas mulheres devido a vários fatores, como medo, ansiedade e outros impactos da saúde mental.

Dados recentes da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) revelam uma preocupante evasão das consultas ginecológicas entre mulheres jovens. Além disso, o medo do desconhecido, o estresse cotidiano e a ansiedade relacionada aos resultados dos exames são barreiras que muitas vezes impedem as mulheres de realizar exames preventivos.

O surgimento dessas emoções mostra a necessidade de abordagens mais sensíveis que possam aliviar tais temores, já que a detecção precoce do câncer de mama pode aumentar as chances de cura em até 95%. Portanto, o encorajamento das mulheres para poder realizar os exames regulares está diretamente ligada à saúde mental delas.

Estudos têm mostrado que a depressão, por exemplo, pode estar significativamente associada a uma menor realização de exames de rotina, como mamografias, exames pélvicos e Papanicolau. Um estudo publicado no “Journal of General Internal Medicine” revelou uma ligação entre depressão severa e uma menor probabilidade de mulheres realizarem esses exames.

Essa associação pode ser atribuída a sintomas decorrentes da depressão, como a diminuição da energia, a falta de motivação, a visão negativa sobre a própria saúde, baixa autoestima, e isolamento social. Então, precisamos olhar para as doenças mentais com cuidado, já que depressão e ansiedade podem diminuir sensivelmente a motivação de uma pessoa para manter os cuidados com a saúde.

Além disso, transtornos de ansiedade podem aumentar o medo de resultados negativos, levando ao adiamento ou evitação completa dos exames necessários. Outro ponto a se considerar, é se a pessoa possui formas saudáveis de expressar emoções, se estabelece limites nas relações e se realiza atividades ou hobbies para ajudar no gerenciamento de estresse, como meditação e relaxamento.

Quando há um quadro de ansiedade e/ou depressão, ainda precisamos evitar a exposição contínua a conversas e notícias estressantes; buscar observar a qualidade do sono e da alimentação. Todos esses detalhes afetam muito a saúde mental da paciente, que precisa estar atenta aos sinais e buscar ajuda profissional.

O autocuidado é muito mais do que práticas estéticas, envolve o zelo pela saúde mental, emocional e física. Segundo a teoria do “eu ideal” e “eu real” de Carl Rogers, o autoamor emerge da congruência entre como nos percebemos atualmente (nosso “eu real”) e como aspiramos ser (nosso “eu ideal”). Esse alinhamento

promove a autoaceitação e motiva o cuidado pessoal.

Quando as mulheres realmente se valorizam e reconhecem seu próprio valor, são mais propensas a cuidar bem de si mesmas. Este sentido de valor próprio pode motivá-las a agendar e realizar exames de prevenção regularmente, tratando-os como uma prioridade. Costumo fazer a analogia comum nos voos: “coloque primeiro a máscara de oxigênio em você, antes de ajudar outros”.

Priorizar o autocuidado é fundamental não só para a prevenção ao câncer de mama, como de outras doenças que afetam as mulheres. Também coloca em debate um movimento importante de resgate do amor-próprio. Mas não adianta promover a campanha no mês de outubro com palestras motivacionais e não oferecer suporte no dia a dia dela para que elas possam de fato se amar e cuidar.

Esse lembrete vale para a família, as empresas e a sociedade, incluindo o sistema de saúde público e privado, que devem oferecer um suporte emocional e psicológico robusto para que as mulheres internalizem a importância dos exames e desmistifiquem os medos associados a eles. Ganham as mulheres, que vão se sentir mais fortes e encorajadas para cuidarem de si mesmas; e ganhamos todos nós, que somos cuidados por tantas mulheres incríveis!

Cristiane Amaral é psicóloga com formação em transtorno de ansiedade e depressão.