

032

MYPAUSA

O que você precisa saber
sobre saúde feminina

NEWS



125 MIL MULHERES

MOSTRARAM QUE A MENOPAUSA MUDA A
ESTRUTURA DO CÉREBRO.

E a saúde mental é o
primeiro alarme.

my·pausa

032

MYPAUSA

O que você precisa saber
sobre saúde feminina

NEWS



125 MIL MULHERES

**MOSTRARAM QUE A MENOPAUSA MUDA A
ESTRUTURA DO CÉREBRO.**

E a saúde mental é o
primeiro alarme.

my·pausa

032

MY PAUSA

O que você precisa saber
sobre saúde feminina

NEWS



125 MIL MULHERES

**MOSTRARAM QUE A MENOPAUSA MUDA A
ESTRUTURA DO CÉREBRO.**

E a saúde mental é o
primeiro alarme.

my·pausa

032

MY PAUSA

O que você precisa saber
sobre saúde feminina

NEWS



125 MIL MULHERES

MOSTRARAM QUE A MENOPAUSA MUDA A
ESTRUTURA DO CÉREBRO.

E a saúde mental é o
primeiro alarme.

my·pausa

032

MY PAUSA

O que você precisa saber
sobre saúde feminina

NEWS



125 MIL MULHERES

MOSTRARAM QUE A MENOPAUSA MUDA A
ESTRUTURA DO CÉREBRO.

E a saúde mental é o
primeiro alarme.

my·pausa



MENOPAUSA, CÉREBRO E SAÚDE MENTAL

Publicado na *Psychological Medicine*, o estudo da *Universidade de Cambridge* analisou cerca de **125 mil mulheres** do UK Biobank, com aproximadamente 11 mil submetidas a ressonância magnética para avaliação estrutural do cérebro.

As participantes foram estratificadas em **pré-menopausa, pós-menopausa sem uso de terapia hormonal e pós-menopausa com uso de TH.**

Os resultados: a pós-menopausa associou-se a níveis significativamente maiores de *ansiedade, depressão e distúrbios do sono*, e a menores volumes de massa cinzenta no lobo temporal medial, incluindo o hipocampo, e no córtex cingulado anterior, regiões centrais para memória, aprendizado e regulação emocional.

A idade média de menopausa na amostra foi de **49,5 anos**. Nos testes cognitivos de tempo de reação e memória, **não houve prejuízo objetivo notável**, o que reforça a distância entre a queixa subjetiva e o desempenho medido, um dado central para diferenciar transição hormonal de neurodegeneração.

O que muda: A saúde mental da mulher madura ganha substrato neuroanatômico. **Ansiedade, insônia e humor instável na transição deixam de ser lidos como fraqueza ou estresse e passam a ter correlato estrutural em regiões estrogênio-dependentes.** Como é um estudo transversal, não estabelece causalidade nem prova que a menopausa encolhe o cérebro, mas dá base para investigar a queixa afetiva no terreno hormonal, **dentro da janela em que a intervenção ainda faz diferença, em vez de encaminhar direto ao rótulo psiquiátrico.**





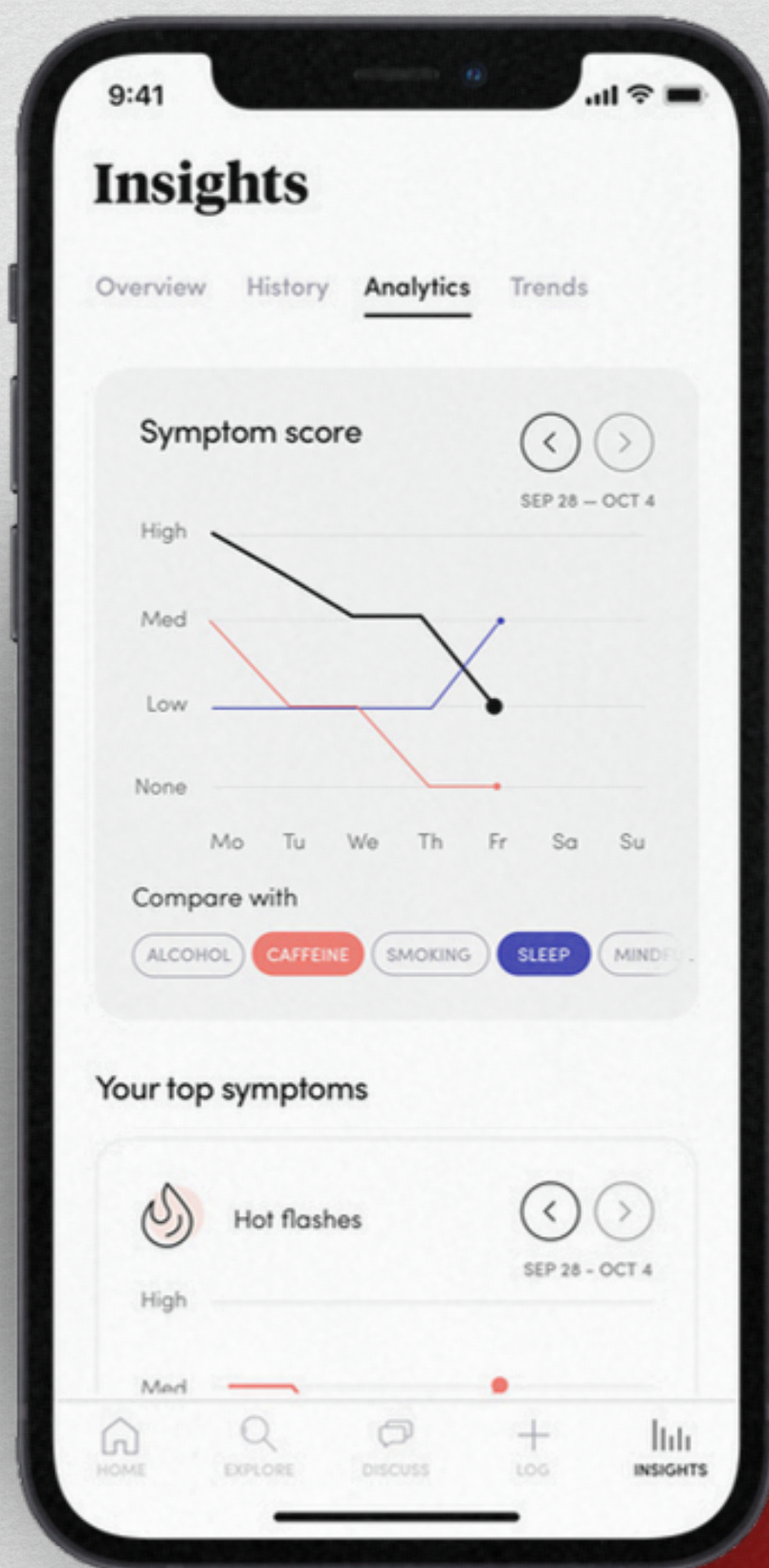
A PERIMENOPAUSA NO SEU PULSO E NO SEU BOLSO

A APPLE ANUNCIOU NA WWDC 2026 QUE O APP SAÚDE PASSA A OFERECER SUPORTE A PERIMENOPAUSA E MENOPAUSA.

A partir do iOS 27 e watchOS 27, **mulheres com 40 anos ou mais** podem receber uma notificação quando os padrões de ciclo registrados sugerem **perimenopausa**, além de acompanhar sintomas e acessar conteúdo educativo.

Detalhe que circula errado por aí: não é necessário ter Apple Watch, funciona no iPhone via Cycle Tracking. E a própria Apple deixa claro que as notificações não substituem diagnóstico, monitoramento ou tratamento.

Com cerca de um **bilhão de mulheres na transição** no mundo, a maior porta de entrada em saúde feminina passa a caber no bolso, **levando a mulher ao consultório mais cedo**, com dado na mão e a pergunta certa





NEUROWELLNESS: A FRONTEIRA DO SISTEMA NERVOSO

O *Global Wellness Summit* elegeu o neurowellness como a principal tendência de bem-estar de 2026: o **uso de ciência e tecnologia para regular o sistema nervoso, em vez de tratar o sintoma depois que ele aparece.**

As abordagens vão de dispositivos de neuroestimulação, alguns já aprovados pelo FDA, a práticas como respiração e meditação, e uma pesquisa da UC San Diego mostrou que **sete dias de meditação intensiva produziram mudanças mensuráveis no cérebro.**

O que muda: Regular o sistema nervoso deixa de ser luxo e vira pilar de saúde da mulher em transição.

Faz sentido fisiológico: quando o estrogênio cai, a atividade simpática sobe e desregula sono, humor e inflamação.

Somar ferramentas de regulação do sistema nervoso ao cuidado hormonal amplia o arsenal, sem substituí-lo.





Toda semana, *o que a ciência moveu*, e o que isso muda **no seu consultório** na segunda-feira.

A MENOPAUSA BRASILEIRA TEM SOTAQUE.

@drafabianeberta

