

ENTRE GUERREIRAS E CINDERELAS: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NA SUPERAÇÃO DOS DESAFIOS ENCONTRADOS NA MEIA-IDADE FEMININA

DORNELLA, A. H.¹; HASHIMOTO, E. S.²

Palavras-chave: Terapia Cognitivo Comportamental. Mulher. Meia-idade.

INTRODUÇÃO

Este estudo apresenta temas relacionados à meia-idade feminina abordando alguns pontos complexos da mulher nesta fase, tais como seus papéis sociais e culturais, as sobrecargas vividas, a proximidade com o climatério/menopausa e os aspectos psicológicos que a afetam. O título “Entre Guerreiras e Cinderelas: Contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental na Superação dos Desafios Encontrados na Meia Idade Feminina” reflete sobre a dualidade enfrentada pela figura feminina na meia idade onde as guerreiras simbolizam a determinação, a força e a coragem para superar os desafios e a cinderela representa a doçura e feminilidade tradicional daquela que aguarda seu príncipe encantado cuidando do lar e da família. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é uma ferramenta que pode ser disponibilizada para contribuir na superação dos desafios da mulher na meia-idade que estão vivenciando mudanças físicas, hormonais, sociais e psicológicas. A presente pesquisa procura colaborar com os conhecimentos na área da psicologia cognitiva comportamental e auxiliar na melhoria da saúde mental das mulheres na meia idade.

- 1 Adriana Hess Dornella. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR 2024.
- 2 Eduardo de Souza Hashimoto. Orientador da Pesquisa. Docente Mestre do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2024.

OBJETIVO

Compreender as contribuições da terapia cognitivo comportamental na superação dos desafios encontrados na meia-idade feminina.

MÉTODO

Este estudo integra uma pesquisa para Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia na Faculdade de Apucarana realizada através de uma abordagem qualitativa e utiliza o método descritivo baseado na revisão bibliográfica. Segundo Lozada e Nunes (2018), o método científico é um conjunto de procedimentos sistemáticos que permitem alcançar a verdade científica. A pesquisa bibliográfica envolve a busca de informações em fontes como livros, teses, dissertações, monografias, artigos, revistas e materiais audiovisuais, tanto físicos quanto digitais.

Gil (2010) destaca que a pesquisa científica pode incluir material impresso e digital, utilizando plataformas como Google Acadêmico e Scientific Eletronic Library Online (SCIELO). As palavras-chave para a pesquisa foram mulher, meia-idade, terapia cognitivo-comportamental, menopausa e regulação emocional. A seleção das literaturas foi feita a partir de leituras das obras e de resumos, buscando dados, conceitos e informações relevantes.

RESULTADOS

A mulher desempenha um papel fundamental na organização familiar. Atualmente, além de esposa e mãe, ela também assume múltiplos papéis em sua vida cotidiana.

Há muito que se conquistar para alcançar a igualdade entre os sexos. Ainda existem diversos preconceitos persistindo contra as mulheres. Esses preconceitos incluem o acesso desigual à educação, ao mercado de trabalho e à participação na vida pública, etc. A literatura destaca a dificuldade de nascer e ser mulher, conforme mencionado por Del Priore (2001).

Segundo Sanches e Roel (2001), a mulher passa por um processo de emergir de um lugar de resignação para um lugar de conquista de suas próprias vontades.

Ainda destacam que o envelhecimento feminino não é determinado apenas pela cronologia, mas também pela condição social em que a mulher está inserida. A sociedade estabelece padrões sociais que podem promover sofrimento psíquico para a mulher na meia idade devido as mudanças corporais que afetam a sua autoimagem.

Para Castells (2002), a mulher, nos últimos anos, passou de trabalhadora restrita do lar para, em muitos casos, ser a principal provedora dentro da família. As conquistas feitas pelas manifestações feministas fizeram com que ela deixasse de ser esposa e mãe por tempo integral e se dedicasse a refazer a sua identidade como profissional, mãe e esposa conquistando assim, um lugar de mais independência. Somado a isso, a inserção da mulher no mercado de trabalho desenvolveu, aos poucos, novos arranjos familiares e novos comportamentos para cada membro do grupo familiar dividindo com o homem a responsabilidade de educação para com os filhos.

Para Jorge (2005), a meia-idade é caracterizada pela perda de energia física e da capacidade de locomoção, cansaço, fadiga, diminuição da força e falta de condicionamento físico. A sobrecarga física e emocional pode ser exacerbada, levando a mulher a se sentir vulnerável podendo esta fase ser um gatilho para questionamentos sobre responsabilidades familiares e sociais gerando sentimentos de culpa e percepções negativas sobre si mesma (Coelho, 2003).

A menopausa pode ser descrita como um processo denominado transição menopáusica que começa com a perimenopausa, também chamada de climatério. A menopausa ocorre quando a mulher para permanentemente de ovular e menstruar, geralmente um ano após o último ciclo menstrual. Este processo marca o fim da capacidade reprodutiva da mulher (Papalia; Martorell, 2022). Alguns sintomas podem surgir como, por exemplo, ondas de calor, calafrios, sudorese, secura vaginal, dores de cabeça, enxaquecas, fadiga, ganho de peso, dores nas articulações, aumento do risco de osteoporose, problemas de memória, insônia, irritabilidade, ansiedade e depressão (Landau, Cyr e Moulton, 1998), assim como, estereótipos e contradições sobre a sexualidade, a experiência corporal, expectativas e frustrações relacionadas à maternidade (Diniz e Coelho, 2003).

A Terapia cognitivo comportamental (TCC), através do atendimento terapêutico, auxilia na resolução de problemas e aquisição de novas habilidades com o objetivo de modificar pensamentos e comportamentos oferecendo subsídios para o tratamento dos desafios encontrados pela mulher na meia-idade. Através do despertar para a compreensão da tríade cognitiva (visão de si, dos outros e do mundo), a mulher desenvolve o autoconhecimento reduzindo sintomas de insegurança. (Beck, 2022).

As estratégias terapêuticas de tratamento para a mulher na meia-idade podem incluir as intervenções relacionadas à reestruturação cognitiva, psicoeducação, treinamento de habilidades sociais e assertividade, técnicas de relaxamento, desregulação emocional, resolução de problemas, ativação comportamental e prevenções de recaídas, além de, poder fazer uso também de ferramentas da terapia de aceitação e compromisso e mindfulness, dependendo das necessidades de cada cliente (Beck, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada sugere que a terapia cognitivo comportamental oferece contribuições para a mulher na meia-idade superar os desafios encontrados buscando reestruturar as distorções cognitivas e modificar os comportamentos desadaptativos, contribuindo para a saúde física e mental da mulher, além de, contribuir para novas pesquisas e estudos relacionados a área da saúde.

REFERÊNCIAS

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática. 3 Ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CASTELLS, M. **O poder da identidade**. Tradução: Klauss Brandini Gerhardt. 3. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2002. 530p

COELHO, M. C. **Dádiva e emoção**: obrigatoriedade e espontaneidade nas trocas materiais. In: Revista Brasileira de Sociologia da Emoção, v. 2, n. 6, dez. 2003.

DEL PRIORE, M. **História das mulheres**: as vozes do silêncio. Historiografia brasileira em perspectiva. Tradução . São Paulo: Contexto, 2001.

DINIZ, G.; COELHO, V. Mulher, família, identidade: a meia-idade e seus dilemas. In: CARNEIRO, T. F. (org.). **Família e Casal**: arranjos e demandas contemporâneas. São Paulo: Loyola, p. 79-96, 2003. Disponível em:

https://books.google.com.br/books?id=WAtzjmaXzSYC&lpg=PA79&ots=UD7QzNnxy&n&dq=Mulher%2C%20fam%C3%ADlia%2C%20identidade%3A%20a%20meia-idade%20e%20seus%20dilemas&lr=lang_pt&hl=pt-BR&pg=PA79#v=onepage&q&f=false Acesso em: 15 set. 2024.

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

JORGE, M. de M. Perdas e ganhos do envelhecimento da mulher. **Psicologia em Revista**, v. 11, n. 17, p. 47-61, 2005. Disponível em https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682005000100004. Acessado em 04 out. 2024.

LANDAU, C., CYR, M., MOULTON, A. W., **O livro completo da menopausa**: guia da boa saúde da mulher. Editora: José Olympio . Rio de Janeiro. 1998.

LOZADA, G.; NUNES, K. S.; **Metodologia científica** (recurso eletrônico). Porto Alegre: SAGAH, 2018. Disponível em: <https://biblioteca-a.read.garden/viewer/9788595029576/2> Acesso em 09 mai. 2024.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano**. 14. ed. 2022. Porto Alegre. Artmed.

ROEL, I.; SANCHES, M. O processo de envelhecimento das mulheres. **Rev. Tiempo** – El Portal de la Psicogerontología, ed.8, ago 2001. Disponível em: <https://www.psicomundo.com/tiempo/tiempo8.htm> Acessado em 04 out. 2024.