

O impacto do estresse crônico no climatério

Contribuições da Terapia EMDR

El impacto del estrés crónico
en el climaterio

Contribuciones de la Terapia EMDR

Eliana de Agostini Rolim
Psicóloga • Neuropsicóloga • Terapeuta EMDR





ELIANA DE AGOSTINI ROLIM

Psicóloga e Neuropsicóloga

Psicóloga e Neuropsicóloga

Mestre em Neuropsicologia

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental

Terapeuta EMDR certificada

Atuação em saúde da mulher e climatério

Psicóloga y Neuropsicóloga

Magíster en Neuropsicología

Especialista en Terapia Cognitivo-Conductual

Terapeuta EMDR certificada

Actuación en salud de la mujer y climaterio

“Eu sempre dei conta
de tudo. Por que agora
parece tão difícil?”

*“Siempre pude con todo.
¿Por qué ahora parece tan difícil?”*



De onde nasce esta reflexão

De dónde surge esta reflexión



RIO DE JANEIRO, BRAZIL | 30 SET – 3 OUT 2026

Pesquisa

Climatério • cognição •
experiência emocional

Investigación

*Climaterio • cognición •
experiencia emocional*

Produção científica

Trabalhos apresentados
em congressos de menopausa

Producción científica

*Trabajos presentados en
congresos de menopausia*

Prática clínica

Mulheres com sofrimento,
sobrecarga e sensação de
não se reconhecer

Práctica clínica

*Mujeres con sufrimiento,
sobrecarga y sensación de
no reconocerse*

A reflexão nasce do encontro entre esses três caminhos.

La reflexión surge del encuentro entre estos tres caminos.



Climatério: uma transição neuroendócrina

Climaterio: una transición neuroendocrina

FLUTUAÇÕES HORMONAIS

Fluctuaciones hormonales

Atenção e memória
Atención y memoria

Humor e regulação
emocional
*Estado de ánimo y
regulación emocional*



Sono
Sueño

Termorregulação
Termorregulación

Brenton et al., 2015; Metical et al., 2023

O climatério pode coincidir com múltiplas fontes de estresse

*El climaterio puede coincidir
con múltiples fuentes de estrés*

Responsabilidades

Responsabilidades

Mudanças familiares e profissionais

Cambios familiares y profesionales

Perdas

Pérdidas

Sobrecarga persistente

Sobrecarga persistente



Quando a recuperação não acompanha as demandas

Cuando la recuperación no acompaña las demandas

Estresse agudo

Estrés agudo

Demanda → ativação → recuperação

Demanda → activación → recuperación

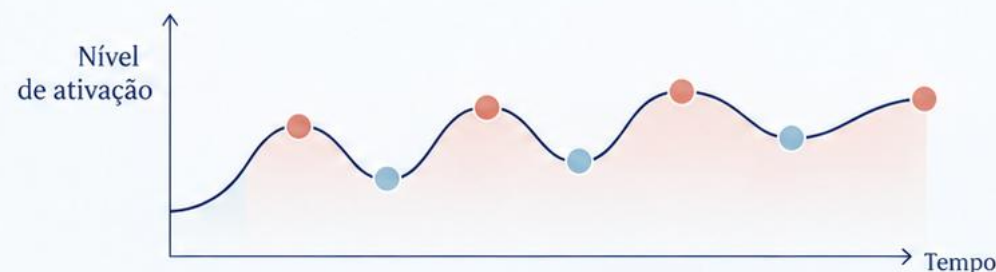


Estresse crônico

Estrés crónico

**Demandas repetidas ou prolongadas →
ativação persistente → recuperação insuficiente**

*Demandas repetidas o prolongadas →
activación persistente → recuperación insuficiente*



McEwan, 2007

Representação esquemática
Representación esquemática



O cérebro coordena a resposta ao estresse — e também recebe seus efeitos.

El cerebro coordina la respuesta al estrés — y también recibe sus efectos.

Estresse crônico e regulação da resposta ao estresse

Estrés crónico y regulación de la respuesta al estrés

Alerta e percepção
de ameaça

*Alerta y percepción
de amenaza*

Regulação emocional

Regulación emocional

Atenção e funções
executivas

*Atención y funciones
ejecutivas*

A regulação da resposta ao estresse pode tornar-se menos flexível
diante de novas demandas.

La regulación de la respuesta al estrés puede volverse menos flexible ante nuevas demandas.

Como a Terapia EMDR amplia a compreensão clínica

Cómo amplía la Terapia EMDR la comprensión clínica

O que aparece hoje

Lo que aparece hoy

- Sono e fadiga
Sueño y fatiga
- Ansiedade e irritabilidade
Ansiedad e irritabilidad
- Queixas cognitivas
Quejas cognitivas
- Sensação de não dar conta
Sensación de no poder con todo



O que procuro compreender

Lo que busco comprender

- Quando se intensifica?
¿Cuándo se intensifica?
- Que significado assume?
¿Qué significado adquiere?
- Que redes de memória podem estar associadas?
¿Qué redes de memoria pueden estar asociadas?

O funcionamento preservado não conta toda a história.

El funcionamiento preservado no cuenta toda la historia.

Shapiro, 2018

Caso clínico ilustrativo

Caso clínico ilustrativo



Ana, 52 anos
Caso clínico ilustrativo

Profissionalmente ativa

Sempre se percebeu capaz de “dar conta”

Nos últimos meses: sono fragmentado, fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração

“Eu não me reconheço mais.”

Profesionalmente activa

Siempre se percibió capaz de “poder con todo”

En los últimos meses: sueño fragmentado, fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse

“Ya no me reconozco.”

Quando o presente encontra uma história

Cuando el presente se encuentra con una historia

Mudança atual



Significado pessoal



Pode ativar redes de memória associadas

Cambio actual



Significado personal



Puede activar redes de memoria asociadas

Shapiro, 2018

Da experiência atual à formulação clínica

De la experiencia actual a la formulación clínica



PASSADO / *PASADO*

Experiências relevantes
Experiencias relevantes



PRESENTE / *PRESENTE*

“Não me reconheço mais”
Sono • sobrecarga • falhas percebidas
“*Ya no me reconozco*”
Sueño • sobrecarga • fallas percibidas



FUTURO / *FUTURO*

Respostas adaptativas
Respuestas adaptativas

Shapiro, 2018

A formulação orienta o plano terapêutico

La formulación orienta el plan terapéutico



1

Preparação e recursos

Segurança • estabilização • autorregulação

Preparación y recursos

Seguridad • estabilización • autorregulación

2

Prioridades e alvos

Passado • gatilhos atuais • futuro

Prioridades y blancos terapéuticos

Pasado • desencadenantes actuales • futuro

3

Reprocessamento e integração

Novas possibilidades de resposta

Reprocesamiento e integración

Nuevas posibilidades de respuesta

Síntese do raciocínio clínico

Síntesis del razonamiento clínico

à luz do protocolo de oito fases do EMDR

a la luz del protocolo de ocho fases del EMDR

PREPARAR → IDENTIFICAR → REPROCESSAR

PREPARAR → IDENTIFICAR → REPROCESAR

Shapiro, 2018; Hase, 2021

O que buscamos clinicamente

Lo que buscamos clínicamente

Redução da perturbação
Reducción de la perturbación

Maior regulação emocional e corporal
Mayor regulación emocional y corporal

Atualização de crenças e significados
Actualización de creencias y significados

Respostas mais adaptativas no presente
Respuestas más adaptativas en el presente

O cuidado precisa ser integrado

El cuidado requiere una perspectiva integrada

Corpo • cérebro • contexto • história de vida

Cuerpo • cerebro • contexto • historia de vida

Cuidado médico • sono • movimento • nutrição • saúde emocional

Atención médica • sueño • movimiento • nutrición • salud emocional





A mulher não chega ao climatério apenas com sintomas.

Chega com um corpo, um cérebro,
um contexto e uma história
em transformação.

*La mujer no llega al climaterio solo con síntomas.
Llega con un cuerpo, un cerebro, un contexto
y una historia en transformación.*

Há mulheres atravessando
o climatério sem compreender
por que tudo parece
ter mudado.

Que estejamos preparados
para enxergar além dos sintomas.

*Hay mujeres atravesando el climaterio sin comprender
por qué todo parece haber cambiado.*

Que estemos preparados para mirar más allá de los síntomas.



Referências

1. Brinton, R. D., Yao, J., Yin, F., Mack, W. J., & Cadenas, E. (2015). Perimenopause as a neurological transition state. *Nature Reviews Endocrinology*, 11, 393–405.
<https://doi.org/10.1038/nrendo.2015.82>
2. Metcalf, C. A., Duffy, K. A., Page, C. E., & Novick, A. M. (2023). Cognitive problems in perimenopause: A review of recent evidence. *Current Psychiatry Reports*, 25, 501–511.
<https://doi.org/10.1007/s11920-023-01447-3>
3. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
<https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
4. Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 434–445.
<https://doi.org/10.1038/nrn2639>
5. Shapiro, F. (2018). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures* (3rd ed.). Guilford Press.
6. Hase, M. (2021). The structure of EMDR therapy: A guide for the therapist. *Frontiers in Psychology*, 12, 660753.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660753>

Obrigada

Gracias



Layout e elementos visuais
desenvolvidos com apoio de IA
generativa (OpenAI).

Conteúdo científico e revisão
final: Eliana de Agostini Rolim.

Eliana de Agostini Rolim

PSICÓLOGA • NEUROPSICÓLOGA • TERAPEUTA EMDR



@elianarolim



elianapsi@uol.com.br

