

REVISTA

# Bem-estar e Saúde



TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO RS



EDIÇÃO 09

MARÇO/2026

**VIOLÊNCIA DE GÊNERO**  
**SAÚDE SEXUAL DA MULHER:**  
**AUTOCUIDADO, INFORMAÇÃO**  
**E RESPEITO**

**ATIVIDADE FÍSICA E O**  
**ORGANISMO FEMININO**

**UM OLHAR SOBRE A**  
**MENOPAUSA**

**EFEITOS DA MENOPAUSA**  
**NA SAÚDE BUCAL**

**MENOPAUSA: UM**  
**DESAFIO PARA A**  
**MULHER 50+**

**CAUSOS DO TRIBUNAL**  
**2ª EDIÇÃO**

**TTT 2026**

**CUIDADOS COM OS**  
**CABELOS NO VERÃO**

**VOCÊ NA REVISTA:**  
**COMO FOI SEU VERÃO?**

*Mês da Mulher*

# SUMÁRIO

Editorial	3
<b>A Luta das Mulheres – Feminismos</b> Rita Gattiboni	
Artigo	6
<b>Violência de gênero</b> Martha Zuardi	
Artigo	11
<b>Saúde sexual da mulher: autocuidado, informação e respeito</b> Taís Ribeiro Peixoto da Silva	
Artigo	13
<b>Atividade física e o organismo feminino</b> Sérgio Ferrarini Santos	
Artigo	16
<b>Um olhar sobre a menopausa</b> Carmen Franzen	
Artigo	20
<b>Efeitos da menopausa na saúde bucal</b> Cristiane Gloeden Biasuz	
Artigo	24
<b>Os desafios da liderança feminina: conquistas, expectativas e cuidado com a saúde</b> Simone Silva dos Passos	
Matéria	27
<b>Menopausa: um desafio para a mulher 50+</b> Luiz Affonso Silveiro Susin	
Histórias	30
<b>"Causos" do Tribunal - 2ª Edição</b> Hildebrando Pereira Neto César Augusto Hülsendeger José Carlos Garcia de Mello	
Notícia	37
<b>TTT 2026</b> Equipe Bem-estar e Saúde	
Toque da Estação	39
<b>Cuidados com os cabelos no verão</b> Juliana Ribeiro Machado	
Você na Revista	41
<b>Como foi seu verão?</b>	

## A Luta das Mulheres – Feminismos

Os feminismos surgiram a partir das transformações políticas, econômicas e sociais decorrentes da Revolução Francesa e do processo de industrialização. Aparece, então, um novo sujeito coletivo que coloca suas demandas na arena pública. Mulheres que se rebelavam contra um mundo que as discriminava sempre existiram, todavia, não constituíam, até então, um movimento social. Desde sua aparição nas convulsionadas épocas da Revolução Francesa, o movimento social das mulheres empurra os limites da política, discutindo temas que não se consideravam pertencentes à esfera pública, porque eram considerados naturais, como a negação do acesso à educação, à propriedade e ao voto.

As primeiras feministas denunciaram as promessas não cumpridas da Ilustração e suas contradições, entre elas, a ideia de igualdade, que mantinha a escravidão e excluía as mulheres. Afinal, perguntavam elas: Quem são os sujeitos de direitos proclamados como universais? Naquele momento, elas já sabiam que cidadania incluía somente os homens brancos, europeus e com propriedades. Os feminismos decorrem das transformações oriundas da Revolução e reelaboram os princípios liberais e iluministas, oferecendo uma crítica social profunda, que provocou tensões na sociedade da época e ainda provoca.

As mulheres demandavam o direito à educação, partindo da ideia ilustrada de que a ignorância era a origem da maioria dos males. Reivindicavam uma educação igualitária para meninas e meninos, além de trabalho para mulheres pobres, separadas, abandonadas e órfãs. O matrimônio era visto como uma instituição antinatural, que escravizava as mulheres e as subordinava à autoridade do marido.

Nos debates pela inclusão das mulheres na vida política e social, se invocava a ‘natureza’ para explicar a diferença entre os sexos, *pari passu* se estabeleciam definitivamente essas diferenças por meios legais. Por meio de uma lógica circular, se presumia que existia uma essência, *a priori*, do que é ser homem e do que é ser mulher, que passava a ser justificada por leis e políticas.

Muitos filósofos iluministas justificavam a discriminação das mulheres de diversas maneiras: por sua proximidade à natureza e às paixões, por sua impossibilidade de conceitualizar, por sua tendência ao intuitivo. A natureza passa a ser objeto de estudo. Rousseau afirmava que a natureza poderia ser considerada uma mulher. Denis Diderot considerava que a mulher no essencial é um ser que tem um sexo perfeitamente definido e distinto do sexo do homem e esse sexo deve servir fisiologicamente até o final da idade reprodutiva. Para eles, a mulher era despojada da razão e sua inferioridade era apoiada na psicologia natural (a mulher era entendida como o ser da paixão, da imaginação, não do conceito), por isso deveria ser condenada a um estado de menoridade permanente, pois não tinha capacidade para as ciências exatas nem para a Filosofia.

Durante todo o século XIX, a questão das mulheres foi uma discussão política importante assim como terreno de luta de grupos políticos e sociais e logo, o fio condutor das lutas feministas passou a ser o direito ao voto. O movimento das sufragistas marcou esta conjuntura histórica e adentrou o século XX. Ali, já se encontrava o antifeminismo tanto na direita quanto na esquerda. As sufragistas britânicas, desde 1857 até a 1ª Guerra Mundial, encabeçaram o movimento feminista internacional. Nos EUA a primeira organização feminista foi a *National Female and Antislavery Association* (Associação Nacional Feminista e Antiescravista — 1837). Deve ser lembrado que, mesmo diante dos movimentos, após a Guerra Civil, a 13ª emenda (1865) aboliu a escravidão e, três anos mais tarde, a 14ª emenda não reconheceu o voto feminino e nem a 15ª. O século XIX consolidou o sistema capitalista e, como consequência, a separação entre o âmbito da reprodução (casa) e o da produção (fábrica).

No Brasil a luta pelo direito ao voto não foi menos árdua. Em 1930, ocorreu a Revolução de Trinta, que alçou Getúlio Vargas ao poder. Logo, em 1931, Vargas recebeu as feministas da Federação Brasileira pelo Progresso Feminino. Uma das primeiras medidas do novo presidente foi constituir uma comissão de juristas para reformar o sistema eleitoral brasileiro. Nessa comissão, o voto feminino ainda tinha restrições: somente mulheres solteiras e viúvas com renda própria poderiam votar. As casadas, mesmo com renda própria, somente poderiam votar se autorizadas pelos maridos. Ouvindo o apelo das mulheres contrárias às restrições, Vargas revisou pessoalmente o texto elaborado pela comissão e acolheu o voto feminino. O novo Código Eleitoral, publicado em 24 de fevereiro de 1932, garantiu o voto feminino sem condições excepcionais. As mulheres poderiam votar e serem votadas, o que deve ser considerado um avanço e uma conquista fundamental em busca da igualdade.

Daquele momento até os dias atuais foram muitas as vitórias:

**1946:** A Constituição de 46 estabeleceu o direito de as mulheres votarem e serem votadas.

**1962:** O Estatuto da Mulher Casada deferiu que a mulher não mais precisava da autorização do marido para trabalhar fora, receber herança, comprar ou vender imóveis, assinar documentos e até viajar.

**1977:** O matrimônio deixou de ser indissolúvel com a Lei do Divórcio.

**1988:** O artigo 7º, inciso XXX, da Constituição Federal estabelece que é proibida a diferença de salários, de exercício de funções e de critério de admissão por motivo de sexo, idade, cor ou estado civil.

**1990:** O Estatuto da Criança e do Adolescente estabelece igualdade de condições do pai e da mãe no exercício do pátrio poder.

**2002:** A falta de virgindade deixou de ser motivo para anular casamento.

**2005:** O termo “mulher honesta” foi retirado do Código Penal.

**2006:** A Lei Maria da Penha protege as mulheres contra a violência física, psicológica, moral, sexual e patrimonial.

**2015:** A Lei do Feminicídio torna crime hediondo o assassinato de mulheres decorrente de violência doméstica ou discriminação de gênero.

**2018:** Criminalização da importunação sexual (Lei 13.718/2018).

**2019:** Prioridade de divórcio para vítimas de violência doméstica (Lei 13.894/19).

**2021:** Tipificação do crime de violência psicológica contra a mulher (Lei 14.188/21).

**2022:** Entra em vigor lei de distribuição gratuita de absorventes a estudantes dos ensinos fundamental e médio, mulheres em situação de vulnerabilidade e presidiárias (Lei 14.214/21).

**2023:** Entra em vigor lei que dispensa aval do cônjuge em procedimentos de esterilização feminina (Lei 14.443/22).

**2024:** Crime de feminicídio passa a ser punido com até 40 anos de prisão (Lei 14.994/24) (SENADO, 2025).

Mesmo com tantos progressos como demonstram as legislações acima, corre-se o risco de sérios retrocessos, principalmente no que tange à presença das mulheres nos espaços de poder e de decisão. O Projeto de Lei Complementar nº 112/2021 (novo Código Eleitoral), que se encontra na Casa Revisora (Senado Federal), é do ponto de vista da participação feminina na política uma manutenção da situação atual. A novidade no novo Código é a reserva de vagas nas cadeiras dos parlamentos. A ideia central é ter no mínimo 20% de mulheres nas vagas. Caso não se atinja os 20% de maneira orgânica, ou seja, por meio das eleições, deverá ser acionado o mecanismo de substituição de um homem por uma mulher até alcançar os 20%. O que não pode ser visto como um avanço, porque, atualmente, a percentagem de mulheres nos parlamentos está próxima aos 18%. Por exemplo, se são quinze vagas para vereadores(as) em uma câmara municipal, três deverão ser preenchidas por mulheres.

Ficou mantida a obrigatoriedade de reserva de candidaturas no mínimo de 30% para um sexo e no máximo de 70% para o outro sexo, em razão da pressão da bancada feminina. O novo Código Eleitoral não altera a situação de sub-representatividade das mulheres nos espaços de poder. Portanto, caso aprovado o Projeto de Lei Complementar 112/2021, no que tange à participação das mulheres na política, não apresentará avanços, caracterizando um descompasso entre o que está previsto nos documentos internacionais (paridade 50/50 — recomendação nº 40 da CEDAW), dos quais o Brasil é signatário, e na Constituição Federal. Portanto, comparando o projeto em tela com o Código Eleitoral ainda em vigor, este teria sido mais avançado, ponderando cada conjuntura correspondente à época.

Concluindo, também se deve notar o aumento dos feminicídios, quase que uma epidemia. Somente em janeiro de 2026, foram 11 (onze) no estado do Rio Grande do Sul. Esse fato induz a pensar essa situação a partir de outras variáveis, como o aumento da concentração de renda no mundo, o que vulnerabiliza o homem ensinado a sustentar e prover. Quando ele não consegue mais exercer esse papel de provedor, seja pelos avanços das conquistas das mulheres, seja, em razão da hegemonia neoliberal, fica mais oportuno exercer a masculinidade sobre corpos femininos.

Não se pode separar a violência, inclusive a violência de gênero, do aumento da desigualdade mundial. Por isso, as conquistas nunca são plenas e nunca estão asseguradas. É necessário trazer para esta discussão a fase atual do capitalismo e a qualidade da democracia Ocidental, uma vez que a democracia que se conhece é masculina e branca. Para isso é necessário também trazer para o centro da política a questão dos cuidados, tarefa, até o momento, de responsabilidade quase única das mulheres.

São questões trazidas pelos movimentos feministas, mas que não são pertinentes somente ao gênero feminino, mas a todos e todas que entendem que o cuidar da vida, implica cuidar do planeta e daqueles(as) que não têm como se cuidar. **Os feminismos são para todos e todas, são uma forma de estar no mundo.**



**Rita Gattiboni**  
Auditora de Controle Externo aposentada

Rita Gattiboni é graduada em História e Direito. Mestre em História do Brasil e Mestre em Ciências Criminais. Doutora em Desenvolvimento Regional e Pós-Doutora em Democracia e Direitos Humanos. Auditora de Controle Externo aposentada do Tribunal de Contas do Estado do Rio Grande do Sul. Atualmente é professora colaborada na UERGS no pós-graduação em Gestão Pública.

#### REFERÊNCIAS

SENADO FEDERAL. Conheça a evolução dos direitos das mulheres na Legislação brasileira. Disponível em: <[https://www.instagram.com/p/DG75hLgSoRm/?utm\\_source=ig\\_web\\_button\\_share\\_sheet&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/DG75hLgSoRm/?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)>. Acesso em: 8 mar. 2025.

BRASIL. Projeto de Lei Complementar nº 112/2021. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/149849>. Acesso em: 12 jun. 2025.

COMITÊ PARA A ELIMINAÇÃO DA DISCRIMINAÇÃO CONTRA A MULHER (CEDAW). Recomendação geral nº 40 (2024), relativa à representação igualitária e inclusiva das mulheres nos sistemas de tomada de decisões. Nova York: Organização das Nações Unidas, 25 out. 2024. Disponível em: <https://docstore.ohchr.org/SelfServices/FilesHandler.ashx?enc=SVRieap8DJENgmGuy9YNrIVNtS3HDUeA7Iw66x8V7pCB9MRxGBADTVyvW2jSk5mdHbSVV9bl77sfSx88xR31Sg%3D%3D>. Acesso em: 30 jun. 2025.

# Violência de gênero



A violência perpetrada contra as mulheres é considerada um grave problema de saúde pública e de violação de direitos. Conforme a Organização das Nações Unidas (ONU), a violência contra a mulher envolve todo ato de violência baseado no gênero que tenha ou possa ter como resultado um dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico para as mulheres, incluindo a ameaça desses atos, a coação ou a privação arbitrária de liberdade na vida pública ou na vida privada. Tendo em vista que tem sua base na desigualdade de poder existente entre os homens e as mulheres, a violência contra a mulher pode ser compreendida como uma forma de violência de gênero.

No cenário brasileiro, a violência de gênero perpetrada contra a mulher no âmbito doméstico passou a ser considerada uma prioridade no campo da saúde pública somente nas últimas décadas. Em 2006, foi sancionada no Brasil a Lei nº 11.340, que é conhecida como Lei Maria da Penha, buscando criar mecanismos de coibição da violência doméstica e familiar contra a mulher. São conceituados na lei diferentes tipos de violência doméstica, sendo esses: violência física (conduta que ofenda a integridade ou a saúde corporal), violência psicológica (conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima, prejudique o pleno desenvolvimento ou vise degradação ou controle), violência sexual (conduta que constranja a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada), violência patrimonial (conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de bens, documentos ou direitos) e violência moral (conduta que configure calúnia, difamação ou injúria).

Ainda, a partir da Lei Maria da Penha, esses casos de violência contra a mulher passam a ser considerados crimes e devem passar por um inquérito policial enviado ao Ministério Público e posteriormente ao Poder Judiciário.

O registro de ocorrência na delegacia é considerado uma etapa fundamental para que as mulheres em situação de violência possam obter as medidas protetivas de urgência determinadas pela legislação e possam dar início ao processo de garantia de direitos e acesso à justiça.

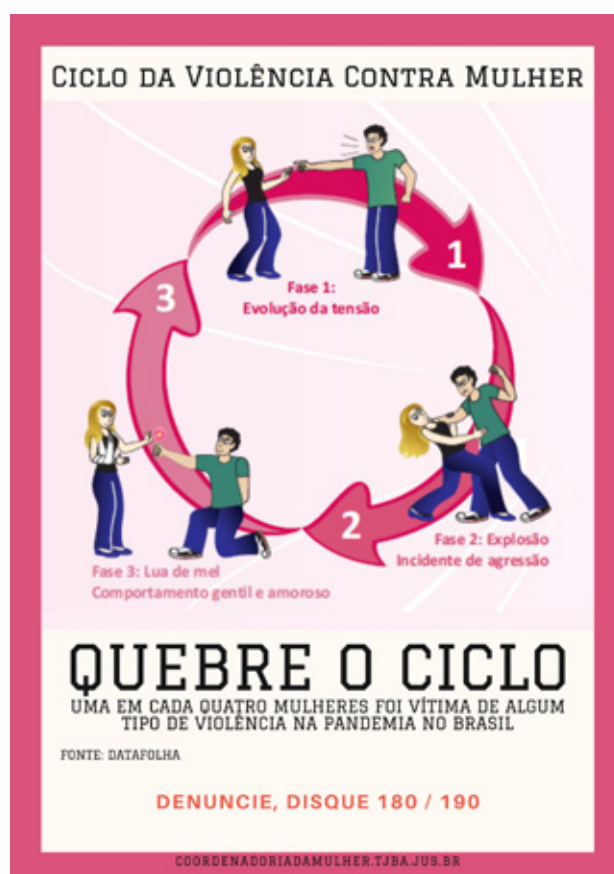


É fundamental que, na busca pela compreensão das diferentes manifestações da violência de gênero, as relações interpessoais não sejam dissociadas de uma estrutura social com posições hierárquicas bem delimitadas. Por meio do sistema simbólico do sexismo, institui-se socialmente o que é esperado conforme o gênero. No caso da violência contra as mulheres, é possível pensar que existiria um forte poder simbólico que sustenta a ideia de autoridade e superioridade masculina e subordinação e devoção feminina.

O sexismo pode ser compreendido como uma das formas de expressão do preconceito de gênero, envolvendo um conjunto de estereótipos, avaliações e atos discriminatórios dirigidos às mulheres em decorrência exclusiva de elas serem do gênero feminino. Destaca-se que o sexismo manifesta os valores patriarcais profundamente consolidados, exerce efeito nas dinâmicas relacionais afetivas e contribui para a manutenção dos papéis de gênero tradicionais estabelecidos, com homens em posições mais ativas e dominadoras e mulheres em posições mais passivas e dóceis.

Considerando que a violência contra as mulheres pode ocorrer em diferentes contextos, é pertinente estabelecer distinções para caracterizar especificamente a violência doméstica e familiar contra a mulher. A violência no âmbito da conjugalidade possui uma dinâmica de funcionamento específica, que envolve um processo cíclico, relacional e progressivo. Nesse fenômeno conhecido como ciclo da violência, costumam ocorrer três fases que se alternam:

- 1 Construção da tensão**, que envolve desavenças menores e que são consideradas toleráveis e sob controle;
- 2 Tensão máxima**, com agressões extremas e perda de controle;
- 3 Lua de mel**, que contempla a busca por reestruturar a relação, envolvendo arrependimento, desejo de mudança e promessas de que não ocorrerá mais violência.



A dinâmica cíclica que ocorre com uma alternância entre as fases contribui para que o vínculo violento estabelecido entre o casal seja perpetuado e os envolvidos na situação de violência no âmbito conjugal permaneçam durante muito tempo na relação.

Na contemporaneidade, atitudes sexistas tradicionais não deixam de existir, mas passam a coexistir com novas formas de sexismo em que a manifestação da opressão ocorre de forma mais sutil. A opressão de gênero instituída por meio da submissão feminina aos desejos masculinos envolve, para as mulheres, o imperativo de satisfazer às expectativas associadas a estereótipos e papéis de gênero em detrimento de suas demandas de saúde. Dentre os diferentes agravos à saúde das mulheres, são constatadas consequências graves para a saúde física, mental e reprodutiva.

Há significativas associações entre a violência doméstica perpetrada contra as mulheres e a saúde mental destas. Destaca-se que sentimentos como vergonha, desamparo, humilhação, medo e solidão frequentemente emergem nas mulheres que experienciam violência perpetrada pelos parceiros conjugais, depressão, transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade e automutilação. Em relação à saúde reprodutiva, pesquisas apontam que a negociação de sexo seguro é limitada ou totalmente comprometida quando ocorre violência ou medo de sofrer violência por parte do parceiro íntimo. As mulheres que sofrem esse tipo de violência apresentam maior probabilidade de engravidar sem ter intenção e se infectar sexualmente com HIV, sífilis, clamídia e gonorreia.

Cabe ressaltar, também, que existem evidências de associações existentes entre a violência perpetrada contra as mulheres por parceiro íntimo e prejuízos ao desenvolvimento e à saúde das crianças que testemunham essas situações no âmbito familiar. As crianças podem manifestar, entre outros agravos, sintomas relacionados ao trauma, como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e problemas relacionados à sexualidade.

A violência de gênero atualmente toma proporções fatais, com 1.470 feminicídios no Brasil somente no ano de 2025, o que representa 1 feminicídio a cada 4 horas. No Rio Grande do Sul, entre 2015 e 2025, ocorreram 3.656 tentativas de feminicídio e 1.234 foram consumados. Somente em janeiro de 2026, 11 mulheres já foram vítimas de feminicídio no estado.

Na relação conjugal íntima que se estabelece entre um homem e uma mulher, a violência de gênero adquire frequentemente papel de expressão e de demarcação da dominação masculina. É necessário, dessa forma, atentar para a conexão existente entre a violência masculina intrafamiliar e o que está culturalmente estabelecido enquanto masculinidade. Nessa perspectiva, torna-se evidente que para buscar soluções para um problema com tanta complexidade, é necessário envolver homens e mulheres no processo, buscando contribuir para uma lógica de conscientização e prevenção desse problema.

Para além de pensar em estratégias protetivas para garantir a segurança das mulheres, torna-se evidente a relevância da conscientização dos homens em relação a aspectos de sua socialização frente a um modelo de masculinidade opressivo. Em consonância com essas constatações, no contexto brasileiro, a Lei nº 13.984 alterou o artigo da Lei Maria da Penha sobre a reabilitação dos homens autores de violência. Nessa perspectiva, passou a ser considerada uma medida protetiva de urgência a obrigatoriedade da frequência dos homens autores de violência a programas de recuperação e reeducação e o acompanhamento psicossocial do agressor por meio de atendimento individual e/ou grupo de apoio.

**Assim, busca-se compreender as masculinidades enquanto diversas e passíveis de mudanças.** As mulheres e os homens, as meninas e os meninos, fazem parte dessa luta para a busca de uma transformação que é urgente.



**Dra. Martha Zuardi**  
Médica Clínica



# Saúde sexual da mulher: autocuidado, informação e respeito

Falar sobre saúde sexual da mulher é falar de qualidade de vida, autoestima e bem-estar integral. Ainda hoje, esse tema é cercado por tabus, o que muitas vezes afasta as mulheres do autocuidado e do acesso à informação correta. No entanto, a saúde sexual vai muito além da vida íntima: ela envolve aspectos físicos, emocionais e sociais.

Conhecer o próprio corpo é um passo essencial. Alterações no ciclo menstrual, dores durante a relação, diminuição do desejo sexual, desconfortos íntimos ou mudanças hormonais não devem ser normalizadas ou ignoradas. Procurar acompanhamento de um profissional de saúde é um ato de cuidado e prevenção.

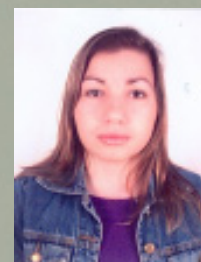


A saúde emocional também exerce grande influência na sexualidade feminina. Estresse, sobrecarga, ansiedade e cansaço impactam diretamente o desejo e o prazer. Por isso, respeitar os próprios limites, cuidar da saúde mental e ter momentos de descanso são atitudes fundamentais para o equilíbrio do corpo e da mente.

## PREVENÇÃO

Outro ponto importante é a prevenção. Consultas ginecológicas regulares, exames preventivos, uso de métodos contraceptivos adequados e a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis fazem parte de uma rotina saudável. Informação e diálogo aberto com profissionais da saúde ajudam a tomar decisões mais seguras e conscientes.


**Promover a saúde sexual da mulher é promover respeito, autonomia e dignidade.** Falar sobre o tema em ambientes de trabalho e saúde contribui para quebrar preconceitos e fortalecer uma cultura de cuidado, em que a mulher se sente acolhida, orientada e protagonista da própria saúde.



**Taís Ribeiro Peixoto da Silva**  
Auxiliar de Saúde Bucal

Referências :

[www.gov.br/assuntos/saude-de-a-a-z/saude-da-mulher/pnaism](http://www.gov.br/assuntos/saude-de-a-a-z/saude-da-mulher/pnaism)



# Atividade física e o organismo feminino

Todas as mulheres se beneficiam da prática de atividade física regular. No entanto, existem diferenças fisiológicas que favorecem determinadas atividades, facilitando a adaptação ao treino realizado. O sexo feminino tende a ter maior capacidade de adaptação para treinos de flexibilidade e resistência, sendo um organismo tolerante ao esforço por maior tempo.

Diversos estudos comprovam que, em treinos de força e de resistência com comparação entre homens e mulheres, as mulheres apresentam maior tolerância em manter carga e ritmo por tempo de esforço executado. Os homens, por sua vez, aspiram maior capacidade para força máxima, exercícios de explosão, movimentos rápidos e de velocidade. Conseqüentemente, possuem melhor adaptação aos treinos de força explosiva.

**Atualmente, a corrida de rua é o esporte mais praticado do mundo.** Com isso o número de pesquisas aumentou de forma considerável e uma das informações consolidadas é sobre a adaptação e resistência feminina. As mulheres adquirem maior adaptação positiva do que homens com a prática de corrida, tanto para melhora cardiorrespiratória quanto em níveis de sistema musculoesquelético, como aumento da massa muscular, massa óssea e diminuição do percentual de gordura.

**O ciclo menstrual deve ser levado em conta na organização de treino para as mulheres, pois algumas sentem grande diferença durante a menstruação, sendo normal diminuir o rendimento.**

Nesse período é importante controlar a intensidade e o volume de treino, além de ter paciência pois adiante terá o momento de melhor rendimento com o período pós-menstrual, que aumenta a concentração de estrogênio e liberação de noradrenalina, facilitadores da melhora na capacidade física de esforço.



Outro assunto comum entre as mulheres é a menopausa. Sabe-se que praticantes de atividade física regular possuem menor propensão a sofrer com a menopausa. Independentemente do tipo de exercício, o importante é manter o corpo em atividade de forma regular, com o mínimo de períodos de não atividade. Quando mantemos nosso organismo recebendo os estímulos da atividade física, ele tende a se adaptar melhor a qualquer mudança hormonal.

**Com isso, achar uma atividade que goste e consiga manter a regularidade semanal pode ser o segredo para manutenção da saúde física por maior período.**

Em todo o mundo a expectativa de vida feminina é maior, tendo países com diferenças de 10 anos entre sexos. No Brasil, as mulheres tendem a viver 6 anos a mais. Essa diferença não possui uma única explicação, mas dialoga com algumas comprovações citadas acima, como maior tolerância a esforço resistido e melhor adaptação a volumes altos e frequência de esforço pelas mulheres.

Enquanto os homens, com o passar da vida, necessitam de mais descanso após esforço físico, as mulheres conseguem manter suas atividades funcionais diárias por maior período, sendo um influenciador dessa situação a flexibilidade do indivíduo.

Pesquisas de qualidade e expectativa de vida certificam que indivíduos flexíveis possuem maior tempo de capacidade funcional, e a execução das capacidades funcionais diárias pode ser o estímulo necessário para manutenção da saúde geral. Atividades básicas como caminhar, varrer, plantar, limpar a casa e todas as atividades domésticas auxiliam na qualidade de vida com o avanço etário.

Contudo, indicamos que mulheres com interesse em realizar a manutenção da sua saúde invistam em atividades de resistência e flexibilidade, podendo ter frequência e volume de treino maiores em comparação aos homens. As especificidades do período menstrual e da menopausa devem ser sempre lembradas, por isso, ter acompanhamento de um profissional de educação física é fundamental para adquirir os benefícios com menor risco de lesão.



**Sérgio Ferrarini Santos**  
Educador Físico



# Um olhar sobre a menopausa

Falar da menopausa é, antes de tudo, uma forma de nos situarmos enquanto mulheres. Trata-se de criar um espaço de palavra no qual experiências, muitas vezes vividas em silêncio, possam ser reconhecidas como comuns, compartilháveis, e não como falhas individuais. Ao falarmos da menopausa, buscamos tornar visível aquilo que atravessa o nosso corpo, o nosso sono, o nosso humor, o nosso desejo e a relação que estabelecemos conosco. Não se trata de “coisa da nossa cabeça”, nem de exagero ou “mimimi”, mas de eventos reais, que dizem respeito a um momento da vida que toca muitas de nós, ainda que cada mulher, à sua maneira, encontre um modo singular de lidar com tudo isso.



Nesse sentido, colocar a menopausa em questão também é uma forma de deslocá-la do campo exclusivo das mulheres e inseri-la no laço social. Trata-se de um tema que precisa ser pensado por todos, independentemente do gênero. Afinal, a menopausa não acontece em um corpo isolado, mas em um corpo que trabalha, que ama, que cuida, que deseja e que se relaciona.

Desde muito cedo, nós, mulheres, somos convocadas a nos relacionarmos com o corpo. No entanto, não se trata apenas do corpo biológico, mas de um corpo que ganha sentido a partir do olhar do outro, das palavras que o nomeiam e que o atravessam. A psicanálise nos ensina que o corpo não é dado de antemão; ao contrário, ele é construído subjetivamente.

Ao longo da vida, o corpo feminino passa por transformações importantes: o crescimento dos seios, a primeira menstruação, a experiência da sexualidade, a maternidade — para aquelas que escolhem ou podem vivê-la —, a amamentação e, mais tarde, a menopausa. Cada uma dessas etapas implica uma mudança corporal que não ocorre sem efeitos psíquicos. Assim, não é apenas o corpo que muda, mas também a relação da mulher com sua imagem, que se desloca.

Do ponto de vista psicanalítico, essas passagens exigem um trabalho psíquico, ou seja, um esforço de simbolização e elaboração para que a mulher possa se reconhecer nesse corpo em transformação. Esse trabalho, contudo, não acontece de forma automática. Muitas vezes, ele é atravessado por conflitos, angústias e sentimentos ambivalentes, pois o corpo convoca a mulher a abandonar uma posição que lhe é familiar para ocupar outra que ainda lhe é desconhecida.

Além disso, essas transformações não dizem respeito apenas à intimidade da mulher. Elas se inscrevem em um contexto social e cultural que atribui valores específicos ao corpo feminino. Vivemos em uma cultura que associa a feminilidade à juventude, à fertilidade e à capacidade de seduzir. Desse modo, o corpo da mulher é constantemente avaliado, comparado e julgado.

É nesse contexto que a menopausa se apresenta como um momento especialmente sensível, pois marca o fim da função reprodutiva e coloca a mulher diante do real do corpo. Para a psicanálise, o real é aquilo que escapa à simbolização, aquilo que irrompe sem pedir licença. Alguns sintomas da menopausa, como ondas de calor (fogachos), alterações de humor, fadiga, secura vaginal, irritabilidade e diminuição da libido, constituem experiências desse real. São vivências corporais que, muitas vezes, não encontram palavras capazes de recobri-las.

Esse encontro com o real do corpo pode ser angustiante, uma vez que a sensação é a de não termos controle, confrontando cada mulher com limites que antes não se impunham. Nesse momento, há um dar-se conta de que não temos domínio absoluto sobre o próprio corpo. Algo nos escapa, algo falha, e essa falha exige uma elaboração psíquica.

Para além dos sintomas físicos, a menopausa incide diretamente sobre a relação da mulher com sua imagem corporal. O espelho já não devolve a mesma imagem. Do ponto de vista psicanalítico, a imagem do corpo é fundamental para a constituição do eu. Quando essa imagem se altera, o sentimento de identidade pode vacilar. Não é raro que algumas mulheres relatem um estranhamento, como se não se reconhecessem nesse corpo que envelhece.

Esse estranhamento convoca, então, um trabalho de luto. Um luto que não se refere apenas à perda da juventude, mas também à perda de um ideal de feminilidade construído ao longo da vida. Trata-se do luto pela imagem de um corpo desejável, erotizado segundo padrões sociais e culturais. Nesse sentido, a menopausa pode reativar questões profundas relacionadas ao lugar da mulher, ao medo de perder o amor, o desejo do outro e o lugar no laço social.

Em nossa cultura, o corpo feminino que envelhece tende a ser silenciado ou invisibilizado, o que produz sofrimento psíquico importante.

**Muitas mulheres se sentem menos vistas, menos desejadas, como se o olhar do outro já não as reconhecesse da mesma forma. Essa experiência pode afetar a autoestima, o desejo e a sexualidade.**

Ainda assim, é fundamental considerar que o feminino não se reduz à juventude do corpo, nem tampouco à maternidade. O feminino, enquanto posição subjetiva, não é totalmente capturado pela lógica da reprodução ou da aparência. A menopausa, apesar de confrontar a mulher com perdas reais, pode também abrir espaço para novas formas de relação com o desejo e com o gozo.



Quando certos ideais caem, algo pode se deslocar. Para algumas mulheres, esse período pode representar uma maior liberdade em relação ao próprio corpo, com a diminuição das exigências impostas ao longo da vida e a possibilidade de se autorizar a viver de forma mais tranquila a relação com seus desejos.

Ainda assim, é importante destacar que cada mulher atravessa esse momento de maneira singular. A forma como a menopausa é vivida está diretamente ligada à história de cada uma, à relação que se constitui seu com seu corpo desde cedo e à maneira como se lida com a falta, com o tempo e com as transformações da vida.

A psicanálise nos ajuda a ver que a relação da mulher com seu corpo diz respeito à sua forma de se relacionar com o mundo. O corpo é lugar de inscrição do desejo, do sofrimento e da singularidade. Assim, a menopausa, ao impor o real no corpo, convoca a mulher a reinventar sua posição subjetiva, a encontrar novos sentidos e novos modos de habitar o próprio corpo.



**Falar sobre a menopausa é, portanto, fundamental. Trata-se de romper com o silêncio e com a ideia de que essa é uma questão menor ou meramente médica.** A menopausa é uma experiência que envolve o corpo, o psiquismo e o laço social. Reconhecer a necessidade de um trabalho psíquico é abrir espaço para que a mulher possa atravessar essa fase com mais recursos simbólicos, mais acolhimento e mais cuidado.



**Carmen Franzen**  
Psicóloga

# Efeitos da menopausa na *saúde bucal*

Nesta etapa da vida da mulher, devido a importante queda nos hormônios estrogênio e progesterona, podem ocorrer alterações também na boca, gengivas e dentes.

## Principais efeitos da menopausa na boca

### 1. Boca seca (xerostomia)

A redução do estrogênio diminui o fluxo de saliva.

Sinais e sintomas:

- sensação constante de boca seca;
- dificuldade para engolir e falar;
- mau hálito;
- maior risco de cáries.

A saliva é a defesa natural da boca;  
quando ela diminui, os dentes ficam mais vulneráveis.



## 2. Ardência na boca (Síndrome da Ardência Bucal)

Algumas mulheres sentem queimação na língua, lábios ou céu da boca, mesmo sem machucados aparentes. Pode ser leve ou intensa e costuma piorar ao longo do dia.

## 3. Gengiva mais sensível e inflamada

Na menopausa, a gengiva pode ficar:

- mais fina e sensível;
- avermelhada;
- sangrando com facilidade.

Além disso, aumenta o risco de doença periodontal (gengivite e periodontite).

## 4. Maior risco de cárie

A cárie pode surgir com mais facilidade porque:

- há menos saliva;
- há mais placa bacteriana;
- a raiz do dente pode ficar exposta pela retração da gengiva.

Cáries na região da raiz são comuns após os 50 anos.

## 5. Alterações no paladar

Algumas mulheres percebem:

- gosto metálico;
- diminuição ou mudança no sabor dos alimentos.

## 6. Candidíase bucal

Com a redução da saliva, aumenta o risco de infecções fúngicas, especialmente em quem usa prótese removível.

O que você pode fazer  
para proteger sua  
**saúde bucal**



### **Beber água com frequência**

Ajuda a reduzir a sensação de secura e manter a boca hidratada.

### **Estimular a produção de saliva**

Com balas sem açúcar, chiclete sem açúcar, alimentos fibrosos.

### **Evitar álcool, café em excesso e cigarro**

Eles pioram a boca seca.

### **Usar creme dental com flúor**

Ajuda a proteger os dentes contra cáries.

### **Fazer consultas odontológicas regulares**

Especialmente importantes na menopausa para prevenir periodontite e monitorar sintomas.

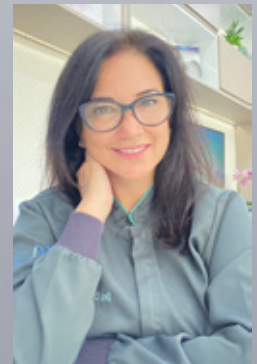
### **Usar saliva artificial, se necessário**

## O dentista pode indicar produtos específicos para boca seca.

Mantenha suas consultas regulares com o seu dentista e intensifique as consultas caso:

- você sentir queimação, dor ou alterações persistentes;
  - notar sangramento constante da gengiva;
  - se houver muita secura na boca;
- se usar prótese removível e tiver irritações frequentes.

Um acompanhamento regular ajuda a tratar precocemente qualquer alteração.



**Cristiane Gloeden Biasuz**  
Cirurgiã-dentista, Especialista em Endodontia

### Referências bibliográficas

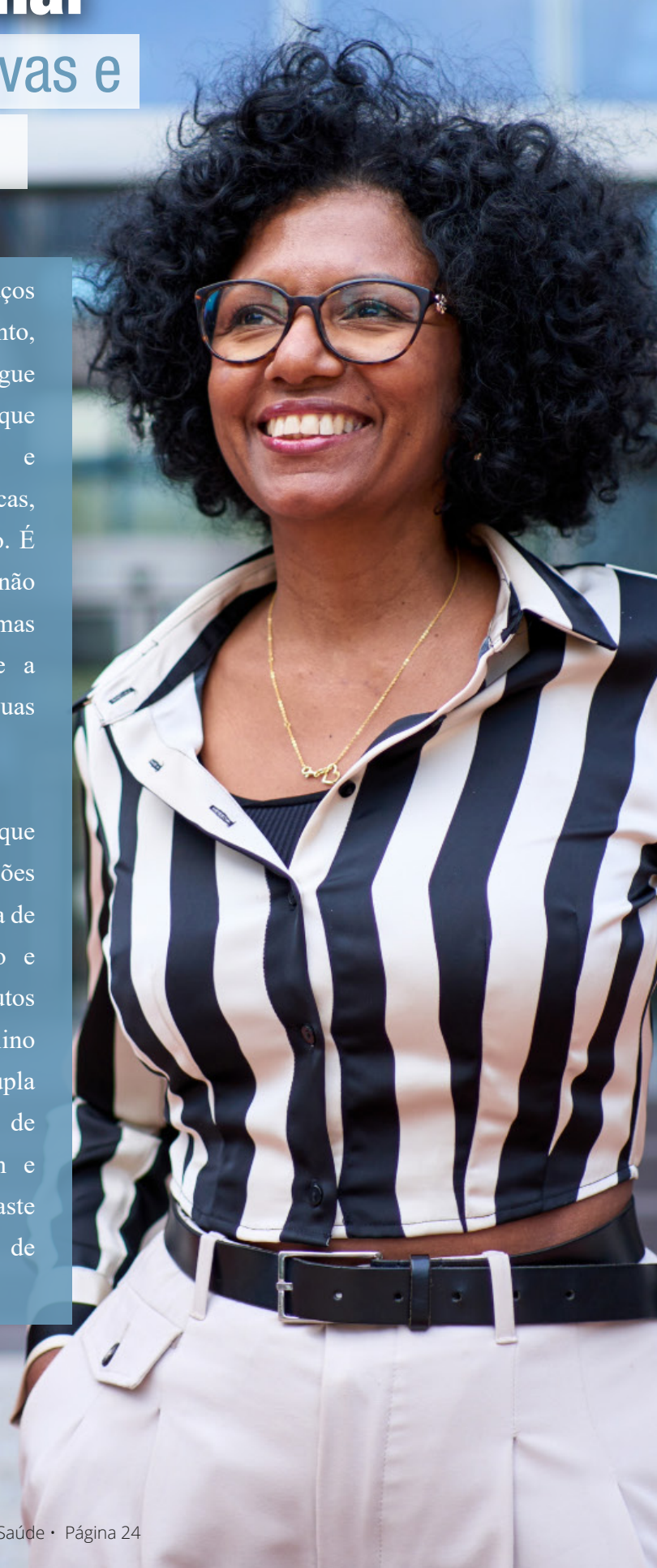
1. Gholami N, Saberi Z, Rastegar S. Dental considerations in menopausal women. J Midlife Health. 2015.
2. Suri V, Suri V. Menopause and oral health. J Midlife Health. 2014.
3. Marechaux SC, Prasad H. Menopause and periodontal health: A systematic review. J Int Acad Periodontol. 2017.
4. Torres SR et al. Xerostomia in menopause: clinical and hormonal correlations. Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod. 2005.
5. Baccaglioni L et al. Burning mouth syndrome and menopause: a systematic review. Climacteric. 2010.
6. Neville BW et al. Oral and Maxillofacial Pathology. Elsevier, latest edition.
7. Carranza FA. Carranza's Clinical Periodontology. Elsevier, capítulos sobre fatores hormonais.

# Os desafios da liderança feminina:

## conquistas, expectativas e cuidado com a saúde

Ainda que a presença feminina em espaços de liderança tenha apresentado crescimento, ocupar cargos de gestão enquanto mulher segue sendo um percurso marcado por desafios que ultrapassam as exigências técnicas e institucionais, alcançando dimensões simbólicas, culturais e até mesmo emocionais do trabalho. É importante refletir acerca desses desafios não apenas sob a ótica da equidade de gênero, mas também considerando seus impactos sobre a saúde e o bem-estar das lideranças e de suas equipes.

Quando se fala das expectativas que recaem sobre a atuação das mulheres em posições de liderança, observa-se a exigência simultânea de firmeza, objetividade, empatia, acolhimento e sensibilidade — um conjunto de atributos historicamente associados, em parte, ao masculino e, em parte, ao feminino. Submeter-se a essa dupla exigência pode gerar um permanente estado de vigilância sobre comportamento, linguagem e postura, resultando, muitas vezes, em desgaste emocional e constante sentimento de inadequação.



Infelizmente, ainda é comum perceber diferenças no modo como lideranças femininas e masculinas são avaliadas. Mulheres líderes costumam ter suas decisões mais questionadas, sua autoridade mais testada e seu desempenho analisado com maior rigor. Comportamentos considerados assertivos quando adotados por homens, não raras vezes, são interpretados como excessivamente rígidos quando partem de mulheres. Essa assimetria pode gerar impactos diretos na saúde física e mental, contribuindo para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e sobrecarga emocional.

Outro aspecto relevante, que merece reflexão, diz respeito à conciliação entre as responsabilidades profissionais e pessoais. Embora avanços importantes venham acontecendo, ainda recai majoritariamente sobre as mulheres a responsabilidade pelas tarefas relacionadas ao cuidado da família e à organização do cotidiano doméstico. Paralelamente, a liderança feminina pode sentir-se compelida a demonstrar desempenho superior como forma de legitimar sua posição, o que favorece jornadas prolongadas e menor atenção aos próprios limites.

**Essa sobreposição de papéis pode levar à sensação de permanente débito, seja no trabalho, seja na vida privada, reforçando quadros de exaustão e culpa.**

**A maternidade ocupa um lugar sensível na trajetória das mulheres e ainda é pouco debatida de forma aberta nas organizações.**

A escolha de ser mãe — ou mesmo a possibilidade dessa escolha — frequentemente vem acompanhada do receio de impactos na carreira, na progressão funcional e na percepção de comprometimento profissional.



Para muitas mulheres esse dilema se traduz em adiamentos, renúncias ou em uma constante sensação de culpa, seja pela dedicação ao trabalho, seja pelas demandas da vida familiar.

Mesmo em contextos institucionais que assegurem direitos formais, persistem expectativas implícitas de disponibilidade integral e desempenho contínuo, que não consideram as especificidades do cuidado nos primeiros anos da maternidade. Enfrentar esse desafio exige que a maternidade deixe de ser tratada como um entrave individual e passe a ser reconhecida como uma dimensão legítima da vida, que demanda apoio, corresponsabilidade e políticas institucionais sensíveis à conciliação entre trabalho e cuidado.

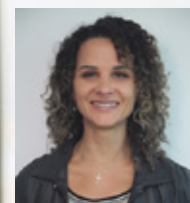
É inegável que a presença de mulheres em cargos de liderança contribui para transformações positivas nas organizações. A diversidade de gênero na gestão amplia a qualidade das decisões institucionais, uma vez que favorece a análise de problemas sob múltiplas perspectivas, podendo reduzir soluções enviesadas.

O fortalecimento da liderança feminina passa pelo apoio institucional, pela construção de relações de trabalho baseadas na confiança e pelo enfrentamento consciente de estereótipos e vieses que, muitas vezes de forma silenciosa, limitam trajetórias e potencialidades. Quando a liderança é exercida em ambientes que promovem diálogo, cooperação e reconhecimento, cria-se um espaço mais saudável tanto para quem lidera quanto para todos aqueles que integram a organização.


São inúmeros os desafios que ainda marcam o exercício da liderança feminina e é fundamental reafirmar que eles não devem ser compreendidos como obstáculos intransponíveis, tampouco como uma responsabilidade exclusiva das mulheres.

**Superá-los exige um compromisso coletivo, sustentado por homens e mulheres que reconheçam o valor da diversidade, do respeito e da equidade nas organizações.**

**Os desafios da liderança feminina devem, portanto, ser enfrentados como oportunidades de transformação coletiva,** fortalecidas pela atuação conjunta de mulheres e homens comprometidos com a construção de uma cultura organizacional mais inclusiva, respeitosa e orientada para o futuro.



**Simone Silva dos Passos**  
Auditora de Controle Externo



# Menopausa

## *Um desafio para a mulher 50+*

Com o aumento da expectativa de vida das mulheres nas últimas décadas — em parte, pela melhoria das condições sanitárias e dos recursos econômicos e tecnológicos —, direcionou-se maior atenção à transição e às modificações físicas e hormonais ocasionadas no climatério (perimenopausa, a menopausa propriamente dita e pós-menopausa) e, posteriormente, na senescência.

Na mulher, a produção dos esteroides (estrogênio e progesterona), os principais hormônios relacionados com a fertilidade, manutenção da gestação, efeitos sobre o metabolismo ósseo, metabolismo da glicose, gorduras e síntese proteica, entre muitos outros, sofre variação cíclica dentro do período menstrual e durante as fases da vida (juventude, período fértil, gestação e menopausa). Diante disso, surgiram novos recursos e descobertas na área da ciência e tecnologia, na busca de tratamentos mais eficientes com o objetivo de promover qualidade de vida, longevidade, minorar as injúrias físicas e emocionais elencadas no cenário da menopausa, sendo este, talvez, o maior desafio.

A menopausa é definida como o período de parada da menstruação (contado a partir de 12 meses após o último sangramento). Os sintomas são relativamente comuns na maioria das mulheres: fadiga, alteração do sono (insônia), comprometimento da memória, fogachos, aumento da irritabilidade, sintomas depressivos, mudanças na composição corporal (predomínio de tecido subcutâneo, redução da massa muscular e óssea), redução da libido e atividade sexual. Essas são as queixas de maior prevalência, que levam um número cada vez maior de pacientes aos consultórios médicos, acompanhamento com nutricionista e busca por atividade física, impactando na redução dos efeitos da queda hormonal e aumento da qualidade de vida.

A investigação no momento da consulta baseia-se em relatos de sintomas e queixas da paciente, alterações no exame físico, identificação de fatores de risco para doenças relacionadas ao climatério e menopausa, estilo de vida (sedentarismo, hábitos como tabagismo, consumo de álcool, dieta rica em gorduras, alimentos processados/ultraprocessados e obesidade).



O início da menopausa varia e, na maioria das mulheres, surge entre **45 e 55 anos**, sendo a média brasileira **48 a 51 anos**.

**Pode, ainda, manifestar-se antes dos 40 anos**, o que chamamos de menopausa precoce. É uma fase de modificações no status hormonal, físico e emocional.

Por isso, a atenção para com a saúde deve ser um dos pilares no acompanhamento e tratamento nesse período, com a prevenção de doenças associadas à menopausa e promoção de qualidade de vida.

Os exames complementares (laboratoriais e de imagem) são importantes no diagnóstico e no manejo das alterações encontradas de acordo com os sintomas manifestados aos profissionais de saúde. Perfil hormonal (FSH, LH, estradiol, progesterona, glicemia, colesterol, triglicerídeos, hormônios da tireoide), mamografia, exame preventivo do colo do útero, densitometria mineral óssea e avaliação cardiológica são essenciais para fazer um rastreamento adequado do quadro clínico de cada paciente, identificar as alterações metabólicas e físicas e propor o tratamento que melhor se encaixe em cada situação.

O aumento da expectativa de vida e longevidade saudável fomenta discussões em relação ao tratamento da menopausa: seus benefícios e para quem indicar, qual o momento de iniciar o tratamento, segurança na prescrição de medicamentos e controle ao longo do tempo.

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) tem-se mostrado uma das formas de tratamento mais eficientes e de relevância no momento de conversar com as pacientes sobre o assunto. Nessas oportunidades são debatidas suas indicações e benefícios (redução de fogachos, fadiga, redução memória, controle gordura visceral, aumento de libido e atividade sexual), contraindicações (histórico de AVC, câncer mama, útero ou ovários, trombose), limitações relativas (outras condições em que se faça necessário avaliar os riscos x benefícios), crenças sobre o uso de hormônios (uso de hormônios e desenvolvimento de câncer, doenças do coração etc.).

A prescrição de estrogênio e progesterona, nas formas oral, cremes, adesivos e gel transdérmicos ou óvulos vaginais são opções disponíveis no mercado, de baixo custo, aplicação simples e que trazem benefícios e melhora para a maioria das mulheres.

Para aquelas que não desejam fazer uso de medicação a base de hormônios, o uso de medicação antidepressiva e fitoterápicos é uma alternativa no tratamento dos sintomas da menopausa. Tratamento complementar para o controle dos fatores epigenéticos (influências do ambiente e o estilo de vida que são capazes de mudar a expressão dos genes e sua predisposição hereditária para doenças) incluem hábitos saudáveis como praticar atividade física com regularidade, dieta rica em fibras, redução das gorduras trans e do excessivo consumo de farinhas e açúcar refinado, hidratação, manter uma higiene do sono adequado (horário e qualidade do sono) e redução do estresse.



**Luiz Affonso Silveiro Susin**  
Endocrinologia/Medicina Antienvelhecimento

# “CAUSOS” DO TRIBUNAL



# PEGA LADRÃO

POR HILDEBRANDO PEREIRA NETO, AUDITOR DE CONTROLE EXTERNO

Voltávamos de mais uma auditoria contentes — os três tinham “salvado a auditoria”. Cada auditor, na sua respectiva área, havia detectado irregularidades que alcançavam soma considerável a ser devolvida ao erário. Na época, era voz corrente, falha de verdade era àquela de recomposição aos cofres públicos.

Eu vinha dirigindo já fazia mais de uma hora, tendo percorrido 130km, e me encontrava exausto. Além do trabalho diário precisávamos nos deslocar por cerca de 30km do hotel ao município auditado, haja vista que este, embora de porte médio para a região, não dispunha de acomodações razoáveis para atender à equipe. Portanto, todos os dias, era uma mini viagem para trabalhar.

No caminho vínhamos nos deliciando com as cucas caseiras compradas na saída da cidade e um suco de uva branco totalmente artesanal, inclusive vez que outra encontrávamos umas sementes nos copos.

A conversa vinha animada pelos achados, cada um se gabando das suas artimanhas e estratégias para descobrir o que os documentos encobriam.

A cerca de 5km da cidade um dos colegas falou: “Vamos na regional deixar os documentos? Não quero ter que trazer esse calhamaço na segunda-feira, afinal eu vou a pé para o serviço.” Prontamente todos concordaram.

Na chegada encontrei uma vaga para estacionar meu inconfundível Ford Fiesta vermelho bem próximo — quase em frente — à regional. Esse sim um verdadeiro achado em avenida tão movimentada, ainda mais numa sexta-feira ao entardecer.

Os dois colegas, solteiros, decidiram se juntar a turma mais jovem que estava saindo para alguns chopes. Eu só queria ir para casa e descansar.

Deixei a regional e fui em direção ao carro. Assim que coloquei a chave e destravei a porta, um estridente alarme disparou, o que fez a rua toda me olhar. Dei uma risadinha sem jeito e entrei, quando me sentei, me deu um estalo, e falei atordoado para mim mesmo: MEU CARRO NÃO TEM ALARME!

Imediatamente saí do carro, mas já era tarde. Da loja embaixo da regional saía uma senhora gritando com o segurança à frente: “Pega ladrão, pega ladrão!”

Fiquei mais vermelho que o carro.

Enfim.... após explicar que meu carro, da mesma marca, modelo e ano, estava atrás do dela, que estranhamente abriu com a minha chave, tudo terminou em boas risadas. Mas, por cautela, no outro dia coloquei alarmes no “inconfundível” Fiesta vermelho.

# QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA?

## A TURMA DO CORAL TEM CERTEZA DE QUE SIM!

POR CÉSAR AUGUSTO HÜLSENDEGER, AUDITOR DE CONTROLE EXTERNO APOSENTADO

Quem me conhece sabe que uma das minhas atividades favoritas é cantar no Coral Elsi Timm. Aliás, foi, talvez, a primeira coisa que fiz quando entrei no Tribunal.

Num dos dias da primeira semana que comecei na Corte, depois do almoço, escutei o Coral, que se apresentava no saguão do prédio-sede, e comentei com a colega Vera Elisa que adorava cantar e gostava muito de coral. Para minha surpresa, ela me diz: “E por que tu não te candidatas?”. E imediatamente me apresentou à Maristela, nossa sempre maestrina, que já marcou uma audição. Resumo da ópera: na semana seguinte, fiz uma audição com o Pedrão — o queridíssimo e simpaticíssimo preparador vocal e grande amigo — e estou cantando no Coral até hoje, mesmo aposentado. Em tempo: sou tenor. De ópera. Talvez isso e a origem italiana explique porque sou gritão.

Cantar no Coral sempre é uma atividade prazerosa e, às vezes, triste. Não somos imunes à partida de entes queridos ou de colegas, e a nossa amizade sempre ajudou nesses momentos. Por tudo isso, recomendo e indico cantar no Coral como terapia para uma porção de coisas. Só não cura unha encravada... por enquanto.

Mas vamos ao caso.

Em 2012, o Coral — que ainda não era o Coral Elsi Timm do Tribunal de Contas, era só o “Coral do TCE” — inscreveu-se para o 3º Encontro Nacional de Corais dos Tribunais de Contas, que aconteceu em Campo Grande, Mato Grosso do Sul. Fomos e arrasamos! Apesar do calorão — era final de novembro e início de dezembro —, das chuvas de final da tarde praticamente diárias e de chegarmos ao aeroporto num desses temporais, com o avião pousando quase de lado, por causa da ventania. E sem fingers! Tivemos que sair debaixo de guarda-chuvas, que não adiantaram muito.

Isso tudo é para dar uma ideia da aventura.

Porém — sempre tem um! — o que considero a “cereja do bolo” aconteceu em Guarulhos, enquanto esperávamos a conexão para Campo Grande. A gente estava conversando, tomando uma aguinha, comendo alguma coisinha, quando o Marquinho Figueira — nosso saxofonista dublê de oficial de controle externo — nos chega trazendo ninguém menos que Zeca Baleiro! Que, por essas artes do destino, também ia para Campo Grande para um show em homenagem a Geraldo Espíndola, músico sul-matogrossense considerado um símbolo daquele estado.

Pra quê!!!

Quando soubemos disso tudo, a Maristela chamou todos nós e — sempre cuidadosa — nos sugeriu cantar, para o Zeca, uma música do nosso repertório de autoria do Geraldo. Foi um furdunço controlado! Óbvio que queríamos, mas sem qualquer preparo, um tanto cansados? Tanto a Maristela quanto o Pedro nos garantiram que, com uns minutinhos de aquecimento, não faríamos feio.

Então tá!

No meio do saguão do aeroporto, com gente em volta nas lancherias, correndo com e sem malas, nos postamos e fizemos um rápido aquecimento. Quando o pessoal em volta percebeu que algo diferente estava acontecendo, foi se chegando à volta, devagarinho... E a gente cantou!

Cantamos a música Cunhataiporã, que tem efeitos sonoros no início — quem nos ouviu cantar essa, é aquela que fazemos, com a voz, sons de água corrente e bichos, uma lindeza (na nossa opinião, pelo menos) — de autoria do Geraldo. Ela dura uns quatro, cinco minutos e, ao final, o aplauso veio. A turma gostou mesmo! E o Zeca, que assistiu atento, acabou nos convidando para apresentarmos aquela música no show em homenagem ao Geraldo, do qual ele iria participar. Infelizmente, essa apresentação coincidiria com uma das sessões do Encontro e não poderíamos ir.

Um pouquinho tristes por não podermos fazer essa participação, nos despedimos do Zeca — um gentleman! — e nos botamos para Campo Grande. E qual a nossa surpresa quando, ao chegarmos lá, já tínhamos um convite para uma gravação de vídeo que seria veiculado num documentário que a televisão local estava preparando sobre Geraldo Espíndola! É óbvio que aceitamos! E dois dias depois da chegada, gravamos Cunhataiporã do saguão do hotel, o pessoal em volta e as câmeras rodando.

Esse Encontro foi um dos pontos altos na carreira do Coral que, por infelicidade, não aconteceu mais. É claro que participamos de outros eventos — na Feira do Livro, por exemplo — mas não foi possível participar de outros encontros nacionais.

Foi, realmente, um momento mágico — com perdão do clichê —, no qual pudemos mostrar que éramos capazes de, no improviso, fazer um trabalho excelente, em condições não muito favoráveis, com a ajuda e o empenho de todos os componentes do Coral e de alguns familiares que nos acompanharam (a Sandra, mulher do Dante, o Odival, marido da Cleandra...).

E, para encerrar — e não deixar dúvidas! — seguem fotos do momento no aeroporto.

**Em tempo: reitero o convite para cantarem no Coral!**



# CAUSOS

POR JOSÉ CARLOS GARCIA DE MELLO, AUDITOR DE CONTROLE EXTERNO APOSENTADO

1. **Estava eu e meu colega em viagem para região da fronteira do estado** (Uruguaiana, Alegrete, Quaraí e Rosário do Sul). Paramos em São Gabriel para o almoço. Quando estávamos saindo do restaurante Batovi, fomos chamados por três colegas da outra equipe que estavam almoçando no mesmo restaurante. Esses colegas iriam para a região das Missões (São Luiz Gonzaga e outros).

Eles queriam saber de um atalho que encurtaria o percurso do seu destino de viagem. Comentei com eles que não existia esse tal atalho, visto que estavam na BR 290 e, para a região de São Luiz Gonzaga, o roteiro era bem diferente. Orientamos que eles deveriam retornar, passar por São Sepé e Santa Maria e ir em direção a Cruz Alta/Ijuí, caso contrário deveria voltar ao ponto de partida (Porto Alegre). Para finalizar, conversei com eles no retorno da viagem e me relataram que conseguiram chegar no seu destino somente no outro dia, tendo que pernoitarem no meio do caminho.

2. **Em outra oportunidade, estava eu e meu colega de equipe, num município nos Campos de Cima da Serra**, fazendo verificação do patrimônio do município quando perguntamos para o responsável do patrimônio: O carro do prefeito já foi tombado? Resposta: Capaz! Não, senhores, esse carro é novo e nem para a primeira revisão foi ainda.

3. **Uma equipe de colegas estava fazendo auditoria na Fundação Jardim Zoológico, em Sapucaia do Sul**, e deixaram para concluir os trabalhos com a visita na enfermaria do zoológico, local que hospedava os animais que precisavam de acompanhamento dos veterinários. Entre esses animais, em uma jaula, estava um macaco. O colega que foi realizar a vistoria nesse local tinha por hábito segurar os papéis de trabalho com as mãos para trás do corpo e, quando ele passou perto da jaula do macaco, o animal roubou-lhe as folhas de papel nas quais constavam todas suas anotações sobre as coletas de dados para elaborar o seu relatório de auditoria.

O animal começou a rasgar e a comer as folhas de papel. Ele ficou desesperado e, tentando tirar do macaco as suas anotações, tentando salvar as tais folhas, a veterinária enfiava a sua mão na boca do macaco para retirar os papéis e cliques que prendiam os apontamentos de auditoria. Ao final ninguém teve sucesso. Foi um reboliço danado.



**TRAVESSIA**  
**TORRES TRAMANDAÍ**  
**(TTT) 2026**



No dia 17 de janeiro de 2026, o Grupo de Corrida do TCE-RS participou da tradicional Travessia Torres Tramandaí, percorrendo os 84,4km da prova divididos em 8 trechos.

**Participaram da prova 16 atletas**  
entre servidores e familiares.

TRECHOS	DISTÂNCIA (Km)	OCTETO 1	OCTETO 2
TRECHO 1 - TORRES/ESTRELA DO MAR	15,06	SÉRGIO	CARLOS GENEROSO
TRECHO 2 - ESTRELA DO MAR/RONDINHA	10,17	EVERSON	CAROLINA
TRECHO 3 - RONDINHA/CURUMIM	16,975	ANDRÉ LAZARRI	MAURÍCIO
TRECHO 4 - CURUMIM/CAPÃO NOVO	7,335	JULIANA BAUM	LÍVIA
TRECHO 5 - CAPÃO NOVO/XANGRI-LÁ	13,76	EDUARDO GLASSENAP	AVELINO
TRECHO 6 - XANGRI-LÁ/ARPOADOR	4,64	CARINA	SHEILA
TRECHO 7 - ARPOADOR/SANTA TEREZINHA	8,16	JULIANA FOFONKA	ROBERTA SHENEIDER
TRECHO 8 - SANTA TEREZINHA/IMBÉ	8,3	JÚLIA	RAFAEL

Foi a segunda participação do grupo nessa prova, que ocorre anualmente no terceiro final de semana de janeiro. Essa edição contou com a participação de mais de 5 mil atletas de diferentes níveis de condicionamento. A prática esportiva da corrida cresce no mundo todo por ser uma atividade que não necessita de equipamentos.

**Para iniciá-la precisamos de motivação, amarrar os tênis e ir para a rua.**

Um ambiente externo agradável favorece a prática. Quem passa pela nova Orla do Guaíba nos finais de semana se depara com milhares de pessoas praticando diversos esportes ao ar livre do início ao fim da orla. Dentre esses esportes, a corrida de rua é a mais numerosa, com todos os tipos de pessoas, diferentes idades, diferentes corpos, diferentes aptidões físicas. A corrida orientada de forma adequada é um esporte para todas as pessoas. Cada um possui seu tempo de adaptação e evolução positiva, mas, com certeza, realizando a prática regular, de forma semanal, colherá bons frutos para manutenção e melhora da saúde física geral.

**Venha fazer parte do Grupo de Corrida!**

Saiba mais pelo e-mail:  
**[edfisica@tce.rs.gov.br](mailto:edfisica@tce.rs.gov.br)**

## TOQUE DA ESTAÇÃO

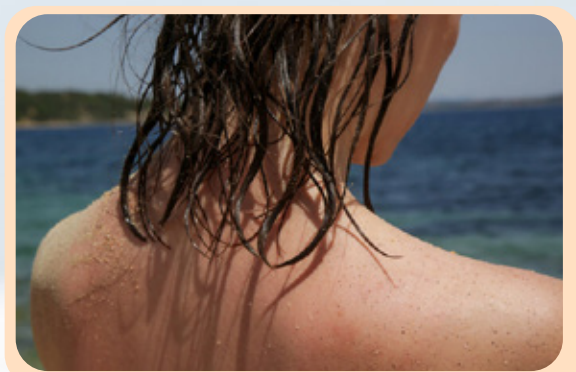
# Cuidados com os cabelos no verão

Durante o verão, os cabelos ficam mais expostos ao sol, ao vento, ao cloro e à água do mar, fatores que podem causar ressecamento, quebra e perda de brilho. Por isso, alguns cuidados simples ajudam a manter os fios saudáveis nessa estação.

A hidratação regular é fundamental para todos os tipos de cabelo. Manter uma rotina semanal auxilia na reposição da água e dos nutrientes perdidos, prevenindo o ressecamento e o frizz.

## PRODUTOS

O uso de produtos com proteção térmica e filtro solar é indispensável, principalmente para quem utiliza secador e chapinha com frequência.



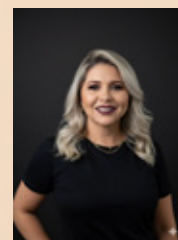
Esses produtos ajudam a proteger a fibra capilar e a preservar a saúde dos fios mesmo durante o verão.

## EVITAR

Evitar lavagens com água muito quente e utilizar produtos adequados para cada tipo de cabelo também contribuem para manter o brilho, a maciez e a resistência dos fios.



**Cada cabelo possui necessidades específicas.** O acompanhamento profissional e a escolha correta dos produtos fazem toda a diferença para garantir resultados duradouros ao longo da estação.



**Juliana Ribeiro Machado**  
Cabeleireira

VOCÊ NA  
REVISTA

**COMO FOI  
O SEU  
VERÃO?**





**Alessandra Baptista**

*Aproveitando o verão com proteção  
Clube Gaúcho, Porto Alegre*

2 de fevereiro de 2026



**Ana Beatriz Getelina Sousa**

O verão ensina a viver sem pressa!

Capão Novo/RS

17 de janeiro de 2026



### **Débora Brondani da Rocha**

Aproveitando a piscina no Armação Resorts,  
em Porto de Galinhas - Pernambuco.  
23 de janeiro de 2026



### **Débora Brondani da Rocha**

Um dia mágico na praia  
dos Carneiros  
Praia dos Carneiros - Pernambuco  
24 de janeiro de 2026



### **Flavia Burmeister Martins**

Meus netos Theo e Manu (1 ano e meio) na Lagoa de Ibiraquera, tão tranquila que podíamos soltá-los! Momentos muito aguardados, pois meus netos são australianos! Eles adoraram a Lagoa!

Barra da Lagoa de Ibiraquera

9 de fevereiro de 2026



### **Flavia Burmeister Martins**

Família rumo ao Carnaval Infantil: Eu e meu marido Felipe, minha filha Paula, minha nora Tash e meus netos Theo e Manu (1 ano e meio), canguru-zinhos em visita ao Brasil para matar a saudades e aprender sobre o jeito brasileiro de ser!

Mamãe Eu Quero!!

Atlântida

14 de fevereiro de 2026



## **Renata Storti Rosa**

Eu e meu filho Luan no Museu da Imaginação em São Paulo  
27 de dezembro de 2025

# VOCÊ NA REVISTA



Para acompanhar **todas as edições** da revista online, desde seu lançamento, escaneie o **QR CODE** ou, na **INTRANET**, acesse:

[tcers.tc.br/intranet/bem-estar-e-saude/revista-online](https://tcers.tc.br/intranet/bem-estar-e-saude/revista-online)

Fique sempre à vontade para nos contatar pelo e-mail, **bemestaresaude@tce.rs.gov.br** onde você pode nos enviar seus comentários, dúvidas e opiniões, além de sugerir temas para as edições futuras.

**A REVISTA É  
MELHOR COM  
VOCÊ.** Contamos com a  
sua participação!



## **ORGANIZAÇÃO E REVISÃO**

Ana Cláudia Espinha Machado

Cristiane Gloeden Biasuz

Izabela Martins Guttler Nassif da Silva

Juliana Azambuja Antunes

Karina Diniz Caleffi

Luís Henrique Meneguetti Fontana

Sérgio Ferrarini Santos

Sheila Vencato Radajeski

Taís Ribeiro Peixoto da Silva

## **TEXTOS**

Carmen Franzen

César Augusto Hülsendeger

Cristiane Gloeden Biasuz

Hildebrando Pereira Neto

José Carlos Garcia de Mello

Juliana Ribeiro Machado

Luiz Affonso Silveiro Susin

Martha Zuardi

Rita Gattiboni

Sérgio Ferrarini Santos

Simone Silva dos Passos

Taís Ribeiro Peixoto da Silva

## **PARTICIPAÇÕES**

Alessandra Baptista

Ana Beatriz Getelina Sousa

Débora Brondani da Rocha

Flavia Burmeister Martins

Renata Stortti Rosa

Arte / projeto gráfico

## **PROJETO GRÁFICO**

Francesco Rizzo (ACS)



TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO RS



tcegaucho



tcegaucho



tcegaucho



company/tcers



tcers