

Ginecologista explica relação entre anticoncepcional e alterações de humor

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Catharinne | 31 de março de 2026



O uso de anticoncepcionais hormonais é comum entre mulheres que buscam evitar a gravidez ou regular o ciclo menstrual. Nos últimos anos, no entanto, cresceu a preocupação sobre possíveis impactos desses métodos na saúde mental.

De acordo com a ginecologista e obstetra Monique Novacek, alguns anticoncepcionais podem, sim, influenciar o humor. Isso ocorre porque eles alteram os níveis de hormônios femininos, que estão diretamente ligados à produção de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar. “Por isso, algumas mulheres relatam irritabilidade, ansiedade ou tristeza”, explica.

Especialistas orientam que mudanças significativas no humor devem ser avaliadas por um profissional de saúde. Interromper o uso por conta própria não é recomendado, muitas vezes, é possível ajustar a dose ou trocar o método.

De forma geral, os anticoncepcionais continuam sendo considerados seguros. A escolha do método mais adequado deve levar em conta características individuais, garantindo eficácia e bem-estar para cada paciente.

Fonte: [dol](#) e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
31/03/2026/15:46:47

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

Apesar disso, os efeitos não são iguais para todas. A endocrinologista Ana Paula Barreto destaca que a resposta do organismo varia de pessoa para pessoa. Em muitos casos, inclusive, os anticoncepcionais ajudam a estabilizar as oscilações hormonais e podem reduzir sintomas da tensão pré-menstrual.

Os diferentes tipos de método também fazem diferença. Pílulas anticoncepcionais costumam aparecer com mais frequência em relatos de alterações emocionais, enquanto opções como DIU hormonal e implantes tendem a provocar menos efeitos.

Na prática clínica, segundo o psiquiatra Raphael Boechat, os sintomas geralmente são leves e temporários. Ele ressalta que as fórmulas atuais possuem doses hormonais menores, o que diminui a chance de impactos mais intensos. “Não há evidência de que o anticoncepcional cause transtornos psiquiátricos permanentes”, afirma.