

IMPACTOS E ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Geisa Leite de Carvalho Farias¹
Ana Elisa Pereira Chaves²

RESUMO

A menopausa e suas fases, como a perimenopausa e a pós-menopausa, representam momentos críticos na vida das mulheres, e a saúde mental desempenha um papel significativo nesse contexto. Múltiplos estudos abordam a relação entre a menopausa e a saúde mental. O presente estudo teve como objetivo descrever aspectos necessários para a garantia da saúde mental das mulheres em pós-menopausa. Trata-se de uma Revisão de Literatura a partir da análise de artigos indexados nas bases de dados LILACS, MEDLINE e BDNF, disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde. A busca foi realizada por três revisores independentes em setembro de 2023, utilizando os descritores Menopausa AND Saúde Mental AND Sintomas Psicológicos, que permitiram o alcance de 37 textos científicos. Foram incluídos artigos qualitativos disponíveis na íntegra, publicados em inglês ou português, nos últimos cinco anos, e foram excluídos artigos de revisão, metanálise, editoriais e duplicados. A amostra final resultou em 10 artigos. Os estudos revisados identificaram a relação entre a saúde mental e a qualidade de vida na pós-menopausa. Além disso, abordagens terapêuticas, como a prática de exercícios físicos, apoio psicológico, apoio nutricional e ações para a melhora do sono, têm se mostrado eficazes na mitigação dos sintomas depressivos e ansiosos, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar emocional durante essa transição da vida. Assim, verificou-se que é essencial considerar abordagens individualizadas e multidisciplinares para promover a saúde mental das mulheres na menopausa.

Palavras-chave: Menopausa, Saúde Mental, Envelhecimento Saudável.

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, geisa.leite@estudante.ufcg.edu.br;

² Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, aepchaves@gmail.com

INTRODUÇÃO

A menopausa é um evento biológico natural que marca o fim da fertilidade feminina, geralmente ocorrendo em torno dos 45 aos 55 anos (WHO, 2020). Durante esse período, ocorrem mudanças hormonais significativas, incluindo a diminuição dos níveis de estrogênio e progesterona. Essas flutuações hormonais podem desempenhar um papel crítico no bem-estar emocional das mulheres, uma vez que os hormônios sexuais têm efeitos diretos sobre o sistema nervoso e o equilíbrio emocional.

A menopausa está associada a uma série de impactos na saúde mental das mulheres. Dentre eles, destacam-se a depressão. Estudos sugerem que as mudanças hormonais durante a menopausa podem aumentar o risco de depressão em algumas mulheres (Curta, 2020). Os sintomas depressivos podem incluir tristeza persistente, perda de interesse em atividades anteriormente apreciadas, fadiga, alterações no sono e no apetite.

Além da depressão, mulheres na menopausa também podem experimentar sintomas de ansiedade, como preocupações excessivas, tensão muscular e inquietação (Wie *et al.*, 2019). Esses sintomas podem afetar negativamente a qualidade de vida e o funcionamento diário.

Nesta revisão, examinaremos os principais fatores de risco, incluindo as flutuações hormonais, sintomas físicos, influências psicossociais e outros determinantes que podem impactar a saúde mental durante a menopausa. Além disso, exploraremos estratégias de intervenção e abordagens terapêuticas destinadas a promover o bem-estar psicológico das mulheres nesse período. A compreensão holística desses fatores é essencial para informar políticas de saúde, práticas clínicas e programas de intervenção que visem melhorar a qualidade de vida e a saúde mental das mulheres em transição menopáusicas.

A saúde mental é uma parte integral do bem-estar geral e da qualidade de vida das mulheres na pós-menopausa, e compreender os fatores que afetam sua saúde mental é fundamental. Além disso, é crucial identificar estratégias eficazes para promover o bem-estar mental e melhorar a qualidade de vida durante essa transição.

OBJETIVO

Este estudo visa explorar de maneira abrangente os impactos da menopausa na saúde mental das mulheres na pós-menopausa, além de analisar e discutir estratégias eficazes para promover e manter o bem-estar emocional durante essa fase.

METODOLOGIA

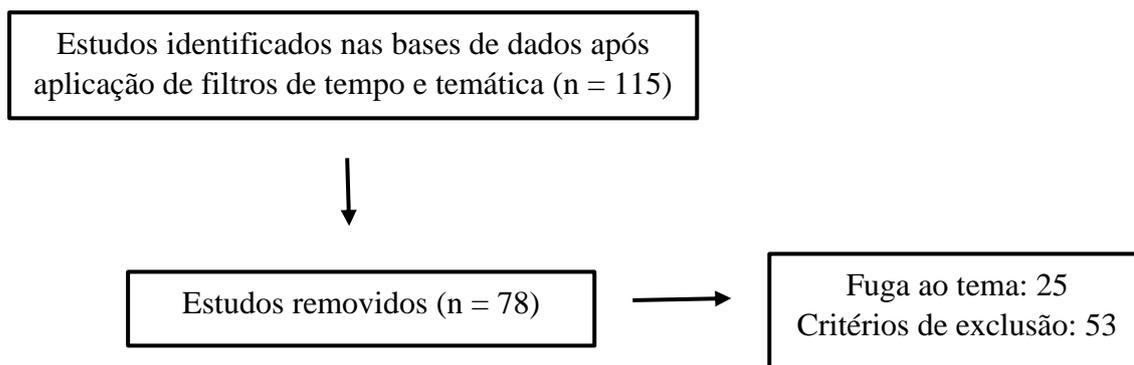
Esse estudo trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura realizada a partir de artigos científicos. A busca pelos artigos foi realizada no período de setembro de 2023, por meio da base de dados BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) através da combinação dos descritores encontrados nos sistemas Descritores em Ciências da Saúde (DECS). Os descritores utilizados foram “menopausa”, “saúde mental” e “sintomas psicológicos”, buscados no portal BVS. Esses descritores foram combinados a partir do operador booleano “AND”.

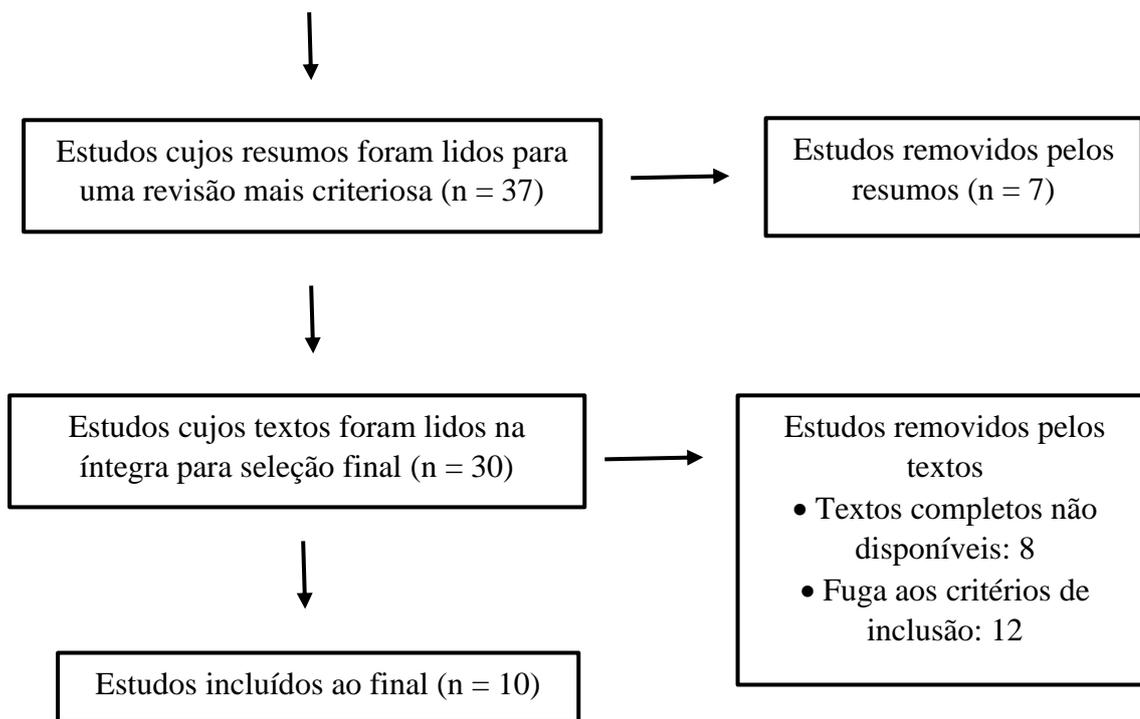
Foram selecionados artigos publicados nos últimos cinco anos (2018-2023), nos idiomas inglês e português na base de dados BVS. Como critérios de inclusão, foram considerados estudos publicados no período supracitado, em inglês ou português, e que tivessem como temática principal os sintomas psicológicos advindos da pós-menopausa. Foram excluídos artigos de revisão, metanálises, artigos quantitativos, editoriais, além de artigos que não tivessem sido publicados nos anos de inclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após aplicação metodológica, a pesquisa resultou em uma amostra de 10 artigos. O processo de seleção desses dados está demonstrado no fluxograma da Figura 1.

Figura 1. Estudos incluídos e excluídos na presente revisão integrativa.





Inicialmente foram identificados 115 artigos já filtrados com os filtros de ano de publicação (2018-2023) e tipo de estudo (pesquisa qualitativa). Desses, foram excluídos 78 estudos, de acordo com os critérios demonstrados na Figura 1, restando 37 resumos para uma avaliação mais criteriosa. A leitura dos resumos eliminou mais 7 artigos, restando 30 textos completos. Desses, foram excluídos 20 textos, por motivos expostos na Figura 1. Ao fim, foram selecionados 10 artigos, todos publicados entre os anos de 2018 e 2023, condizentes à temática pesquisada.

A menopausa, um período de transição marcado pelo fim da menstruação e pelas mudanças hormonais, é um evento natural na vida das mulheres. Embora seja uma fase fisiológica, a menopausa pode estar associada a desafios significativos em termos de saúde mental.

Vários estudos indicam que a menopausa pode desencadear uma variedade de sintomas psicológicos, incluindo depressão, ansiedade, estresse e distúrbios do sono. Um estudo comparativo realizado por Perich *et al.*, 2020 avaliou mulheres em diferentes estágios reprodutivos e descobriu que aquelas na transição da menopausa eram mais propensas a relatar depressão e ansiedade em comparação com outros grupos. Isso sugere que as flutuações

hormonais características da transição da menopausa podem contribuir para problemas de saúde mental.

Além das mudanças hormonais, vários fatores de risco foram identificados nos estudos discutidos. As alterações nos níveis hormonais, como a diminuição dos níveis de estrogênio, podem impactar o equilíbrio químico do cérebro, contribuindo para sintomas de ansiedade e depressão. Os sintomas físicos associados à menopausa, como ondas de calor, insônia, e dores articulares, podem causar desconforto e interferir no sono, contribuindo para o estresse e a irritabilidade.

As condições socioeconômicas, como falta de apoio social, baixo nível educacional, e situações financeiras difíceis, podem contribuir para o estresse e a saúde mental precária. Eventos de vida estressantes, como divórcio, luto, ou problemas familiares, podem ser agravados durante a menopausa, aumentando o risco de problemas de saúde mental. Relações interpessoais podem ser afetadas durante a menopausa, seja devido a mudanças na libido, dificuldades de comunicação ou alterações de humor.

Em algumas culturas, a menopausa é estigmatizada, o que pode levar as mulheres a evitar a busca de apoio ou tratamento, aumentando o risco de problemas de saúde mental não tratados. Mulheres que encaram a menopausa de maneira negativa ou têm expectativas pessimistas podem experimentar mais ansiedade e depressão.

Outros fatores, como as mudanças no papel social e estigma associado à menopausa podem afetar a autoestima e a saúde mental. Mulheres que têm uma história prévia de depressão, ansiedade ou outros distúrbios de saúde mental podem ter um risco aumentado durante a menopausa.

Também, Smith *et al.*, 2018 relatou que mulheres que haviam passado por múltiplos abortos induzidos durante a idade reprodutiva tinham maior risco de ideação suicida e depressão na pós-menopausa. Isso destaca a importância de considerar experiências de vida traumáticas ao avaliar a saúde mental de mulheres na menopausa.

Além disso, a abordagem multidimensional que considera não apenas os fatores biológicos, mas também os aspectos psicológicos e sociais, é vital. A menopausa não é uma experiência uniforme; cada mulher enfrenta desafios distintos. Portanto, estratégias personalizadas que abordem as necessidades específicas de cada indivíduo são essenciais para otimizar os resultados na saúde mental.

Embora a menopausa possa apresentar desafios à saúde mental, os estudos também indicaram estratégias potenciais para mitigar esses problemas. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) em grupo, seja realizada presencialmente ou via internet e telefone

celular, mostrou-se promissora na redução dos sintomas da menopausa, incluindo depressão e ansiedade. LI, D. *et al.*, 2019 destacou que o exercício regular é recomendado como um fator que pode aliviar os sintomas da menopausa e melhorar a qualidade de vida das mulheres.

Os resultados dos estudos enfatizam o papel essencial dos profissionais de saúde, incluindo médicos, enfermeiras e psicólogos, no apoio às mulheres durante a menopausa. A educação sobre as fases da menopausa, o monitoramento de sintomas psicológicos e a oferta de suporte emocional são medidas fundamentais. Além disso, uma abordagem holística que leve em consideração a história reprodutiva, condições médicas preexistentes e fatores psicossociais é crucial para fornecer o cuidado mais eficaz.

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos a minha professora e orientadora doutora Ana Elisa Pereira Chaves, que me auxiliou durante todo o processo da minha pesquisa. Agradeço também ao Grupo de Pesquisas e Estudos em Políticas e Serviços em Saúde (GEPPGESS) da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), o qual me abriu as portas para o mundo da pesquisa e tem me ajudado na escrita científica. Por fim, agradeço ao Congresso de Envelhecimento Humano (CIEH) pela oportunidade de escrever e apresentar este trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

À medida que concluímos esta investigação sobre a saúde mental durante a transição da menopausa, torna-se evidente que este período crucial na vida das mulheres não pode ser compreendido isoladamente, mas sim como um intrincado tecido de fatores biológicos, psicológicos e sociais. A menopausa, longe de ser meramente uma transição fisiológica, revela-se como uma jornada multidimensional que demanda uma abordagem integrativa.

Conclui-se, portanto, que os artigos estudados trazem que a menopausa é uma fase da vida das mulheres que pode ter um impacto significativo na saúde mental. Os sintomas psicológicos, como depressão e ansiedade, são comuns durante a transição da menopausa e na pós-menopausa.

No entanto, o apoio adequado, intervenções como a terapia cognitivo-comportamental em grupo e a promoção de um estilo de vida saudável, incluindo o exercício regular, podem contribuir para uma melhor qualidade de vida durante esse período de mudanças hormonais e físicas.

A implementação de programas educacionais, apoio psicológico e abordagens terapêuticas personalizadas emerge como uma necessidade premente. A integração de cuidados holísticos, envolvendo profissionais de saúde, psicólogos e outros especialistas, é crucial para proporcionar um suporte abrangente e eficaz. A menopausa, longe de ser um ponto final, representa um novo capítulo na vida das mulheres, e é nosso dever coletivo transformar esse capítulo em uma narrativa de saúde mental positiva, resiliente e capacitadora. Ao fazê-lo, não apenas aliviamos os desafios da menopausa, mas também contribuímos para uma visão mais holística e empática da saúde da mulher ao longo do ciclo de vida.

REFERÊNCIAS

CURTA, J. C.; WEISSHEIMER, A. M. Percepções e sentimentos sobre mudanças físicas em mulheres climatéricas. **Revista Gaúcha de enfermagem**, v. 41, 2020.

LEE, S. *et al.* Efeitos do bem-estar psicológico e da depressão nos sintomas da menopausa em mulheres sul-coreanas de meia-idade e na necessidade de exercícios. **Revista de meio ambiente e saúde pública**, v. 2022, p. 1–8, 2022.

LI, D. *et al.* Terapia cognitivo-comportamental em grupo de sintomas físicos e psicológicos da menopausa de mulheres chinesas, entregue via Internet e telefone celular versus presencial: um protocolo para um ensaio randomizado de não inferioridade. **Maturitas**, p. 23–29, 2019.

LI, F. *et al.* História reprodutiva e risco de sintomas depressivos em mulheres na pós-menopausa: um estudo transversal no leste da China, p. 174–181, 2019.

PARK, H.; KIM, K. Depressão e sua associação com qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres na pós-menopausa na Coreia, 2018.

PERICH, T. *et al.* Qualidade de vida e sintomas psicológicos em mulheres com transtorno bipolar – uma comparação entre as fases reprodutiva, de transição da menopausa e pós-menopausa. **Maturitas**, p. 72–77, 2021.

SMITH, R. L. *et al.* Fatores associados à falta de sono durante a menopausa, 2018.

WIE, J. H. *et al.* A associação entre experiência de aborto e ideação suicida na pós-menopausa e saúde mental: Resultados da 5ª Pesquisa Nacional Coreana de Exame de Saúde e Nutrição, p. 153–158, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO]. Menopausa e climatério, 2020.