

SAÚDE MENTAL DA MULHER DURANTE A MENOPAUSA: UMA ANÁLISE SOBRE SEUS EFEITOS E ABORDAGENS

Aline Rayane Fragoso Pires¹Alice de Albuquerque Cavalcanti Mendes²Letícia Cândido Feitoza Monteiro³Magdalena Clementino Medeiros⁴Alinne Beserra de Lucena⁵

RESUMO

Introdução: Na fase da menopausa, a mulher pode desenvolver sintomas psicológicos tais como desregulação do humor, perda de libido, ansiedade, instabilidade, dificuldade para dormir e déficit de sua cognição. **Metodologia e métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura que realizou um levantamento das evidências na Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os descritores: “menopausa” AND “depressão” AND “ansiedade”, com os filtros: texto completo; no recorte temporal dos últimos 05 anos, em inglês e português. Resultados e discussão: Dos 72 artigos, excluíram-se 62, por não estarem disponíveis na íntegra, constituindo um corpus final de 10 artigos. As evidências referem que a menopausa é uma fase inevitável na vida feminina e, junto a ela, aparecem sintomas que podem gerar impactos em sua saúde mental. A depressão e a ansiedade são comumente relatadas durante essa fase devido às alterações hormonais e aos sintomas físicos associados e as mulheres obesas passam pela menopausa com sintomas mais severos, o que pode também contribuir para o aparecimento de mais sintomas depressivos. Além destes problemas urogenitais associam-se a um IMC elevado e a menopausa também contribui para estes problemas. **Considerações finais:** Diante do exposto, conclui-se que a menopausa é um período de transição que pode afetar a saúde mental da mulher. A depressão, a ansiedade e os problemas de saúde sexual são questões frequentemente relatadas durante essa fase. Isto posto, percebe-se a necessidade de uma rede de apoio que as auxiliem a minimizar estes efeitos potencializados pela menopausa com acompanhamento de uma equipe multiprofissional além de mais evidências científicas que possam incentivar a realização de atividades que melhorem o estado psicológico das mesmas.

Palavras-chave: menopausa; ansiedade; depressão; saúde mental.

INTRODUÇÃO

¹Graduanda do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - PB, raynepires20@hotmail.com;

²Graduanda do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - PB, alicelm.adv@gmail.com;

³Graduanda do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - PB; leticiaacandido184@gmail.com

⁴Graduanda do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba - PB, magdalena_medeiros@hotmail.com

⁵Professora orientadora. Doutorado em Enfermagem e Saúde pela Universidade Federal da Paraíba. Docente do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba/Afya – FCM-PB/AFYA, alinneblmarcolino@hotmail.com.

A menopausa é um processo fisiológico do envelhecimento que todas as mulheres passam, nesse processo a mulher deixa de ovular e os hormônios sexuais femininos decaem e param, ocorrendo de 50 a 52 anos, em média. Nessa fase, a mulher pode desenvolver sintomas psicológicos como desregulação regulação do humor, perda de libido, ansiedade, instabilidade, dificuldades para dormir e déficit de sua cognição (ALBLOOSHI; TAYLOR; GILL, 2023).

Outros sintomas associados a menopausa são os vasomotores que incluem as ondas de calor, afetando a qualidade de vida feminino, fatores biológicos e sociais podem interferir nos sintomas desde a sintomas alto limitados que não alteram as atividades de vida diária da mulher, a sintomas mais severos que podem interferir em suas atividades (SUAREZ-GARCIA et al., 2021).

Portanto, é necessário compreender os sintomas de forma individualizada para promover o bem-estar das mulheres nessa fase. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo analisar os principais efeitos da menopausa na saúde mental feminina.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura, baseado em artigos científicos previamente publicados. Para seleção dos artigos, foram realizadas buscas em bases de dados com o MEDLINE e LILACS com corte temporal dos últimos cinco anos. Utilizando os descritores: “menopausa” e “depressão” e “ansiedade”.

Foram selecionados 10 artigos que abordavam especificamente a saúde mental da mulher durante a menopausa. Os artigos selecionados foram analisados criticamente e os principais resultados e discussões foram identificados.

REFERENCIAL TEÓRICO

A menopausa é uma fase inevitável na vida feminina, e junto a ela aparecem sintomas que geram impactos em sua saúde mental. Além da menopausa propriamente dita, existem fatores de risco que facilita o desenvolvimento de depressão e ansiedade nessa fase, sendo eles insônia, sintomas vasomotores, doenças médicas crônicas não relacionadas à história de síndrome pré-menstrual (ALBLOOSHI; TAYLOR; GILL, 2023).

Vale ressaltar, que mulheres obesas passam por uma menopausa com sintomas mais severos, o que pode também contribuir para o aparecimento de sintomas depressivos, pois a

falta de atividade física na menopausa é fator contribuinte para os sintomas depressivos bem como para o desenvolvimento de obesidade. As características do estilo de vida, como atividade física, desempenham um papel importante nesse contexto. Problemas urogenitais também estão associados a um IMC elevado, e a menopausa também contribui para estes problemas, afetando a vida sexual da mulher, gerando sintomas depressivos e ansiosos (BARGHANDAN et al., 2021).

As fases de transição de menopausa e pós-menopausa são períodos em que os sintomas de ansiedade se intensificam significativamente para mulheres com transtorno bipolar, em comparação com os períodos da vida reprodutiva (PERICH et al., 2020).

O tabagismo intensifica os sintomas vasomotores (VMS), tanto tabagismo ativo quanto a exposição ao mesmo. O VMS está intimamente ligado a sintomas de ansiedade e depressão, pois eles precedem as ondas de calor. (AVIS; CRAWFORD; GREEN, 2018). O sono ruim também gera impactos na saúde mental da mulher, pois a onda de calor durante o sono, impede um adormecimento tranquilo (SMITH; FLAWS; MAHONEY, 2018).

Para mais, mulheres que tem respostas a abuso sexual na infância tendem a desenvolver depressão durante a menopausa (KAPOOR et al., 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As evidências científicas analisadas nesta revisão sugerem que a menopausa pode afetar a saúde mental das mulheres. A depressão e a ansiedade são comumente relatadas durante essa fase devido às alterações hormonais e aos sintomas físicos associados. A qualidade de vida sexual também pode ser impactada, o que pode gerar estresse adicional e problemas emocionais.

É fundamental destacar que nem todas as mulheres passam por problemas que envolvem a saúde mental durante a menopausa, pois o meio psico só social possui grande influência nesse estágio como também, a prática de exercícios físicos como a prática de ioga juntamente com alimentação balanceada e as terapias cognitivo comportamentais podem aliviar os sintomas depressivos e ansiedade

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, conclui-se que o estado da menopausa estar associado ao risco de depressão e ansiedade. (MULHALL; ANDEL; ANSTEY, 2018) e os problemas de saúde são

sexual são questões frequentemente relatadas durante essa fase. No entanto, com suporte adequado, estilo de vida saudável e opções de tratamentos disponíveis, é possível enfrentar esses desafios e melhorar a saúde mental durante a menopausa. É fundamental que as mulheres busquem orientações médicas e psicológicas para lidar com essas questões de forma eficaz individualizada. As abordagens terapêuticas devem adotar uma abordagem multissistêmica, com o objetivo de tratar os sintomas chaves, como humor, ansiedade, depressão, sono e sintomas vasomotores.

Isto posto, percebe-se a necessidade de uma rede de apoio que as auxiliem a minimizar estes efeitos potencializados pela menopausa com acompanhamento de uma equipe multiprofissional além de mais evidências científicas que possam incentivar a realização de atividades que melhorem o estado psicológico das mesmas.

Palavras-chave: menopausa; ansiedade; depressão; saúde mental.

REFERÊNCIAS

ALBLOOSHI, Salama; TAYLOR, Mark; GILL, Neeraj. Does menopause elevate the risk for developing depression and anxiety? Results from a systematic review. **Australas Psychiatry**. 2023, v. 31(2): p. 165-173. doi: 10.1177/10398562231165439.

AVIS, Nancy E.; CRAWFORD, Sybil L.; GREEN, Robin. Vasomotor Symptoms Across the Menopause Transition: Differences Among Women. **Obstet Gynecol Clin North Am**. 2018 Dec; v.45(4): p. 629-640. doi: 10.1016/j.ogc.2018.07.005.

BARGHANDAN, Nasibeh; et al. Association of depression, anxiety and menopausal-related symptoms with demographic, anthropometric and body composition indices in healthy postmenopausal women. **BMC Womens Health**. 2021 May 7;21(1):192. doi: 10.1186/s12905-021-01338-w.

KAPOOR, Ekta, et al. Association of adverse childhood experiences with menopausal symptoms: Results from the Data Registry on Experiences of Aging, Menopause and Sexuality (DREAMS). **Maturitas**. 2021; v. 143: p. 209-215. doi: 10.1016/j.maturitas.2020.10.006.

LU, Xi; LIU, Lu; YUAN, Rui. Effect of the information support method combined with yoga exercise on the depression, anxiety and sleep quality of menopausal women. **Psychiatria Danubina**, 2020; Vol. 32, No. 3-4, p 380-388. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.380>.

MULHALL, Stephanie; ANDEL, Ross; ANSTEY, Kaarin J. Variation in symptoms of depression and anxiety in midlife women by menopausal status. **Maturitas** ; 2018, vol. 108: p. 7-12. DOI: 10.1016/j.maturitas.2017.11.005.

PERICH, Tania; et al. Quality of life and psychological symptoms for women with bipolar disorder - a comparison between reproductive, menopause transition and post-menopause phases. **Maturitas** ; 2021, vol. 143: p. 72-77. DOI: 10.1016/j.maturitas.2020.09.002.

SMITH, Rebecca L., FLAWS, Jodi A., MAHONEY, Megan M. Factors associated with poor sleep during menopause: results from the Midlife Women's Health Study. **Sleep Med**. 2018 May; v. 45: p. 98-105. doi: 10.1016/j.sleep.2018.01.012.

SOARES, Claudio N.; SHEA, Alison K. The Midlife Transition, Depression, and Its Clinical Management. **Obstet Gynecol Clin North Am**. 2018 Dec; v. 48 (1): p. 215-229. doi: 10.1016/j.ogc.2020.11.009.

SUAREZ-GARCIA, Ines; et al. How do women living with HIV experience menopause? Menopausal symptoms, anxiety and depression according to reproductive age in a multicenter cohort. **BMC Womens Health**. 2021 May 28;21(1):223. doi: 10.1186/s12905-021-01370-w.