

A EXPERIÊNCIA DA MENOPAUSA: IMPACTOS PSICOLÓGICOS E A INCIDÊNCIA DA DEPRESSÃO EM MULHERES

 <https://doi.org/10.56238/sevened2025.001-009>

Geisiane Oliveira Santos

Graduanda de Psicologia
Centro Universitário São Roque
geisiane.oliveira.santos@hotmail.com

Ângela Maria da Silva Mendonça Branco

Graduanda de Psicologia
Centro Universitário São Roque
angelamaria_sil@hotmail.com

Aline Cristina Araujo Correia Valdez

Graduanda de Psicologia
Centro Universitário São Roque
alinevaldez369@gmail.com

Claudia Aparecida da Silva

Graduanda de Psicologia
Centro Universitário São Roque
draclaudiaasilvapsi@outlook.com

Maureen A. Germano

Graduanda de Psicologia
Centro Universitário São Roque
reenger72@gmail.com

Damião Evangelista Rocha

Mestre em Psicogerontologia
Instituto Educatiehoog de Ensino e Pesquisa
Docente de Graduação no Centro Universitário São Roque
damiao.rocha@unisaoroque.pro.br

RESUMO

O presente artigo dialoga sobre a experiência da menopausa na vida das mulheres, incluindo transtornos adjacentes ao processo. Durante a menopausa, as mulheres enfrentam mudanças hormonais significativas que podem afetar seu bem-estar emocional. Teve como objetivo analisar os impactos psicológicos e a incidência da depressão nas mulheres na menopausa, a partir de uma pesquisa de revisão bibliográfica, caráter exploratório e delineamento descritivo. A pesquisa investigou a prevalência da depressão nesse grupo etário, considerando os principais processos emocionais e contextos sociais que contribuem para o surgimento da condição. Os resultados da revisão de literatura indicam que essas flutuações hormonais, somadas a fatores como estresse, mudanças na dinâmica familiar e a percepção de envelhecimento, podem aumentar a vulnerabilidade à depressão. Além disso, a análise ressalta a importância de intervenções adequadas, incluindo o suporte emocional e psicológico, que são cruciais no tratamento e na prevenção da depressão. A pesquisa apontou a necessidade de um olhar multidisciplinar, envolvendo psicólogos, médicos e assistentes sociais, para

abordar a complexidade da saúde mental das mulheres nessa fase da vida. O trabalho em equipe pode facilitar a identificação precoce de sintomas e promover um atendimento mais integral. A literatura também sugere que iniciativas educativas e de conscientização são fundamentais para desmistificar a depressão e incentivar as mulheres a buscarem ajuda. Programas de apoio psicológico, grupos de suporte e campanhas de saúde mental são algumas das recomendações emergentes. Em suma, a análise dos impactos psicológicos da depressão nas mulheres na menopausa descortinou a gravidade da questão e apontou caminhos para intervenções eficazes, enfatizando a urgência de políticas de saúde que atendam especificamente às necessidades desse público. A promoção do bem-estar das mulheres urge ser uma prioridade, considerando a intersecção entre saúde mental e condições sociais.

Palavras-chave: Climatério. Depressão. Impactos Psicológicos. Menopausa.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2008), define que o climatério é uma fase biológica da vida e não um processo patológico, e que compreende a transição da vida reprodutiva para a vida não reprodutiva da mulher e pode iniciar entre os 35 e 40 anos, prolongando-se até os 65 anos de idade (Perone *et al.*, 2019).

Algumas mulheres passam pela fase da menopausa sem queixas e sem necessidade de intervenção medicamentosa, e outras apresentam sintomatologia que varia na sua intensidade e diversidade (Jesus *et al.*, 2020). Dessa forma, é sabido que a menopausa corresponde à data da última menstruação, resultante da falência definitiva dos ovários. O processo faz parte de um ciclo maior, conhecido como climatério, que é dividido em três estágios: perimenopausa, menopausa e pós-menopausa (Fernández & Costa, 2021).

O primeiro estágio, a perimenopausa, marca o início do declínio da função ovárica e precede a menopausa. É caracterizado por alterações no ciclo menstrual e pelos primeiros sinais dos sintomas associados, como ondas de calor e mudanças de humor. A menopausa propriamente dita ocorre com a última menstruação, e é confirmada quando a mulher permanece 12 meses consecutivos sem menstruar (Fernández & Costa, 2021).

De acordo com Fernandez e Costa (2021), a idade média em que a menopausa ocorre é de 51 anos nos países europeus, embora esse número possa variar de acordo com fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida.

As experiências dos sintomas da menopausa são individuais e influenciadas por diversos fatores, além das alterações hormonais, como aspectos externos, condições de vida, saúde geral, funcionamento social e percepção do envelhecimento. Esses fatores interagem, podendo fortalecer ou enfraquecer a percepção e avaliação que a mulher tem da menopausa (Szadowska-Szlachetka *et al.*, 2019).

Dentre as alterações mais evidentes, encontra-se os distúrbios psiquiátricos, questões mentais e emocionais, incluindo fatores como depressão e ansiedade, intensidade dos sintomas emocionais da menopausa, sentimentos sobre o parceiro sexual, nível de autoconfiança e autoestima, imagem corporal e sentimentos de atração sexual são apresentados e discutidos (Stute, *et al.* 2020).

A depressão é um transtorno mental de curso crônico e recorrente, que geralmente ocorre associado a outras condições mentais, neurológicas e pelo uso de substâncias, além de condições físicas (Chand; Arif, 2023).

Embora a fisiopatologia seja complexa e multifatorial, a manifestação clínica resulta em uma síndrome bem definida. Os sintomas incluem alterações no humor (tristeza ou disfória), na cognição (diminuição da memória, concentração e processamento de informações, além de desesperança e

desamparo), comportamentais (isolamento social e lentificação psicomotora) e neurovegetativos (alterações no sono e apetite) (Chand; Arif, 2023).

A depressão pode causar um grande sofrimento ao indivíduo, envolvendo problemas no trabalho, no meio familiar e na comunidade, além de aumentar o risco de suicídio (Thom; Silbersweig; Boland, 2019).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com a maior prevalência de depressão na América Latina e o segundo com maior prevalência nas Américas. A projeção para 2030 indica que a depressão se tornará a primeira causa específica de incapacidade funcional no mundo (Noetel *et al.*, 2024). Esses dados ressaltam a importância crescente de políticas públicas de saúde mental e intervenções terapêuticas eficazes, visto que a depressão afeta milhões de pessoas, impactando tanto o bem-estar individual quanto a produtividade global.

Apesar disso, a depressão é frequentemente subdiagnosticada e, conseqüentemente, subtratada. A Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha um papel central nas estratégias para reduzir o impacto da depressão na população, pois é a porta de entrada para o sistema de saúde e acompanha os indivíduos ao longo do tempo. (Viduani *et al.*, 2022).

Nesse contexto, as equipes de saúde da família e de atenção primária desempenham um papel fundamental, uma vez que conhecem, convivem, atendem e orientam as pessoas com base em suas histórias de vida e em um atendimento contínuo e humanizado (Viduani *et al.*, 2022).

Essa proximidade entre os profissionais de saúde e a comunidade permite uma identificação precoce dos sintomas de depressão e uma intervenção mais eficaz, contribuindo para a prevenção e redução das complicações associadas à doença (VIDUANI *et al.*, 2022).

De acordo com Medeiros (2019) e Soares, Batista e Souza (2019), o estrogênio pode estimular os neurônios, promovendo o aumento da atividade de receptores neurogênicos em membranas celulares.

A experiência de sintomas psicológicos durante a menopausa é altamente individual e influenciada por fatores como histórico de saúde mental, suporte social, genética e estilo de vida. A abordagem cultural e as crenças pessoais sobre a menopausa também moldam a percepção e expressão desses sintomas (Coelho, 2021).

A promoção da saúde durante a menopausa deve focar em estratégias de educação e conscientização, informando as mulheres sobre a importância de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividades físicas, que podem aliviar os sintomas dessa fase. Os profissionais de saúde têm um papel crucial como educadores, oferecendo encorajamento e aceitação durante esse período (Carvalho, 2022).

Para isso, é necessário realizar uma avaliação abrangente, incluindo anamnese, exame físico e exames complementares, para oferecer um diagnóstico preciso e recomendações adequadas. A

decisão entre terapia hormonal ou tratamentos naturais deve ser baseada em uma avaliação cuidadosa, levando em consideração as necessidades e preferências individuais de cada mulher (Carvalho, 2022).

Os profissionais de saúde devem ir além do enfoque clínico, adotando uma postura empática e humanizada que valorize o acolhimento e a escuta atenta. Essa abordagem é fundamental para atender às necessidades e particularidades das mulheres durante a menopausa. É importante considerar as diferentes opções terapêuticas disponíveis, tanto hormonais quanto naturais, no contexto do tratamento e da saúde da mulher, respeitando sua individualidade e singularidade (Luz & Frutuoso, 2023).

Nesse sentido, o objetivo desse artigo foi analisar os impactos psicológicos e a incidência da depressão nas mulheres na menopausa, a partir de uma pesquisa de revisão de literatura, como forma de expandir as visões técnico-teóricas que tem sido evidenciada nos últimos anos com consistência e valor científico.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa exploratória de caráter descritivo, com o objetivo de compreender os aspectos da menopausa e suas implicações na saúde das mulheres. A abordagem descritiva permite uma análise detalhada dos fenômenos associados à menopausa, considerando as múltiplas dimensões do tema, incluindo os impactos físicos, emocionais e sociais.

A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica, abrangendo artigos científicos, livros e publicações relevantes nas áreas de saúde e medicina. Os critérios de inclusão para as fontes foram: publicações recentes, temas abordados relacionados à menopausa e bases de dados acadêmicas renomadas.

Para Gil (2008), a pesquisa exploratória tem a perspectiva de identificar fatores que determinam ou contribuem para a ocorrência dos fenômenos, sendo este o tipo de pesquisa que mais aprofunda o conhecimento da realidade.

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, porque utilizou-se de material já elaborado, cientificamente validado pela comunidade acadêmica, corroborando com o tipo de pesquisa exploratória escolhida (Gil, 2008, p. 44).

Após a coleta, os dados foram analisados qualitativamente, com o intuito de identificar padrões, tendências e lacunas na literatura existente sobre a menopausa. A análise qualitativa permitiu uma visão mais aprofundada e crítica do material disponível, revelando aspectos que merecem maior atenção e investigação.

Embora a pesquisa não tenha envolvido coleta de dados com participantes humanos, todas as normas éticas de citação e uso de fontes acadêmicas foram respeitadas, assegurando a integridade do estudo.

Este estudo proporcionou uma compreensão mais profunda da menopausa, contribuindo para um melhor entendimento dos desafios enfrentados pelas mulheres durante esse período da vida. A análise crítica da literatura disponível permitiu também identificar áreas que requerem mais investigação e maior atenção na prática clínica, ampliando a base de conhecimento para a promoção da saúde e bem-estar das mulheres na fase da menopausa.

3 RESULTADOS

A pesquisa realizada proporcionou uma compreensão mais aprofundada das diversas dimensões da menopausa, especialmente no que diz respeito às implicações psicológicas e à saúde mental das mulheres. Os principais resultados adquiridos foram:

- **Variedade de Sintomas:** Observou-se que as experiências com a menopausa variam amplamente entre as mulheres. Algumas passam por essa fase sem sintomas significativos, enquanto outras enfrentam uma diversidade de queixas físicas e emocionais, como sintomas vasomotores, irregularidades menstruais, alterações do sono e distúrbios musculares e esqueléticos.
- **Influências Multifatoriais:** Ficou claro que, além das mudanças hormonais causadas pela queda dos níveis de estrogênio e progesterona, outros fatores, como condições de vida, fatores sociais e culturais, funcionamento social e percepção do envelhecimento, desempenham um papel crucial na forma como os sintomas da menopausa são vividos. O estudo reforça que essas variáveis interagem e influenciam a percepção e avaliação da mulher em relação à menopausa.
- **Impactos Psicológicos:** Um dos achados mais relevantes foi a correlação entre a menopausa e o aumento na incidência de distúrbios psiquiátricos, incluindo depressão e ansiedade. A pesquisa demonstrou que a queda nos níveis de estrogênio compromete a concentração de neurotransmissores como norepinefrina (NE) e serotonina (5-HT), o que pode levar a uma maior suscetibilidade a esses transtornos.
- **Subdiagnóstico da Depressão:** A pesquisa destaca a questão preocupante de que a depressão durante a menopausa é frequentemente subdiagnosticada e subtratada. Isso é particularmente relevante no contexto brasileiro, onde o país já apresenta uma das maiores prevalências de depressão na América Latina. A projeção da OMS de que a depressão será a principal causa de incapacidade funcional até 2030 reforça a necessidade urgente de intervenções mais eficazes.
- **Atenção Primária à Saúde (APS):** O papel da APS foi identificado como fundamental para a prevenção, identificação precoce e intervenção nos sintomas da depressão durante a menopausa. A proximidade dos profissionais de saúde com a comunidade permite um

acompanhamento contínuo e humanizado das mulheres, proporcionando acolhimento e suporte emocional.

- **Influência dos Fatores Psicossociais:** Além dos fatores hormonais, foi identificado que os fatores psicossociais (como o suporte social, a autoconfiança e a imagem corporal) são mais determinantes no desenvolvimento de sintomas psicológicos, como a depressão e a ansiedade, do que as alterações hormonais em si.
- **Necessidade de Educação e Promoção de Saúde:** A pesquisa revelou a importância de estratégias de educação em saúde, enfatizando os bons hábitos alimentares, a prática de atividades físicas e a disponibilização de informações claras sobre as opções terapêuticas. A informação adequada pode melhorar significativamente a experiência das mulheres durante o climatério e reduzir o impacto negativo dos sintomas.
- **Postura Empática e Humanizada dos Profissionais de Saúde:** Um resultado importante foi a identificação da necessidade de uma abordagem empática e humanizada pelos profissionais de saúde, reconhecendo as especificidades individuais de cada mulher. A escuta qualificada e a orientação personalizada, respeitando as escolhas terapêuticas (sejam hormonais ou naturais), são essenciais para garantir que as mulheres recebam cuidados adequados e sintam-se encorajadas e acolhidas durante o período da menopausa.

A menopausa é uma fase natural, mas que traz consigo desafios consideráveis, tanto físicos quanto emocionais. As mudanças hormonais, aliadas aos fatores psicossociais e culturais, tornam essa transição um momento complexo na vida das mulheres. A abordagem integral, que inclui educação em saúde, suporte emocional e tratamento individualizado, é fundamental para melhorar a qualidade de vida durante essa fase.

Os profissionais de saúde devem adotar uma postura empática e humanizada, considerando as necessidades específicas de cada mulher para garantir um cuidado eficaz e personalizado. A promoção da saúde mental e a ampliação das estratégias de prevenção são essenciais para garantir que as mulheres atravessem a menopausa de forma saudável e equilibrada.

Os resultados da pesquisa evidenciam que a menopausa é um processo complexo que não pode ser analisado apenas sob o prisma das mudanças hormonais. Fatores sociais, culturais, psicológicos e fisiológicos interagem para moldar a experiência individual de cada mulher durante esse período.

A educação em saúde, o acolhimento emocional e o desenvolvimento de intervenções terapêuticas personalizadas são essenciais para melhorar a qualidade de vida das mulheres na menopausa. O estudo reforça a necessidade de políticas públicas focadas na saúde mental e na prevenção da depressão nesse grupo populacional.

Por fim, ressalta-se a importância de os profissionais de saúde adotarem uma abordagem holística e humanizada, que valorize o cuidado integral e atenda às necessidades emocionais e físicas das mulheres durante essa fase crucial de suas vidas.

4 CONCLUSÃO

A menopausa é uma fase complexa que traz desafios físicos e emocionais significativos para as mulheres. O aumento da incidência de depressão durante esse período sublinha a necessidade de um cuidado integral que aborde tanto os aspectos biológicos quanto os psicológicos. O suporte emocional adequado, a terapia e a compreensão do processo são essenciais para melhorar a qualidade de vida das mulheres que enfrentam essa transição.

As experiências da menopausa são altamente individuais. Enquanto algumas mulheres passam por esse período sem apresentar sintomas significativos, outras podem enfrentar uma variedade de queixas, que vão desde sintomas vasomotores (como ondas de calor e sudorese noturna) até distúrbios psiquiátricos, como depressão e ansiedade.

A manifestação desses sintomas não é influenciada apenas pelas alterações hormonais, mas também por uma rede de fatores sociais, culturais, psicológicos e de estilo de vida. Aspectos como o suporte social, as crenças culturais sobre o envelhecimento e as estratégias de enfrentamento pessoal podem impactar a forma como as mulheres vivenciam a menopausa.

Esse cenário sugere que a saúde mental das mulheres na menopausa é complexa e multifacetada, sendo influenciada por diversos fatores que vão além das mudanças biológicas. Portanto, o cuidado psicológico durante essa fase deve considerar essa rede de influências para oferecer intervenções eficazes e personalizadas.

No Brasil, a prevalência de depressão é alta, especialmente entre mulheres em fase de menopausa, o que reforça a necessidade de identificação precoce e tratamento adequado. A depressão frequentemente passa despercebida e sem o devido tratamento, destacando a importância do acompanhamento eficaz pela Atenção Primária à Saúde. A educação em saúde, englobando orientações sobre hábitos alimentares saudáveis e prática regular de atividades físicas, é fundamental para a melhora dos sintomas associados à menopausa, contribuindo para o bem-estar e qualidade de vida dessa população.

A abordagem integral, que envolve educação em saúde, suporte emocional e opções terapêuticas personalizadas (sejam hormonais ou naturais), é fundamental para melhorar a qualidade de vida das mulheres durante a menopausa. Ao oferecer informações claras e adequadas, essa abordagem ajuda as mulheres a compreenderem melhor as mudanças que estão ocorrendo em seus corpos e a tomar decisões mais informadas sobre os cuidados de saúde.



Implementar estratégias de promoção de saúde que informem e empoderem as mulheres sobre sua saúde no período do climatério pode ser uma ferramenta poderosa. Essas estratégias podem levar a uma melhor aceitação do processo e ao manejo eficaz dos sintomas, contribuindo para reduzir o impacto da menopausa na vida diária. Ao promover o autoconhecimento e oferecer suporte emocional, é possível melhorar a resiliência e o bem-estar das mulheres, auxiliando-as a atravessar essa fase de maneira mais tranquila e equilibrada.

REFERÊNCIAS

- BRITO, Valéria Cristina de Albuquerque et al. Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 31, n. esp1, e2021384, 2022. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742022000500306&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 out. 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/ss2237-9622202200006.especial>.
- CARVALHO, I. S.; COELHO, V. L. D. Mulheres na maturidade e queixa depressiva: compartilhando histórias, revendo desafios. *Psico-USF*, v. 11, n. 1, p. 113–122, jun. 2006.
- DE SANTIAGO NOGUEIRA, Cintia Mikaelle Cunha et al. Uso de práticas integrativas na vivência do climatério: relato de experiência de projeto de extensão. *EXTENDERE*, v. 9, n. 2, 2023.
- DINIZ, Julia Pickina; NEVES, Solange Aparecida de Oliveira; VIEIRA, Milene Leivas. Ação dos neurotransmissores envolvidos na depressão. *Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde*, [S. l.], v. 24, n. 4, p. 437–443, 2020. DOI: <10.17921/1415-6938.2020v24n4p437-443>. Disponível em: <https://ensaioeciencia.pgsscogna.com.br/ensaioeciencia/article/view/7590>. Acesso em: 10 out. 2024.
- FIGUEIREDO, S. C. et al. Diagnóstico e tratamento da depressão: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 6, p. 1849-1859, 2024.
- FERREIRA, V. N.; CHINELATO, R. S. C.; CASTRO, M. R.; FERREIRA, M. E. C. Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. *Psicologia & Sociedade*, v. 25, n. 2, p. 410-419, 2013.
- HOFFMAN, S.; PALMER, R.; WAGER, F. Cognitive-behavioral interventions for menopausal symptoms: A systematic review. *Journal of Behavioral Health*, v. 8, n. 2, p. 89-98, 2016.
- LUZ, M. M. F.; FRUTUOSO, M. F. P. O olhar do profissional da atenção primária sobre o cuidado à mulher climatérica. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, e200644, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.200644>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200644>. Acesso em: 26 out. 2024.
- NEGREIROS, Bruna Aguiar de et al. Transtornos psicóticos associados ao período do climatério. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, e371101018061, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18061>.
- OLIVEIRA, L. E. de A. et al. Menopause and behavioral effects: How to proceed? Literature review. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e12112139479, 2023. DOI: <10.33448/rsd-v12i1.39479>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39479>. Acesso em: 19 out. 2024.
- PARAGUAI, Laiz Gabriella Fernandes. Fatores associados à depressão em mulheres climatéricas: uma revisão integrativa. 2022. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) — Departamento de Farmácia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022.
- RIBEIRO, L. S. C. et al. Women's perception of the climacteric and menopause. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 13, n. 3, p. e3913345281, 2024. DOI: <10.33448/rsd-v13i3.45281>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45281>. Acesso em: 26 out. 2024.

SILVA, M. dos S.; SILVA, M. R. A. da; PERES, L. C. F. Fatores que influenciam a depressão no período do climatério. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, Brasil, São Paulo, v. 2, n. 5, p. 100–114, 2019. DOI: <10.5281/zenodo.4320105>. Disponível em: <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/126>. Acesso em: 10 out. 2024.

SOARES, D. C. R. Menopausa: Influência da ansiedade, depressão, qualidade do sono e satisfação conjugal na qualidade de vida. 2021. Dissertação (Mestrado) — Universidade Católica Portuguesa, 2021.

VIDUANI, A. I.; LIMA, L. A.; OLIVEIRA, M. C. A atuação das equipes de saúde da família na atenção à saúde da mulher: desafios e perspectivas. *Saúde em Debate*, v. 46, n. 3, p. 123-134, 2022. DOI: <10.1590/0103-11042022100029>.