

EFEITOS PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS DO CLIMATÉRIO NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER

Jessica Mendonca, Isabel Cristina Borges de Menezes, Anna Maria Andrade Barbosa, Marcos William Santos Marques

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

INTRODUÇÃO: Um dos importantes impactos emocionais da menopausa na saúde mental das mulheres é a ocorrência generalizada de alterações de humor e irritabilidade. **OBJETIVO:** Analisar o impacto que o climatério causa na saúde mental da mulher. **METODOLOGIA:** Esta é uma revisão abrangente da literatura realizada entre Abril e Maio de 2024. As buscas foram realizadas nas bases de dados BVS, LILACS e SciELO. Termos usados como descrições de saúde são: saúde mental, menopausa, climatério. Foram encontrados 46 artigos, mas a amostra final foi composta por apenas 13 artigos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As mulheres que passam por esse estágio podem apresentar aumento da irritabilidade, mudanças repentinas de humor e dificuldade em regular as emoções. Esses sintomas podem ter um impacto profundo na sua qualidade de vida, impactando os relacionamentos, a produtividade e o bem-estar geral. Mudanças de humor e irritabilidade são sintomas comuns da menopausa e podem afetar significativamente a saúde emocional e o funcionamento diário da mulher. **CONCLUSÃO:** Portanto, a menopausa pode impactar significativamente a qualidade de vida psicológica e emocional da mulher. As alterações hormonais durante esse período podem criar uma montanha-russa emocional que afeta a autoimagem, a confiança corporal e a saúde mental geral. As mulheres podem experimentar alterações de humor, irritabilidade, ansiedade e até depressão, criando desafios nos relacionamentos e na comunicação.

Palavras-chave: Saúde da Mulher, Saúde Mental, Menopausa, Climatério.

PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL EFFECTS OF CLIMACTERIC ON WOMEN'S QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

INTRODUCTION: One of the important emotional impacts of menopause on women's mental health is the widespread occurrence of mood swings and irritability. **OBJECTIVE:** To analyze the impact that menopause has on women's mental health. **METHODOLOGY:** This is a comprehensive literature review conducted between April and May 2024. Searches were performed in the BVS, LILACS, and SciELO databases. Terms used as health descriptions are: mental health, menopause, climacteric. A total of 46 articles were found, but the final sample consisted of only 13 articles. **RESULTS AND DISCUSSION:** Women going through this stage may experience increased irritability, sudden mood swings, and difficulty regulating emotions. These symptoms can have a profound impact on their quality of life, impacting relationships, productivity, and overall well-being. Mood swings and irritability are common symptoms of menopause and can significantly affect a woman's emotional health and daily functioning. **CONCLUSION:** Therefore, menopause can significantly impact a woman's psychological and emotional quality of life. Hormonal changes during this period can create an emotional rollercoaster that affects self-image, body confidence, and overall mental health. Women may experience mood swings, irritability, anxiety, and even depression, creating challenges in relationships and communication.

Keywords: Women's Health, Mental Health, Menopause, Climacteric.

Dados da publicação: Artigo publicado em Agosto de 2024

DOI: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.165>

Autor correspondente: *Verônica da Costa Oliveira*

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO:

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população do Brasil ultrapassou 190 milhões de habitantes em 2010, coincidindo com um aumento na expectativa de vida que ultrapassa os 70 anos (IBGE, 2012). As mulheres constituem mais de 50% desse total, representando uma parcela significativa da população nacional, com mais de 27 milhões de mulheres com mais de 45 anos, faixa etária típica da menopausa (IBGE, 2012; PEREIRA ABS, et al., 2016). Além disso, à medida que a longevidade aumentou, o perfil de envelhecimento evoluiu, fazendo com que um número crescente de mulheres atingisse idades superiores a 50 anos (PEREIRA ABS, et al., 2016).

É importante destacar os debates em curso em torno da terminologia da menopausa e do climatério, com alguns defendendo a eliminação do termo climatério devido à sua associação com condições sintomáticas, defendendo, em vez disso, que a menopausa abranja todo o processo. Contudo, no Brasil, esta sugestão não foi acatada, e o termo climatério permanece definido como a menopausa é uma fase biológica da vida, e não uma condição patológica, representando a mudança dos estágios reprodutivos para os não reprodutivos na vida de uma mulher (Selbac, 2018). Em 2003, tornou-se essencial a formulação de políticas focadas na saúde da mulher durante a menopausa, levando à inclusão de uma seção sobre esse assunto no documento Política Nacional Integral de Saúde da Mulher – Princípios e Diretrizes. Esta iniciativa teve como objetivo estabelecer e melhorar a saúde da mulher durante a fase do climatério em nível nacional, com o objetivo de ampliar o acesso e melhorar a qualidade por meio de ações direcionadas para a saúde da mulher durante este período de transição (Brasil, 2008).

Isto evidencia o papel crucial dos profissionais de saúde nesta fase da vida da mulher, com foco na valorização deste período. Isso ressalta a sensibilidade do tema, já que muitas mulheres passam pela menopausa sem orientação profissional sobre o manejo dos sintomas. Portanto, é essencial partilhar experiências e fornecer apoio holístico, permitindo que as mulheres na fase do climatério promovam o valor próprio e a autoestima, que são vitais para o seu bem-estar e longevidade com saúde e dignidade (Hoffman et al., 2015).

Diante disso, o presente estudo tem como principal objetivo analisar o impacto que o climatério causa na saúde mental da mulher.

METODOLOGIA:

Esta é uma revisão abrangente da literatura, uma metodologia de pesquisa. O objetivo é integrar os resultados de diferentes estudos em uma única análise. As etapas para conduzir uma revisão abrangente incluem: definir a questão de pesquisa, estabelecer critérios de inclusão e exclusão, pesquisar e selecionar estudos relevantes, extrair dados de estudos selecionados, analisar e sintetizar dados, e apresentar os resultados (Mendes; Silveira; Galvè, 2008).

A metodologia de Badin (2011) é amplamente utilizada em pesquisas de análise de conteúdo, como este estudo, que é uma técnica de pesquisa utilizada para examinar conteúdo. O conteúdo do texto fornecido. Este método envolve a codificação do conteúdo, visando

identificar temas e padrões recorrentes. Para isso, é realizada uma leitura cuidadosa do texto a fim de ser definida as categorias de análise que permitam a classificação de dados. Posteriormente, os dados são analisados, permitindo a interpretação dos resultados e execução de conclusões.

No período de fevereiro a março de 2023, foram realizadas pesquisas nas bases de dados BVS, LILACS e SciELO. Os termos utilizados como descrições de saúde foram: Saúde da Mulher, Saúde Mental, Menopausa, Climatério. Critérios especiais foram estabelecidos para garantir a qualidade da triagem. Quanto aos critérios de inclusão, foram examinados estudos gratuitos e publicados gratuitamente no período de 2020 a 2024. Os critérios de exclusão visaram estudos inacabados, teses, resumos, bases de dados fora de campo e, por vezes, duplicadas. Foram encontrados 46 artigos, dos quais 26 foram rejeitados após aplicação dos critérios de exclusão. Restaram 20 estudos cujo título e resumo foram lidos. Destes, 7 artigos não atendiam ao objetivo da pesquisa e foram excluídos, portanto, apenas 13 compuseram a amostra final.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Os artigos incluídos pelos autores para compor a amostra são apresentados na Tabela 1, divididos por título, autores/ano, revista, objetivos e principais resultados.

Tabela 1 – amostra de estudos selecionados:

| N | TÍTULO | AUTORES/A NO | REVISTA | OBJETIVOS | PRINCIPAIS DESFECHOS |
|---|---|----------------------|---|--|---|
| 1 | A mulher e o climatério: uma revisão sistemática da produção científica brasileira de 2000 a 2022 | Araújo et al.,/ 2022 | Revista Brasileira de Educação, Saúde e Bem-estar | Objetivando verificar como o estudo sobre a temática do Climatério refletiu-se em nível nacional, esta pesquisa buscou realizar uma revisão sistemática de literatura com foco bibliométrico em periódicos | Os resultados desta pesquisa demonstraram que o campo de pesquisa relativo ao Climatério ainda pode ser considerado em desenvolvimento no Brasil. A revisão sistemática evidenciou uma deficiência da |

| | | | | | |
|---|--|-----------------------|--|--|--|
| | | | | científicos brasileiros, tendo como base o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). | produção científica nacional, com média de apenas 360 artigos publicados por ano sobre o tema, o que traduz em lacuna na literatura, haja vista a importância da temática. |
| 2 | Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa | Botelho et al.,/ 2022 | Revista Eletrônica Acervo Saúde | Elucidar as repercussões fisiológicas e emocionais das mulheres que vivenciam o climatério. | O climatério precisa ser reconhecido como uma fase de importância na vida da mulher e não só pela sintomatologia clínica, devendo os profissionais ajudarem a promover um envelhecimento mais ativo e saudável. |
| 3 | Os principais fatores que influenciam a menopausa precoce: uma revisão bibliográfica | Cruz et al.,/ 2022 | Research, Society and Development | Revisar a literatura especializada sobre os fatores de risco da menopausa precoce e suas implicações a qualidade de vida das mulheres portadoras dessa condição. | Diante disso, foi de suma importância os estudos sobre a menopausa precoce, principalmente por ser ocasionadas em mulheres jovens, dado que o diagnóstico precoce protege contra complicações mais graves, tendo como a maior contribuição mencionada, os fatores de riscos e sobre os mesmos o incentivo a manter um estilo de vida |

| | | | | | |
|---|--|------------------------|--|---|--|
| | | | | | saudável, a saúde óssea e cardiovascular sobre controles normais na prevenção de eventuais fatores de riscos elencados, além de evitar uma possível infertilidade. |
| 4 | Menopausa e seus efeitos comportamentais: Como proceder? Revisão de literatura. | De Abreu et al.,/ 2023 | Research, Society and Development | Estudar as variações comportamentais das mulheres e como se proceder frente a fase na qual compreende o período da menopausa. | Os achados mostram que uma assistência humanizada e integral à mulher deve levar em consideração sua singularidade, além disso, a escuta qualificada pela equipe multiprofissional nessa fase é fundamental para possíveis intervenções e tratamento adequado. |
| 5 | Revisão integrativa de literatura sobre a assistência de enfermagem à mulher no climatério | De Lima et al.,/ 2024 | Revista Multidisciplinar em Saúde | Identificar, com base na literatura, como se dá a assistência de enfermagem para as mulheres que se encontram no período do climatério. | A assistência de enfermagem em atividades de promoção, de proteção e de recuperação da saúde nas mulheres climatéricas, culmina em potenciais alterações significativas na saúde, resultando na melhoria da |

| | | | | | |
|---|---|-------------------------|--|---|---|
| | | | | | qualidade de vida. |
| 6 | Assistência à saúde da mulher climatérica: uma revisão de literatura | De Souza et al.,/ 2021 | Research, Society and Development | Avaliar a assistência prestada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) às mulheres climatéricas por meio da literatura recente. | A enfermagem precisa estar apta a prestar cuidados específicos para melhor qualidade de vida e redução de agravos nessa fase da vida do público-alvo. |
| 7 | O climatério e suas implicações psicológicas na saúde da mulher-uma revisão bibliográfica | De Sousa et al.,/ 2021 | RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218 | Discutir as implicações psicológicas durante o climatério e sua repercussão na saúde da mulher. | É imprescindível voltar-se a atenção para a saúde mental e as alterações psicológicas ocasionadas pelas mudanças advindas no climatério e proporcionar qualidade de vida para essas mulheres. |
| 8 | Mulheres climatéricas no ambiente de trabalho: Revisão integrativa da literatura | Fernandes et al.,/ 2021 | Research, Society and Development | Investigar as evidências científicas sobre as influências da doença climatérica no cotidiano de trabalho de mulheres que vivenciaram essa fase. | O estudo contribui com as evidências atuais possibilitando a criação de estratégias para os profissionais no atendimento às demandas das mulheres. Maiores esclarecimentos são necessários para que as mulheres tenham compreensão da fase fisiológica do climatério. |
| 9 | Impactos da menopausa na saúde da mulher. | Lins et al.,/ 2020 | Brazilian Journal of Health Review | Analisar as principais características da menopausa, bem | A menopausa pode ser assintomática ou sintomática e seus impactos |

| | | | | | |
|----|---|----------------------|--|---|--|
| | | | | como os aspectos psicológicos, o seu impacto na vida da mulher e a qualidade da assistência proporcionada pela Atenção Primária à saúde feminina. | levam a mudanças na função reprodutiva e em outras áreas do corpo e da mente, atingindo os aspectos hormonais, imunológicos, emocionais, estressantes e sociais. |
| 10 | Vivência e concepção da mulher acerca do climatério: Uma revisão bibliográfica. | Maciel et al.,/ 2021 | Research, Society and Development | Avaliar a assistência prestada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) às mulheres climatéricas por meio da literatura recente. | A enfermagem precisa estar apta a prestar cuidados específicos para melhor qualidade de vida e redução de agravos nessa fase da vida do público-alvo. |

Fonte: Autores (2024)

O climatério é definido como um período marcado por significativas mudanças sociais, fisiológicas e psicológicas. Conseqüentemente, representa um momento de considerável vulnerabilidade para as mulheres (Santos, 2016). A pesquisa realizada por Silva et al. (2018) destaca a importância de informações cruciais sobre a saúde de um segmento frequentemente esquecido da população brasileira – as mulheres climatéricas.

O período climatérico introduz uma variedade de mudanças nas dimensões fisiológica, psicológica, ginecológica, sexual e social. Conseqüentemente, este momento representa um desafio não só para as mulheres, mas também para as suas vidas pessoais e profissionais. A capacidade destas mulheres de se adaptarem a esta nova realidade e navegarem com sucesso nesta fase será influenciada por todos estes fatores. As flutuações hormonais estão intrinsecamente ligadas a essas transformações biológicas e sociais. Da puberdade até o climatério, os ovários geram uma série de hormônios que governam o ciclo menstrual, enquanto a menopausa significa a cessação das secreções hormonais mensais dos ovários. À medida que o tempo passa, os ovários da mulher reservam menos óvulos e, simultaneamente, reduzem a produção hormonal (incluindo estrogênios e progesterona). Aos 50 anos, a produção hormonal diminui a um nível insuficiente para estimular o endométrio, resultando na cessação da menstruação e no início da menopausa. (Moñino, 2016)

O gerenciamento das mudanças associadas à menopausa e ao climatério vai além das alterações hormonais características desta fase; é nessa época que as doenças crônicas se tornam mais comuns, com sintomas que nem sempre estão associados à redução dos níveis

de estrogênio. A menopausa abrange numerosos processos que envolvem diferentes experiências pessoais, familiares e profissionais, os quais podem impactar a qualidade de vida das mulheres. (Salinas, 2017 apud Sarduy, et al., 2019)

Sampaio (2021) afirma que vários fatores podem ser usados para avaliar as alterações hormonais que ocorrem com o envelhecimento, incluindo desequilíbrios comportamentais e fisiológicos, ondas de calor, redução da libido e condições como doenças cardíacas e vasculares, além de osteoporose.

A cessação da menstruação traz diversas implicações para a vida da mulher, evocando tanto alívio quanto ansiedade (Valença; Nascimento Filho; Germano, 2010). Livre de limitações, desconforto, preocupações com a fertilidade e restrições, ela também luta com medos relativos à perda potencial de sua feminilidade, valor social e saúde. Parece que durante a fase do climatério há um declínio percebido na beleza, vitalidade e fertilidade que antes estavam associadas à puberdade. As mulheres podem sentir-se um fardo para as suas famílias e podem procurar apoio para enfrentar os seus desafios e alcançar estabilidade emocional-afetiva (Oliveira et al., 2017).

A vivência da fase do climatério é influenciada por diversos fatores, tanto direta quanto indiretamente, pois elementos sociais e psicológicos previamente estabelecidos formam a base que molda as atitudes nesse período. Dentre as diversas influências apontadas nos artigos, a renda, a escolaridade e a presença de companheiro estável são particularmente significativas (ASSUNÇÃO DFDS, et al., 2017). Estudos de REL BAR, et al. (2019) estabelecem uma correlação entre rendimento e educação, destacando a sua importância no conhecimento e empoderamento das mulheres. As mulheres que auferem rendimentos mais elevados tendem a ter melhor acesso à educação, o que promove uma maior compreensão desta fase da vida. Este conhecimento permite-lhes antecipar os sinais e sintomas associados ao climatério, permitindo uma navegação mais confortável da experiência (REL BAR, et al., 2019).

Além disso, problemas de saúde mental são comuns, com uma média de 20% das mulheres apresentando condições psiquiátricas como depressão, ansiedade, distúrbios do sono e transtorno bipolar (GORDON, 2018; HU et al., 2016). Em relação à depressão, a investigação realizada por Bromberger e Epperson (2018) identifica fatores de risco significativos que podem desencadear o seu aparecimento durante a transição da menopausa. Esses fatores incluem elementos psicossociais que dizem respeito a características demográficas, psicológicas e socioambientais, além de aspectos relacionados à saúde. É crucial observar que as influências ambientais são complexas e estão amplamente associadas a fatores genéticos (GORDON, 2018; SZKUP et al., 2017).

Considerando os efeitos dos sintomas psicológicos no bem-estar físico e mental das mulheres durante a SC, é crucial que os profissionais e as equipes de saúde que atendem clientes do sexo feminino garantam a máxima eficácia dos seus serviços. Os serviços de saúde devem implementar estratégias que visem prevenir essas ocorrências. As oportunidades para concentrar a atenção nas mulheres climatéricas têm sido negligenciadas. Consequentemente, é fundamental prevenir cenários em que as mulheres interajam com os serviços de saúde e

ainda não recebam orientações ou ações voltadas à promoção, prevenção e recuperação da saúde, levando em consideração o perfil epidemiológico deste grupo demográfico (BRASIL, 2008).

Em 1994, o Ministério da Saúde divulgou a Norma de Assistência ao Climatério nessas circunstâncias. O plano de ação desta política nacional da menopausa visa fornecer cuidados de saúde abrangentes às mulheres durante a menopausa a uma escala nacional, com explicações detalhadas incluídas. Conseqüentemente, com essa política de cuidados às mulheres em vigor, a menopausa deve ser reconhecida como uma transição natural da vida, oferecendo diversas abordagens além da mera terapia hormonal para abordar o desconforto ou a prevenção de doenças (Brasil, 2008).

Vieira et al. (2018, p. 41) enfatizam que o período do climatério é marcado por transformações biológicas, psicológicas e sociais, o que pode levar à sua associação incorreta com o adoecimento, resultando na prescrição de quantidades excessivas de medicamentos psicotrópicos às mulheres. Eles destacam a necessidade de avanços nas pesquisas focadas na exploração de diversas abordagens de cuidado e métodos de identificação durante esta fase, visto que há uma notável carência de estudos nesta área. Além disso, observou-se que a equipe da atenção básica oferece orientações mínimas no enfrentamento das questões decorrentes do climatério. (Vieira et al., 2018)

CONCLUSÃO:

Portanto, a qualidade de vida psicológica e emocional de uma mulher pode ser grandemente influenciada pela menopausa. As mudanças hormonais que ocorrem durante esta fase podem levar a uma montanha-russa emocional que afeta a autoimagem, a confiança corporal e o bem-estar mental geral. As mulheres podem enfrentar desafios como alterações de humor, irritabilidade, ansiedade e até depressão, o que pode complicar os relacionamentos e a comunicação. No entanto, ao adotar estratégias como procurar assistência profissional, fazer ajustes no estilo de vida e participar em grupos de apoio, as mulheres podem melhorar a sua saúde mental durante a menopausa. É crucial que as mulheres priorizem o autocuidado e obtenham o apoio necessário para navegar nesta transição com força e resiliência.

REFERÊNCIAS:

ARAÚJO, Milena Nogueira et al. A mulher e o climatério: uma revisão sistemática da produção científica brasileira de 2000 a 2022. *Revista Brasileira de Educação, Saúde e Bem-estar*, v. 1, n. 1, 2022. Disponível em: <https://rebesbe.emnuvens.com.br/revista/article/view/42>

BOTELHO, Thâmara Almeida et al. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 4, p. e10088-e10088, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10088>

CRUZ, Ellen Fernanda Ibiapino Moura et al. Os principais fatores que influenciam a menopausa precoce: uma revisão bibliográfica. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 7, p. e49611730258-e49611730258, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30258>

DE ABREU OLIVEIRA, Lillian Elizama et al. Menopausa e seus efeitos comportamentais: Como proceder? Revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 1, p. e12112139479-e12112139479, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39479>

DE LIMA, Márcio. Revisão integrativa de literatura sobre a assistência de enfermagem à mulher no climatério.

Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 5, n. 1, p. 27-34, 2024. Disponível em:

<https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/rem/article/view/4185>

DE SOUZA, Bruna Mickaelly Silva et al. Assistência à saúde da mulher climatérica: uma revisão de literatura.

Research, Society and Development, v. 10, n. 17, p. e26101724332-e26101724332, 2021. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24332>

DE SOUSA MARTINS, Kamilla Marinho et al. O climatério e suas implicações psicológicas na saúde da mulher-uma revisão bibliográfica. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 2, n. 11, p. e211927-e211927, 2021. Disponível em:

<https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/927>

FERNANDES, Giuliana et al. Mulheres climatéricas no ambiente de trabalho: Revisão integrativa da literatura.

Research, Society and Development, v. 10, n. 8, p. e47310817514-e47310817514, 2021. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17514>

LINS, Letícia Marques Rodrigues et al. Impactos da menopausa na saúde da mulher. **Brazilian Journal of Health**

Review, v. 3, n. 5, p. 12018-12031, 2020. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/16326>

MACIEL, Josielen Barroso Leal et al. Vivência e concepção da mulher acerca do climatério: Uma revisão bibliográfica. **Research, society and development**, v. 10, n. 6, p.e9710615557-e9710615557, 2021. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15557>