

## CAPÍTULO 2

# ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR SAÚDE MENTAL DE MULHERES NA MENOPAUSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA



<https://doi.org/10.22533/at.ed.559122530052>

*Data de aceite: 26/06/2025*

**Noémia Charmyse Brandão de Medeiros**

Enfermeira

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN/FACISA

**Maria Ravanielly Batista de Macedo**

Graduanda de Enfermagem

Universidade Federal do Rio Grande do Norte/ FACISA

**Rayza Régia Medeiros dos Santos de Oliveira**

Especialista em Oncologia e Obstetrícia  
SESAP- RN

**Aline Fernandes de Araújo**

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Gestão e Inovação em Saúde

Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Beatriz Távina Viana Cabral**

Mestre em Enfermagem

Universidade Estadual do Rio Grande do Norte

**Juliana Pontes Soares**

Doutora em Saúde Coletiva

Universidade Federal de Roraima

**Alessandra Rebeca Pereira Ramos**

Graduanda de Enfermagem

Universidade Federal do Rio Grande do Norte/ FACISA

**Maria Letícia da Silva Simão**

Graduanda de Enfermagem

Universidade Federal do Rio Grande do Norte/ FACISA

**Francisca Marta de Lima Costa Souza**

Doutora em Enfermagem

Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Janmilli da Costa Dantas Santiago**

Doutora em Saúde Coletiva

Universidade Federal do Rio Grande do Norte/ FACISA

**RESUMO:** Objetivo: identificar na literatura, as estratégias implementadas por profissionais da área da saúde na promoção de melhorias para a saúde mental de mulheres menopausadas. Metodologia:

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura nas bases Lilacs, PubMed, SciELO, Embase e MedLine, realizada nos meses de outubro e novembro de 2023. Após coleta, nove artigos foram selecionados para compor a amostra. Resultado: A partir da leitura dos artigos foi identificado a utilização de estratégias farmacológicas, incentivo a atividade física, uso de práticas integrativas e complementares e educação em saúde como forma de melhorar saúde mental de mulheres na menopausa. Considerações finais: As estratégias encontradas são eficazes na melhora da saúde mental de mulheres na menopausa.

**PALAVRAS-CHAVE:** menopausa; estratégias de saúde; saúde mental; saúde da mulher.

## STRATEGIES TO IMPROVE MENTAL HEALTH OF WOMEN IN MENOPAUSE: AN INTEGRATIVE REVIEW

**ABSTRACT:** Objective: to identify in the literature the strategies implemented by health professionals to promote improvements in the mental health of menopausal women. Methodology: This is an integrative review of the literature in the Lilacs, PubMed, SciELO, Embase and MedLine databases, carried out in October and November 2023. After collection, nine articles were selected to compose the sample. Result: From reading the articles, the use of pharmacological strategies, encouragement of physical activity, use of integrative and complementary practices and health education was identified as a way to improve the mental health of menopausal women. Final considerations: The strategies found are effective in improving the mental health of menopausal women.

**KEYWORDS:** menopause; health strategies; mental health; women's health.

## INTRODUÇÃO

A menopausa natural é caracterizada pela falta de menstruação durante 12 meses consecutivos, ocasionada pela diminuição dos níveis de estrogênio no organismo decorrente do envelhecimento natural (Brasil, 2016). Geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos e traz consigo uma série de mudanças hormonais e físicas que podem interferir não apenas na saúde física, bem como na saúde mental e emocional das mulheres. Os sintomas mais frequentes dessa fase estão relacionados a sintomas emocionais, como depressão, ansiedade, insônia, exaustão física e mental, humor depressivo, o que pode afetar significativamente a qualidade de vida e o bem-estar das pacientes (Rindner *et al.*, 2017).

O impacto psicológico ocorrido na menopausa têm atraído crescente atenção dos profissionais da saúde, à medida que é reconhecido que essa transição hormonal pode influenciar o bem-estar emocional e a qualidade de vida das mulheres (Soares; Mota; Ferriani, 2021). Contudo, é essencial atentar-se que a vivência da menopausa e suas implicações psicológicas são extremamente pessoais, diferindo de uma mulher para outra e que englobam fatores biológicos, sociais e culturais (Gibson; Mendes; Smending, 2016).

O aumento da longevidade observado na população brasileira, influencia no aumento de casos de mulheres na menopausa, e estudos apontam que nos próximos 10 anos o

quantitativo dessas mulheres poderá chegar a 1,2 bilhão. Entretanto, a literatura mostra que muitas não procuram atendimento pois não entendem essas alterações fisiológicas, ou tem vergonha da situação (Piecha *et al.*, 2018; Souza *et al.*, 2017).

Logo, com o intuito de ofertar uma assistência de qualidade para essa população, em 1984 foi publicada a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM) que engloba cuidados desde o nascimento ao envelhecimento da mulher, o que inclui cuidados de forma integral, desde físicos até mentais e que aponta direcionamentos para as mais diversas fases da vida de uma mulher, inserindo a fase da menopausa nessa assistência (Brasil, 2004).

Estudos mostram que a prevalência de depressão em mulheres chinesas e indianas nesse período da vida é de 36,3% e 42,47%, respectivamente, o que evidencia que sintomas mentais estão cada vez mais presentes nas mulheres nesse período e impactam a qualidade de vida (Zeng *et al.*, 2019; Yadav *et al.*, 2021). É importante reconhecer as implicações psicológicas dessa fase, não apenas em termos de possíveis impactos negativos na qualidade de vida das mulheres, mas para valorizar a importância de enfoques integrados da saúde, que considerem tanto os aspectos físicos quanto emocionais dessa transição (Galeno *et al.*, 2023).

O presente estudo tem como objetivo identificar na literatura, as estratégias implementadas por profissionais da área da saúde na promoção de melhorias para a saúde mental de mulheres menopausadas.

Assim, pesquisar sobre estratégias aplicadas por profissionais para melhorar a saúde mental de mulheres na menopausa é necessária para combater o estigma que ainda permeia a temática, além de subsidiar gestores, profissionais e pesquisadores na fundamentação de políticas públicas direcionadas à mulher nessa fase da vida.

Por fim, esta pesquisa torna-se relevante por contribuir para os avanços na prática clínica e para o aprimoramento e fortalecimento dos serviços de saúde, fundamentando o cuidado na área da saúde da mulher na fase da menopausa.

## MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa, que tem como objetivo fornecer uma revisão abrangente e uma análise crítica da temática mencionada. Essa abordagem busca reunir e sintetizar os resultados de pesquisas relacionadas a um tema ou questão específicos, o que oferece, dessa forma, um amplo entendimento e a aplicação de resultados pertinentes tanto na prática quanto na literatura. (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A pesquisa foi conduzida em seis passos para a realização da revisão integrativa, a saber: Identificação do tema e seleção da questão orientadora; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; escolha dos estudos para análise; categorização dos

estudos; avaliação dos resultados; e síntese das informações analisadas. (Mendes *et al.*, 2008).

A questão norteadora foi desenvolvida utilizando a estratégia Pico (acrônimo de Patient, Intervention, Comparison, Outcomes), em que ‘P’ refere-se à mulheres na menopausa, ‘I’ refere-se às estratégias utilizadas pelos profissionais da área da saúde, ‘C’ não se aplicou na presente revisão, ‘O’ refere-se à melhorias na saúde mental. O uso dessa estratégia para formular a questão de pesquisa na condução de métodos de revisão possibilita a identificação de palavras-chave, as quais auxiliam na localização de estudos primários relevantes nas bases de dados.

Assim, delimitou-se a questão: “Quais as estratégias utilizadas pelos profissionais da área da saúde na promoção de melhoria da saúde mental em mulheres no período menopausa?”.

O levantamento dos dados ocorreu nos meses de outubro a novembro de 2023, alcançando um total de 1.609 publicações. As bases de dados pesquisadas foram: Lilacs via Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed, SciELO via Web of Science, Embase, MedLine via BVS. O conteúdo foi acessado por meio do vínculo com a Universidade Federal do Rio Grande do Norte, via Comunidade Acadêmica Federada (Cafe), por meio do portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

Os descritores utilizados foram selecionados no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH) selecionadas as palavras: Menopausa, Menopause, Climatério, Climacteric, Mental Health, Mental Hygiene, Saúde Mental, Mental Health Assistance, Assistência à Saúde Mental. Como estratégia de busca tivemos o cruzamento dos descritores através dos operantes boleadores AND e OR, descritos no quadro 1.

Base de dados	Estratégia de busca
LILACS via BVS (acessado dia 31/10/2023)	(menopause OR Menopausa OR climatério OR climacteric) AND (“mental health” OR “Health, Mental” OR “Mental Hygiene” OR “Saúde Mental” OR “mental health assistance” OR “Assistência à Saúde Mental”)
PubMed (acessado dia 30/10/2023)	(menopause OR Menopausa OR climatério OR climacteric) AND (“mental
	health” OR “Health, Mental” OR “Mental Hygiene” OR “Saúde Mental” OR “mental health assistance” OR “Assistência à Saúde Mental”)
SciELO via Web of Science (acessado dia 14/11/2023)	(menopause OR Menopausa OR climatério OR climacteric) AND (“mental health” OR “Health, Mental” OR “Mental Hygiene” OR “Saúde Mental” OR “mental health assistance” OR “Assistência à Saúde Mental”)
EMBASE (acessado dia 14/11/2023)	(menopause OR Menopausa OR menopauze OR climatério OR climacteric):ti,kw,ab AND ('psychic health' OR 'mental status' OR 'mental help' OR 'mental condition' OR 'mental health' OR 'Health, Mental' OR 'Mental Hygiene' OR 'Saúde Mental' OR 'mental health assistance' OR 'Assistência à Saúde Mental'):ti,kw,ab
MEDLINE via BVS (acessado dia 31/10/2023)	(menopause OR Menopausa OR climatério OR climacteric) AND (“mental health” OR “Health, Mental” OR “Mental Hygiene” OR “Saúde Mental” OR “mental health assistance” OR “Assistência à Saúde Mental”)

Quadro 1. Estratégia de busca nas bases de dados.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Como critério de inclusão foi utilizado artigos publicados nos últimos cinco anos, para se obter uma amostra mais atual, nos idiomas português, inglês e espanhol, com acesso completo através do Cafe/CAPES, que retrata a temática proposta no estudo. Foram excluídos artigos duplicados, e sobre temáticas que fugiam ao tema da pesquisa. Documentos de editoriais, resumos, opinião de especialistas, capítulo de livros e literatura cinczenta.

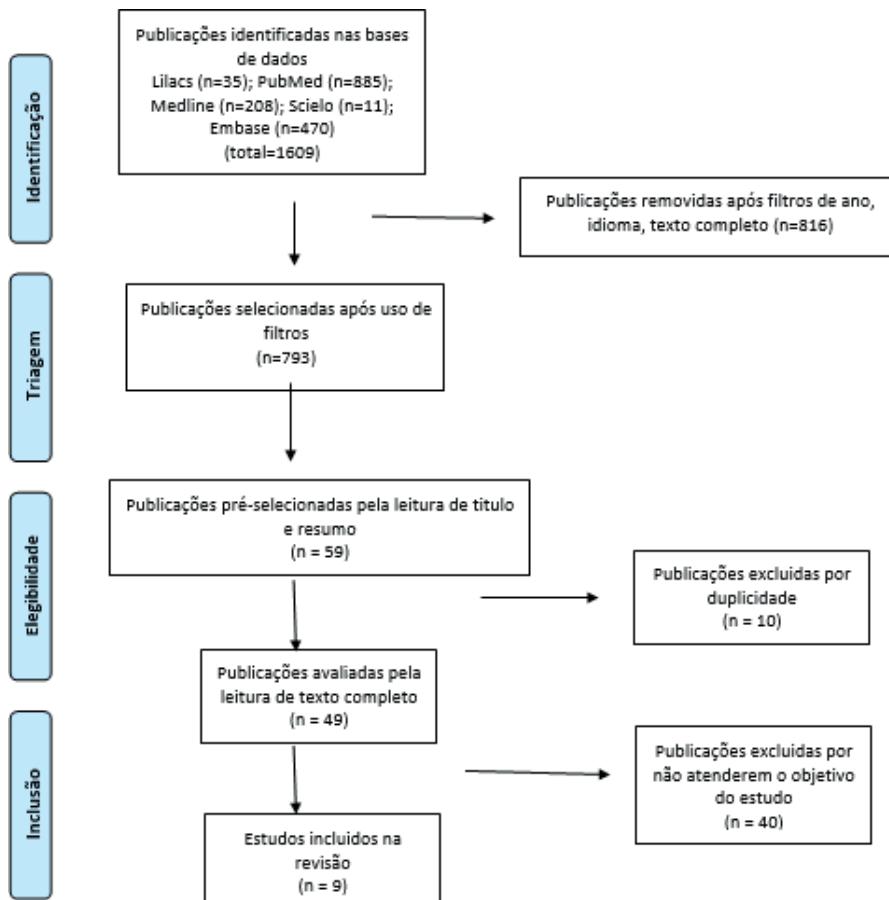
Os dados analisados foram alocados numa planilha do Microsoft Excel sendo selecionados os seguintes dados: título, autores, ano da publicação, metodologia, local, objetivo e conclusões.

A primeira etapa da avaliação das referências incluídas constou da leitura dos títulos e resumos dos artigos; a segunda, da leitura na íntegra dos estudos; e a terceira e última, da avaliação na íntegra dos estudos incluídos.

Por se tratar de um estudo construído com base em dados que já foram publicados previamente, e não se tratando de documentos que requeiram sigilo ético, não se faz necessário o parecer do Comitê de Ética em Pesquisa.

## RESULTADOS

A pesquisa resultou na inclusão de nove publicações para compor a amostra, após todas as fases realizadas e aplicação dos critérios estabelecidos, conforme segue o fluxograma 1.



Fluxograma 1 - Diagrama de seleção nas bases

Fonte: Adaptado do PRISMA pelos autores (2025).

Os estudos escolhidos foram publicados entre os anos de 2020 a 2023, sendo três publicações no ano de 2020, duas no ano de 2021, três em 2022 e uma no atual ano de 2023. Em relação ao local onde foram realizados os estudos, a maioria foi no continente europeu, e dois estudos foram do Irã e Coreia do Sul. O idioma das publicações foi em sua totalidade o inglês, que fazia parte das seleções como critério de inclusão.

O quadro 2 fornece uma descrição detalhada dos estudos, informando título, autores, ano de publicação, tipo de estudo, local do estudo, objetivos e conclusões.

Quadro 2 - Caracterização das publicações selecionadas Título	Autores	Ano de publicação	Tipo de estudo	Local do estudo	Objetivos	Conclusões
Efect of group education and person-centered support in primary health care on mental health and quality of life in women aged 45–60 years with symptoms commonly associated with stress: a randomized controlled trial	Lena Rindner, Lena Nordeman , Gunilla Strömme, Dominique e Hange, Ronny Gunnarsson and Gunn Rembeck	2023	Ensaio clínico randomizado	Suécia	Avalia o efeito da educação em grupo e do apoio individual centrado na pessoa na atenção primária à saúde na saúde mental e na qualidade de vida de mulheres na menopausa com sintomas que geralmente estão associados ao estresse.	O apoio individual centrado na pessoa junto com a educação em saúde podem ser uma intervenção eficaz na atenção primária à saúde para melhorar a saúde das mulheres na menopausa e possivelmente também prevenir o desenvolvimento da síndrome de exaustão.
Strategies to cope with stress and anxiety during the menopausal transition	Petra Stute a, Serena Lozza- Fiacco	2022	Revisão	Suíça	Resumir o conhecimento atual (desde 2010) de ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises sobre diagnósticos e opções de tratamento, e fornecer algoritmos de tomada de decisão clínica.	A literatura recente sugere efeitos farmacológicos, (cognitivos) comportamentais e tratamentos complementares. A escolha sobre qual usar deve ser discutida com o paciente.
Effect of Aromatherapy with Essential oil of Lavandula	Mandana Mojtehedi , Hanieh Salehi-Po	2022	Ensaio clínico randomizado com	Irã	Avaliar o efeito do óleo essencial de lavanda-Bergamota (La-Ber) e da Intervenção	MBI e aromaterapia parecem eficazes na função sexual e ansiedade da menopausa. O MBI melhora a função sexual,
Angustifolia Mill-Citrus Bergamia and Mindfulness-Based Intervention on Sexual Function, Anxiety, and Depression in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial with Factorial Design	urmehr, Alireza Ostadrabi mi, Solmaz Asnaashari, Khalil Esmaeilpo ur, Azizeh Farshbaf- Khalili		planejamento fatorial.		Baseada em Mindfulness (MBI) na função sexual, ansiedade (resultado primário) e pontuação de depressão (resultado secundário) em mulheres na pós-menopausa com disfunção sexual	enquanto a aromaterapia melhorou a ansiedade e depressão.

Prevalence of menopausal hormone therapy and alternative methods, health benefits experienced by peri- and postmenopausal Polish women	Katarzyna Górecka, Monika Krzyżanowska	2022	Ensaio clínico randomizado	Polônia	Avaliar a prevalência dos sintomas da menopausa e o uso de medicamentos para a menopausa, terapia hormonal e métodos não convencionais para aliviar os sintomas da menopausa e sua saúde benefícios em mulheres na peri e pós-menopausa	Este estudo indicou que os sintomas mais comuns relacionados com a transição da menopausa foram doenças mentais. Para preveni-los, as mulheres aplicaram terapia de reposição hormonal com mais frequência em comparação com métodos alternativos, com mulheres na pós-menopausa usando terapia de reposição hormonal com mais frequência do que mulheres na perimenopausa. Satisfação foi encontrado com tratamentos convencionais e alternativos para o alívio dos sintomas da menopausa
Effects of Group and Individual	Robab Khoshboo	2021	Ensaios clínicos	Malásia	Examinar o efeito da terapia cognitiva	Os resultados mostraram evidências promissoras
Culturally Adapted Cognitive Behavioral Therapy on Depression and Sexual Satisfaction among Perimenopausal Women	ii, Siti Aishah Hassan, Neda Deylami, Rosediani Muhamad, Engku Mardiah Engku Kamarudin and Naser Abdulhafeeth Alareqe		randomizado s		comportamental em grupo e individual sobre depressão e satisfação sexual entre mulheres na perimenopausa.	para a eficácia de ambos os grupos de tratamento para depressão e satisfação sexual entre mulheres na perimenopausa. A carga de saúde mental da população entre mulheres na perimenopausa podem ser reduzidas com a propagação deste tratamento eficaz.

Physical Activity Level and Self- Esteem in Middle-Aged Women	Magdalena Dabrowska-Galas and Jolanta Dabrowska	2021	Estudo transversal	Polônia	Examinar o papel do nível de atividade física na autoestima em mulheres de meia-idade	Os resultados deste estudo mostraram que os níveis de atividade física estão associados à autoestima. Estes resultados têm implicações clínicas para a inclusão da atividade física na vida de mulheres de meia-idade para melhorar a autoestima e a saúde mental.
The beneficial effects of therapeutic craniofacial massage on quality of life, mental health and menopausal symptoms and body image: A randomized controlled clinical trial	Gemma V. Espí-López, Lucas Monzanib, Elena Gabaldón-Garcíaa,	2020	Randomizado ensaio clínico controlado	Espanha	Determinar o efeito da massagem na região craniofacial em mulheres na menopausa após o tratamento e um mês após o seu término, e medir sua influência na qualidade de vida em relação aos sintomas da menopausa, saúde mental e percepção da imagem corporal.	O protocolo de massagem crânio facial, aplicado à esfera craniofacial, constitui um complemento e opção terapêutica baseada em terapia válida para médicos no tratamento de diferentes sintomas que ocorrem no período climatérico.
Antidepressants during and after Menopausal Transition: A Systematic Review and MetaAnalysis	Ching-Kuan Wu, Ping-Tao Tseng, Ming-Kung Wu, Dian-Jeng Li Tien-Yu Chen, Fu-Chen Kuo, Brendon Stubbs, André F. Carvalho, Yen-Wen Chen, Pao-Yen Lin Yu-Shian Cheng & Cheuk-Kwan Sun	2020	Revisão Sistemática e Metanálise	Taiwan	Fornecer uma revisão sistemática abrangente e meta-análise de todos os ensaios clínicos randomizados controlados que avaliaram os efeitos dos antidepressivos em períodos peri e mulheres na pós-menopausa com todo o espectro de transtornos depressivos durante a transição da menopausa.	A atual revisão sistemática e metanálise fornece evidências de que os antidepressivos são eficazes no tratamento de transtornos depressivos em mulheres durante e após a transição da menopausa. Ensaios clínicos randomizados controlados de longo prazo são necessários para investigar a eficácia, segurança e tolerabilidade do tratamento de manutenção com antidepressivos durante a menopausa.

Effectiveness of SaBang-DolGi Walking Exercise Program on Physical and	EunHee Noh, JiYoun Kim, MunHee	2020	Ensaio clínico randomizado	Coreia do Sul	Verificar a eficácia do exercício de caminhada SaBang-DolGi programa sobre variáveis de saúde física e mental	Os resultados deste estudo indicam que o programa de exercícios de caminhada SaBang- DolGi tem um efeito positivo eficácia na saúde física e mental
Mental Health of Menopausal Women	Kim and EunSurk Yi				em mulheres na menopausa, proporcionando-lhes um programa que promove o envelhecimento ativo e saudável e pode ser realizado mesmo em espaços limitados.	de mulheres na menopausa.

Quadro 2. Caracterização dos estudos incluídos na revisão. 2025.

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

## **DISCUSSÃO**

A ascensão das publicações sobre a temática entre 2020 a 2023 pode ter ocorrido devido ao momento histórico vivenciado pela população mundial com a pandemia de covid-19. Assim, devido ao isolamento social, questões de saúde mental ficaram em evidência nas pesquisas em diversos âmbitos, o que influencia no aumento das publicações.

No período da menopausa, em relação a área de saúde mental, alguns dos principais sintomas são os emocionais como depressão, alterações da função cognitiva, estresse, ansiedade e insônia, que podem afetar significativamente a qualidade de vida e o bem-estar geral das mulheres nessa condição (Lemos; Guimarães; Senne, 2022). Gorecka e Krzyzanowska (2022) traz que durante estudo realizado na Polônia, os principais sintomas levantados em relação à saúde mental foram distúrbios do sono e alterações de humor que foi notado em aproximadamente 75% das participantes do estudo.

Nesse sentido, o estresse no período da menopausa desencadeia alterações de humor e consequentemente influencia nas relações interpessoais, principalmente no ambiente familiar onde as mulheres estão mais inseridas. Stute e Lozza-Fiacco (2022) fala sobre como o estresse e ansiedade na menopausa são afetados por estressores no ambiente familiar e como é importante esses fatores serem gerenciados de maneira adequada para evitar adoecimento mental desse público.

Os resultados da pesquisa apontam que os profissionais da saúde implementam estratégias para a melhoria da saúde mental das mulheres na menopausa. Com os achados, foi possível categorizar a discussão, sendo: atividade física como estratégia, uso de terapias farmacológicas, abordagens psicoterapêuticas, uso de práticas integrativas e complementares, educação em saúde.

### **Atividade física como estratégia**

Como observado nos resultados deste estudo, uma das ações que melhora a saúde mental de mulheres no período da menopausa é a prática de atividade física que, segundo Gorecka e Krzyzanowska (2022), quando praticada de forma regular, pode ter satisfação semelhante ao uso de fármacos. Os benefícios trazidos pela prática de exercício físico incluem fortalecimento de massa óssea e muscular, melhora na circulação sanguínea, mudança de humor, melhora na qualidade do sono, entre outros, como também melhora nos distúrbios cognitivos (Botogoski *et al.*, 2018).

O estudo de Dabrowska-Galas e Dabrowska (2021) demonstrou que 130 mulheres submetidas a pesquisa que tinha como objetivo relacionar a prática de atividade física com a melhora da autoestima, trouxe resultados que essa relação existe e está diretamente ligada a questões de saúde mental, visto que a liberação de hormônios como a endorfina e adrenalina traz melhorias significativas neste âmbito (Cabral *et al.*, 2020). Como opção de

atividade física, Noh *et al.* (2020) fez uma pesquisa sobre o um exercício físico desenvolvido na Coreia, chamado de SaBang- Dolgi, que consiste em realizar movimentos repetitivos de fácil desenvolvimento. Ao final da pesquisa foi constatado que a atividade física implica em benefícios para a melhora do sono, ansiedade e agorafobia, assim como sintomas físicos, como perda de gordura.

De acordo com o Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa, a prática de atividade física auxilia na promoção do equilíbrio mental e emocional entre as mulheres na menopausa, recomendando uma prática regular de 30 minutos de atividade física de moderada intensidade na maior parte dos dias da semana (Brasil, 2008).

Em contrapartida, alguns estudos mostram que as alterações resultantes das condições climatéricas e do processo de envelhecimento, como dores, fadiga, autoestima, situação financeira e ambiente físico, têm o potencial de impactar tanto a quantidade quanto a qualidade do exercício realizado (Lemos; Guimarães; Senne, 2022). Assim, é de suma importância adaptar a intensidade e quantidade de exercício respeitando a realidade da mulher, para que o objetivo da melhora seja alcançado da forma mais plena possível, sem causar danos à saúde física e mental, e também se faz importante incentivar a prática regular de atividade física para diminuir os sinais e sintomas da transição menopausal, além de prevenir e tratar mudanças relacionadas ao envelhecimento (Beckes *et al.*, 2022).

## **Uso de terapias farmacológicas**

No que diz respeito ao tratamento de sintomas relacionados à saúde mental com estratégias farmacológicas, a literatura apontou a prescrição da terapia de reposição hormonal e de antidepressivos como forma de enfrentamento a questões de melhora mental.

Gorecka e Krzyzanowska (2022) apontou em sua publicação que as mulheres submetidas ao estudo faziam uso de terapia hormonal e isso trazia benefícios para saúde, constatando, em conjunto a outras evidências científicas, que a reposição hormonal na menopausa parece ser a maneira mais intuitiva e eficaz de melhorar os sintomas da menopausa, como ondas de calor, suores e mudanças emocionais. Esse mesmo ponto foi constatado por Stute e Lozza-Fiacco (2022) em sua pesquisa realizada na Suíça, que mostrou como uma das alternativas para melhora de sintomas de ansiedade, foi a reposição hormonal.

Os hormônios têm um papel importante na regulação do corpo. Eles se ligam a receptores específicos, o que desencadeia respostas nas células-alvo, sendo apto a regular o metabolismo, influenciar o crescimento, sendo assim responsável por controlar o ciclo reprodutivo e até mesmo impactar o humor e o comportamento (Santos, 2023).

A queda da concentração hormonal durante o período do climatério, principalmente de estrogênio, traz consigo enormes alterações no organismo da mulher, como por exemplo,

fogachos, ressecamento vaginal, redução da libido, ansiedade, sono pouco reparador, dificuldade de concentração, entre outros, o que diminui consideravelmente a qualidade de vida de uma forma geral além de ser um fator de risco para doenças cardiovasculares, osteoporose e infecções. (Assunção *et al.*, 2017; Lemos; Guimarães; Senne, 2022; Oliveira *et al.*, 2016). Com a reposição hormonal, esse desequilíbrio ocasionado pela redução do hormônio é corrigido, evitando, assim, as alterações fisiológicas e prevenindo as mudanças físicas e mentais ocorridas durante a menopausa.

Outro ponto que afeta diretamente mulheres menopáusicas são os sintomas relacionados à depressão. Sobre isso, Wu *et al.* (2020) mostra em seu estudo com a população de interesse que os antidepressivos são eficazes no tratamento de transtornos depressivos em mulheres durante e após a transição da menopausa. Os estudos analisados mostraram que o tratamento com antidepressivos diminuiu, consideravelmente, os sintomas depressivos na população estudada, tornando-se uma opção para melhorar a saúde mental das mulheres nessa posição.

No Brasil, o Ministério da Saúde preconiza como opções terapêuticas o uso da terapia de reposição hormonal e uso de antidepressivos quando houver indicação clínica, tendo em vista os benefícios observados na prática. Os medicamentos mais indicados para esse tipo de abordagem são o estrogênios conjugados equinos, estradiol e tibolona. No que diz a respeito aos antidepressivos, o carbonato de lítio, venlafaxina e cloridrato de fluoxetina são escolhas prescritas por médicos capacitados (Brasil, 2008).

## Abordagens psicoterapêuticas

Apresentando outra forma de atuar no campo de saúde mental, Khoshbooi *et al.* (2021) identificou que a terapia cognitiva comportamental (TCC), adaptada culturalmente, traz resultados positivos na saúde mental de mulheres iranianas, que foram selecionadas por ginecologistas para a pesquisa com 32 semanas de duração. Foi constatado que os sintomas depressivos foram significativamente reduzidos após 16 sessões de terapia.

A TCC é uma abordagem eficaz para a saúde mental das mulheres, pois aborda questões específicas que podem afetar seu bem-estar. Ela é aplicada por psicólogos, e pode ser trabalhada de forma multidisciplinar em conjunto com outras estratégias e profissionais qualificados. Na TCC, são explorados pensamentos, emoções e comportamentos que podem estar contribuindo para problemas de saúde mental (Beck, 2013).

O uso dessa estratégia durante a menopausa traz benefícios significados como fica evidente no trabalho de Stute e Lozza-Fiacco (2022) que mostra que uma das opções para ajudar na saúde mental e gerenciamento do estresse é a terapia cognitivo-comportamental que atua identificando e modificando pensamentos e padrões que geram expectativas demasiadas, adotando pensamentos mais reais. Evidências na literatura confirmam os efeitos positivos de TCC para o bem-estar e qualidade de vida de mulheres na menopausa.

Resultados semelhantes foram trazidos por Gorecka e Krzyzanowska (2022) que reafirmam que a utilização da TCC traz benefícios ao público feminino durante a menopausa.

Stute e Lozza-Fiacco (2022) ainda destaca que no campo da psicologia são indicados os exercícios de atenção plena como parte das estratégias que podem ser adotadas para promover uma melhor saúde mental nas mulheres na menopausa, trazendo experiências positivas. Estratégias para direcionar a atenção num momento de estresse, como técnicas de respiração e busca de apoio social, como por exemplo, ligar para amigos, passear e sair para jantar, são ótimas opções para o gerenciamento de estresse.

### **Uso de práticas integrativas e complementares**

Sobre métodos não farmacológicos para melhorar a saúde mental de mulheres na menopausa, foi identificado nos resultados deste trabalho que as práticas integrativas e complementares (PICS) trazem um resultado positivo no alívio dos sintomas da menopausa.

Mojtehedi *et al.* (2022) realizou um estudo com 132 mulheres iranianas que mostrou a eficácia no uso da aromaterapia no alívio dos sintomas de depressão e ansiedade, assim como melhora na vida sexual das participantes que está relacionado com a saúde mental das mulheres. Em conjunto, Gorecka e Krzyzanowska (2022) também elenca outros tipos de PICS como benéficas ao auxílio da melhora da saúde mental de mulheres, auxiliando no combate ao envelhecimento da pele, osteoporose, doenças cardiovasculares, distúrbios cognitivos e do sono. As opções citadas pelo autor são a fitoterapia, acupuntura e ioga. Tais práticas podem contribuir para a saúde mental ao promover o relaxamento, melhorar a qualidade do sono, reduzir a ansiedade e oferecer maneiras alternativas de lidar com o estresse (Muricy *et al.*, 2022).

As práticas integrativas e complementares são incentivadas pelo governo brasileiro que traz no manual de atenção ao climatério, orientações acerca da utilização de tal abordagem, como por exemplo a fitoterapia em conjunto da terapia de reposição hormonal. Essa estratégia requer atuação de profissionais de forma multiprofissional, visando a maximização dos resultados (Brasil, 2008).

A estratégia de massagem também se mostrou como uma alternativa para ajudar na saúde mental de mulheres na menopausa. Espi-Lopez *et al.* (2020) trouxe resultados acerca do uso de terapia crânio facial para o alívio de sintomas mentais. Foi constatado que realizar pressão em determinadas áreas da cabeça, trouxe diminuição no escore de avaliação de saúde mental das mulheres submetidas ao estudo, sugerindo assim o efeito positivo da técnica. Outro estudo envolvendo massagem terapêutica foi o de Oliveira *et al.* (2011) que se mostrou eficaz ao diminuir a insônia e ansiedade/depressão em mulheres na menopausa, após 16 sessões de uma hora cada com a frequência de duas vezes por semana.

## Educação em saúde como estratégia

Outra importante estratégia encontrada foi a educação em saúde como forma de mitigar os efeitos danosos à saúde mental causados pela menopausa no público feminino. Rindner *et al.* (2023), traz resultados sobre educação em saúde em grupo e apoio centrado na pessoa em relação a sintomas de saúde mental em mulheres na menopausa. O autor trouxe como resultado o benefício de usar a educação em saúde como forma de propagar conhecimento acerca desse período da vida da mulher, e assim promover melhora na saúde mental. Os resultados mostraram uma redução nos sintomas mentais e físicos, assim como urogenitais.

A falta de preparo e de conhecimento para passar pelo climatério e menopausa pode trazer obstáculos para lidar com os desafios, prejudicando a autoestima, os relacionamentos e a qualidade de vida das mulheres afetadas (Silva, 2022). É de suma importância e necessidade a criação de ações públicas que visem a oferta de educação, informação e apoio para mulheres na situação do climatério e que podem sofrer declínios e perdas, necessitando de ajuda e suporte nesse período da vida (Chiareto; Denari, 2021).

Stute e Lozza-Fiacco (2022) enfatiza que educação em saúde, com enfoque no campo psicológico, promove expectativas mais realistas para as mulheres sobre os efeitos e sintomas da menopausa, com resultado de atitudes mais positivas e diminuição do desconforto em relação a esse período da vida. As autoras apontam ser de interesse das mulheres essas informações, e que é importante para os serviços de saúde estarem preparados para repassá-las.

Conforme o princípio de autonomia, que é um dos pilares da bioética, deve ser dada ao paciente a opção de tomar decisões quanto ao seu tratamento, tornando-o um agente ativo no processo de saúde-doença e incentivando a sua adesão (Ugarte; Acioly, 2014). Em consonância, Stute e Lozza-Fiacco (2022) encorajam os profissionais a explicar os sintomas de estresse e ansiedade na menopausa, e que a escolha da forma de tratamento seja discutida com a paciente que procura atendimento.

Em especial, educação em saúde tem um impacto positivo, ajudando a promover um maior autocuidado, mudanças de comportamento e a compreensão de crenças prejudiciais. Além disso, esclarecer dúvidas sobre climatério e menopausa, mostra como a intervenção educacional com mulheres nessa fase é uma ferramenta fundamental para melhorar a qualidade de vida (Freitas *et al.*, 2016).

A atenção primária é o principal local na rede assistencial para o recebimento dessas mulheres em situação de menopausa, sendo responsável pelo acolhimento e escuta qualificada, para garantir uma integralidade do cuidado, como preconiza o Sistema Único de Saúde. Assim, faz-se necessário ações que incluem, orientações e aconselhamento para saúde e qualidade de vida (Brasil, 2016).

A atuação do enfermeiro no campo da educação em saúde é bastante pertinente, visto que esse profissional tem contato direto com a população-alvo e sua atuação se concentra em fornecer informações precisas, apoio emocional e orientações para ajudar os pacientes a compreender e lidar com as mudanças físicas, emocionais e hormonais que acompanham esse período (Costa *et al.*, 2020).

O enfermeiro, enquanto profissional fundamental que integra as equipes de saúde que atuam nos diversos níveis assistenciais da rede de cuidados à saúde da mulher, destaca-se na importância de orientar e incentivar a mulher na prática da atividade física, na adesão ao tratamento medicamentoso, na compreensão das alterações fisiológicas que permeiam o período da menopausa (Souza; Barreto; Correa, 2023).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As estratégias destinadas a melhorar a saúde mental de mulheres durante a menopausa são fundamentais para promover um bem-estar integral nessa fase de transição. Os resultados desse estudo mostraram algumas estratégias utilizadas por profissionais de saúde para melhorar a saúde mental de mulheres na menopausa. Foi identificado o estresse e ansiedade como principal sintoma relacionado a questões de saúde mental na fase da menopausa o uso de abordagens farmacológicas, PICS, atividade física e educação em saúde como forma de amenizar os efeitos causados por essa fase da vida, na saúde mental dessas mulheres.

É fundamental reconhecer que a menopausa não é apenas uma transição física, mas também um momento de desafios emocionais que podem afetar a saúde mental. Todas essas estratégias mostraram-se promissoras para minimizar sintomas depressivos, ansiedade e estresse durante a menopausa. Em suma, a implementação de estratégias abrangentes e integrativas é essencial para promover a saúde mental das mulheres durante a menopausa. Estas estratégias não apenas abordam os desafios emocionais específicos dessa fase, mas também capacitam as mulheres a atravessarem esse período com maior resiliência e bem-estar, impactando positivamente sua qualidade de vida a longo prazo.

Durante as buscas percebeu-se que há poucos estudos no Brasil em relação à temática, sugerindo o desdobramento de novas pesquisas aplicadas ao contexto brasileiro.

## REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, D. F. *et al.* Qualidade de vida de mulheres climatéricas. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, Botucatu, v. 15, n. 2, 80-83, 2017.

BACKES, Raquel *et al.* Percepção de mulheres sobre a fisioterapia aquática na pós-menopausa: um estudo qualitativo. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, 2022.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Artmed Editora, 2013.

BOTOGOSKI, Sheldon Rodrigo *et al.* Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, p. 18-23, 2009

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa**. Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

Brasil. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica** : Saúde das Mulheres. Brasília : Ministério da Saúde, 2016.

CABRAL, Patrícia Uchôa Leitão et al. Nível de atividade física, sintomas climatéricos e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 19, n. 3, p. 192-201, 2020.

CHIARETTO, M.F.; DENARI, F. E. Sexualidade e envelhecimento: caminhos, desafios e ressignificações. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Araraquara, 2021.

COSTA, Daniel Alves da *et al.* Enfermagem e a Educação em Saúde. **Rev. Cient. Esc. Estadual Saúde Pública de Goiás Cândido**, Santiago, p. 6000012-6000012, 2020.

FREITAS, Eduarda Rezende et al. Educação em saúde para mulheres no climatério: impactos na qualidade de vida. **Reprodução & Climatério**, v. 31, n. 1, p. 37-43, 2016.

GALENO, Renan Silva et al. **MENOPAUSA E SUAS CONSEQUÊNCIAS**

PSICOLÓGICAS. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 4, p. 1357-1367, 2023.

GIBSON, C. J., Mendes, W. B., & Smeding, A. (2016). **Social influences on cardiovascular responses to stress in individuals with and without depression**. Biological Psychology, 115, 74-81.

LEMOS, Bárbara Alvim Raposo; GUIMARÃES, Luana Carolina Rodrigues; DE SENNE, Thiago Henrique. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós- menopausa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 12, p. e10503-e10503, 2022.

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. **Revisão integrativa:**

**método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem**. Revista Texto & Contexto Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 758-764, Florianópolis, out-dez, 2008.

MURICY, Andrezza Lima et al. Implementação do cuidado em saúde mental com a abordagem das PICS na Atenção Primária. **Revista de APS**, v. 25, 2022.

OLIVEIRA, Denise *et al.* Effect of massage in postmenopausal women with insomnia: a pilot study. **Clinics**, v. 66, p. 343-346, 2011.

OLIVEIRA, Jade et al. Padrão hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição. **Revista Brasileira de Análises Clínicas**, v. 48, n. 3, p. 198-210, 2016.

PIECHA, VH. et al. Percepções de mulheres acerca do climatério. **Revista pesquisas cuidados fundamentais**. (Online), v.10, n.4, p.906-912, 2018.

REZENDE, Fernanda Cristina Beraldo et al. A SEXUALIDADE DA MULHER NO CLIMATÉRIO. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, MG, 2019.

RINDNER, Lena et al. Reducing menopausal symptoms for women during the menopause transition using group education in a primary health care setting—a randomized controlled trial. **Maturitas**, v. 98, p. 14-19, 2017.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "O que é hormônio?"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/o-que-e/biologia/o-que-e-hormonio.htm> Acesso: 25 de novembro de 2023.

SILVA, Lilian Barra. Fatores Psicológicos das mulheres na Menopausa. 2022.

SOUZA, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein (São Paulo), 8, 102-106.

SOUZA, Natália Freitas; BARRETO, Camila Nunes; CORRÊA, Gabriela Bitencourt. Desafios na atuação do enfermeiro frente ao climatério e menopausa na Atenção Primária à Saúde. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 4, p. e20912441044-e20912441044, 2023.

SOUZA SS; Santos RL; Santos ADF; Barbosa MO; Lemos ICS; Machado MSAF. **Mulher e climatério: concepções de usuárias de uma unidade básica de saúde. Reprodução e Climatério**, Crato, v. 32, p. 85-89, 15 mar. 2017.

SOARES, J. M., Mota, M. C.; Ferriani, R. A. (2021). Quality of life during the menopausal transition: a longitudinal study in Brazilian women. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 33(3), 121-126.

UGARTE, Odile Nogueira; ACIOLY, Marcus André. O princípio da autonomia no Brasil: discutir é preciso. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 41, p. 374-377, 2014.

YADAV V, Jain A, et al., A meta-analysis on the prevalence of depression in perimenopausal and postmenopausal women in India. **Asian J Psychiatr**. 2021; 57: 102581.

ZENG LN, et al. The prevalence of depression in menopausal women in China: a meta-analysis of observational studies. **J Affect Disord**. 2019; 256: 337–43.