



## O Climatério e sua Repercussão na Saúde Mental da Mulher

### Autor(res)

Maria Clara Da Silva Goersch  
Janaína Glaucé Souza Bastos  
Matheus Da Silva Gomes  
Gabriel Dias Teodoro  
Bruno Eduardo Amorim Barros  
Emanuele Ferreira De Moraes  
Kelly Menezes De Souza Vargeides

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

O desenvolvimento humano é um processo complexo e contínuo que envolve mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais ao longo da vida de uma pessoa. Mulheres entre os 40 e 55 anos de vida vivenciam a fase da meia idade, período delimitado por mudanças significativas, decorrente ao declínio natural da saúde e vigor físico.

Essa etapa é marcada pelo climatério onde ocorre a diminuição da capacidade reprodutiva, chegando à interrupção dos folículos ovarianos. É no climatério que os hormônios cruciais para o funcionamento do corpo feminino, como o estrogênio e a progesterona, começam a diminuir significativamente.

Apesar da menopausa não ser uma doença e sim um processo natural no desenvolvimento da mulher é considerada por muitos como adoecimento devido aos sintomas físicos e neuropsicológicos desagradáveis que surgem. Durante o climatério, muitas mulheres enfrentam desafios emocionais, como sentimentos de tristeza, ansiedade, irritabilidade e instabilidade emocional.

### Objetivo

Expor as implicações psicológicas durante o climatério e qual a sua repercussão na saúde mental da mulher.

### Material e Métodos

Trata-se de uma revisão bibliográfica feita através de pesquisa nos principais bancos de dados para trabalhos acadêmicos. Os estudos que compõem toda a estrutura deste artigo foram pesquisados nas bases de dados; Scientific Electronic Libray Online (SciELO), Google acadêmico, Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Literatura sobre desenvolvimento humano. Os critérios para a inclusão de tais estudos se deu pela aproximação ao tema abordado, bem como, pela relevância dos achados para a elaboração desta pesquisa. Para a busca dos artigos nas bases de dados, fez-se uso das seguintes palavras chaves: Climatério, Desenvolvimento Humano, Saúde mental. As pesquisas ocorreram no mês de Março de 2024.



# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA

ANHANGUERA





## Resultados e Discussão

Esta fase singular, exige atenção e acompanhamento à saúde física e mental. Neste período as alterações de humor, irritabilidade, ansiedade e problemas relacionados ao sono podem surgir naturalmente devido às alterações físicas e hormonais características e pode impactar a qualidade de vida de forma significativa. Os achados indicam que as mulheres no climatério estão mais vulneráveis a transtornos psíquicos.

Sintomas neuropsiquiátricos são indicadores que apresentam associação com este período. Sendo estes: ansiedade, depressão, insônia, estresse e sintomas da menopausa.

Dessa forma, o fortalecimento do vínculo com os profissionais de saúde é fundamental, pois potencializa os processos que envolvem o autoconhecimento, autoestima e até mesmo, a autonomia. Tendo a família como suporte para vivenciar o climatério de maneira menos penosa.

Há uma vasta necessidade a prestação de serviços na linha de frente com essas mulheres, principalmente na área de atenção primária em saúde.

## Conclusão

O período do climatério traz mudanças significativas na vida das mulheres junto a sintomas físicos e psicológicos que requerem atenção e cuidado, mas carece de ações efetivas, como psicoeducação e acesso ao serviço de saúde de qualidade.

Diversos fatores levam as mulheres no climatério ao adoecimento mental e físico, como fatores hormonais, mudanças corporais, biopsicossociais.

Os profissionais de saúde devem desenvolver ações que visem à promoção da saúde e o fortalecimento de vínculos para aumentar o foco no cuidado dessas mulheres, para que dessa forma promova a qualidade de vida.

## Referências

BotelhoT. A.; SantosG. P. de O.; SantosT. P. P.; OliveiraR. F.; MonteiroB. I. A. S.; BastosL. P. Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 15, n. 4, p. e10088, 21 abr. 2022.

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

MARTINS, Kamila. M. de S.; NUNES , Lócio. L.; MOTA, Maressa. M. M. .; et al . O Climatério e Suas Implicações Psicológicas na Saúde da Mulher - Uma Revisão Bibliográfica. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, 2021.

PAPALIA, Diane E; DUSKIN, Ruth Feldman. Desenvolvimento humano. Porto Alegre: AMGH, 2013.

WIGG, Cristina M. D.; SILVA, Ana Cristina da. Apreendendo a lidar com a Depressão e Outros Sintomas Neuropsíquicos no Climatério. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2020.

