

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

LUCIDALVA PEREIRA DOS SANTOS

FATORES DE RISCO QUE CONTRIBUEM PARA A DEPRESSÃO E ANSIEDADE
EM MULHERES NA MENOPAUSA E CLIMATERIO

BAURU

2023

LUCIDALVA PEREIRA DOS SANTOS

FATORES DE RISCO QUE CONTRIBUEM PARA A DEPRESSÃO E ANSIEDADE
EM MULHERES NA MENOPAUSA E CLIMATERIO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Enfermagem - Centro Universitário
Sagrado Coração.

Orientadora: Prof.^a Ms. Ana Carolina
Medeiros

BAURU

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

S237f	<p>Santos, Lucidalva Pereira Dos</p> <p>Fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério / Lucidalva Pereira Dos Santos. -- 2023. 28f.: il.</p> <p>Orientadora: Prof.a M. a Ana Carolina Medeiros</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO – Bauru – SP</p> <p>1. Menopausa. 2. Climatério. 3. Depressão. 4. Ansiedade. I. Medeiros, Ana Carolina. II. Título.</p>
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Elaborado por Lidyane Silva Lima - CRB-8/9602

LUCIDALVA PEREIRA DOS SANTOS

FATORES DE RISCO QUE CONTRIBUEM PARA A DEPRESSÃO E ANSIEDADE
EM MULHERES NA MENOPAUSA E CLIMATERIO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Enfermagem - Centro Universitário
Sagrado Coração.

Aprovado em: ___/___/___.

Banca examinadora:

Prof.^a Ms. Ana Carolina Medeiros (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Especialistas em Enfermagem em UTI, Felipe Cesar ap. Canato Malagutti
FAMERP

Maria Beatriz da Silva

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela força ao longo do curso.

Agradeço ao meu esposo Erico Lacerda pelo apoio.

Agradeço às professoras e especialmente a minha orientadora.

Ser estudante de enfermagem e mãe foi desafiador, mas com amor e determinação, superei cada obstáculo. Agradeço a minha família pelo suporte e compreensão. Aos meus filhos, obrigada pela inspiração. Sou grata por nunca ter desistido, que minha jornada inspire outras mães enfermeiras. Com amor e dedicação é possível conciliar tudo. Acredite em si mesma!

RESUMO

Introdução: Compreender os fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres durante a menopausa e climatério é crucial, esses períodos de transição hormonal podem desencadear sintomas emocionais significativos. Explorar tais fatores é essencial para oferecer suporte adequado e estratégias de manejo eficazes. **Objetivo:** Compreender os fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo as bases de dados, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), “*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*” (MEDLINE) e Base de dados de Enfermagem (BDENF), através dos descritores em saúde, “menopausa”, “climatério”, “depressão” e “ansiedade”. **Resultados:** Foram encontrados 1416 artigos, sendo 28 advindos da base de dados (BDENF), 98 (LILACS) e 89 artigos (MEDLINE), estes os quais após critérios de inclusão e exclusão foram selecionados um total de nove artigos. **Considerações finais:** O presente estudo destaca a necessidade de uma abordagem abrangente na saúde das mulheres no climatério, considerando a interseção de sintomas físicos e psicológicos. A compreensão desses aspectos, aliada a hábitos saudáveis e intervenções oportunas, é crucial para uma transição climatérica saudável. A ênfase em ações estratégicas, especialmente para mulheres de baixa renda, visa garantir assistência humanizada e integral, melhorando a qualidade de vida nesse período.

Palavras-chave: Menopausa; Climatério; Depressão; Ansiedade.

ABSTRACT

Introduction: Understanding the risk factors that contribute to depression and anxiety in women during menopause and climacteric is crucial, these hormonal transition periods can trigger significant emotional symptoms. Exploring such factors is essential for providing adequate support and effective management strategies. **Objective:** Understanding the risk factors that contribute to depression and anxiety in women during menopause and climacteric. **Method:** This is an integrative review conducted through the Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizing the databases, "Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde" (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), and "Base de dados de Enfermagem" (BDENF), with health descriptors "menopause", "climacteric", "depression", and "anxiety". **Final - considerations:** The present study emphasizes the need for a comprehensive approach to women's health during the climacteric period, considering the intersection of physical and psychological symptoms. Understanding these aspects, coupled with healthy habits and timely interventions, is crucial for a healthy climacteric transition. The emphasis on strategic actions, especially for low-income women, aims to ensure humane and comprehensive assistance, improving the quality of life during this period.

Keywords: Menopause; Perimenopause; Depression; Anxiety.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fluxograma 1 - Processo de seleção dos artigos para o estudo sobre fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. Pederneiras, SP, 2023.....	15
Quadro 1 - Características do processo de busca e seleção dos artigos segundo critérios de inclusão para o estudo sobre fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. Pederneiras, SP, 2023.....	16
Quadro 2 - Características dos artigos segundo título, base de dados, autores e ano de publicação para o estudo sobre fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. Pederneiras, SP, 2023.....	16-17
Quadro 3 - Características dos estudos selecionados de acordo com o título, ano de publicação, objetivo e resultados para o estudo sobre fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. Pederneiras, SP, 2023.....	17-20

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO/ REVISÃO DE LITERATURA	10
2	OBJETIVOS.....	13
2.1	OBJETIVO GERAL.....	13
2.2	OBJETIVO ESPECÍFICOS.....	13
3	METODOLOGIA.....	14
4	RESULTADOS	15
5	DISCUSSÃO.....	21
5.1	DEPRESSÃO, ANSIEDADE E MENOPAUSA	21
5.2	OS FATORES DE RISCO MAIS COMUNS ASSOCIADOS AO CLIMATÉRIO/MENOPAUSA.....	22
5.3	OS PRINCIPAIS CUIDADOS DE ENFERMAGEM PARA MULHERES NA MENOPAUSA/CLIMATÉRIO	24
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
	REFERÊNCIAS	27

1 INTRODUÇÃO/ REVISÃO DE LITERATURA

O Programa de Assistência Integral a Saúde da Mulher (PAISM), implementado pelo Ministério da Saúde, incorporou o idealismo feminista na atenção à saúde da mulher, priorizando a atenção ao climatério e marcando uma separação em relação ao modelo de atenção materno-infantil (Brasil, *et al*, 192 p, 2008).

Durante o climatério, a diminuição na produção de estradiol resulta em mudanças hormonais que podem afetar sistemas do corpo, incluindo o cardiovascular, cerebral, cutâneo, geniturinário, ósseo e vasomotor. Além disso, essas alterações hormonais podem afetar o humor, o apetite e também têm impacto no eixo hipotálamo-hipófise-ovário, bem como no eixo hipotálamo-adrenal, que responde às flutuações de estrogênio (Lima, *et al*, 2019).

De acordo com um estudo populacional realizado no Brasil, aproximadamente 70,3% das mulheres no climatério sofrem com ondas de calor. Embora a deficiência estrogênica seja considerada a principal causa desses sintomas, a prevalência e intensidade das ondas de calor variam de acordo com características específicas da população estudada, como índice de massa corporal (IMC), tabagismo, consumo de álcool, escolaridade, histórico de ooforectomia ou câncer (Santos, *et al*, 2006).

O tabagismo é preocupante devido aos efeitos prejudiciais à saúde. Mulheres jovens estão cada vez mais adotando o hábito de fumar, e órgãos de saúde pública não tem implementado programas eficazes para combater essa prática. Estudos demonstram que mulheres fumantes têm menopausa antecipada, sintomas climatérios mais intensos e prolongados, maior perda óssea e níveis elevados de colesterol e triglicérides (Fonseca, *et al*, 2001).

O Estudo “Study of Womens’s Health Across the Nation” (SWAN), realizado nos Estados Unidos, revelou diferenças na prevalência das ondas de calor de acordo com a cor/etnia das mulheres. As ondas de calor foram mais frequentes em mulheres afro-americanas (45,6%), seguidas por hispânicas (35,4%), caucasianas (31,2%), chinesas (20,5%) e japonesas (17,6%). Além disso, foi observada uma associação significativa entre IMC, tabagismo, atividades físicas, cor/etnia, estado menopausal e ocorrência de ondas de calor (Santos, *et al*, 2006).

A falência ovariana, que é a diminuição significativa do estrogênio, leva ao surgimento de sintomas desconfortáveis, como ondas de calor, insônia, atrofia vaginal, depressão e ansiedade” (Pereira, *et al*, 2009).

O hipoestrogenismo que é a diminuição dos níveis de estrogênio pode estar relacionado à diminuição do humor, aumentando a probabilidade de desenvolver episódios depressivos e influenciando a incidência de depressão (Lara, *et al*, 2008).

No decorrer do climatério e a menopausa, os sintomas psicológicos podem ter um impacto significativo na qualidade de vida, a exemplo da ansiedade, que está associada a sentimentos de medo e tensão, e pode ser desencadeada por situações novas, A pesquisa em saúde desafios atuais e perspectivas futuras inusitadas ou desconhecidas, como é o caso do climatério, que para muitas mulheres é uma fase desconhecida (Nogueira, *et al*, 2018).

Estima-se que aproximadamente um terço das mulheres experimentará pelo menos um episódio de depressão ao longo da vida, com uma prevalência de 9% durante o climatério. Durante esse período, vários fatores, como o medo do envelhecimento, a sensação de inutilidade e a carência afetiva, contribuem para o surgimento dessa condição. Além do risco de suicídio, um episódio depressivo maior pode acarretar complicações sociais, conjugais e profissionais, resultando na redução da qualidade de vida (Polisseni, *et al*, 2009).

Durante o climatério, a ansiedade pode se manifestar por meio de irritabilidade constante, palpitações, transpiração excessiva, sensação de fadiga e uma tendência a se preocupar excessivamente com pequenos problemas (Pereira, *et al*, 2009).

O climatério é definido pela Organização Mundial da Saúde como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher (Brasil, Série A. Normas e Manuais Técnicos, 192 p, Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9, 2008)

A menopausa traz consigo uma série de consequência que podem afetar negativamente a saúde e a qualidade de vida das mulheres. Alguns dos principais fatores de risco associados à menopausa incluem: amenorreia e infertilidade, sintomas vasomotores, atrofia urogenital, alterações na sexualidade, alterações cognitivas, sintomas do tipo depressivo, distúrbios do sono, risco de demência, osteoporose, risco cardiovascular, alterações na coagulação, mudanças na composição corporal e efeitos na pele (Arrigada, *et al*, 2023).

A menopausa é um marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual, somente reconhecida depois de passados 12 meses da sua ocorrência e acontece geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade (Brasil, Série A. Normas e Manuais Técnicos, 192 p, Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9, 2008)

Desta forma, mulheres sintomáticas tendem a ter desconforto que interferem no relacionamento familiar, adaptação sexual e integração social. A mulher se afasta do ambiente e se retrai, este comportamento prejudica ainda mais seu estado de saúde geral (Avelar, *et al*, 2012).

As repercussões sociais que essas alterações do humor determinam, acrescidas do aumento da morbimortalidade, fazem com que seu estudo seja extremamente importante e prioritário dentre outras doenças que ocorrem nesse período de vida. Pesquisas demonstram que depressão e ansiedade são a quarta causa mundial de incapacitação social e o principal problema de saúde pública (Polisseni, *et al*, 2009).

A terapia de reposição hormonal (TRH) tem um papel significativo no tratamento dos sintomas e complicações do climatério, contribuindo para melhorar a qualidade de vida das mulheres. Estudos epidemiológicos mostram que a TRH pode prevenir a osteoporose pós-menopausa e oferecer benefícios cardiovasculares. É importante ressaltar que os benefícios da TRH, especialmente em relação à osteoporose, geralmente são observados após um período de 7 a 10 anos de uso, enfatizando a necessidade de adesão ao tratamento (Miranda, *et al*, 2014).

A importância de abordar este tema e seus impactos na saúde das mulheres está relacionada ao fato de que essas mudanças hormonais podem afetar profundamente sua qualidade de vida e bem-estar. Compreendendo que cerca de um terço das mulheres passará por um episódio de depressão ao longo da vida, com uma prevalência de 9% durante o climatério, é essencial buscar soluções que ofereçam suporte emocional e manejo eficaz desses sintomas. Propor intervenções educativas e terapêuticas que atendam às necessidades físicas, psicológicas e sociais das mulheres nessa fase é crucial para melhorar sua saúde mental e ajuda-las a se adaptarem positivamente a essa nova etapa de suas vidas.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Compreender os fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério.

2.2 Objetivo Específicos

- Conceituar a depressão, ansiedade e a menopausa;
- Identificar os fatores de risco mais comuns associados a esse período;
- Destacar os principais cuidados de enfermagem.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho apresenta-se como uma revisão integrativa, esse método permeia a ideia de que, “A pesquisa bibliográfica é primordial na construção da pesquisa científica, uma vez que nos permite conhecer melhor o fenômeno em estudo (Souza, *et al*, 2021, p. 65-66).

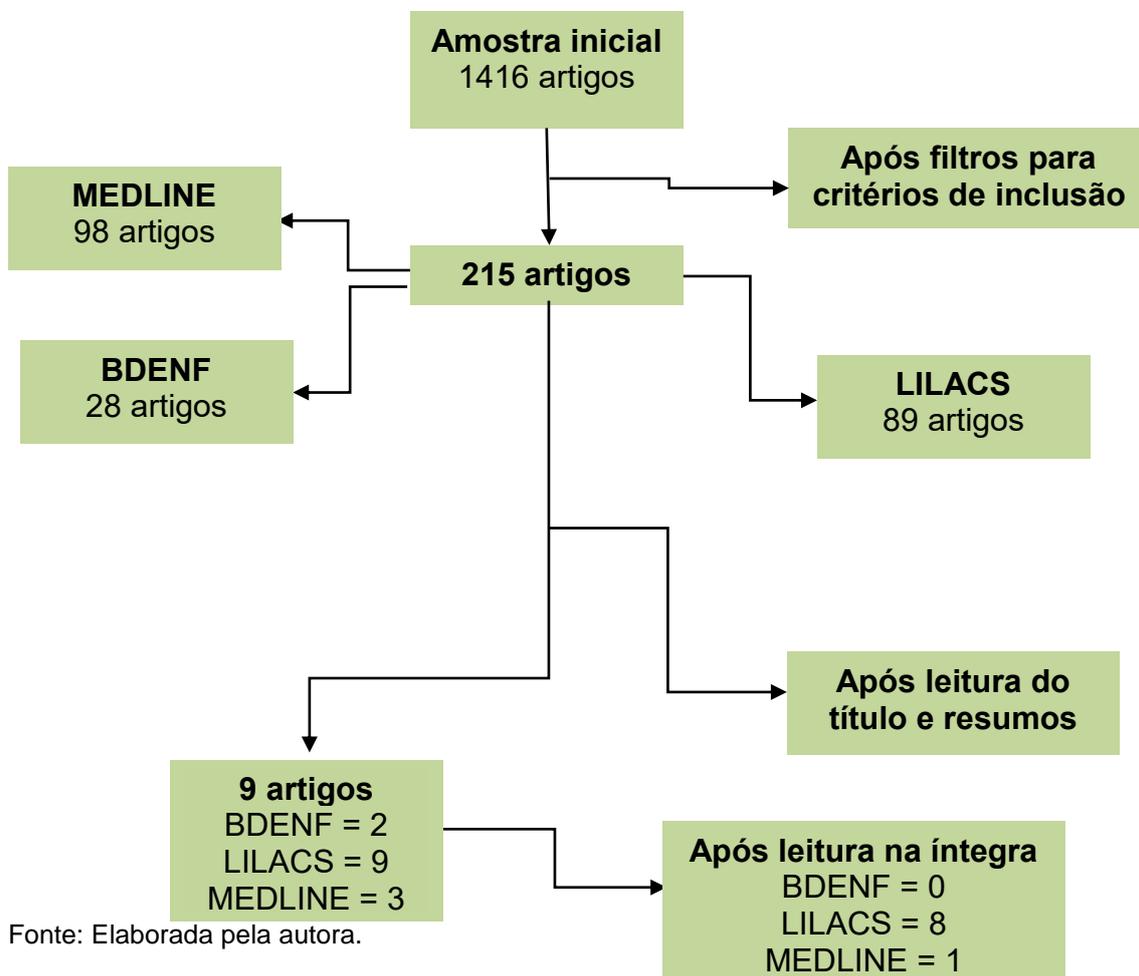
Os dados foram obtidos entre o dia 08 de março de 2023 e 03 de dezembro de 2023 através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo as bases de dados escolhidas, Base de Dados de Enfermagem (BDENF), “*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*” (Sistema Online de Análise e Recuperação de Literatura Médica) (MEDELIN) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), através dos descritores em saúde, “menopausa”, “climatério”, “depressão” e “ansiedade”.

Os critérios de inclusão para o presente trabalho foram os artigos publicados em português e inglês, com data de publicação de 2018 à 2023. Foram excluídos artigos duplicados entre as bases de dados, que ultrapassavam os anos de publicação para inclusão, além de teses e opiniões pessoais.

4 RESULTADOS

As buscas realizadas a partir dos descritores selecionados, resultaram em 1416 artigos de amostra na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Após inclusão de filtros como, idiomas, ano de publicação e bases de dados, foram encontrados 215 artigos, sendo 28 da Base de Dados de Enfermagem (BDENF), 98 da *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e 89 da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), estes selecionados para leitura do título e resumo. Após a análise de acordo com os critérios de inclusão, foram excluídas teses e opiniões pessoais, resultando em 14 artigos para leitura na íntegra. Após a realização de análise do texto completo, resultou na seleção de nove artigos finais.

Fluxograma 1 – Processo de seleção dos artigos para o estudo sobre fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. Pederneiras, SP, 2023.



O quadro um descreve o processo de busca e seleção nas bases de dados segundo a inclusão e seleção após leitura e análise.

Quadro 1 -Características do processo de busca e seleção dos artigos segundo critérios de inclusão para o estudo sobre fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério

. Pederneiras, SP, 2023.

Base de dados	Artigos encontrados	Inclusão após leitura dos títulos e resumos	Seleção após análise e leitura na íntegra
BDEF	28	2	0
LILACS	89	9	8
MEDLINE	98	3	1
Número de estudos incluídos no trabalho	215	14	9

Fonte: Elaborada pela autora.

No quadro dois é apresentado as características dos artigos selecionados para o estudo, evidenciando o título, bases de dados, autores e ano de publicação.

Quadro 2 -Características dos artigos segundo título, base de dados, autores e ano de publicação para o estudo sobre fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério

. Pederneiras, SP, 2023.

(continua)

Nº	Título	Base de Dados	Autores/Ano
01	Perda da qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas*	LILACS	Lima, <i>et al</i> , 2019.
02	Fatores de risco cardiovasculares em mulheres climatéricas com doença arterial coronariana *	LILACS	Melo, <i>et al</i> , 2018.
03	Perfil de mulheres climatéricas em Estratégia de Saúde da Família no interior paulista	LILACS	Santos, <i>et al</i> , 2022.

04	Qualidade de vida relacionada à saúde, sintomas climatéricos e de depressão em mulheres de uma comunidade de baixa renda (EU).	LILACS	Dedicação, <i>et al</i> , 2019.
05	O efeito dos níveis de triptofano e serotonina na gravidade dos sintomas depressivos e climatéricos em mulheres perimenopáusicas. (EU).	MEDLINE	Schneider, <i>et al</i> , 2021.
6	O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica	LILACS	Luz, <i>et al</i> , 2021.
07	Hormônios e mulheres na menopausa	LILACS	Sampaio, <i>et al</i> , 2021.
08	Atividade física como fator de proteção para sintomas do climatério (EU).	LILACS	Costa, <i>et al</i> , 2022.
09	A obesidade agrava os sintomas climatéricos em mulheres na pós-menopausa? (EU).	LILACS	Costa, <i>et al</i> , 2022.

Fonte: Elaborada pela autora.

Quadro 3 – Características dos estudos selecionados de acordo com o título, ano de publicação, objetivo e resultados para o estudo sobre fatores de risco que contribuem para a depressão e ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. Pederneiras, SP, 2023.

(continua)

Nº	Título/Ano	Objetivo	Resultados
01	Perda da qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas (2019).	Identificar a prevalência de perda da qualidade do sono em mulheres climáticas e os fatores associados.	Mulheres com idade de 52 a 65 anos, apresentam maiores prevalências para o comprometimento da qualidade do sono [...], as variáveis associadas ao comprometimento da qualidade do sono foram: sintomas intensos do climatério, depressão, artrite, artrose, reumatismo e ansiedade.

<p>02 Fatores de risco cardiovasculares em mulheres climatéricas com doença arterial coronariana (2018).</p>	<p>Identificar fatores de risco cardiovasculares entre as mulheres climatéricas com e sem doença arterial coronariana (DAC).</p>	<p>Dentre os fatores de risco cardiovasculares, os mais prevalentes entre as mulheres com doença arterial coronariana (DAC) foram: a menopausa (84,62%), a hipertensão arterial sistêmica (HAS) (69,23%) e o sedentarismo (69,23%).</p>
<p>03 Perfil de mulheres climatéricas em Estratégia de Saúde da Família no interior paulista (2022).</p>	<p>Identificar os perfis sociodemográficos, obstétricos, ginecológicos, de saúde e hábitos de vida das mulheres climatéricas atendidas na rede básica de saúde, por meio da aplicação de questionário, escalas de Hamilton de Ansiedade e Depressão, e Índice Menopausal de “Kupperman” e “Blatt”.</p>	<p>As mulheres climatéricas necessitam de um espaço para verbalizar seus sentimentos e dúvidas em relação ao climatério e ter acesso à escuta atenta por profissionais capacitados, visando o atendimento integral de saúde com resolutividade.</p>
<p>04 Qualidade de vida relacionada à saúde, sintomas climatéricos e de depressão em mulheres de uma comunidade de baixa renda (2019).</p>	<p>O objetivo é avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde, sintomas climatéricos e de depressão em mulheres de uma comunidade de baixa renda do Sudeste do Brasil.</p>	<p>As participantes apresentaram prejuízos na qualidade de vida e um número expressivo delas apresentou depressão moderada a severa e sintomas climatéricos de intensidade moderada.</p>
<p>05 O efeito dos níveis de triptofano e serotonina na gravidade dos sintomas depressivos</p>	<p>O sistema serotoninérgico e disfuncional é um fator que contribui para o desenvolvimento da depressão. O objetivo deste</p>	<p>A maior gravidade dos sintomas depressivos pode agravar os sintomas climatéricos. Os níveis de serotonina podem</p>

e climatéricos em estudo foi avaliar o efeito da serotonina e do triptofano na gravidade dos sintomas climatéricos e depressivos em mulheres perimenopáusicas (2021).

influenciar a gravidade dos sintomas climatéricos. Além disso, quanto mais elevado o nível de serotonina, menores as chances de transtornos depressivos, independentemente da gravidade dos sintomas climatéricos. Os níveis de triptofano não tiveram efeito na gravidade dos sintomas depressivos e climatéricos em mulheres perimenopáusicas.

06 O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica (2021).

Discutir a perspectiva de profissionais de saúde sobre o cuidado às mulheres no climatério na Atenção Primária (AP).

Os depoimentos apontam para a inexistência de ações efetivas para as mulheres climatéricas, distanciando-se do cuidado integral na saúde da mulher e da construção coletiva de estratégias de cuidado nos contextos singulares de vida, território e gênero. (AU).

07 Hormônios e mulheres na menopausa (2021).

Analisar como os hormônios, considerados produtos atuantes em dinâmicas humanas, agenciam modos de subjetivação entre mulheres que passam pela menopausa na nossa sociedade.

Identificamos que as mudanças hormonais na velhice são compreendidas como um desequilíbrio, causador de calores [...] os hormônios são prescritos pelos médicos com a promessa de as mulheres se manterem jovens e sexualmente atraentes para seus parceiros do sexo

		masculino dentro de uma perspectiva que reitera o machismo [...]
08	Atividade física como fator de proteção para sintomas do climatério (2022).	<p>O objetivo desta pesquisa foi investigar a associação entre os sintomas e qualidade de vida (QDV) no climatério com o nível e intensidade da atividade física (AF), índice de massa corporal (IMC), utilização de terapia hormonal da menopausa (THM) e nível de escolaridade.</p> <p>Ter nível de escolaridade universitário (IKB = 44%), praticar mais de 150 minutos de AF total/semana (IKB = 48%) e mais de 10 minutos de AF vigorosa/semana (IKB = 36%), são fatores de proteção para sintomas vasomotores, fraqueza, cefaleia, parestesia, vertigem, artralgia ou mialgia, palpitações, formigamentos e sintomas relacionados ao humor moderado/acentuado[...]</p>
09	A obesidade agrava os sintomas climatéricos em mulheres na pós-menopausa?	<p>[...] 28% das mulheres obesas apresentaram sintomas graves, e 46%, moderados, ao passo que apenas 1% e 46% das eutróficas apresentavam esses mesmos sintomas [...]</p> <p>mulheres com sobrepeso ou obesidade apresentam sintomas mais intensos e moderados do que mulheres eutróficas.</p>

Fonte: Elaborada pela autora.

5 DISCUSSÃO

Em sequência, foram abordadas três categorias, para caracterizar a depressão e ansiedade junto a menopausa e identificar os fatores de risco associados a esse período, bem como conhecer os principais cuidados de enfermagem para com estas mulheres.

5.1 Depressão, ansiedade e menopausa

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é uma etapa de transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Sua faixa etária comum abrange dos 40 aos 65 anos de idade, iniciando-se, em média, aos 47 anos, com a duração de quatro a sete anos (Santos, *et al*, 2022).

Com o declínio e flutuações nos níveis hormonais ovarianos podem resultar em inúmeras queixas físicas, como fogachos, suores noturnos, atrofia urogenital com incontinência urinária, secura vaginal, disfunção sexual e osteoporose. A literatura também fornece muitos relatos sobre distúrbios psicológicos, incluindo irritabilidade, ansiedade, insônia e humor depressivo (Schneider, *et al*, 2021).

Os sintomas do climatério afetam profundamente o funcionamento pessoal, social e a qualidade de vida das mulheres que vivenciam este período. Uma pesquisa com mulheres norte-americanas constatou que (70%) delas têm sua qualidade de vida geral afetada pelos sintomas, sendo que os sintomas vasomotores, em especial, afetam o sono (82,0%), concentração (69,0%), humor (68,0%), pré-disposição (63,3%), tempo livre (47,6%), atividades diárias no trabalho (46,0%), atividades sociais (44,4%) e atividades sexuais (40,9%) (Costa, *et al*, 2022).

Os resultados disponíveis sugerem que o período da perimenopausa está associado a um risco aumentado de depressão e sintomas depressivos. As alterações hormonais que ocorrem envolvem uma diminuição no nível de estradiol (E2), e um aumento correspondente nos níveis de hormônio folículo estimulante (FSH) e hormônio luteinizante (LH) (Schneider, *et al*, 2021).

As mulheres na pós-menopausa, além de tendência ao ganho de peso, também estão susceptíveis a apresentar alterações no metabolismo lipídico, que podem estar relacionadas à redução de estrogênio com consequente elevação dos níveis de

colesterol total, lipoproteínas e triglicerídeos, acarretando a essa população, um perfil lipídico altamente favorável à aterosclerose, principalmente quando associada à hipertensão (Melo, *et al*, 2018).

Os resultados de um estudo demonstram que a obesidade, assim como o excesso de peso, são fatores importantes e significativos no aumento dos sintomas climatéricos e constatamos que, quanto maior o índice de massa corporal (IMC), maior a frequência e intensidade dos sintomas. O tecido adiposo, mesmo em pequenas quantidades, pode ser patogênico devido às consequências adversas do excesso de tecido lipídico e/ou atividade endocrinológica negativa, e está associado a muitas doenças metabólicas (Costa, *et al*, 2022).

Dores e rigidez nas articulações têm sido um dos sintomas mais frequentemente relatados por mulheres de meia idade, estando a artrite associada à fase pós-menopausal, à idade, ao índice de massa corporal e ao humor depressivo (Lima, *et al*, 2019).

A perda de qualidade do sono foi identificada em 67% da amostra, sendo ainda mais evidente nas mulheres pós-menopáusicas. Esses achados alinham-se a outros estudos, que identificaram alterações do sono nas populações estudadas em ocorrência que variam de 28% e 63%, sobretudo após a menopausa (Lima, *et al*, 2019).

5.2 Os fatores de risco mais comuns associados ao climatério/menopausa

Dados de vários estudos longitudinais mostraram que a prevalência dos sintomas também pode variar entre países devido a fatores étnicos, regionais e climáticos, tais como o aumento ou redução da exposição à luz solar. Consistente com isto, as mulheres africanas parecem ser afetadas por sintomas mais persistentes, as mulheres europeias e latino-americanas sofrem uma maior prevalência de fogachos e insônia, enquanto as mulheres escandinavas correm um risco aumentado de sofrer fraturas osteoporóticas, e as mulheres dos países mais quentes têm uma maior incidência de fogachos e suores noturnos (Costa, *et al*, 2022).

É visto que níveis aumentados de triglicerídeos provocam o aumento da lipólise com consequente aumento de marcadores inflamatórios, como a proteína C-reativa ultrasensível (PCR-US) e Interleucina 6, levando à disfunção endotelial (Melo, *et al*, 2018).

Os sintomas intensos do climatério demonstram associação ao comprometimento da qualidade do sono. Da mesma forma, variáveis como ansiedade e depressão de moderada a grave, também se mostraram associadas ao sono de qualidade ruim (Lima, *et al*, 2019).

Grande parte das participantes com sintomas climatéricos leves (75,0%) apresentou ansiedade normal e a maioria daquelas com sintomas fortes do climatério (66,7%) obteve escore de ansiedade severa, mostrando haver uma relação entre os escores de ansiedade e de sintomas climatéricos. Houve ainda associação entre depressão e sintomas climatéricos, quando a maioria absoluta (100,0%) das mulheres com sintomas fortes apresentou depressão severa, enquanto mais da metade (60,3%) daquelas com sintomas moderados apresentou depressão leve (Santos, *et al*, 2022).

A ansiedade tem sido associada ao aumento do risco de insônia e a depressão ocorre mais comumente em mulheres com sintomas vasomotores (SVM) do que naquelas sem. Postula-se que os sintomas vasomotores (SVM) estejam associados à depressão por causarem despertares repetidos, com fragmentação do sono, e assim prejudicam o bem-estar diurno (Lima, *et al*, 2019).

A obesidade e o nível de atividade física demonstraram associação com a gravidade dos sintomas. O fator idade parece afetar principalmente os sintomas sexuais e vasomotores, enquanto o fator obesidade parece estar mais relacionado aos sintomas físicos e vasomotores. Estudos mostraram que mulheres ativas apresentam menos sintomas do que mulheres inativas e que após 10 semanas de exercício físico moderado os sintomas do climatério podem ser reduzidos em até 50% (Costa, *et al*, 2022).

Os resultados de um estudo, mostrou que a qualidade de vida é prejudicada em mulheres climatéricas de baixa renda que residem em comunidades. Os domínios mais afetados foram o funcionamento físico, a dor, a percepção geral da saúde e as limitações de papel devido a problemas emocionais. As pontuações no “*Beck Depression Inventory*” (BDI) indicaram uma depressão leve a moderada, enquanto as pontuações na “*Menopause Rating Scale*” (MRS) indicaram uma gravidade moderada dos sintomas climatéricos. (Dedicação, *et al*, 2019).

A maioria das pacientes com depressão apresentaram perda da qualidade do sono, com queixa de despertares noturnos frequentes, sono não restaurador, redução tempo total de sono e sonhos perturbadores provocando sonolência diurna (Lima, *et al*, 2019).

Acúmulo de gordura abdominal é também conhecido como obesidade central, visceral ou androide e tem sido reconhecido como fator de risco cardiovascular, sendo mais importante do que a gordura corporal total; pode ser justificada pela maior produção de citocinas pela gordura visceral, quando comparada à produção pela gordura periférica (Melo, *et al*, 2018).

Esses agravos podem provocar uma mudança na imagem que a mulher tem de si, levando-a à insegurança e ansiedade. Tais fatores, aliados às predisposições biológicas, problemas de ordem subjetiva e social, podem evoluir gradualmente para um processo de depressão (Lima, *et al*, 2019).

A mulher é colocada como principal responsável por manter os relacionamentos conjugais, já que o fato de estar sozinha é associado a não ter cuidado da sexualidade do casal. Assim, caso ela apresente diminuição de interesse na atividade sexual, pode colocar em risco o matrimônio (Sampaio, *et al*, 2021).

5.3 Os principais cuidados de enfermagem para mulheres na menopausa/climatério

A transição menopáusicas é uma questão de saúde pública, tendo em vista que a maior parte da população brasileira é composta por mulheres, principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS). Em 2020, as mulheres com idade entre 40 e 59 anos constituíam (25,53%) da população feminina brasileira. Além disso, elas vivem mais que os homens, considerando que a expectativa feminina de vida ao nascer, em 2018, era de 79,8 anos, enquanto a masculina, 72,74 anos. Projeções confirmam a tendência de envelhecimento populacional ao estimarem que em 2030 a população com mais de 60 anos de idade mais que duplicará, em relação aos 19,6 milhões de pessoas do mesmo grupo etário em 2010 (Santos, *et al*, 2022).

As mulheres climatéricas de baixa renda apresentam pioras na qualidade de vida, sendo aspectos físicos, dores corporais e estado geral de saúde, os domínios mais afetados. Os sintomas climatéricos foram classificados como moderados e cerca de (24%) apresentaram sintomas depressivos. Esses dados podem ajudar a desenvolver e implementar ações estratégicas de saúde direcionadas às mulheres climatéricas, como forma de garantir uma assistência humanizada e integral (Dedicação, *et al*, 2019)

A atividade física regular atua como tratamento e prevenção de diversas doenças crônicas não transmissíveis e também tem se mostrado eficaz nas alterações

decorrentes do período climatérico, nomeadamente, sintomas depressivos, redução da densidade mineral óssea, fatores da síndrome metabólica (pressão arterial, glicemia, triglicérides e níveis de colesterol) e sintomas do climatério, que estão diretamente relacionados à qualidade de vida (Costa, *et al*, 2022).

Praticar mais de 150 minutos de atividade física por semana é um fator protetor de (61%) para prevenir uma piora na qualidade de vida e (48%) para prevenir o surgimento de sintomas com intensidade moderada/severa. Assim como os sintomas têm influências multifatoriais, a atividade física regular pode atuar em parâmetros mais amplos do que apenas os sintomas, como tratar e prevenir diversas doenças, melhorar o bem-estar geral e o estado de saúde, e quando realizada em grupo, ajuda a aprimorar o funcionamento social (Costa, *et al*, 2022).

Estudos sugerem que a atividade física diária e regular possui efeito positivo sobre o endotélio, podendo atenuar a vasodilatação, preservando a biodisponibilidade do óxido nítrico (NO) e resultando no envelhecimento natural mais saudável para as mulheres (Melo, *et al*, 2018).

Para o Ministério da Saúde, o climatério não é uma doença e, portanto, não se caracteriza pela deficiência hormonal, de forma que a prescrição de hormônios não é recomendada para mulheres saudáveis. O Ministério da Saúde alerta para que as mulheres abram mão de promessas milagrosas relacionadas aos hormônios e mudem a alimentação, façam atividades físicas, tenham momentos de lazer, busquem tratamentos homeopáticos e acupuntura, se necessário, para aliviar possíveis sintomas nesse período (Sampaio, *et al*, 2021).

Para mulheres na pós-menopausa, os estudos sugerem que ser fisicamente ativo pode reduzir a gravidade dos sintomas da menopausa e melhorar o bem-estar psicológico. Além disso, a relação entre atividade física e Qualidade de Vida (QV) parece ser mediada por fatores como a autopercepção física associada aos sintomas da menopausa (Costa, *et al*, 2022).

O Ministério da Saúde (2008) orienta que só no caso de constatação da necessidade de terapia hormonal é que esta deve ser prescrita, sempre envolvendo um planejamento individual, com baixa dosagem e pelo menor tempo possível. O órgão preconiza ainda que se deve evitar procedimentos desnecessários, tendo em vista possíveis implicações futuras à saúde. Os sintomas associados ao processo da menopausa geralmente desaparecem, não persistindo durante toda a vida (Sampaio, *et al*, 2021).

Em conclusão, a atividade física, nível de escolaridade e o índice de massa corporal (IMC) normais, podem ser um fator de proteção para prevenir os sintomas climatéricos moderados e graves. Assim, parece haver associação entre sintomas climatéricos e Índice de massa corporal (IMC), atividade física vigorosa, escolaridade e atividade física total semanal (Costa, *et al*, 2022).

Faz-se necessária a urgente intervenção no processo de atenção e cuidado à saúde da mulher climatérica, haja vista a associação entre sintomas do climatério aos sintomas do envelhecimento. Conhecer os fatores associados pode contribuir para o planejamento de ações, programas e políticas voltadas para a promoção da saúde, prevenção e diagnóstico precoce desses agravos, impactando positivamente na qualidade de vida desse grupo populacional (Lima, *et al*, 2019).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das dificuldades associadas à interseção entre depressão, ansiedade, alterações no metabolismo lipídico, distúrbios do sono, ondas de calor, entre outros fatores relacionados ao período do climatério/menopausa, destaca-se a necessidade de uma abordagem integral na atenção à saúde destas mulheres. A compreensão dos sintomas físicos e psicológicos é de extrema importância para que a atenção primária tenha maior eficácia, além disso, também, é necessário entender o papel crucial de promover hábitos saudáveis, incluindo mudanças na alimentação, atividades físicas e a busca por tratamentos complementares para a mitigação dos efeitos do climatério.

Destaca-se a importância de intervenções oportunas diante do aumento da expectativa de vida feminina e do envelhecimento populacional. Reconhecendo os desafios específicos, como por exemplo, os desafios enfrentados por mulheres de baixa renda, enfatiza a necessidade de ações estratégicas para garantir assistência humanizada e integral. Em resumo, a compreensão aprofundada das complexidades envolvendo depressão, ansiedade e menopausa, aliada a abordagens preventivas e intervenções específicas, é crucial para promover uma transição climatérica saudável e aprimorar a qualidade de vida das mulheres nesse período.

REFERÊNCIAS

ARRIGADA, M.; et al. RECOMENDACIONES DE TRATAMIENTO EN LA MENOPAUSIA. Rev. chil. obstet. ginecol., Santiago, v. 70, n. 5, p. 340-345, 2005. Disponível em: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262005000500011&lng=es&nrm=iso. Acessado em 21 maio 2023. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262005000500011>.

AVELAR, L. F. DE S.; OLIVEIRA JÚNIOR, M. N. S. DE .; NAVARRO, F. Influência do exercício físico na sintomatologia de mulheres climatéricas. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15, n. 3, p. 537–545, jul. 2012. Acessado em: 03 dez. 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. 192 p. –(Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9); Acesso em: 27 mar. 2023.

Costa, J. G. et al.. Does Obesity Aggravate Climacteric Symptoms in Postmenopausal Women?. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 44, n. 6, p. 586–592, jun. 2022. Acesso em: 25 mai. 2023.

Costa JG, Souza TCF, Dias PA, Nakamura PM, Puga GM. Physical activity as a protective factor for climacteric symptoms. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2022;27:e0260. DOI: 10.12820/rbafs.27e0260. Acesso em: 20 mai. 2023.

Dedicação, A. C., Avila, M. A., Saldanha, M. E. S., Moccellin, A. S., Sato, T. de O., & Driusso, P. (2019). Health related quality of life, depression and climacteric symptoms in women from a low-income community. *Revista Kairós-Gerontologia*, 22(2), 265-278. ISSNprint 1516-2567. ISSNNe 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Acesso em: 30 mar. 2023.

FONSECA, A. M. D.; JUNQUEIRA, P. A. D. A.; POLAK, J. O. M. Tabagismo e climatério. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 47, n. 3, p. 172–172, jul. 2001. Acessado em: 03 dez. 2023.

LARA, L. A. DA S. et al.. Abordagem das disfunções sexuais femininas. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 30, n. 6, p. 312–321, jun. 2008. Acessado em: 03 dez. 2023.

Lima, Agamenon Monteiro et al. Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 24, n. 7 [Acessado 20 Novembro 2023], pp. 2667-2678. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018247.19522017>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018247.19522017>. Acesso em: 20 nov. 2023.

LIMA, A. M. et al.. Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 7, p. 2667–2678, jul. 2019. Acessado em: 03 dez. 2023.

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, p. e200644, 2021. Acesso em: 13 mai. 2023.

Melo, J. B. DE . et al.. Cardiovascular Risk Factors in Climacteric Women with Coronary Artery Disease. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, v. 31, n. 1, p. 04–11, jan. 2018. Acesso em: 13 mai. 2023.

MIRANDA, J. S.; FERREIRA, M. DE L. DA S. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 67, n. 5, p. 803–809, set. 2014. Acessado em: 03 dez. 2023.

NOGUEIRA, J. S. et. al. Sintomas psicológicos em mulheres climatéricas cardiopatas. *Cogitare enfermagem*, v. 23 n. 2, e54075, 2018. Acessado em: 03 des. 2023.

PEREIRA, Wendry Maria Paixão et al . Ansiedade no climatério: prevalência e fatores associados. *Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.*, São Paulo , v. 19, n. 1, p. 89-97, abr. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822009000100009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 03 dez. 2023.

POLISSENI, Álvaro Fernando et al. Depressão e ansiedade em mulheres climatéricas: fatores associados. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia* [online]. 2009, v. 31, n. 1 [Acessado 21 Maio 2023], pp. 28-34. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032009000100006>. Epub 25 Mar 2009. ISSN 1806-9339. <https://doi.org/10.1590/S0100-72032009000100006>.

Sampaio, J. V.; Medrado, B.; Menegon, V. M.. Hormônios e Mulheres na Menopausa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41, p. e229745, 2021. Acesso em: 28 mar. 2023.

SANTOS-SÁ, D. et al. Fatores associados à intensidade das ondas de calor em mulheres em climatério. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 52, n. 6, p. 413–418, nov. Acessado em: 03 dez. 2023.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A Pesquisa Bibliográfica: Princípios e Fundamentos. *Cadernos da Fucamp*, v. 20, n. 43, p.64-83, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 01 out. 2023.

Schneider-Matyka, E. Grochans, A. Lubkowska, M. Panczyk, M. Szkup: The effect of tryptophan and serotonin levels on the severity of depressive and climacteric symptoms in perimenopausal women. DOI: 10.26355/eurrev_202105_25822. Acesso em: 28 mar. 2023.