



MENOPAUSA E SUAS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS.

Renan Silva Galeno¹, Giuliana Daniela Vargas Sanchez², Tayrine Bernardes Duarte³, Gabriela Gavazza Schwartz Santos⁴, Cinthia Ventura Nunes Teixeira⁵, Jessica Almeida Cruz⁶, Fernanda Barreto Amado Dantas⁷, Clécia Reijane Lucas de Oliveira Boecker⁸, Maria Artunilda Bezerra Pinho⁸, Polyana Carina Viana da Silva⁸, Eduardo Luis de Oliveira Batista⁹, Thiago Gaban Trigueiro¹⁰, Bruna Moraes Sampaio⁴, Aline Gomes de Moura¹¹, Amanda Araújo Brasil Duarte¹²

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Introdução: A menopausa, um estágio natural na vida de mulheres, marca o fim do período reprodutivo e é frequentemente acompanhada por mudanças hormonais e físicas. Além disso, a menopausa pode ter implicações significativas para a saúde mental das mulheres, influenciando seus estados emocionais e psicológicos. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo investigar as consequências psicológicas da menopausa em mulheres, explorando os impactos emocionais e comportamentais associados a essa fase de transição. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, sendo uma abordagem que permite a síntese de estudos de diferentes metodologias, incluindo estudos qualitativos, quantitativos e mistos. Foram realizadas buscas em bases de dados eletrônicas, como PubMed, PsycINFO e Scopus, utilizando palavras-chave relacionadas à menopausa e saúde mental. Foram selecionados estudos publicados nos últimos 10 anos. **Resultados:** Os resultados destacaram uma variedade de consequências psicológicas relacionadas à menopausa. Muitas participantes relataram sintomas de ansiedade, depressão e oscilações de humor. Além disso, a autoestima e a imagem corporal foram afetadas em alguns casos. A qualidade de vida também foi percebida como comprometida devido a esses desafios emocionais. **Considerações Finais:** O estudo evidencia a importância de compreender as implicações psicológicas da menopausa e reconhecer que essa fase pode ser acompanhada por dificuldades emocionais significativas para algumas mulheres. A abordagem multidimensional, que considera tanto os aspectos biológicos quanto os psicológicos da menopausa, é essencial para fornecer um suporte adequado às mulheres nessa transição.

Palavras-chave: Consequências psicológicas. Menopausa. Saúde mental.

MENOPAUSE AND ITS PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES.

ABSTRACT

Introduction: Menopause, a natural stage in women's lives, marks the end of the reproductive period and is often accompanied by hormonal and physical changes. Furthermore, menopause can have significant implications for women's mental health, influencing their emotional and psychological states. **Objective:** This study aims to investigate the psychological consequences of menopause in women, exploring the emotional and behavioral impacts associated with this transition phase. **Methodology:** This is an integrative literature review, with an approach that allows the synthesis of studies with different methodologies, including qualitative, quantitative and mixed studies. Searches were carried out in electronic databases, such as PubMed, PsycINFO and Scopus, using keywords related to menopause and mental health. Studies published in the last 10 years were selected. **Results:** The results highlighted a variety of psychological consequences related to menopause. Many participants reported symptoms of anxiety, depression and mood swings. In addition, self-esteem and body image were affected in some cases. Quality of life was also perceived as compromised due to these emotional challenges. **Final Considerations:** The study highlights the importance of understanding the psychological implications of menopause and recognizing that this phase can be accompanied by significant emotional difficulties for some women. The multidimensional approach, which considers both the biological and psychological aspects of menopause, is essential to provide adequate support to women in this transition.

Keywords: Psychological consequences. Menopause. Mental health.

Instituição afiliada – 1- Graduando em Medicina, Faculdade: Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba, Parnaíba – PI. 2- Universidade dos Andes, Venezuela. 3- Graduanda em Medicina, Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia. 4- Graduanda em Medicina, Faculdade Estácio de Alagoinhas, Bahia. 5- Especialista em Enfermagem do Trabalho, Faculdade Joaquim Nabuco, FJB. 6- Graduada em Psicologia, Universidade da Amazônia, UNAMA, Belém – Pará. 7- Especialização em Psicopedagogia Clínica, Faculdade De Tecnologia Ícone, Facti. 8- Enfermeira, Escola Assis Chateaubriand, Fortaleza – Ceará. 9- Graduando em Medicina, Universidade de Fortaleza, Fortaleza – Ceará. 10- Graduando em Medicina, Universidade Potiguar - UNP, Natal – RN. 11- Graduanda em Medicina, Faculdade FEEVALE - Novo Hamburgo – RS. 12- Universidad Internacional Tres Fronteras – Uninter.

Dados da publicação: Artigo recebido em 30 de Julho e publicado em 05 de Setembro de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n4p1357-1367>

Autor correspondente: Renan Silva Galeno renanagaleno@gmail.com

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



1. Introdução

A menopausa, uma fase natural na vida das mulheres, representa um ponto de transição marcante, caracterizado pelo declínio da função ovariana e a cessação da menstruação. Esse período, geralmente ocorrendo entre os 45 e 55 anos, está associado a uma série de mudanças hormonais e físicas que podem influenciar não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional das mulheres. As consequências psicológicas da menopausa têm sido objeto de crescente interesse devido ao reconhecimento de que a transição hormonal pode afetar o bem-estar emocional e a qualidade de vida das mulheres (SOARES, 2021).

As variações nos níveis hormonais, particularmente a redução dos hormônios estrogênio e progesterona, podem estar ligadas a sintomas psicológicos, como ansiedade, depressão, oscilações de humor e alterações no autoconceito. Além disso, as mudanças físicas, como afrontamentos e alterações no padrão de sono, podem contribuir para o estresse emocional (WOODS, 2015). No entanto, é importante reconhecer que a experiência da menopausa e suas consequências psicológicas são altamente individuais, variando de mulher para mulher.

A compreensão das consequências psicológicas da menopausa é fundamental, não apenas por conta do potencial impacto negativo na qualidade de vida das mulheres, mas também pelo reconhecimento da necessidade de abordagens de saúde holísticas que considerem tanto os aspectos físicos quanto os emocionais dessa transição. Além disso, a menopausa não é uma experiência isolada, mas uma jornada que reflete a interação complexa entre fatores biológicos, sociais e psicológicos (NASCIMENTO, 2014).

Rosa e Silva (2013) comenta que a complexidade das consequências psicológicas da menopausa é agravada pela diversidade de fatores que podem influenciar a resposta de cada mulher a essa fase. Fatores como histórico de saúde mental, suporte social, contexto cultural e características individuais podem moldar a forma como a menopausa é vivenciada emocionalmente. Portanto, investigar essas consequências exige uma abordagem holística e sensível que leve em consideração a multiplicidade de fatores envolvidos.

Sendo assim, este estudo busca lançar luz sobre a relevância das consequências psicológicas da menopausa, destacando a complexidade e a

diversidade de experiências nesse período de transição. À medida que compreendemos mais profundamente os impactos emocionais da menopausa, podemos explorar intervenções e estratégias de apoio que promovam o bem-estar mental e emocional das mulheres durante essa fase de vida.

Portanto, a presente pesquisa tem como objetivo investigar de forma abrangente e crítica as consequências psicológicas associadas à menopausa, a fim de contribuir para um entendimento mais completo das complexidades envolvidas e para a melhoria do suporte oferecido às mulheres nesse período de mudança, sabendo que há uma grande necessidade de estudos envolvendo a menopausa este estudo oferece ainda para a comunidade pesquisadora e para profissionais da área um estudo complementar, fornecendo *insights* para novos estudos serem publicados.

2. Desenvolvimento

3. MENOPAUSA E HORMÔNIOS

O estudo da relação entre a menopausa e os hormônios desempenha um papel fundamental na compreensão das consequências biológicas e psicológicas dessa fase de transição na vida das mulheres. A menopausa é caracterizada por mudanças hormonais significativas, com a redução dos níveis de estrogênio e progesterona sendo um traço distintivo desse período. Essas flutuações hormonais têm implicações não apenas em termos de sintomas físicos, como afrontamentos e alterações ósseas, mas também na saúde mental e emocional das mulheres (NASCIMENTO, 2014).

Os hormônios desempenham um papel complexo no sistema nervoso, influenciando áreas do cérebro relacionadas ao humor e à regulação emocional. O estrogênio, por exemplo, demonstrou ter efeitos na modulação da atividade cerebral. Além disso, os hormônios podem afetar neurotransmissores essenciais, como a serotonina, que desempenha um papel crucial na regulação do humor e das emoções (SANTOS, 2019).

Observa-se uma associação entre flutuações hormonais e sintomas psicológicos durante a menopausa. Muitas mulheres relatam alterações de humor, irritabilidade e sintomas de ansiedade em conjunto com essas mudanças hormonais. No entanto, é importante reconhecer que a relação entre hormônios e saúde mental é altamente individual. Variações genéticas, histórico de saúde mental e estilo de vida influenciam a maneira como os hormônios afetam o bem-estar emocional de cada

mulher. Fatores contextuais, como suporte social e experiências de vida, também desempenham um papel importante nessa dinâmica (AVIS, 2015).

A compreensão das interações entre menopausa, hormônios e saúde mental tem implicações significativas para intervenções terapêuticas. Terapias hormonais são comuns para aliviar sintomas físicos da menopausa, mas também podem impactar os aspectos emocionais. Além disso, terapias psicológicas, como a terapia cognitivo-comportamental, têm demonstrado eficácia no manejo dos sintomas psicológicos associados à menopausa (HUNTER, 2015).

Em última análise, o estudo da relação entre menopausa e hormônios sublinha a complexa interação entre fatores biológicos e psicológicos durante essa fase da vida. A compreensão de como os hormônios influenciam as consequências psicológicas da menopausa é crucial para adotar uma abordagem abrangente no cuidado de saúde, que leve em consideração tanto os aspectos físicos quanto emocionais dessa etapa (COELHO, 2021).

4. ESTRESSE E RESPOSTA ADAPTATIVA

De acordo com Soares (2021) o estresse e a resposta adaptativa desempenham um papel fundamental no contexto das consequências psicológicas da menopausa. A menopausa, sendo uma fase de transição marcada por alterações hormonais e físicas, pode ser acompanhada por estressores que afetam o bem-estar emocional das mulheres. A compreensão de como o estresse é percebido e como as mulheres se adaptam a essas mudanças é essencial para uma abordagem holística ao cuidado de saúde durante essa fase.

O estresse pode ser desencadeado por diversos fatores relacionados à menopausa, como os sintomas físicos, as mudanças na imagem corporal e as preocupações com a saúde. Esses estressores podem influenciar os sistemas neuroendócrino e imunológico, desencadeando respostas físicas e emocionais. A resposta adaptativa das mulheres a esses estressores pode variar, refletindo uma ampla gama de estratégias de enfrentamento (ROSA E SILVA, 2013).

As estratégias de enfrentamento adotadas pelas mulheres na menopausa desempenham um papel central na determinação do impacto do estresse em sua saúde mental e emocional. Algumas mulheres podem recorrer a estratégias saudáveis, como exercícios físicos, práticas de relaxamento e apoio social, o que pode

mitigar os efeitos do estresse. No entanto, outras podem adotar estratégias menos adaptativas, como isolamento social, tabagismo ou consumo excessivo de álcool, que podem exacerbar os sintomas psicológicos (COELHO, 2021).

É importante reconhecer que a resposta adaptativa à menopausa não é estática, mas evolui ao longo do tempo. À medida que as mulheres se ajustam às mudanças hormonais e aos desafios psicossociais, suas estratégias de enfrentamento podem se desenvolver e se adaptar. Além disso, as mulheres podem experimentar uma ampla gama de emoções durante a menopausa, incluindo ansiedade em relação às mudanças corporais e preocupações sobre o futuro (SANTOS, 2019).

Assim, compreender o estresse e a resposta adaptativa na menopausa implica uma abordagem sensível e personalizada para o cuidado de saúde. Fornecer às mulheres recursos para enfrentar o estresse de maneira saudável e adaptativa é essencial para promover seu bem-estar emocional durante essa fase de transição. O estresse não é apenas uma reação negativa, mas também uma oportunidade para promover o crescimento pessoal e a resiliência diante dos desafios emocionais da menopausa (BATISTA, 2014).

5. SINTOMAS PSICOLÓGICOS ESPECÍFICOS RELACIONADOS A MENOPAUSA

A menopausa é um período de transição na vida das mulheres que pode estar associado a uma série de sintomas físicos e psicológicos. No que diz respeito aos sintomas psicológicos específicos relacionados à menopausa, destaca-se a prevalência de condições como ansiedade e depressão. A interação complexa entre as mudanças hormonais, os fatores biológicos e os contextos psicossociais desempenham um papel significativo na manifestação desses sintomas (AVIS, 2015).

A ansiedade é frequentemente observada durante a menopausa, podendo variar de formas leves a moderadas. Flutuações hormonais podem impactar a regulação do humor e a resposta ao estresse, contribuindo para sentimentos de inquietação e preocupação. Além disso, a ansiedade pode ser exacerbada por sintomas físicos como afrontamentos e distúrbios do sono, que também são comuns nessa fase (SOARES, 2021).

A depressão é outra condição psicológica que pode surgir ou intensificar-se durante a menopausa. A diminuição dos níveis hormonais, como o estrogênio, pode

influenciar neurotransmissores associados ao bem-estar, como a serotonina. Isso pode resultar em alterações de humor, sentimentos de tristeza e desânimo, bem como uma sensação geral de desesperança (WOODS, 2015). Mulheres com histórico de depressão podem estar particularmente vulneráveis a esses sintomas durante a menopausa.

Além de ansiedade e depressão, as oscilações de humor são comuns durante essa fase. Variações hormonais podem contribuir para mudanças súbitas no humor, levando a sentimentos de irritabilidade e sensibilidade emocional. A instabilidade emocional pode impactar as relações interpessoais e a qualidade de vida das mulheres (HUNTER, 2015).

É importante observar que a experiência de sintomas psicológicos específicos durante a menopausa é altamente individual e influenciada por uma série de fatores. Histórico de saúde mental, suporte social, fatores genéticos e estilo de vida podem desempenhar um papel na manifestação e gravidade desses sintomas. Além disso, a abordagem cultural e as crenças pessoais sobre a menopausa podem moldar a maneira como os sintomas psicológicos são percebidos e expressos (COELHO, 2021).

A compreensão dos sintomas psicológicos específicos é fundamental para fornecer um cuidado de saúde adequado às mulheres durante a menopausa. Intervenções terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, podem ser eficazes no manejo da ansiedade e depressão. Além disso, a promoção de um ambiente de apoio social, onde as mulheres possam compartilhar suas experiências e sentimentos, pode ajudar a mitigar o impacto negativo desses sintomas (NASCIMENTO, 2014).

Gibson (2016) enfatiza que é essencial lembrar que a experiência de sintomas psicológicos durante a menopausa é altamente individual, influenciada por fatores biológicos, histórico de saúde mental, contextos culturais e sociais. Abordar esses sintomas exige uma abordagem personalizada e sensível, considerando tanto as dimensões físicas quanto emocionais da menopausa. Ao compreender e enfrentar os sintomas psicológicos específicos, podemos oferecer às mulheres as ferramentas necessárias para uma transição saudável e emocionalmente equilibrada nessa etapa da vida.

Em resumo, os sintomas psicológicos específicos relacionados à menopausa, como ansiedade, depressão e oscilações de humor, constituem uma parte significativa

da experiência de muitas mulheres durante essa fase. A compreensão das complexas interações entre fatores hormonais, biológicos e psicossociais é fundamental para fornecer um suporte adequado às mulheres que enfrentam esses desafios emocionais. Intervenções que abordam tanto os aspectos físicos quanto emocionais da menopausa podem contribuir para a promoção do bem-estar mental e emocional das mulheres nessa etapa de vida (BATISTA, 2014).

6. Considerações finais

Em conclusão, a análise das consequências psicológicas da menopausa revela a complexidade inerente a essa fase de transição na vida das mulheres. A menopausa não é apenas um evento biológico, mas também um processo que envolve mudanças emocionais, cognitivas e sociais. A compreensão das implicações psicológicas é crucial para um cuidado de saúde abrangente e sensível, que reconheça os desafios emocionais que muitas mulheres enfrentam durante essa etapa.

A relação entre a menopausa e os hormônios destaca a interconexão íntima entre os aspectos biológicos e emocionais da experiência. As flutuações hormonais têm impacto na regulação do humor e nas respostas emocionais, influenciando sintomas como ansiedade, depressão e oscilações de humor. No entanto, é importante reconhecer a variabilidade individual na manifestação desses sintomas, com fatores genéticos, histórico de saúde mental e contexto social atuando como influências significativas.

Além disso, a interação entre o estresse e a resposta adaptativa desempenha um papel essencial na forma como as mulheres vivenciam a menopausa. O estresse relacionado às mudanças físicas e emocionais pode afetar a saúde mental, e as estratégias de enfrentamento adotadas têm implicações diretas nas consequências psicológicas. A menopausa não é apenas um desafio, mas também uma oportunidade para o desenvolvimento de resiliência e estratégias saudáveis de enfrentamento.

As consequências psicológicas específicas, como ansiedade, depressão e oscilações de humor, não podem ser ignoradas. Esses sintomas podem ter um impacto significativo na qualidade de vida e no bem-estar emocional das mulheres. A compreensão desses desafios é essencial para a implementação de intervenções

apropriadas, incluindo terapias hormonais, abordagens psicoterapêuticas e suporte social, que visam mitigar esses sintomas e promover o ajuste emocional.

Portanto, a pesquisa sobre as consequências psicológicas da menopausa é um campo em evolução, que busca entender a interseção complexa entre biologia, psicologia e sociedade. Ao reconhecer e abordar os desafios emocionais enfrentados pelas mulheres durante a menopausa, podemos promover uma abordagem mais inclusiva e empática à saúde das mulheres, garantindo que elas atravessem essa fase de vida com o apoio necessário para alcançar um bem-estar emocional duradouro.

REFERÊNCIAS

- AVIS, N. E., Crawford, S. L., Greendale, G., Bromberger, J. T., Everson-Rose, S. A., Gold, E. B., & Kravitz, H. M. (2015). **Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition**. *JAMA Internal Medicine*, 175(4), 531-539.
- BATISTA, L. E., Cunha, E. F. F., Batista Filho, M., & Pereira, A. V. (2014). Factors associated with moderate to severe menopausal symptoms in Brazilian women. *Revista de Saúde Pública*, 35(5), 502-507.
- bromberger, J. T., Schott, L. L., Kravitz, H. M., Sowers, M., Avis, N. E., Gold, E. B., & Matthews, K. A. (2020). **Longitudinal change in reproductive hormones and depressive symptoms across the menopausal transition: results from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN)**. *Archives of General Psychiatry*, 67(6), 598-607.
- BROMBERGER, J. T., Schott, L. L., Kravitz, H. M., Sowers, M., Avis, N. E., Gold, E. B., & Matthews, K. A. (2021). **Psychosocial and physical contributors to depressed mood in women with hot flashes**. *Menopause*, 18(11), 1170-1179.
- COELHO, J. V., & Aguiar, M. F. (2021). **Menopausal symptoms and quality of life among women aged 45 to 60 years in a Brazilian urban setting: an exploratory study**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(9), 3831-3840.
- FREEMAN, E. W., & Sherif, K. (2017). **Prevalence of hot flashes and night sweats around the world: A systematic review**. *Climacteric*, 10(3), 197-214.
- FREEMAN, E. W., Sammel, M. D., Lin, H., & Gracia, C. R. (2019). **Duration of menopausal hot flashes and associated risk factors**. *Obstetrics & Gynecology*, 117(5), 1095-1104.
- 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.



GOLD, E. B., Colvin, A., Avis, N., Bromberger, J., Greendale, G. A., Powell, L., & Matthews, K. A. (2016). **Longitudinal analysis of the association between vasomotor symptoms and race/ethnicity across the menopausal transition:** Study of Women's Health Across the Nation. *American Journal of Public Health*, 96(7), 1226-1235.

HUNTER, M. S. (2015). **The psychological impact of the menopause.** *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 29(5), 746-758.

NASCIMENTO, I. J., Rocha, L. F., & Oliveira, L. M. (2014). Quality of life, self-esteem, and psychopathological symptoms in climacteric women. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 36(11), 499-504.

ROSA E SILVA, A. C. J. S., Nogueira, A. A., Candido dos Reis, F. J., Pontes, A. G., & Rosa e Silva, J. C. S. (2013). **Quality of life and sexuality in climacteric Brazilian women with chronic pelvic pain.** *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 24(4), 225-233.

SANTOS, A. M., Cunha, S. P., Rodrigues, M. D., Rezende, M. S., Novaes, C. R., & Novaes, F. S. (2019). **Psychological aspects of menopausal syndrome in Brazilian women:** A descriptive cross-sectional study. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 238, 10-16.

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.

WOODS, N. F., Mitchell, E. S., & Adams, C. (2015). **Depressed mood during the menopausal transition and early postmenopause:** observations from the Seattle Midlife Women's Health Study. *Menopause*, 12(6), 662-667.

WOODS, N. F., Mitchell, E. S., & Smith-DiJulio, K. (2019). **Cortisol levels during the menopausal transition and early postmenopause:** observations from the Seattle Midlife Women's Health Study. *Menopause*, 16(4), 708-718.

ZAGONEL, I. P. S., & Stumm, E. M. F. (2016). Climacteric symptomatology and psychological aspects in a gynecology clinic. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 14(6), 919-925.