

CLIMATÉRIO E SAÚDE MENTAL: REPERCUSSÕES EMOCIONAIS NA QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES

Maria Luiza Oliveira Fontes¹; Ana Beatriz Palha Albuquerque²; Élide Carneiro Moreira³.

DOI: 10.47094/IVCOLUBRASC.2026/RS/13

RESUMO

Introdução: O climatério corresponde a uma importante fase de transição na vida da mulher, acompanhada por mudanças hormonais, físicas e emocionais. Durante esse período algumas mulheres podem apresentar alterações no estado emocional, como ansiedade, irritabilidade, tristeza, desânimo, cansaço, alterações no sono, dificuldades de concentração e memória, além da redução do interesse e do prazer em determinadas atividades. Essas manifestações podem interferir na forma como a mulher vivencia essa fase, interferindo em sua qualidade de vida e nas relações sociais e pessoais. **Objetivos:** Compreender as principais repercussões emocionais presentes durante o climatério e de que maneira elas podem influenciar a qualidade de vida das mulheres. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando a base de dados SciELO e documentos voltados a atenção a saúde da mulher, entre eles o Manual de Atenção às Mulheres na Transição Menopausal e Menopausa e o Protocolo de Saúde da Mulher. Para a busca foram utilizadas as palavras-chave “climatério”, “menopausa”, “saúde mental” e “emocional”. Foram localizados 11 resultados, sendo 1 artigo selecionado para análise. **Resultados:** Os dados encontrados indicam que as alterações emocionais podem ocorrer com diferentes intensidades durante o climatério. Entre as manifestações observadas estão mudanças de humor, irritabilidade, ansiedade, tristeza e sintomas depressivos. Essas alterações podem interferir no cotidiano das mulheres, afetando suas relações, atividades e percepção de bem-estar. Dessa forma, o climatério pode ser vivenciado como um período que exige adaptação diante das diferentes transformações que ocorrem nessa etapa da vida. **Conclusões:** Conclui-se que as mudanças emocionais relacionadas ao climatério podem repercutir de maneira significativa na vida das mulheres. Desse modo, é importante que o cuidado durante essa fase considere não apenas as alterações físicas, mas também os aspectos psicológicos, emocionais e sociais, contribuindo para uma atenção mais integral à saúde de mulheres no climatério.

PALAVRAS-CHAVE: Menopausa. Transformações. Saúde mental.