

# CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE MULHERES

**Alexsander Almeida dos Anjos<sup>1</sup>; Laércio Ribeiro da Costa<sup>2</sup>; Thalita Aguiar Pinheiro<sup>3</sup>;  
Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini<sup>4</sup>; Nely Dayse Santos da Mata<sup>5</sup>.**

<sup>1</sup>Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá. <http://lattes.cnpq.br/8283854729159078>

<sup>2</sup>Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá. <http://lattes.cnpq.br/7704234658202693>

<sup>3</sup>Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá. <http://lattes.cnpq.br/7767352439029969>

<sup>4</sup>Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá. <http://lattes.cnpq.br/9646872750954617>

<sup>5</sup>Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Macapá, Amapá. <http://lattes.cnpq.br/0529429570261510>

**DOI: 10.47094/IIICOBRAAFIMES.2026/RE/2**

**PALAVRAS-CHAVE:** Alterações hormonais. Qualidade de vida. Autoestima.

**ÁREA TEMÁTICA:** Saúde da Mulher

## INTRODUÇÃO

O climatério e a menopausa são fases de transição fisiológica marcadas pela redução hormonal, cujas repercussões vão além do sistema reprodutivo e afetam a saúde mental e a qualidade de vida das mulheres. Sintomas como alterações do sono, oscilações de humor, disfunção sexual, fadiga, ganho de peso, alterações cognitivas e sintomas vasomotores impactam a autoestima, as relações interpessoais e o bem-estar psicológico, aumentando a vulnerabilidade à ansiedade e à depressão, o que reforça a importância de uma abordagem integral no cuidado à mulher nesse período (SALUSTIANO, 2019; TEDESCO, 2021; WIGG, 2020).

Os principais sintomas identificados incluem depressão, ansiedade, irritabilidade, alterações de humor e distúrbios do sono. Também são mencionadas queixas cognitivas, como dificuldade de concentração e lapsos de memória. Esses sintomas estão associados às alterações hormonais e a fatores psicossociais.(OLIVEIRA et al., 2024). Nesse contexto é imprescindível aprofundar o estudo dessa temática para a melhoria da atenção à saúde da mulher.

## OBJETIVO

Analisar como as alterações fisiológicas e funcionais decorrentes do climatério e da menopausa influenciam a saúde mental, o bem-estar das mulheres e a qualidade de vida dessas mulheres

## METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa de natureza básica, com objetivos exploratórios e descritivos. A abordagem é qualitativa, voltada para a análise da literatura sobre os efeitos do climatério e da menopausa no bem-estar psicológico feminino. A estrutura da pesquisa foi guiada pela estratégia PICO, definindo-se: População (P) mulheres no climatério e menopausa; Fenômeno de Interesse (I) alterações fisiológicas e seus impactos; e Contexto (Co) saúde mental, bem-estar e a qualidade de vida. A pergunta norteadora foi: 'De que forma o climatério e a menopausa influenciam o estado mental, bem-estar e na qualidade de vida das mulheres?'

A coleta de informações ocorreu em dezembro de 2025, utilizando a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) como fonte para consulta nas bases de dados *Latina American and Caribbean Health Sciences Literature (Lilacs)* e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE)*. utilizou-se os Descritores em Ciências da Saúde - DeCS, constatou-se que 'bem-estar' não possui descritor específico, sendo substituído por 'Qualidade de Vida' devido à sua adequação no contexto científico. A estratégia de busca utilizou os operadores booleanos: (Climatério OR Menopausa) AND (Saúde Mental OR Qualidade de Vida) AND Mulheres.

Os parâmetros para inclusão foram: texto completo acessível, publicações em português e período entre 2020 e 2025. A partir dessa busca, identificou-se inicialmente 57 estudos. Estes passaram por uma triagem que incluiu a remoção de duplicatas e a análise de títulos e resumos, sendo excluídos aqueles que não guardavam relação direta com os impactos psicossociais do tema. Após essa filtragem, 8 artigos foram selecionados para leitura integral. Para a organização dos dados, utilizou-se a técnica de fichamento, seguida de síntese qualitativa. Por ser uma pesquisa-baseada em fontes secundárias, o estudo aderiu aos princípios éticos de honestidade acadêmica e respeito aos direitos autorais.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um estudo de Salustiano (2019) que utilizou dados de 8.973 mulheres da PNS indicou que a menopausa antes dos 45 e após os 55 anos apresentam mais chances de relatarem dificuldade nas atividades de vida diária, que está diretamente relacionada à saúde óssea, musculoesquelética, além de fatores cognitivos e de saúde mental. Destaca também a importância de ações preventivas dos declínios funcionais, como o incentivo à prática de hábitos saudáveis durante a vida.

Em uma pesquisa de caráter analítico de Silva (2025), realizado no Hospital Banco de Olhos com 147 mulheres foi identificado que 87,9% das entrevistadas estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, prevalecendo o desejo por silhuetas menores, alteração corporal esperada pela redução do estrogênio, pois altera a redistribuição de gordura abdominal, contribuindo para a baixa autoestima, que impacta diretamente na saúde mental dessas

mulheres.

O estudo realizado por Santos, Moreira e Souza (2023) com 283 mulheres de idades entre 40 e 65 anos identificou que a prevalência dos sintomas estresse, irritabilidade, dor de cabeça, problemas na pele, falta de concentração/memória, distúrbios do sono e fadiga, falta de energia nas mulheres perimenopausa, período caracterizado aos dois anos anteriores à última menstruação e apresenta-se até um ano após, tendo ciclo menstrual irregular.

Um estudo de Silveira (2022) com método história oral entrevistou 6 mulheres acima de 45 anos, evidenciou os impactos do climatério na saúde sexual dessas mulheres que relataram sofrimento relacionado ao ressecamento vaginal e perda da libido, que fortalece discursos sobre a perda da feminilidade e juventude durante o climatério. Desse modo, é essencial a participação dos profissionais de saúde para desenvolver as ações que colaborem para o conhecimento que promova o bem-estar, e o autoconhecimento, para que as mulheres possam passar pelas modificações causadas pelo climatério com mecanismos de enfrentamento eficazes.

Em um estudo de Santos *et al.* (2022), transversal descritivo exploratório com 41 mulheres participantes, foi constatado que 85,2% faziam uso regular de medicamentos, bem como os escores de depressão leve (51,9%), ansiedade normal (53,7%) e sintomas climatéricos leves (51,9%), os autores apontam como possível uso desses medicamentos para controle de sintomas do climatério, e/ou controle de comorbidades. Ademais, a principal relação encontrada foi o baixo grau de escolaridade associado a escores severos de ansiedade e depressão, e 100% das participantes com sintomas fortes apresentaram depressão severa.

No estudo realizado por Tedesco (2021) com 50 mulheres no período da pós-menopausa foram encontrada correlação negativa forte entre os sintomas da menopausa e a saúde mental, sendo bastante relatado problemas psicológicos como a ansiedade, irritabilidade, ânimo depressivo, e esgotamento físico e mental e urogenitais ressecamento vaginal, problemas sexuais, e problemas de bexiga. Outrossim, as autoras identificaram que quanto maior os sintomas da escala de avaliação da menopausa, menor era a autoestima e autoimagem, qualidade de vida e saúde da mulher.

Em uma pesquisa de Belém (2021), de caráter transversal analítico avaliou 152 auxiliares e técnicas da enfermagem com mais de 40 anos, nas quais 40,1% apresentaram comprometimento excessivo com o trabalho, manifestando sintomas climatéricos mais intensos e pior qualidade de vida se comparado às outras mulheres do mesmo estudo. Desse modo, os autores destacam a necessidade de intervenções no ambiente de trabalho para reduzir o estresse psicológico.

Em um estudo de Wigg (2020), transversal e analítico realizado com 123 mulheres a partir dos 45 anos na pós-menopausa foi verificado o estresse como sintoma do climaterio mais presente (75%), sendo a insônia uma variável influente e central sobre a depressão e a ansiedade. Ademais, a ideação suicida esteve presente em 11% das entrevistadas, grupo

que tinha problemas sexuais e isolamento social.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O climatério e a menopausa são fases naturais da vida feminina, marcadas por mudanças físicas e emocionais que impactam diretamente a saúde mental, a autoestima e a qualidade de vida. Sintomas como alterações do sono, oscilações de humor, cansaço, mudanças corporais e disfunções sexuais interferem no bem-estar e no cotidiano das mulheres. A intensidade desses sintomas pode aumentar o sofrimento psíquico, especialmente quando associada à falta de informação, apoio e acolhimento, neste contexto a atuação dos profissionais de saúde, especialmente da enfermagem, é fundamental para oferecer escuta qualificada, orientação e cuidado integral. O acompanhamento humanizado contribui para reduzir os impactos negativos dessa fase e possibilita que as mulheres vivenciem o climatério e a menopausa com mais segurança, autonomia e melhor qualidade de vida.

## PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BELÉM, Dinah et al. **Influência do comprometimento excessivo na qualidade de vida e nos sintomas do climatério de profissionais da enfermagem.** *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 42, p. e20190374, 2021. DOI: 10.1590/1983-1447.2021.20190374. Acesso em: 29 dez. 2025.

SALUSTIANO, Maithê Avelino et al. **Associação entre a idade da menopausa e a limitação nas atividades de vida diária em mulheres idosas:** uma análise da Pesquisa Nacional de Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 30, supl. 1, p. 1-11, 2025. DOI: 10.1590/1413-812320242911.07342023. Disponível em: [cienciaesaudecoletiva.com.br](http://cienciaesaudecoletiva.com.br). Acesso em: 29 dez. 2025.

SANTOS, Adrielle de Souza; MOREIRA, Amanda Brito; SOUZA, Marcio Leandro Ribeiro de. **Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa:** um estudo descritivo. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 18, p. e72182, 2023. DOI: 10.12957/demetra.2023.72182. Acesso em: 29 dez. 2025.

SANTOS, Victoria Marina Lima dos et al. **Perfil de mulheres climatéricas em Estratégia de Saúde da Família no interior paulista.** *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v. 29, n. 2, p. 3-14, 2022. DOI: 10.5433/1679-0367.2022v43n1p3. Acesso em: 29 dez. 2025.

SILVA, Ingrid Moller da; SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira dos; MARTINS, Maria Isabel Morgan. **PERCEPÇÃO DAS MULHERES EM RELAÇÃO ÀS ALTERAÇÕES CORPORAIS DO CLIMATÉRIO/MENOPAUSA.** *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v. 29, n. 2, p. 691-710, 2025. DOI: 10.25110/arqsaude.v29i2.2025-11415. Acesso em: 29

dez. 2025.

SILVEIRA, Yanne Gonçalves Bruno et al. **Sentimentos vivenciados pela mulher acerca da sexualidade no período do climatério.** *Revista REVISA*, Anápolis, v. 12, n. 1, p. 158-172, 2023. DOI: 10.36239/revisa.v12.n1.p158a172. Acesso em: 29 dez. 2025.

TEDESCO, Kelyn; SILVEIRA, Michele Marinho da. **Autoestima, autoimagem, qualidade de vida e de saúde de mulheres na pós-menopausa.** *Espaço para a Saúde*, Londrina, v. 22, p. e788, 2021. DOI: 10.22421/1517-7130/es.2021v22.e788. Acesso em: 29 dez. 2025.

WIGG, Cristina Maria Duarte. **A relação entre depressão, ansiedade, ideação suicida, estresse e sono em mulheres na pós-menopausa.** 2020. 269 f. **Tese** (Doutorado em Saúde da Criança e da Mulher) – Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2020. Acesso em: 29 dez. 2025.