

# **Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde**

**Volume 20**



**Periodicojs**  
EDITORA ACADÊMICA



Índices para catálogo sistemático:

1. Ciências da Saúde: estudos 610

**Obra sem financiamento de órgão público ou privado**

**Os trabalhos publicados foram submetidos a revisão e avaliação por pares (duplo cego), com respectivas cartas de aceite no sistema da editora.**

**A obra é fruto de estudos e pesquisas da seção de Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde da Coleção de livros Estudos Avançados em Saúde e Natureza**



**Filipe Lins dos Santos  
Presidente e Editor Sênior da Periodicojs**

CNPJ: 39.865.437/0001-23

Rua Josias Lopes Braga, n. 437, Bancários, João Pessoa - PB - Brasil  
website: [www.periodicojs.com.br](http://www.periodicojs.com.br)  
instagram: @periodicojs

# Capítulo 9

**SAÚDE MENTAL DURANTE A MENOPAUSA:  
UMA REVISÃO NARRATIVA**



# SAÚDE MENTAL DURANTE A MENOPAUSA: UMA REVISÃO NARRATIVA

## MENTAL HEALTH DURING MENOPAUSE: A NARRATIVE REVIEW

Maria Eduarda Holanda Afonso Ferreira Parga<sup>1</sup>

Ailton da Silva Lebre<sup>2</sup>

Bárbara dos Santos Bezerra<sup>3</sup>

Marcos Vinicius Soares Silva<sup>4</sup>

Paulo da Cruz Feitosa<sup>5</sup>

Katarina Vitoria Cruz Pavao<sup>6</sup>

Aglaene de Almeida Nobre<sup>7</sup>

Emanuelle Muniz Oliveira<sup>8</sup>

Jessyca Jocyelle De Almeida Amaral de Castro<sup>9</sup>

Marcos Eduardo da Silva Pereira<sup>10</sup>

**Resumo:** A menopausa é uma transição biológica complexa que impacta significativamente a saúde mental feminina. Esta revisão narrativa objetivou discutir a interface entre as alterações hormonais, os fatores psicossociais e as estratégias de cuidado no climatério. A literatura demonstra que o declínio do estrogênio interfere na modulação de neurotransmissores como a serotonina, elevando o

---

1 Médica - UFMT

2 Médico - Unifranz

3 Enfermagem - Uema

4 Acadêmico de Medicina pela Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão - Uemasul

5 Bacharel em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí - UFPI

6 Acadêmica de Medicina

7 Acadêmica de Medicina

8 Acadêmica de Medicina

9 Acadêmica de Medicina

10 Acadêmico de Medicina



risco de depressão e ansiedade. Além disso, o estigma do envelhecimento e a sobrecarga de papéis sociais agravam o sofrimento psíquico. Conclui-se que o manejo eficaz exige uma abordagem multidimensional, integrando a terapia de reposição hormonal, intervenções psicoterapêuticas e uma assistência humanizada na atenção primária, visando garantir a qualidade de vida e a autonomia emocional da mulher nesta fase vital.

**Palavras chaves:** Menopausa. Saúde Mental. Climatério.

**Abstract:** Menopause is a complex biological transition that significantly impacts women's mental health. This narrative review aimed to discuss the interface between hormonal changes, psychosocial factors, and care strategies during the climacteric period. Literature demonstrates that estrogen decline interferes with the modulation of neurotransmitters such as serotonin, increasing the risk of depression and anxiety. Furthermore, the stigma of aging and the burden of social roles exacerbate psychological distress. It is concluded that effective management requires a multidimensional approach, integrating hormone replacement therapy, psychotherapeutic interventions, and humanized care in primary health settings, aiming to ensure quality of life and emotional autonomy for women during this vital stage.

**Keywords:** Menopause. Mental Health. Climacteric.

## INTRODUÇÃO

A transição para a menopausa é um fenômeno biológico complexo que marca o encerramento da fase reprodutiva da mulher, sendo caracterizada por uma profunda reorganização hormonal, especialmente a queda dos níveis de estrogênio. No entanto, essa fase não deve ser compreendida apenas sob a ótica fisiológica, pois representa um período de vulnerabilidade psíquica significativa. A literatura destaca que as alterações endócrinas típicas do climatério podem atuar como fatores



desencadeantes de instabilidades emocionais, exigindo uma compreensão interdisciplinar que conecte a endocrinologia à saúde mental (De Oliveira et al., 2024).

No domínio psicológico, a menopausa é frequentemente acompanhada por uma constelação de sintomas que incluem irritabilidade, labilidade emocional, ansiedade e episódios depressivos. A redução da oferta estrogênica impacta diretamente a síntese de neurotransmissores responsáveis pela regulação do humor, como a serotonina e a dopamina. Além dos componentes biológicos, fatores psicossociais, como a síndrome do “ninho vazio”, mudanças na imagem corporal e pressões socioculturais ligadas ao envelhecimento, exercem uma influência determinante no agravamento do sofrimento mental feminino (Dos Santos Laguna et al., 2021).

Entretanto, a abordagem clínica convencional ainda tende a priorizar o manejo dos sintomas físicos, como as ondas de calor e a osteoporose, deixando a saúde mental em um plano secundário. Essa lacuna no cuidado integral resulta em diagnósticos tardios de transtornos afetivos, comprometendo drasticamente a qualidade de vida da mulher. Existe, portanto, uma necessidade premente de fundamentar o cuidado em saúde em modelos que valorizem a experiência subjetiva e as particularidades emocionais de cada paciente durante essa transição (Dos Santos, 2022).

Diante dessa complexidade, o presente artigo de revisão narrativa busca descrever e discutir o estado atual do conhecimento sobre a saúde mental na menopausa. Ao contrário de modelos estritamente protocolares, esta revisão permite uma análise reflexiva e abrangente, integrando diferentes perspectivas teóricas para elucidar os desafios e as possibilidades terapêuticas no atendimento ao climatério. O objetivo é oferecer uma síntese crítica que auxilie profissionais de saúde a reconhecerem a menopausa como um evento vital que demanda suporte emocional e estratégias de cuidado humanizadas.

## **METODOLOGIA**

A presente revisão narrativa foi desenvolvida por meio de uma busca exploratória e



assistemática da literatura técnico-científica, visando compilar e discutir as principais evidências sobre a saúde mental durante o período da menopausa. O levantamento dos dados ocorreu no primeiro semestre de 2026, utilizando as bases de dados PubMed, SciELO e LILACS. A estratégia de busca fundamentou-se no cruzamento de descritores controlados e termos livres, tais como “Menopausa”, “Climatério”, “Saúde Mental” e “Transtornos Depressivos”, permitindo uma análise abrangente que contempla tanto aspectos fisiológicos quanto psicossociais do envelhecimento feminino.

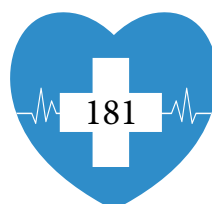
Dada a natureza narrativa deste estudo, a seleção dos artigos não seguiu critérios de inclusão e exclusão estritamente estatísticos, priorizando-se textos que apresentassem relevância teórica, atualidade e contribuições críticas para o debate acadêmico. Foram selecionados artigos originais, ensaios teóricos e diretrizes de sociedades médicas publicados majoritariamente nos últimos cinco anos. A análise do material consistiu na leitura integral das fontes, seguida pela organização dos conteúdos em eixos temáticos que abordam desde a fisiopatologia hormonal até os desafios da assistência humanizada na atenção primária à saúde.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **Neurobiologia das Alterações de Humor no Climatério**

A transição menopausal é marcada por uma instabilidade neuroendócrina que exerce efeitos profundos no Sistema Nervoso Central (SNC). O declínio do estradiol não afeta apenas o eixo reprodutivo, mas interfere diretamente na modulação de sistemas de neurotransmissores essenciais para a regulação do afeto. O estrogênio possui propriedades neuroprotetoras e atua como um potente modulador da plasticidade sináptica; sua carência reduz a densidade de receptores serotoninérgicos e altera a síntese de triptofano hidroxilase, enzima limitante na produção de serotonina. Esse mecanismo bioquímico explica por que a flutuação hormonal é considerada um “gatilho biológico” para a vulnerabilidade emocional em mulheres previamente hípidas (Dos Santos et al., 2023).

A queda de esteroides ovarianos impacta a conectividade funcional em áreas cerebrais



críticas, como o hipocampo e a amígdala, responsáveis pelo processamento de memórias e respostas emocionais. O estradiol potencializa a ação do sistema GABAérgico, promovendo efeitos ansiolíticos naturais. Com a chegada da menopausa, a desregulação desse sistema pode manifestar-se clinicamente através de sintomas de ansiedade generalizada e distúrbios do sono, que, por sua vez, retroalimentam o ciclo de irritabilidade e fadiga mental (Da Luz Santos et al., 2026).

Além da serotonina, o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) apresenta uma sensibilidade aumentada durante o climatério. A carência estrogênica está associada a uma resposta exacerbada ao cortisol em situações de estresse, o que predispõe a mulher ao desenvolvimento de episódios depressivos maiores. Evidências sugerem que mulheres com histórico de transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM) ou depressão pós-parto apresentam uma “sensibilidade cerebral” distinta às mudanças hormonais, tornando a perimenopausa uma janela de alto risco para a recorrência de quadros afetivos (Borges et al., 2024).

É imperativo destacar o papel da inflamação sistêmica e do estresse oxidativo, processos que se intensificam com o hipoestrogenismo. A redução hormonal favorece um estado pró-inflamatório que atinge a barreira hematoencefálica, podendo resultar em sintomas cognitivos frequentemente relatados pelas pacientes, como o brain fog (nevoeiro mental) e lapsos de memória. Portanto, a neurobiologia da menopausa revela que o sofrimento psíquico nesta fase não é meramente reacional a mudanças de vida, mas possui um substrato orgânico complexo que demanda estratégias de intervenção baseadas em evidências (Dos Santos et al., 2023).

## **Determinantes Psicossociais e o Impacto na Qualidade de Vida**

A vivência da menopausa é profundamente influenciada pelo contexto sociocultural e pelas construções de gênero que moldam a percepção do envelhecimento feminino. Em sociedades que supervalorizam a juventude e a capacidade reprodutiva, a cessação das funções ovarianas é frequentemente acompanhada por um sentimento de desvalorização social e perda da identidade



feminina. O estigma associado à “mulher idosa” pode exacerbar o sofrimento psíquico, transformando uma transição biológica natural em um evento gerador de ansiedade. Esse cenário é agravado pela falta de letramento em saúde, que impede muitas mulheres de compreenderem as mudanças em seus corpos, levando ao isolamento e à percepção de que seus sintomas são sinais de declínio irreversível (Reis et al., 2022).

Além das pressões culturais, a fase do climatério frequentemente coincide com um período de intensas mudanças na estrutura familiar, conhecido como a “geração sanduíche”. Mulheres nesta faixa etária encontram-se frequentemente sobrecarregadas pelo cuidado simultâneo de pais idosos e de filhos que enfrentam a transição para a vida adulta. Este acúmulo de papéis cuidadores, somado às flutuações hormonais, eleva os níveis de estresse crônico e fadiga emocional. A qualidade da rede de apoio familiar e a satisfação no relacionamento conjugal são preditores críticos para a saúde mental, atuando como fatores de proteção contra a depressão moderada e grave durante a pós-menopausa (Neumann et al, 2024).

A alteração na autoimagem e na função sexual também desempenha um papel central no bem-estar emocional durante a menopausa. Sintomas como a atrofia geniturinária e a redução da libido, embora físicos, possuem repercussões psicológicas profundas, afetando a autoestima e a intimidade do casal. A dificuldade em comunicar essas mudanças ao parceiro ou aos profissionais de saúde gera um ciclo de frustração e sentimentos de inadequação. Pesquisas demonstram que mulheres que mantêm uma percepção positiva de sua sexualidade e corporalidade apresentam escores significativamente mais altos em escalas de qualidade de vida e resiliência psicológica (Navarro et al., 2024).

Fatores socioeconômicos e o estilo de vida exercem uma influência determinante na severidade dos sintomas psicossociais. Mulheres com menor nível de escolaridade, baixa renda e histórico de sedentarismo relatam sintomas climatéricos mais intensos e maior prevalência de transtornos de humor. Em contrapartida, a prática regular de atividade física e o engajamento em atividades intelectuais e sociais demonstram ser estratégias eficazes na mitigação do impacto negativo da menopausa na saúde mental. Portanto, o cuidado integral deve transcender o consultório médico,



abordando as desigualdades estruturais e promovendo o empoderamento feminino como forma de garantir uma transição digna e saudável (Silva et al., 2022).

### **Estratégias de Cuidado e Intervenções Multidimensionais**

O manejo da saúde mental na menopausa exige uma abordagem personalizada que considere a gravidade dos sintomas e as contraindicações individuais. A Terapia de Reposição Hormonal (TRH), quando iniciada na “janela de oportunidade” (geralmente antes dos 60 anos ou dentro de 10 anos após o início da menopausa), demonstra eficácia significativa não apenas no controle de fogachos, mas também na estabilização do humor e na melhora da função cognitiva. Evidências atuais sugerem que o uso de estradiol transdérmico, em particular, apresenta um perfil de segurança favorável e benefícios robustos na redução de sintomas depressivos leves a moderados, ao restabelecer a sinalização estrogênica no sistema límbico (Paiva Filho et al., 2025).

Para mulheres que possuem contraindicações à TRH ou que apresentam transtornos depressivos maiores, os Inibidores Seletivos de Recaptação de Serotonina (ISRS) e os Inibidores de Recaptação de Serotonina e Noradrenalina (IRSN) surgem como alternativas de primeira linha. Além de tratarem a depressão subjacente, fármacos como a desvenlafaxina e a paroxetina têm demonstrado eficácia na redução da intensidade dos sintomas vasomotores, que frequentemente atuam como agravantes do sono e da irritabilidade. A escolha do agente deve ser criteriosa, visando o equilíbrio entre o alívio dos sintomas psíquicos e a minimização de efeitos colaterais que possam comprometer a libido, já reduzida nesta fase (Oliveira et al., 2024).

As intervenções não farmacológicas ocupam um papel central na promoção da resiliência emocional e no manejo da ansiedade. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente recomendada por diretrizes internacionais como uma estratégia eficaz para reestruturar percepções negativas sobre o envelhecimento e desenvolver mecanismos de enfrentamento para os sintomas climatéricos. Intervenções baseadas em mindfulness e técnicas de higiene do sono produzem melhoras



cl clinicamente relevantes na percepção global de bem-estar, reduzindo a carga de estresse percebido e melhorando a qualidade de vida sem os riscos associados às terapias sistêmicas (Belique et al., 2025).

O modelo de assistência ideal deve ser fundamentado na integralidade do cuidado dentro da Atenção Primária à Saúde. Isso implica na formação de equipes multidisciplinares capazes de realizar o rastreio sistemático de sofrimento mental durante as consultas ginecológicas de rotina. A implementação de grupos de apoio e estratégias de educação em saúde permite que a mulher compartilhe experiências, reduzindo o sentimento de solidão e normalizando a transição. O empoderamento da paciente por meio da informação é a ferramenta mais eficaz para garantir que a menopausa seja vivenciada com autonomia, saúde e dignidade (De Melo Calado et al., 2025).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As considerações finais desta revisão narrativa reiteram que a saúde mental na menopausa é um fenômeno multifacetado, onde o declínio hormonal atua como um catalisador para vulnerabilidades biológicas e psicossociais preexistentes. A evidência científica demonstra que a abordagem terapêutica não deve ser fragmentada, exigindo uma integração cuidadosa entre a regulação neuroendócrina, o suporte psicoterapêutico e o reconhecimento dos determinantes sociais que cercam o envelhecimento feminino. Conclui-se que o fortalecimento da Atenção Primária, pautado na escuta qualificada e em protocolos multidimensionais, é essencial para desconstruir o estigma da menopausa e garantir que essa transição vital seja acompanhada de qualidade de vida e integridade psíquica. A promoção de estratégias de cuidado humanizadas não apenas mitiga os riscos de transtornos afetivos, mas devolve à mulher o protagonismo sobre sua própria saúde e bem-estar.

## **REFERÊNCIAS**

BELIQUE, Glendha Figueiredo et al. Intervenções Baseadas em Estilo de Vida como Coadjuvantes no Tratamento da Depressão. *Brazilian Journal of Biological Sciences*, v. 12, n. 27, p. e571-e571, 2025.



BORGES, Ana Raquel Ferreira et al. Alterações dos hormônios cortisol, progesterona, estrogênio, glicocorticóides e hormônio liberador de corticotrofina na depressão pós-parto. *Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina*, n. 14, 2021.

DA LUZ SANTOS, Laryssa Andrade; MASCARENHAS, Larissa Silva. CORPOS QUE HERDAM: EPIGENÉTICA, AMBIENTE E SAÚDE DAS MULHERES. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, p. 10-118, 2026.

DE MELO CALADO, Ana Beatriz et al. Educação em saúde para mulheres: relato de experiência sobre vivências em saúde mental e ginecológica na comunidade. *Anais da Faculdade de Medicina de Olinda*, v. 1, n. 13, p. 1-6, 2025.

DE OLIVEIRA, Pedro Henrique Lago et al. Transtornos depressivos em mulheres no climatério: Uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 12, p. e199131247871-e199131247871, 2024.

DOS SANTOS, Paulo Alexandre Figueiredo; RABIAIS, Isabel Cristina Mascarenhas. Importância do Desenvolvimento Competências Transversais no Estudante do Curso de Licenciatura em Enfermagem, para uma Resposta Eficaz em Catástrofe. *Enfermagem Especializada: Um Valor em Saúde*, p. 67, 2022.

DOS SANTOS, Victória Pessoa et al. A INFLUÊNCIA DAS FASES HORMONAIAS FEMININAS NO DESEMPENHO DE ATIVIDADES FÍSICAS. *Revista Acadêmica de Iniciação Científica*, v. 1, n. 1, p. 115-123, 2023.

DOS SANTOS LAGUNA, Thalyta Freitas et al. A crise de meia idade no homem: Aspectos fisiológicos e psicológicos. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 5, p. e46210515271-e46210515271, 2021.

NAVARRO, Raquel Maria; SALIMO, Zeca Manuel; LEMOS, Sônia Maria. Fatores envolvidos nas dificuldades de negociação do uso do preservativo com parceiro fixo por parte das mulheres profissionais do sexo. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 8, p. 4013-4055, 2024.

OLIVEIRA, Gláucia Maria Moraes de et al. Diretriz brasileira sobre a saúde cardiovascular no



climatério e na menopausa–2024. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 121, n. 7, p. e20240478, 2024.

PAIVA FILHO, Pedro Ferreira et al. TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL NO CLIMATÉRIO E NA MENOPAUSA: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS E RISCOS-UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. LUMEN ET VIRTUS, v. 16, n. 45, p. 814-837, 2025.

REIS, Gilcelia Lima da Silva et al. O cuidado longe de casa: a relação proteção/desproteção social no processo de envelhecimento. 2022.

SILVA, Leidiany Souza et al. Fatores relacionados à maior frequência de sintomas do climatério feminino em um município do norte do Brasil. Health Academy Kastamonu, v. 7, n. Special Issue, p. 107-108, 2022.

