

CLIMATÉRIO E SAÚDE MENTAL: INTERFACES ENTRE ALTERAÇÕES HORMONAIS, VULNERABILIDADES E CUIDADO INTEGRAL

Emili Maeli Falcão Silva¹; Alessandra Almeida Rodrigues²; João Victor Oliveira da Silva³; Camila Monique Souza de Oliveira Aramaio⁴

E-mail para correspondência: emienfermagem20@gmail.com,
rodriguesalessandra4543@gmail.com, joaovictor05114@gmail.com,
camilamonique@yahoo.com.br

Área Temática: Saúde da Mulher e Saúde Mental

RESUMO

Introdução: O climatério é uma fase de transição marcada pelo declínio de estrógeno e progesterona, com impactos biológicos, emocionais e psicossociais na saúde mental da mulher. Embora natural, pode intensificar sintomas como ansiedade, depressão e distúrbios do sono, influenciados por fatores sociais, culturais e assistenciais. **Objetivo:** Analisar a relação entre alterações hormonais do climatério e suas repercussões na saúde mental, considerando fatores psicossociais e cuidado integral. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa, do tipo revisão integrativa, com recorte dos últimos cinco anos, realizada nas bases SciELO, LILACS, PubMed e BVS, utilizando descritores combinados pelos operadores AND e OR, resultando em 5 estudos. **Resultados e Discussão:** Os estudos evidenciaram que o climatério envolve dimensões biológicas e socioculturais, com sintomas como ansiedade, depressão, alterações do sono e fogachos. Fatores como suporte social e condições socioeconômicas influenciam essa vivência, enquanto fragilidades na Atenção Primária comprometem o cuidado. **Conclusão:** O enfrentamento requer fortalecer a Atenção Primária, ampliar a educação em saúde e o cuidado integral, além de políticas públicas que promovam qualidade de vida às mulheres.

Palavras-chave: Climatério; Saúde mental; Saúde da mulher; Menopausa; Cuidado integral.

ABSTRACT

Introduction: Menopause is a transitional phase marked by a decline in estrogen and progesterone, with biological, emotional, and psychosocial impacts on women's mental health. Although natural, it can intensify symptoms such as anxiety, depression, and sleep disorders, influenced by social, cultural, and care factors. **Objective:** To analyze the relationship between hormonal changes during menopause and their repercussions on mental health, considering psychosocial factors and comprehensive care. **Methodology:** This is a descriptive, qualitative, integrative review study, focusing on the last five years, conducted in the SciELO, LILACS, PubMed, and BVS databases, using descriptors combined with the AND and OR operators, resulting in 5 studies. **Results and Discussion:** The studies showed that menopause involves biological and sociocultural dimensions, with symptoms such as anxiety, depression, sleep disturbances, and hot flashes. Factors such as social support and socioeconomic conditions influence this experience, while weaknesses in Primary Care compromise care. **Conclusion:** Addressing this issue requires strengthening Primary Care, expanding health education and comprehensive care, as well as public policies that promote quality of life for women.

Keywords: Climacteric; Mental health; Women's health; Menopause; Comprehensive care

1 INTRODUÇÃO

O climatério é uma fase de transição fisiológica entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da mulher, causada pelo esgotamento progressivo dos folículos ovarianos e pela redução da produção de estrógeno e progesterona. Inicia-se na pré-menopausa, estende-se até cerca de um ano após a última menstruação, quando ocorre a menopausa, e segue até o fim da vida. Esse processo resulta da atresia folicular, iniciada desde a primeira menstruação, com maior intensidade por volta dos 50 anos, podendo variar conforme diversos fatores (Cavalcanti *et al.*, 2024).

Conforme Souza *et al.* (2023), o climatério ocorre entre 45 e 55 anos, envolve alterações biológicas, metabólicas e mudanças no estilo de vida, além de impactos psicológicos influenciados pelo contexto familiar, social e cultural, podendo intensificar a vulnerabilidade emocional e afetar a qualidade de vida. Apesar das diretrizes públicas com proposta integral, ainda há lacunas na assistência à saúde da mulher, que permanece mais voltada ao período reprodutivo, negligenciando o climatério (Antunes *et al.*, 2023).

Além de fatores biológicos, os aspectos psicossociais exercem influência significativa na manifestação de sintomas relacionados à saúde mental, incluindo transtornos depressivos, transtornos de ansiedade, distúrbios de sono e transtorno de bipolaridade. Condições como estresse ocupacional, conflitos familiares, alterações na autoimagem, qualidade dos vínculos interpessoais e suporte social disponível podem intensificar ou reduzir o impacto emocional vivenciado durante o climatério (Tissiani *et al.*, 2025).

Portanto, tem como objetivo compreender a relação entre as alterações hormonais do climatério e suas repercussões na saúde mental da mulher, destacando a influência dos fatores psicossociais na intensificação ou redução dos sintomas emocionais, bem como a importância do cuidado integral durante esse período.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, do tipo revisão integrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de compreender as interfaces entre o climatério e a saúde mental, considerando as alterações hormonais, as vulnerabilidades psicossociais e as estratégias de cuidado integral voltadas às mulheres nesse período. A pesquisa foi realizada por meio de buscas nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

A seleção dos estudos ocorreu a partir da utilização dos descritores: climatério, saúde mental, alterações hormonais, depressão, ansiedade e saúde da mulher. Esses termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, com o objetivo de ampliar a sensibilidade da busca e possibilitar o refinamento dos resultados nas bases de dados consultadas. Foram incluídos estudos publicados nos últimos cinco anos, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem a relação entre climatério e saúde mental, bem como aspectos relacionados às alterações hormonais e ao cuidado integral.

Excluíram-se estudos duplicados, editoriais, cartas, teses e aqueles sem relação direta com o tema. A busca identificou 18 estudos; após a triagem dos títulos e resumos, 11 foram excluídos. Dos 7 artigos selecionados para leitura na íntegra, todos atenderam aos critérios de inclusão, resultando em uma amostra final de 7 estudos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos evidenciam que o climatério é multifatorial, envolvendo alterações endocrinológicas, emocionais, culturais e sociais. Nesse sentido, suporte social, histórico de adoecimento psíquico e condições de vida influenciam diretamente a intensidade dos sintomas.

De acordo com Botelho *et al.* (2022), os sintomas mais comuns durante esse período são ansiedade, alterações do sono e da libido, cansaço, fogachos e alterações cardiovasculares, frequentemente associadas à Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), impactando diretamente na qualidade de vida das mulheres climatéricas. Os autores ainda apontam que, durante o climatério, é comum as mulheres passarem por mudanças na relação consigo mesmas e com os outros, sendo frequentes sentimentos de medo, angústia e perdas relacionadas à juventude, fertilidade e sexualidade. A menopausa ainda é marcada por estigmas negativos, muitas vezes associada à infertilidade e à perda do desejo sexual, o que pode favorecer sintomas psíquicos, como ansiedade e depressão, além de alterações na memória, atenção e concentração.

Nesse cenário, destaca-se a importância da Atenção Primária no cuidado à mulher climatérica, desde que haja reconhecimento adequado dos sintomas e práticas baseadas em evidências. Entretanto, persistem fragilidades na escuta qualificada e na valorização das dimensões subjetivas do climatério, podendo resultar na medicalização excessiva ou banalização do sofrimento (Nascimento; Lacerda, 2026).

Dessa forma, conclui-se que o fortalecimento da Atenção Primária à Saúde no cuidado à mulher durante o climatério demanda investimentos contínuos em educação permanente, a incorporação de protocolos clínicos fundamentados em evidências e a ampliação de estratégias educativas direcionadas tanto às mulheres quanto às equipes de saúde.

4 CONCLUSÃO

A análise dos estudos mostrou que o climatério é uma fase complexa, influenciada por fatores hormonais e psicossociais, com impactos importantes na saúde mental da mulher. Sintomas como ansiedade, depressão e distúrbios do sono relacionam-se também às condições de vida e ao suporte social, evidenciando a necessidade de uma abordagem integral. Além disso, observam-se fragilidades na assistência, especificamente na Atenção Primária, reforçando a importância de fortalecer políticas e práticas de acolhimento, educação em saúde e cuidado interdisciplinar para promover melhor qualidade de vida nesse período.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES FILHO, C. R.; PEREIRA, L. V. E.; OLIVEIRA, M. F. de; CUPERTINO, M. do C. Climatério e os fatores que contribuem para a má qualidade de vida. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 23, n. 5, p. e12594, 2023. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e12594.2023>. Acesso em: 17 abr. 2026.

BOTELHO, T. A. et al. Saúde da mulher no climatério: aspectos biológicos e psicológicos, uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 4, p. e10088, 2022. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e10088.2022>. Acesso em: 17 abr. 2026.

CAVALCANTI, V. N. S. et al. Climatério e saúde da mulher: uma análise clínica. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 3, p. 731–746, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p731-746>. Acesso em: 17 abr. 2026.

DOS SANTOS SOUZA, A.; DE ALMEIDA COSTA, E.; GUIMARÃES LEMES, A.; FERNANDES MASSMANN, P.; MARCELINO DA ROCHA, E. As repercussões do climatério e menopausa na sexualidade feminina. *RECISATEC - Revista Científica Saúde e Tecnologia*, v. 3, n. 1, p. e31241, 2023. DOI: <https://doi.org/10.53612/recisatec.v3i1.241>. Disponível em: <https://recisatec.com.br/recisatec/article/view/241>. Acesso em: 17 abr. 2026.

NASCIMENTO, L. P. do; LACERDA, M. I. M. de. Atenção Primária à saúde e o cuidado à mulher no climatério e na menopausa. *Bioethics Archives, Management and Health*, v. 6, n. 1, p. 293–304, 2026. DOI: <https://doi.org/10.61223/biamah.v6i1.113>. Acesso em: 17 abr. 2026.

TISSIANI, M. P. et al. O impacto do climatério na saúde mental das mulheres. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 8, n. 2, p. e78341, 2025. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n2-084>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/78341>. Acesso em: 17 abr. 2026