

SAÚDE MENTAL NA MENOPAUSA: REVISÃO NARRATIVA

Anelize Pereira Schmitt¹, Betina Juchem Clemens², Maristela Cassia de Oliveira Peixoto³

¹Discente do Curso de Sociologia da Universidade Uninter. E-mail: anelizepereiraschmitt@gmail.com; ²Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Feevale. E-mail: betinaclemens93@gmail.com; ³Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Feevale. E-mail: maristela.peixoto@feevale.br

Introdução: A menopausa é a cessação permanente da menstruação, ocorrendo geralmente entre os 45 e 55 anos; seu início antes dos 40 anos é considerado precoce e após os 55 anos, tardio. Este processo representa o término da fertilidade feminina e está associado a alterações fisiológicas e psicológicas que podem impactar a qualidade de vida. Os sintomas variam amplamente entre as mulheres, abrangendo aspectos hormonais, emocionais e sociais que afetam a saúde mental. **Objetivo:** Este estudo visa realizar uma análise crítica da literatura existente que investiga a saúde mental das mulheres durante a menopausa, com foco em suas implicações psicológicas e sociais. **Material e Método:** A pesquisa é uma revisão narrativa da literatura. Foram selecionados 10 artigos científicos, publicados entre 2015 e 2025, usando descritores como "menopausa", "saúde da mulher", "aspectos psicológicos" e "qualidade de vida". As fontes foram extraídas de bases de dados como LILACS, SciELO, BVS e PubMed, com coleta em abril de 2025. Os critérios de inclusão garantiram a relevância e a qualidade metodológica dos trabalhos analisados. **Resultados:** A análise revelou aspectos cruciais sobre a saúde mental das mulheres na menopausa. A redução nos níveis hormonais está associada a sintomas como depressão, ansiedade, irritabilidade e distúrbios do sono. A fadiga, um sintoma frequentemente reportados, afeta a capacidade funcional e provoca angústia emocional, sendo uma consequência da diminuição do estrogênio, que desempenha papéis vitais no corpo. Distúrbios do sono, como insônia e despertares noturnos frequentes, podem ser exacerbados pela ansiedade relacionada ao climatério. A privação de sono compromete a disposição física e mental, estando associada a um aumento do risco de fadiga, irritabilidade e prejuízos cognitivos, como déficits de memória e dificuldades de concentração. No sistema nervoso central, o declínio hormonal durante a menopausa interfere na síntese de neurotransmissores como serotonina e dopamina, contribuindo para mudanças de humor, irritabilidade e aumentando a vulnerabilidade à depressão. Os transtornos de ansiedade, caracterizados por preocupação excessiva e dificuldade em relaxar, também se manifestam com frequência neste período. Ademais, a depressão se torna um problema comum, manifestando-se como tristeza persistente, anedonia, fadiga intensa e baixa autoestima. **Considerações Finais:** As mudanças induzidas pela menopausa na saúde mental das mulheres são significativas, comprometendo a qualidade de vida. A diminuição dos hormônios femininos está fortemente relacionada ao desenvolvimento de distúrbios psicopatológicos, como depressão e ansiedade, sublinhando a importância de uma abordagem multidisciplinar para o manejo desses sintomas. **Palavras-chave:** Aspectos Psicológicos, Menopausa, Saúde da Mulher.