



ESTUDO REFLEXIVO SOBRE A SAÚDE MENTAL DA MULHER NA MENOPAUSA

ALEF WEYBER SILVA DE SOUSA

Informações sobre o autor: Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Membro do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM). Pesquisador Bolsista do PIBIC (CNPQ). Membro do Centro Acadêmico de Enfermagem.

E-mail: alefweyber@gmail.com

HILDERLÂNIA DE FREITAS LIMA

Informações sobre a coautora: Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Coordenadora do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM).

E-mail: hilderlaniafreitas@unicatolicaquixada.edu.br

LIENE RIBEIRO DE LIMA

Docente e Coordenadora do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Coordenadora do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM). Orientadora do PIC e PIBIC (Cnpq). Tutora do PET Saúde

E-mail: lienelima@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A menopausa é uma fase natural na vida das mulheres que marca o fim da menstruação e da capacidade reprodutiva. No entanto, além das mudanças físicas, a menopausa pode afetar a saúde mental das mulheres de diversas maneiras. As alterações hormonais que ocorrem nessa fase podem levar aos sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade e insônia, que podem ter um impacto significativo na qualidade de vida e bem-estar das mulheres. Além disso, a menopausa também pode coincidir com outras mudanças importantes na vida das mulheres, como aposentadoria, filhos deixando o lar, e o envelhecimento, o que pode levar a novas fontes de estresse e ansiedade. Por essas razões, é importante que as mulheres na menopausa sejam conscientizadas sobre a saúde mental e recebam o apoio adequado para gerenciar os desafios emocionais que podem enfrentar nessa fase da vida. Objetiva-se averiguar na literatura científica sobre a saúde mental da mulher na menopausa. Refere-se a uma pesquisa bibliográfica, efetuada na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), por meio de buscas na base de dado científico da Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), por meio do cruzamento dos seguintes descritores: Menopausa, Saúde da Mulher e Saúde Mental, conectado pelo operador booleano AND. A pesquisa teve como critérios de inclusão: artigos completos, que abordassem a temática e fossem coerentes, publicados entre os anos de 2017 e 2022, publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que se encontravam em duplicidade e que não condiziam com a pesquisa. Foram encontrados 928 artigos e após a leitura na íntegra apenas 11 compuseram o estudo. A menopausa é um momento de transformação biológica e psicológica. A referida fase é marcada por alterações hormonais que podem levar a geração dos sintomas de ansiedade e depressão que podem ter um impacto significativo na qualidade de vida das mulheres. Sabe-se que há fatores estressores que podem comprometer mais ainda a saúde mental dessas mulheres, dentre eles estão falta do suporte familiar, presença de outras patologias e de alguma incapacitação, vítimas de algum tipo de violência. Mediante a isso, é essencial que sejam discutidas sobre a saúde mental nas consultas ginecológicas, a fim de sanar as dúvidas dessas mulheres, como também oferecer suporte apropriado para ajudar essas mulheres a gerenciarem sobre as alterações na sua mental e assim ter uma qualidade de vida nessa sua fase de vida que é marcada por tantas transformações. Considerando o exposto, é necessário um acompanhamento multiprofissional. Vale ressaltar que é fundamental incentivar a prática de atividades físicas e técnicas de relaxamento que visam reduzir os sintomas de ansiedade e depressão tão característico na menopausa. É visto que saúde mental das mulheres na menopausa é um problema de saúde importante que requer atenção e suporte adequados. É fundamental promover a conscientização sobre a saúde mental das mulheres na menopausa e incentivar a busca por ajuda. Com o suporte adequado, as mulheres na menopausa podem viver uma vida saudável e equilibrada emocionalmente.

Palavras-chave: Saúde mental. Saúde da mulher. Menopausa.