

## Capítulo 28

# A INFLUÊNCIA DAS ALTERAÇÕES HORMONAIIS DA MENOPAUSA NA SAÚDE MENTAL DAS MULHERES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

BEATRIZ BRILHANTE DE SOUSA<sup>3</sup>  
GIULIA BASTOS GOMES<sup>3</sup>  
ISABELA DE CÁSSIA BAYMA CRAVO<sup>3</sup>  
JULIANA DOS SANTOS DE OLIVEIRA<sup>3</sup>  
KETYLLA LOPES TADAIESKY RODRIGUES<sup>1</sup>  
LUCAS FERRAZ DE SOUZA MONTEIRO<sup>2</sup>  
LUCAS RODRIGO LIMA MONTEIRO MARÇAL<sup>1</sup>  
LUIZA HELENA CARDOSO PLATILHA<sup>3</sup>  
LUNNA MARTINS COELHO<sup>1</sup>  
MARCOS VINICIUS SOUZA DE ALMEIDA<sup>1</sup>  
MIGUEL SOUSA LIMA BATISTA<sup>3</sup>  
RODRIGO BORGES DE OLIVEIRA<sup>3</sup>  
RONALDO BENJAMIM MARQUES<sup>3</sup>  
STEFANIE LEÃO GAIA<sup>2</sup>  
VICTOR ALEXANDRE SILVA DE LIMA<sup>3</sup>

1. *Discente* - CENTRO UNIVERSITÁRIO METROPOLITANO DA AMAZÔNIA
2. *Discente* - UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARÁ
3. *Discente* - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

*Palavras Chave* Saúde Mental; Menopausa; Alterações Hormonais.

## INTRODUÇÃO

A menopausa é um evento fisiológico natural na vida de uma mulher, marcado pela interrupção da menstruação devido à diminuição dos hormônios sexuais, principalmente o estrogênio. Esse período de transição hormonal pode desencadear uma série de sintomas físicos e emocionais, sendo que as alterações hormonais estão intimamente relacionadas à saúde mental das mulheres. De acordo com o DSM-5, as alterações hormonais podem contribuir para sintomas depressivos, ansiedade e outros transtornos mentais.

Estudos recentes destacam a vulnerabilidade das mulheres a transtornos mentais durante a menopausa, especialmente o Transtorno Depressivo Maior (TDM) e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Esses transtornos podem ser exacerbados por fatores sociais, como baixa escolaridade, falta de apoio familiar e condições socioeconômicas desfavoráveis, e conforme descrito nas normas e diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Associação Americana de Psiquiatria (APA).

Além dos aspectos psicológicos, as alterações hormonais da menopausa também podem afetar a saúde cerebral das mulheres. A diminuição dos níveis de estradiol pode impactar a estrutura e a função do cérebro, aumentando o risco de declínio cognitivo e doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer. Esses efeitos estão em conformidade com as recomendações da Sociedade Internacional de Menopausa (IMS) e da Sociedade Norte-Americana de Menopausa (NAMS) sobre a importância da saúde mental durante a menopausa.

Portanto, é crucial compreender a complexa interação entre as alterações hormonais da menopausa e a saúde mental das mulheres. Esta revisão integrativa busca investigar essa relação,

fornecendo informações relevantes para a saúde pública e contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de cuidado e intervenção.

O objetivo final deste estudo é contribuir para o entendimento da influência das alterações hormonais da menopausa na saúde mental das mulheres, fornecendo informações relevantes para a saúde pública e para a elaboração de estratégias de cuidado e intervenção.

## MÉTODO

Este estudo refere-se a uma revisão integrativa conduzida no período de março a abril de 2024, com o objetivo de investigar a relação entre a influência das alterações hormonais da menopausa na saúde mental das mulheres nos últimos 5 anos. A pesquisa foi feita por meio de pesquisas nas bases de dados PUBMED, o que resultou em um total de 75 artigos, posteriormente submetidos aos critérios de seleção.

Os descritores utilizados na busca foram "Mood Disorder" AND "Women" AND "Menopause" AND "Mental Health" AND "Hormones", com o operador booleano "AND", resultando em um total de 75 artigos, posteriormente submetidos aos critérios de seleção, estudos que investigam a influência das alterações hormonais associadas à menopausa na saúde mental das mulheres, envolvendo mulheres na fase da menopausa como a população-alvo que foram publicados nos últimos anos. Os critérios de exclusão abordaram estudos que não atendiam aos critérios de inclusão ou que apresentavam amostras não representativas ou métodos inadequados

Para inclusão, foram considerados estudos que investigam a influência das alterações hormonais associadas à menopausa na saúde mental das mulheres. A população-alvo dos estudos deve ser composta por mulheres de meia idade em fase de peri-menopausa ou menopausa e a

exposição de interesse deve ser o desenvolvimento de sintomas de humor. Os estudos devem ter sido publicados nos últimos 5 anos. Serão incluídos estudos primários observacionais, publicados em inglês, português ou espanhol.

Por outro lado, foram excluídos estudos que não abordavam a influência das alterações hormonais associadas à menopausa na saúde mental das mulheres, que não envolviam como a população-alvo mulheres de meia idade em fase de peri-menopausa ou menopausa, ou que não apresentavam resultados relevantes para a pergunta de pesquisa. Também foram excluídos estudos com amostras não representativas ou com métodos inadequados, assim como estudos secundários (revisões sistemáticas, interativas, narrativas, etc) e estudos publicados em outros idiomas que não inglês, português ou espanhol.

A busca na base de dados PubMed resultou em um total de 75 artigos encontrados, dos quais 15 foram selecionados após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Estes 15 artigos foram submetidos à leitura minuciosa para a coleta de dados, visando a elaboração dos resultados da pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A menopausa é um evento fisiológico natural na vida de uma mulher, marcado pela interrupção da menstruação devido à diminuição dos hormônios sexuais, principalmente o estrogênio. Esse período de transição hormonal pode desencadear uma série de sintomas físicos e emocionais, sendo que as alterações hormonais estão intimamente relacionadas à saúde mental das mulheres.

Os estudos revisados ressaltam a vulnerabilidade das mulheres a transtornos mentais durante a menopausa, especialmente o Transtorno Depressivo Maior (TDM) e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Nesse viés,

quando analisados diferentes estudos científicos em diferentes bases de dados acerca das alterações cognitivas e psicológicas nas mulheres em período de menopausa, observa-se que as oscilações hormonais dos níveis de estrogênio e progesterona refletem de maneira significativa na qualidade de vida dessas pessoas, principalmente, no que se refere à saúde mental, impactando, portanto, em muitas outras esferas da vida desse grupo. Dentro dos achados referentes a pesquisa realizada, um estudo realizado na Coreia do Sul (Lee *et al.*, 2023) e que investigou a associação entre a transição sintomática da menopausa e o risco de distúrbios psiquiátricos em mulheres de 45 a 64 anos, reforçam essa ideia. Nele, mulheres diagnosticadas com transição sintomática da menopausa demonstraram associações com um elevado risco de desenvolvimento de depressão, ansiedade e distúrbios do sono quando comparadas com mulheres que não foram diagnosticadas com transição sintomática da menopausa. Os achados desse estudo elucidam a complexa relação entre os sintomas da transição da menopausa e distúrbios psiquiátricos, destacando a importância de compreender e tratar adequadamente esses sintomas.

Consoante a isso, um estudo (Gordon *et al.*, 2020) submeteu 101 mulheres entre 45 - 55 anos na perimenopausa a questionários que visavam quantificar seu ciclo menstrual nos últimos 12 meses, presença de sinais ou sintomas depressivos, assim como situações muito estressantes em sua vida, além disso, o estudo analisou o público alvo em duas fases, com a 1ª fase analisando semanalmente o humor, os níveis de cortisol ao acordar e os níveis de determinados metabólitos de estradiol e progesterona na urina por 3 meses, e a 2ª fase analisando principalmente a presença de sintomas depressivos por 9 meses. Mediante tal levantamento

de dados, foi constatado que a presença de tais metabólitos dos hormônios sexuais não influenciaram significativamente nos níveis de cortisol ao acordar ou na presença de sintomas depressivos nesse grupo. Os principais fatores de risco relacionados a tal fato são principalmente a presença de experiências traumáticas ao longo da vida, e transtorno depressivo maior posterior ao estudo, portanto, pode-se discorrer que uma parcela considerável de mulheres apresenta algum tipo de alteração de humor decorrente das flutuações hormonais no climatério, como foi exposto pelo estudo.

Yun Lee *et al.* (2023) também encontraram resultados semelhantes em seu estudo, mostrando que mulheres em transição menopáusica sintomática têm maior risco de desenvolver depressão, ansiedade e distúrbios do sono em comparação com aquelas sem essa condição. O uso de terapia hormonal foi associado a um maior risco de depressão e distúrbios do sono, com uma associação mais forte nos primeiros 5 anos de acompanhamento.

Os resultados mostraram que as pacientes com transição menopáusica sintomática apresentaram maior risco de desenvolver depressão. Especificamente, a transição menopáusica sintomática foi associada a um risco significativamente aumentado de depressão (HR sumário 2,10, intervalo de confiança [IC] de 95% 1,63–2,10), ansiedade (HR sumário 1,64, IC de 95% 1,01–2,66) e distúrbios do sono (HR sumário 1,47, IC de 95% 1,16–1,88). Esses resultados foram consistentes em diferentes análises de sensibilidade e subgrupos, incluindo faixas etárias específicas (45–54 anos e 55–64 anos). Além disso, o uso de terapia hormonal (HRT, do inglês Hormone Replacement Therapy) foi associado a um maior risco de depressão e distúrbios do sono, com uma associação mais forte nos primeiros 5 anos de acompanhamento.

Esses resultados sugerem que a transição menopáusica sintomática pode ser um fator de risco significativo para problemas de saúde mental em mulheres, e o uso de HRT pode influenciar esses riscos. (Yun Lee *et al.*, 2023) Esses resultados destacam a complexidade da relação entre as alterações hormonais da menopausa e a saúde mental das mulheres.

Por outro lado, segundo os dados de uma pesquisa que investigou a relação entre a transição menopáusica e a saúde mental das mulheres, com foco nos sintomas depressivos, os resultados revelaram que as mulheres em estágios de perimenopausa e pós-menopausa apresentaram níveis mais elevados de sintomas depressivos em comparação com as pré-menopáusicas. Esses achados indicam que a transição menopáusica e a menopausa estão associadas a um aumento do risco de sintomas depressivos, o que sugere a influência das alterações hormonais da menopausa na saúde mental das mulheres. Embora tenha sido observada uma associação entre níveis de testosterona e sintomas depressivos, os resultados indicaram que nem os hormônios reprodutivos nem os sintomas vasomotores explicavam totalmente essa associação. Isso sugere que outros fatores, além das alterações hormonais, podem estar envolvidos na relação entre a menopausa e a saúde mental das mulheres. (BROMBERGER *et al.*, 2021)

Além dos aspectos psicológicos, as alterações hormonais da menopausa também podem afetar a saúde cerebral das mulheres. A diminuição dos níveis de estradiol pode impactar a estrutura e a função do cérebro, aumentando o risco de declínio cognitivo e doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer. Portanto, os efeitos das alterações hormonais da menopausa não se limitam apenas à saúde mental, mas também podem ter repercussões na saúde cognitiva das mulheres.

Neste sentido, uma pesquisa realizada é a relação entre os sintomas da menopausa, como os VMS, e a saúde mental é de interesse pra este trabalho. Estudos sugerem que mulheres que experimentam VMS persistentes ou graves podem ter maior risco de desenvolver problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Além disso, os sintomas vasomotores podem estar associados a dificuldades de memória e cognição, embora os mecanismos precisos dessa relação ainda não sejam totalmente compreendidos. Outro aspecto importante é o impacto das alterações hormonais na saúde cerebral das mulheres durante a menopausa. A diminuição dos níveis de estradiol pode afetar a estrutura e a função do cérebro, aumentando o risco de declínio cognitivo e doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer. Além dos efeitos diretos sobre a saúde mental, as alterações hormonais da menopausa também podem influenciar outros fatores que afetam a saúde mental, como a qualidade do sono, o estresse e a qualidade de vida em geral (MAKI *et. al.*, 2020).

## CONCLUSÃO

É fato que a menopausa é um período na vida das mulheres que traz consigo diversas alterações hormonais e, com isso, ocorrem diversas transformações internas e externas no corpo feminino. Além dessas alterações, como já discutido, o envelhecimento também é um fator que contribui para as mudanças que ocorrem no corpo e na mente das mulheres, tendo em vista o processo de senescência e/ou senilidade, revelando-se como um segundo fator contribuinte para as alterações na saúde mental das mulheres em período de menopausa.

Parcela dos estudos caracteriza a relação plausível entre sintomas depressivos, ansiosos,

alterações cognitivas e até mesmo de auto imagem, com as mudanças hormonais ocorridas na menopausa. Contudo, alguns estudos divergem em suas conclusões acerca disso, por não conseguirem definir de forma factível tal relação. Entretanto, mostrou-se inegável a existência de alterações cognitivas e de humor nas mulheres em período de menopausa, sejam elas com transição da menopausa sintomática ou não sintomática e até mesmo com ou sem uso da terapia de reposição hormonal (TRH).

Assim, uma vez estabelecido o consenso de que existe tal mudança, independentemente se ela é intrínseca da menopausa ou do envelhecimento, ou, até mesmo, uma combinação de ambos, é necessário que haja uma ampliação da atuação dos serviços de saúde tanto públicos quanto privados para que as mulheres nessa situação sejam bem assistidas. Para isso, é importante que ocorra uma atuação conjunta da equipe multiprofissional de saúde com o objetivo de garantir a qualidade de vida e o bem estar físico e mental das mulheres em período de menopausa, bem como a ampliação da educação em saúde da população para que o assunto seja melhor compreendido pela comunidade. Ademais, é factível que mais estudos sejam realizados para definir a relação entre os níveis séricos de hormônios com a saúde mental, para que as medidas públicas sejam mais certeiras.

Em suma, os estudos revisados destacam a importância de compreender e abordar adequadamente os impactos das alterações hormonais da menopausa na saúde mental das mulheres. Estratégias de intervenção que considerem não apenas os aspectos hormonais, mas também os fatores psicossociais e ambientais, são essenciais para melhorar a qualidade de vida e o bem estar mental das mulheres durante a transição da menopausa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROMBERGER, Joyce T.; KRAVITZ, Howard M. Humor e menopausa: resultados do Estudo da Saúde da Mulher em todo o país (SWAN) ao longo de 10 anos. *Clínicas de Obstetrícia e Ginecologia*, v. 38, n. 3, p. 609-625, 2021. DOI: 10.1016/j.ogc.2011.05.01.

BROWN, Lydia et al. Promoting good mental health over the menopause transition. *The Lancet*, v. 10430, p. 969-983, 2024. DOI: 10.1016/S0140-6736(23)02801-5.

CORTÉS, Yamnia I.; MARGINEAN, Valentina; BERRY, Diane. Physiologic and psychosocial changes of the menopause transition in US Latinas: a narrative review. *Climacteric*, v. 24, n. 3, p. 214-228, 2021. DOI: 10.1080/13697137.2020.1834529.

GORDON, Jennifer L. et al. Eficácia do estradiol transdérmico e da progesterona micronizada na prevenção de sintomas depressivos na transição da menopausa: um ensaio clínico randomizado. *Psiquiatria JAMA*, v. 2, p. 149-157, 2018. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2017.3998.

GORDON, Jennifer L. et al. A sensibilidade do humor ao estradiol prediz sintomas depressivos na transição da menopausa. *Medicina Psicológica*, v. 51, n. 10, p. 1733-1741, 2021. DOI: 10.1017/S0033291720000483.

LEE, Dong Yun et al. Impact of symptomatic menopausal transition on the occurrence of depression, anxiety, and sleep disorders: A real-world multi-site study. *European Psychiatry*, v. 66, n. 1, p. e80, 2023. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2023.2439.

LIANG, Gengfan et al. Menopause-Associated Depression: Impact of Oxidative Stress and Neuroinflammation on the Central Nervous System—A Review. *Biomedicines*, v. 12, n. 1, p. 184, 2024. DOI: 10.3390/biomedicines12010184.

LUZ, Milene Mori Ferreira; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí. O olhar do profissional da Atenção Primária sobre o cuidado à mulher climatérica. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, p. e200644, 2021. DOI: 10.1590/interface.200644.

MAKI, PM; THURSTON, RC. Menopause and Brain Health: Hormonal Changes Are Only Part of the Story. *Neurol frontal*, 11: 562275, 2020. DOI: 10.3389/fneur.2020.562275.

MEIJSEN, Joeri J. et al. Shared genetic influences on depression and menopause symptoms. *Psychological Medicine*, v. 53, n. 6, p. 2241-2251, 2023. DOI: 10.1017/S0033291721004037.

MINKIN, Mary Jane. Menopause: hormones, lifestyle, and optimizing aging. *Obstetrics and Gynecology Clinics*, v. 46, n. 3, p. 501-514, 2019. DOI: 10.1016/j.ogc.2019.04.008.

MUSIAL, Natalie et al. Perimenopause and First-Onset Mood Disorders: A Closer Look. *Focus*, v. 19, n. 3, p. 330-337, 2021. DOI: 10.1176/appi.focus.20200041.

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

TRAN, Kim H. et al. Decreased GABA+ levels in the medial prefrontal cortex of perimenopausal women: a 3T 1H-MRS study. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, v. 26, n. 1, p. 32-41, 2023. DOI: 10.1093/ijnp/pyac066.

WALSH, Melissa JM et al. Perimenopausal Effects of Estradiol on Anhedonia and Psychosis Study (PEEPs): study protocol for a neural and molecular mechanistic clinical trial. *Trials*, v. 24, n. 1, p. 150, 2023. DOI: 10.1186/s13063-023-07166-7.

APA. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5a edição (DSM-5).

OMS. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, 10a revisão (CID-10).

IMS. Guidelines for the diagnosis and management of menopause.

NAMS. The North American Menopause Society: Recommendations for menopause practice.

WIGG, Cristina Maria Duarte et al. A relação entre depressão, ansiedade, ideação suicida, estresse e sono em mulheres na pós-menopausa. 2020. Tese de Doutorado.