

# IMPACTOS DO CLIMATÉRIO NA SAÚDE PSÍQUICA FEMININA: UMA REVISÃO NARRATIVA

THE IMPACTS OF MENOPAUSE ON WOMEN'S MENTAL HEALTH: A  
NARRATIVE REVIEW

Ciências da Saúde • 18/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/781722481](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/781722481)

Maria Eduarda Bueno Ferreira<sup>1</sup>

Samantha Ferreira da Costa Moreira<sup>2</sup>

## RESUMO

O climatério é um período de transição fisiológica marcado por declínio progressivo da função ovariana e alterações endócrinas significativas, frequentemente acompanhado por sintomas que impactam a qualidade de vida das mulheres. Evidências recentes sugerem aumento da morbidade psiquiátrica nesse período, com destaque para transtornos de ansiedade e depressão, em associação a sintomas vasomotores, distúrbios do sono e eventos psicossociais, como a chamada “síndrome do ninho vazio”. O objetivo desta revisão narrativa foi sintetizar as evidências científicas acerca da relação entre climatério e saúde psíquica feminina, identificando fatores biológicos, psicológicos e sociais associados a esse processo. Realizou-se busca na base PubMed, entre 2020 a 2025, utilizando descritores relacionados a “menopause”, “climacteric”, “mental disorders” e “psychiatric diseases”. Foram incluídos estudos observacionais e revisões sistemáticas que abordassem a ocorrência de transtornos psiquiátricos ou sintomas ansioso-depressivos em mulheres no climatério. Ao final da triagem, sete artigos atenderam aos critérios de elegibilidade e compuseram a síntese qualitativa. Os estudos apontaram aumento da prevalência de sintomas de ansiedade e depressão na perimenopausa e na pós-menopausa precoce, com forte associação à intensidade dos sintomas vasomotores, à piora da qualidade do sono e à presença de estressores psicossociais. A terapia hormonal da menopausa mostrou-se potencialmente benéfica para alguns desfechos, especialmente na melhoria dos sintomas vasomotores e do sono, mas os resultados quanto ao impacto direto sobre o humor permanecem inconclusivos. Conclui-se que o climatério representa período de maior vulnerabilidade psíquica, demandando abordagem integral que articule cuidado ginecológico, suporte psicológico e atenção às dimensões sociais e familiares.

**Palavras-chave:** climatério; transtornos mentais; ansiedade; depressão; saúde da mulher.

## **ABSTRACT**

The climacteric is a physiological transition period characterized by progressive decline of ovarian function and profound hormonal, metabolic, and clinical changes, often accompanied by symptoms that affect women's quality of life. Recent evidence suggests increased psychiatric morbidity during this phase, particularly anxiety and depressive disorders, in association with vasomotor symptoms, sleep disturbances, and psychosocial events such as the so-called "empty nest syndrome." This narrative review aimed to synthesize scientific evidence on the relationship between the climacteric and women's mental health, identifying biological, psychological, and social factors associated with this process. A literature search was carried out in the PubMed databases, covering the period from 2008 to 2025, using descriptors related to "menopause," "climacteric," "mental disorders," and "psychiatric diseases." Observational studies and systematic reviews addressing the occurrence of psychiatric disorders or anxiety-depressive symptoms in climacteric women were included. After screening, seven articles met the eligibility criteria and were included in the qualitative synthesis. The studies indicated increased prevalence of anxiety and depressive symptoms during perimenopause and early postmenopause, strongly associated with vasomotor symptom severity, poorer sleep quality, and psychosocial stressors. Menopausal hormone therapy appeared potentially beneficial for some outcomes, particularly in reducing vasomotor symptoms and improving sleep; however, findings regarding its direct impact on mood remain heterogeneous and sometimes contradictory. It is concluded that the climacteric represents a period of increased

psychological vulnerability, requiring a comprehensive approach that integrates gynecological care, psychological support, and attention to social and family dimensions.

**Keywords:** climacteric; mental disorders; anxiety; depression; women's health.

## 1. INTRODUÇÃO

O climatério é um evento fisiológico caracterizado pela perda progressiva da função ovariana, culminando na incapacidade reprodutiva permanente da mulher. Esse período envolve profundas alterações hormonais, metabólicas e clínicas, decorrentes principalmente da queda dos níveis de estrogênio e progesterona, hormônios fundamentais para a regulação do ciclo menstrual e para a homeostase de diversos sistemas orgânicos. Em termos etários, o climatério costuma ocorrer entre os 45 e 55 anos, sendo considerado precoce quando se inicia antes dos 40 anos e tardio quando se estende além dos 55 anos (FEBRASGO, 2019).

A redução hormonal que marca essa fase associa-se a uma ampla gama de sintomas físicos e emocionais, com impacto significativo na qualidade de vida, especialmente no âmbito psíquico. Quadros de ansiedade, depressão, irritabilidade, distúrbios do sono e alterações na autoestima são frequentemente descritos como manifestações típicas do climatério, refletindo a íntima relação entre neuroendócrino e saúde mental feminina (ZHANG et al., 2025). Evidências recentes reforçam essa associação: estudo publicado no *Journal of Affective Disorders* em 2024 demonstrou que mulheres com 45 anos ou mais apresentam quase o dobro de probabilidade de diagnóstico de transtornos de ansiedade e 1,5 vez mais probabilidade de diagnóstico de transtornos depressivos, em

comparação a homens na mesma faixa etária, com forte correlação com o início dos sintomas climatéricos (ALSUGEIR et al., 2024).

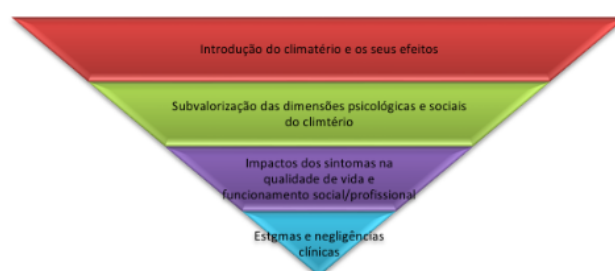
Entre as manifestações clínicas, destacam-se os sintomas vasomotores (VMS) como ondas de calor e sudorese noturna e os distúrbios do sono, ambos diretamente relacionados às flutuações hormonais (CHENJI et al., 2024). Essas condições, isoladas ou combinadas, repercutem negativamente na saúde mental, aumentando o risco de desenvolvimento de transtornos ansiosos e depressivos, além de agravarem quadros psiquiátricos pré-existentes (SKIBIAK et al., 2025). O impacto, entretanto, transcende o campo individual: a soma dos sintomas emocionais, vasomotores e do sono afeta de forma expressiva a vida social, familiar e ocupacional dessas mulheres, uma vez que o declínio do humor e as dificuldades de concentração interferem na manutenção de vínculos interpessoais e no desempenho profissional (SKIBIAK et al., 2025).

Apesar de ser uma etapa fisiológica do processo de envelhecimento feminino, o climatério permanece permeado por estigmas e frequentemente reduzido, no discurso biomédico e social, à perda da reserva ovariana e ao encerramento dos ciclos menstruais. Essa visão limitada tende a negligenciar a complexidade de suas repercussões psicológicas e sociais, contribuindo para diagnósticos tardios, subtratamento e sofrimento evitável. Nesse contexto, torna-se evidente a necessidade de abordar o climatério em uma perspectiva ampliada, que vá além do manejo estritamente biológico e medicamentoso, incorporando de forma sistemática seus desdobramentos emocionais, relacionais e socioculturais.

Dessa forma, justifica-se a proposta de um cuidado centrado na mulher em sua integralidade, que reconheça o climatério como um fenômeno biopsicossocial e não apenas ginecológico. A literatura aponta que intervenções multidisciplinares combinando acompanhamento médico, suporte psicológico, educação em saúde e, quando necessário, abordagens sociais e familiares tendem a promover melhor adaptação a essa fase, reduzir o impacto dos sintomas e favorecer a autonomia e a qualidade de vida das pacientes.

Nesse sentido, esta revisão narrativa tem como objetivo investigar, de maneira integrada, as afecções mentais, clínicas e emocionais associadas ao climatério na saúde feminina. Busca-se: (i) identificar as principais alterações psicológicas relacionadas a esse período; (ii) analisar fatores que contribuem para o agravamento ou a atenuação do prognóstico em saúde mental; e (iii) avaliar as estratégias de cuidado multidisciplinar que se mostram mais eficazes na prevenção e no manejo dos transtornos mentais associados ao climatério, em consonância com as melhores práticas contemporâneas em saúde da mulher.

**Figura 1:** Pirâmide invertida da sequência dos temas analisados no artigo.



**Fonte:** Autora, 2026.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

Os achados desta revisão reforçam a compreensão do climatério como um período de transição marcado por elevada vulnerabilidade psíquica, no qual alterações hormonais, sintomas físicos e fatores psicossociais se entrelaçam de forma complexa. Os estudos incluídos apontam aumento consistente da prevalência de sintomas ansiosos e depressivos, sobretudo na perimenopausa e na pós-menopausa precoce, com associações frequentes com sintomas vasomotores, distúrbios do sono e eventos de vida estressores. Esses resultados dialogam com a literatura recente, que descreve o climatério não apenas como um evento ginecológico, mas como um fenômeno biopsicossocial com repercussões amplas sobre a saúde mental e a qualidade de vida da mulher.

A partir dessa síntese, torna-se essencial discutir, de maneira integrada, os mecanismos fisiológicos envolvidos na transição menopausal, o impacto dos sintomas vasomotores e dos distúrbios do sono sobre a saúde psíquica, o papel de estressores psicossociais como a chamada síndrome do ninho vazio e as evidências disponíveis acerca da terapia hormonal da menopausa no manejo de sintomas de humor.

Nos tópicos que serão discutidos a seguir, esses eixos são analisados em maior profundidade, buscando articular a fisiopatologia do climatério com as manifestações clínicas e os contextos de vida das mulheres, bem como apontar limitações das evidências e implicações para a prática em saúde.

### **3. METODOLOGIA**

Realizou-se uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório, com o objetivo de sintetizar evidências sobre a

relação entre o climatério e a morbidade psiquiátrica feminina, especialmente transtornos de ansiedade e depressão. A opção por revisão narrativa justificou-se pela necessidade de integrar estudos com diferentes delineamentos, permitindo uma compreensão ampliada do fenômeno.

A busca bibliográfica foi conduzida em março de 2025 na base PubMed. Utilizaram-se descritores em inglês extraídos dos vocabulários MeSH/DeCS, combinados por operadores booleanos, com a seguinte estratégia principal: (“Menopause” OR “Climacteric”) AND (“Mental Disorders” OR “Psychiatric Diseases”). Foram considerados artigos publicados entre janeiro de 2020 e março de 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Foram incluídos estudos observacionais (transversais, de coorte ou caso-controle) e revisões sistemáticas que: (a) abordassem diretamente a relação entre climatério/perimenopausa e transtornos mentais, em especial ansiedade e depressão; (b) utilizassem instrumentos diagnósticos ou de rastreio validados para avaliação de sintomas psiquiátricos; e (c) estivessem disponíveis na íntegra. Excluíram-se artigos cujo foco principal fosse outra condição clínica sem avaliação específica de desfechos psiquiátricos, trabalhos que tratassem apenas de sintomas físicos da menopausa, publicações fora do recorte temporal ou linguístico, bem como editoriais, cartas e relatos de caso isolados.

A busca inicial identificou 146 registros. Após triagem de títulos e resumos, foram selecionados os artigos potencialmente elegíveis para leitura na íntegra, com aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Ao final, sete estudos preencheram os critérios e compuseram o corpus da revisão. O processo de seleção foi

sintetizado em fluxograma, adaptado às recomendações do PRISMA 2020 para maior transparência.

A extração de dados contemplou, para cada estudo, país e ano de publicação, delineamento, características da amostra, definição de climatério adotada, instrumentos de avaliação psiquiátrica e principais desfechos em saúde mental. Os achados foram sintetizados por meio de análise qualitativa temática, agrupando-se os resultados em eixos: prevalência de sintomas ansiosos e depressivos no climatério; fatores biológicos e psicossociais associados; impacto de sintomas vasomotores e distúrbios do sono; e implicações da terapia hormonal da menopausa na saúde psíquica. Por tratar-se de revisão de literatura baseada em dados secundários, não houve necessidade de submissão a Comitê de Ética em Pesquisa, conforme Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

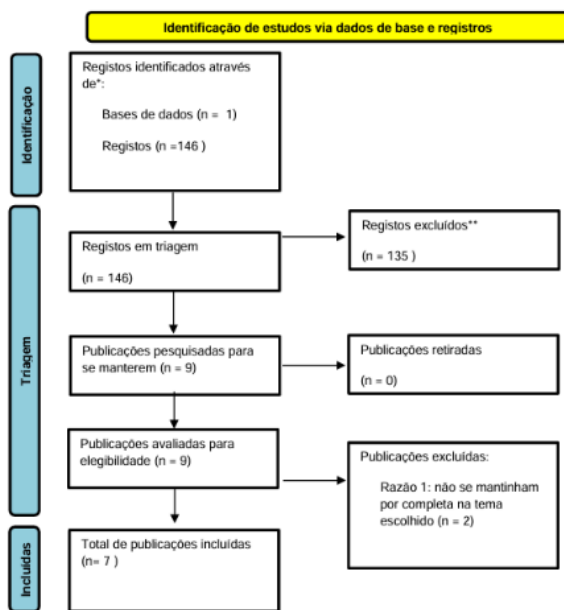
#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES OU ANÁLISE DOS DADOS**

A fim de assegurar transparência e reprodutibilidade no processo de seleção dos estudos, os resultados desta revisão são apresentados de acordo com as recomendações do checklist PRISMA 2020, adaptadas ao escopo da presente investigação.

A Figura a seguir sintetiza, em formato de fluxograma, as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos, desde a busca inicial nas bases de dados até a composição final do corpus analisado. Esse esquema permite visualizar de forma clara o número de registros encontrados, os motivos de exclusão em cada fase e o total de estudos que integraram a síntese qualitativa, garantindo

aderência às melhores práticas internacionais de relato de revisões da literatura.

**Figura 2.** Fluxograma dos artigos analisados e selecionados para pesquisa.



Fonte: Autora, 2026.

A busca na base PubMed, no período de janeiro de 2020 a março de 2025, resultou em 146 registros. Após a triagem de títulos e resumos, foram excluídos os estudos que não abordavam diretamente a interface entre climatério/perimenopausa e saúde mental ou que tratavam exclusivamente de manifestações físicas da menopausa, permanecendo 9 artigos para leitura na íntegra. Aplicados os critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos, 7 estudos atenderam plenamente aos requisitos metodológicos e temáticos, compondo o corpus final desta revisão.

Os estudos incluídos, publicados entre 2020 e 2025, foram majoritariamente observacionais (transversais ou de coorte), conduzidos em diferentes contextos geográficos (Europa, Ásia, América do Norte) e com amostras de mulheres em distintas fases do climatério (perimenopausa, menopausa e pós-menopausa).

precoce). De modo geral, utilizaram instrumentos validados para avaliação de sintomas ansiosos e depressivos, bem como escalas específicas para sintomas vasomotores e qualidade do sono. Em todos os trabalhos, observou-se aumento da prevalência de sintomas ansioso-depressivos durante a transição menopausal, particularmente na perimenopausa e nos primeiros anos pós-menopausa, com associações consistentes com maior intensidade de ondas de calor, sudorese noturna, pior qualidade do sono e presença de estressores psicossociais, como perda de papéis familiares e “síndrome do ninho vazio”.

Alguns estudos avaliaram ainda a relação entre terapia hormonal da menopausa e desfechos em saúde mental. De forma geral, a utilização de terapia hormonal mostrou-se associada à redução de sintomas vasomotores e à melhora de parâmetros de sono, mas os resultados quanto ao impacto direto sobre o humor foram heterogêneos, com achados por vezes contraditórios em relação à diminuição de sintomas depressivos e ansiosos. Esses elementos, combinados, reforçam a caracterização do climatério como período de maior vulnerabilidade psíquica, influenciado por fatores biológicos, emocionais e socioculturais interligados.

**Tabela 1:** Relação dos artigos analisados.

<b>Título</b>	<b>Tipo / Fonte</b>	<b>Ano de Publicação</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Contribuições do Texto / Produções</b>
"Global, regional, and national burden of anxiety disorders	Artigo de Pesquisa / <i>BMC Women's Health</i>	<b>2025</b>	Ying Zhang, Ting-Ting Hu, Yong-Ran Cheng, Zhi-Fen	Analisa a carga global de transtornos de ansiedade em mulheres

<p>during the perimenopause (1990–2021) and projections to 2035"</p>			<p>Zhang e Jun Su</p>	<p>perimenopausadas, revelando uma tendência de aumento e projetando um crescimento de 40,67% até 2035.</p>
<p>"Biopsychosocial factors intersecting with weekly sleep difficulties in the menopause transition"</p>	<p>Artigo Original / <i>Maturitas</i></p>	<p>2024</p>	<p>Sneha Chenji, Bethany Sander, Julia A. Grummisch e Jennifer L. Gordon</p>	<p>Investiga a interação entre variáveis psicossociais e flutuações hormonais no sono; conclui que sintomas depressivos basais amplificam o impacto negativo das quedas de estrogênio na eficiência do sono.</p>
<p>"The influence of menopausal status on sleep quality in different populations – a narrative review"</p>	<p>Artigo de Revisão (Narrativa) / <i>Menopause Review</i></p>	<p>2025</p>	<p>Klaudia Skibiak, Jan Dębski, Józef Przybyłowski, Maciej Walędziak e Anna Różańska-Walędziak</p>	<p>Examina como o status menopausal afeta a qualidade do sono em diversas etnias, destacando a necessidade de estratégias de saúde personalizadas e</p>

				culturalmente conscientes.
"A population-based observational study using statistical modeling to assess the association between depressive symptom severity and sleep disorders in postmenopausal women"	Artigo de Pesquisa / <i>BMC Medicine</i>	2025	Ying Cui e Huimin Du	Identifica uma relação linear de dose-resposta entre a gravidade dos sintomas depressivos e distúrbios do sono em mulheres na pós-menopausa, especialmente e naquelas com doenças cardiovasculares.
"Associations among age at menopause, depressive symptoms, and cognitive function"	Relato Curto / <i>Alzheimer's &amp; Dementia</i>	2025	Miharu Nakanishi, Syudo Yamasaki, Daniel Stanyon, et al.	Demonstra que a menopausa precoce (antes dos 40 anos) está associada a piores sintomas depressivos e função cognitiva, sendo um fator de risco para o declínio cognitivo e demência.
"Common mental health	Artigo de Pesquisa / <i>Journal of</i>	2024	Dana Alsugeir, Matthew	Compara taxas de ansiedade e

<p>diagnoses arising from or coinciding with menopausal transition and prescribing of SSRIs/SNRIs medications and other psychotropic medications"</p>	<p><i>Affective Disorders</i></p>		<p>Adesuyan, Vikram Talaulikar, Li Wei, Cate Whittlesea e Ruth Brauer</p>	<p>depressão entre sexos, observando que mulheres de 45 a 54 anos apresentam riscos elevados, frequentemente tratados com antidepressivos em vez de terapia hormonal.</p>
<p>"Neuroendocrine mechanisms of mood disorders during menopause transition: A narrative review and future perspectives"</p>	<p>Artigo de Revisão (Narrativa) / <i>Maturitas</i></p>	<p>2025</p>	<p>Tiziana Fidecicchi, Andrea Giannini, Peter Chedraui, et al.</p>	<p>Resume as mudanças neuroendócrinas (GABA, serotonina, kisspeptina) no sistema nervoso central que fundamentam as alterações de humor e sintomas vasomotores durante a transição.</p>

**Fonte:** Autora, 2026.

#### 4.1. Fisiologia do Climatério e Vulnerabilidade Psíquica

O climatério é marcado por falência progressiva da função ovariana, com redução da produção de estrogênio e progesterona e

consequente desregulação do eixo hipotálamo–hipófise–gônadas (FEBRASGO, 2019). O quadro de hipogonadismo hipergonadotrófico, caracterizado por elevação de FSH e LH em resposta ao hipoestrogenismo, insere a mulher em um contexto de instabilidade neuroendócrina que repercute em múltiplos sistemas, inclusive na esfera psíquica. Além das alterações gonadais, o envelhecimento é acompanhado por mudanças nos sistemas de neurotransmissão, como aumento da atividade GABAérgica e modificações em vias serotoninérgicas, intimamente relacionadas à regulação do humor, do sono e da ansiedade (HALL, 2021; FIDECICCHI et al., 2024).

Nesse cenário, o início precoce do climatério, especialmente antes dos 40 anos, tem sido associado a maior risco de sintomas depressivos, ansiosos e declínio cognitivo, sugerindo que o tempo de exposição cumulativa ao hipoestrogenismo e a alterações do eixo HHG influencia a vulnerabilidade psíquica (FIDECICCHI et al., 2024; NAKANISHI et al., 2025). Evidências mostram que regiões cerebrais envolvidas na regulação emocional apresentam alta densidade de receptores para hormônios sexuais, o que ajuda a explicar a estreita conexão entre alterações hormonais e risco de transtornos mentais na transição menopausal.

#### **4.2. Sintomas Vasomotores, Sono e Repercussões na Saúde Mental**

Os sintomas vasomotores (SVM) – fogachos e sudorese noturna – constituem uma das manifestações mais marcantes do climatério e estão diretamente relacionados a alterações no sistema KNDy (neurônios que expressam neurocinina B, kisspeptina e dinorfina), cuja atividade é modulada por estrógenos e progesterona (FIDECICCHI et al., 2024). A redução desses hormônios leva a

desequilíbrios nesse sistema, contribuindo para instabilidade do centro termorregulador hipotalâmico e surgimento dos SVM.

Os estudos incluídos nesta revisão apontam que os SVM interferem de maneira importante na qualidade do sono, reduzindo sua duração, eficiência e continuidade, com aumento de despertares noturnos e queixas de insônia (CHENJI et al., 2024; SKIBIAK et al., 2025). Pesquisas indicam que entre 39% e 60% das mulheres na perimenopausa relatam problemas de sono, frequentemente associados à presença de fogachos e sudorese noturna (CHENJI et al., 2024). Adicionalmente, alterações hormonais próprias do período, como aumento de depósitos de gordura central e mudanças na distribuição de peso, favorecem a ocorrência de distúrbios respiratórios do sono, como apneia obstrutiva e ronco (SKIBIAK et al., 2025).

Considerando a relação bidirecional entre sono e saúde mental, esses achados são particularmente relevantes. Sono fragmentado, latência aumentada e piora da qualidade subjetiva do descanso têm sido associados a maior risco de sintomas ansiosos e depressivos em mulheres no climatério, estabelecendo um ciclo de retroalimentação em que distúrbios de sono agravam quadros psiquiátricos e, por sua vez, sintomas de humor pioram ainda mais o padrão de sono (CHENJI et al., 2024; CUI; DU, 2025). A diminuição dos níveis de estrogênio, com repercussões sobre vias serotoninérgicas, contribui adicionalmente para a desregulação do eixo sono-vigília, reforçando a associação entre climatério, piora do sono e morbidade psíquica (CUI; DU, 2025).

### **4.3. Fatores Psicossociais: “Síndrome do Ninho Vazio” e Papéis Sociais**

Além dos determinantes biológicos, o climatério frequentemente coincide com eventos de vida potencialmente estressores, como saída dos filhos de casa, aposentadoria, reconfiguração de papéis familiares e mudanças na identidade ocupacional. A chamada “síndrome do ninho vazio” – vivência de perda e solidão associada à saída dos filhos – é recorrentemente descrita na literatura como fator de sofrimento emocional nessa fase (ZHANG et al., 2025). Esses eventos, associados a percepções socioculturais negativas sobre envelhecimento feminino, perda de fertilidade e alterações corporais, podem amplificar a sensação de desvalorização, inutilidade ou perda de sentido, predispondo ao desenvolvimento de quadros ansiosos e depressivos.

Os estudos analisados sugerem que mulheres expostas a maior acúmulo de estressores psicossociais – como separação conjugal, dificuldades financeiras, sobrecarga de cuidado com familiares dependentes e estigmas associados ao envelhecimento – apresentam maior prevalência de sintomas psiquiátricos durante o climatério (FIDECICCHI et al., 2024; ZHANG et al., 2025). Tais achados reforçam a concepção do climatério como fenômeno biopsicossocial, em que fatores hormonais, contextuais e culturais interagem de maneira complexa, modulando a vulnerabilidade à morbidade psíquica.

#### **4.4. Terapia Hormonal da Menopausa e Desfechos em Saúde Mental**

A terapia hormonal da menopausa (THM) tem sido amplamente utilizada para manejo de sintomas vasomotores e outras manifestações físicas do climatério. No entanto, sua eficácia em relação a desfechos psiquiátricos permanece tema de debate.

Alguns estudos sugerem que a THM pode contribuir para a melhora do humor e redução de sintomas ansiosos, especialmente quando associada à redução dos SVM e à melhoria da qualidade do sono (ALSUGEIR et al., 2024; CHENJI et al., 2024). O estrogênio, em particular, parece modular sistemas neuroendócrinos envolvidos na regulação do humor, como o aumento de alopregnanolona e a potencialização do sistema GABAérgico, o que poderia justificar parte de seus efeitos benéficos sobre sintomas emocionais (FIDECICCHI et al., 2024).

Por outro lado, a literatura também aponta resultados heterogêneos e, por vezes, contraditórios quanto ao impacto direto da THM em transtornos depressivos e ansiosos. Há relatos de efeitos paradoxais da alopregnanolona e de flutuações hormonais associadas à terapia que, em alguns casos, podem exacerbar sintomas psíquicos em mulheres suscetíveis (FIDECICCHI et al., 2024). Além disso, diferenças em formulações, vias de administração, doses e momento de início da terapia em relação ao estágio do climatério dificultam a comparação entre estudos e a elaboração de recomendações uniformes (NAKANISHI et al., 2025).

Assim, embora a THM possa desempenhar papel relevante no alívio de sintomas vasomotores e na melhora indireta de parâmetros de sono e bem-estar, os dados disponíveis não permitem afirmar sua eficácia consistente como tratamento primário de transtornos psiquiátricos no climatério. A decisão de utilizá-la deve ser individualizada, considerando riscos e benefícios, bem como a associação com intervenções psicoterapêuticas e, quando necessário, tratamento psicofarmacológico específico.

#### **4.5. Síntese Crítica e Limitações da Revisão**

Os achados desta revisão convergem para a compreensão do climatério como período de maior vulnerabilidade psíquica, em que alterações hormonais, sintomas vasomotores, distúrbios do sono e estressores psicossociais se articulam na determinação do risco de transtornos ansiosos e depressivos. No entanto, alguns fatores limitam a interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, a revisão baseou-se em um número reduzido de estudos (sete artigos) e no uso de apenas uma base de dados (PubMed), o que aumenta a possibilidade de não inclusão de pesquisas relevantes publicadas em outras fontes ou idiomas. Em segundo lugar, não foi realizada avaliação formal de risco de viés dos estudos incluídos, o que restringe a capacidade de hierarquizar a robustez das evidências.

Adicionalmente, a heterogeneidade dos delineamentos metodológicos, dos critérios utilizados para definir o climatério e dos instrumentos empregados para avaliação de sintomas psiquiátricos dificulta a comparação direta dos achados e impede a realização de síntese quantitativa (metanálise). Apesar dessas limitações, a consistência das associações observadas entre climatério e aumento da morbidade psíquica, em diferentes contextos, reforça a necessidade de que os serviços de saúde incorporem de forma sistemática a dimensão mental no cuidado à mulher climatérica, com abordagem integral e multiprofissional.

## **5. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O conjunto de evidências analisadas nesta revisão indica que o climatério constitui uma fase de transição marcada por elevada vulnerabilidade psíquica, resultante da interação entre alterações neuroendócrinas, manifestações clínicas em especial sintomas vasomotores e distúrbios do sono e estressores psicossociais

característicos desse período do ciclo de vida feminino. Os estudos incluídos apontam aumento consistente da prevalência de sintomas ansiosos e depressivos, sobretudo na perimenopausa e na pós-menopausa precoce, com forte associação à intensidade dos fogachos, da sudorese noturna, da piora da qualidade do sono e a eventos de vida como a “síndrome do ninho vazio” e a reconfiguração de papéis familiares e profissionais.

Os dados reforçam que o climatério não pode ser compreendido apenas como um evento ginecológico restrito à perda da função reprodutiva, mas como um fenômeno biopsicossocial com repercussões amplas sobre a saúde mental e a qualidade de vida da mulher. A terapia hormonal da menopausa surge como estratégia potencialmente útil para o manejo de sintomas vasomotores e para a melhora indireta de parâmetros de bem-estar, embora os resultados acerca de seu impacto direto sobre transtornos ansiosos e depressivos permaneçam heterogêneos e, por vezes, contraditórios. Assim, seu uso deve ser cuidadosamente individualizado, integrado a outras abordagens terapêuticas, como intervenções psicossociais e, quando indicado, tratamento psicofarmacológico específico.

As limitações desta revisão – entre elas o número reduzido de estudos incluídos, a utilização de apenas duas bases de dados e a ausência de avaliação formal de risco de viés – indicam a necessidade de investigações adicionais, com delineamentos mais robustos, amostras diversas e critérios diagnósticos padronizados para os transtornos psiquiátricos no climatério. Ainda assim, os achados aqui sintetizados sustentam a importância de que serviços de saúde incorporem de forma sistemática a avaliação da saúde mental no acompanhamento de mulheres climatéricas, com enfoque preventivo e multiprofissional. Investir em estratégias de

detecção precoce, educação em saúde e suporte psicossocial pode reduzir o sofrimento psíquico, favorecer a adaptação a essa fase e contribuir para a promoção da saúde integral da mulher.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALSUGEIR, D. et al. Common mental health diagnoses arising from or coinciding with menopausal transition and prescribing of SSRIs/SNRIs medications and other psychotropic medications. *Journal of Affective Disorders*, [S. l.], v. 364, p. 259–265, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.036>. Acesso em: 15 mar. 2026.

CHENJI, S. et al. Biopsychosocial factors intersecting with weekly sleep difficulties in the menopause transition. *Maturitas*, [S. l.], v. 189, p. 108111, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108111>. Acesso em: 23 abr. 2026.

CUI, Y.; DU, H. A population-based observational study using statistical modeling to assess the association between depressive symptom severity and sleep disorders in postmenopausal women. *BMC Medicine*, [S. l.], v. 23, n. 424, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12916-025-04248-y>. Acesso em: 10 abr. 2026.

FEBRASGO. Tratado de ginecologia Febrasgo. Editores: Cesar Eduardo Fernandes; Marcos Felipe Silva de Sá. Coordenação: Agnaldo Lopes da Silva Filho et al. 1. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019. Acesso em: 12 abr. 2026.

FIDECICCHI, T. et al. Neuroendocrine mechanisms of mood disorders during menopause transition: a narrative review and future perspectives. *Maturitas*, [S. l.], v. 188, p. 108087, 2024. Disponível em:

<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108087>. Acesso em: 17 mar. 2026.

HALL, John E.; HALL, Michael E. Guyton & Hall: tratado de fisiologia médica. 14. ed. Rio de Janeiro: GEN Guanabara Koogan, 2021. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595158696/>. Acesso em: 12 abr. 2026.

NAKANISHI, M. et al. Associations among age at menopause, depressive symptoms, and cognitive function. *Alzheimer's & Dementia*, [S. l.], v. 21, e70063, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/alz.70063>. Acesso em: 5 abr. 2026.

SKIBIAK, K. et al. The influence of menopausal status on sleep quality in different populations: a narrative review. *Menopause Review / Przegląd Menopauzalny*, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 53–65, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.5114/pm.2025.150450>. Acesso em: 28 abr. 2026.

ZHANG, Y. et al. Global, regional, and national burden of anxiety disorders during the perimenopause (1990–2021) and projections to 2035. *BMC Women's Health*, [S. l.], v. 25, n. 11, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03547-z>. Acesso em: 28 abr. 2026.

---

<sup>1</sup> Acadêmica de Medicina (Centro Universitário de Mineiros). ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8171-802X>

<sup>2</sup> Doutorado em Educação pela UFMS. Mestrado em Ciências e Tecnologias em Saúde pela UNB. Especialista em Enfermagem Obstétrica. Graduação em Enfermagem pela UFG. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5144-2595>

