

*Aprendendo
a lidar com a depressão
e outros sintomas
neuropsíquicos no
Climatério*

*Cartilha: Aprendendo a lidar com a Depressão e Outros Sintomas
Neuropsíquicos no Climatério*

Elaboração:

Cristina Maria Duarte Wigg - Professora do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Coordenadora do Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Neuropsicologia da UFRJ. Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Saúde da Criança e da Mulher do IFF/Fiocruz. (CRP: 05/12326)

Ana Cristina da Silva - Graduanda de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação - IFF/Fiocruz

Colaboração:

Vanessa Lemos da Costa Soares - Mestranda do Programa de Pós-graduação em Pesquisa Aplicada à Saúde da Criança e da Mulher - IFF/Fiocruz

Amanda Oliveira de Carvalho - Mestranda do Programa de Pós-graduação em Saúde da Criança e da Mulher - IFF/Fiocruz

Ligia M. Rosalino Martins - Graduanda de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - IFF/Fiocruz

Orientadora:

Profª Doutora Lizanka Paola Figueiredo Marinheiro - IFF/Fiocruz

Rio de Janeiro, 2020.



Índice

Apresentação

1. O que é climatério?

2. Saúde mental e climatério

2.1 Depressão

2.2 Ansiedade

2.3 Estresse

2.4 Insônia

2.5 Ideação suicida

3. Relação entre os sintomas neuropsíquicos

4. Políticas públicas de saúde mental e da mulher

5. Onde procurar orientação

6. Considerações finais

7. Bibliografia

Apresentação

Esta cartilha é um produto do doutoramento da Profª Cristina Maria Duarte Wigg, a partir do desenvolvimento do subprojeto “A relação entre depressão, ansiedade, ideação suicida, estresse e sono em mulheres na pós-menopausa”, do projeto “Envelhecimento da mulher: estudo das comorbidades de maior prevalência da mulher na pós menopausa visando um envelhecimento com melhor qualidade de vida” da Profª doutora Lizanka Paola Figueiredo Marinheiro, vinculado ao Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz -RJ). O subprojeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do IFF/Fiocruz, sob o parecer nº 3.273.150, de 18 de abril de 2019.

O objetivo desta cartilha é levar informações relevantes de forma clara e objetiva para mulheres, profissionais de saúde e toda a sociedade acerca da saúde mental no climatério feminino através dos achados da pesquisa em questão, da análise de estudos científicos e demais meios de informação relacionados ao tema.

Aqui você irá encontrar informações sobre o que é o climatério e os possíveis fatores que podem influenciar na saúde mental de mulheres durante este período, apontando os principais sintomas neuropsíquicos, os dispositivos assistenciais disponíveis para o atendimento desse público e as políticas públicas existentes.

Agradecemos a cada mulher que aceitou participar da pesquisa supracitada, enriquecendo e colaborando para o aperfeiçoamento do nosso trabalho. Assim sendo, buscamos promover uma melhor qualidade de vida e bem estar para as mulheres através da visibilidade sobre os cuidados necessários e as possíveis mudanças neuropsicológicas nesta fase tão importante da vida. Reforçamos a importância do trabalho multiprofissional para melhor atender e acolhê-las e a contribuição para a democratização de informações, visando uma sociedade mais consciente e solidária.

O que é Climatério?

Você já ouviu falar em Climatério? Vamos conversar um pouco a respeito desse termo!

Segundo a Sociedade Internacional de Menopausa, climatério é uma fase que engloba todo o período reprodutivo da mulher (pré menopausa), iniciado com a menarca, até o não-reprodutivo, possuindo 4 fases: pré-menopausa, perimenopausa, menopausa e pós-menopausa. Ao longo dos anos, o organismo feminino diminui progressivamente sua atividade folicular ovariana. Em determinado momento da vida da mulher acontece a perimenopausa, fase diagnosticada clinicamente pela irregularidade do ciclo menstrual. Não se tem uma idade definida para o início da perimenopausa, mas há uma estimativa que ela ocorra aproximadamente 2 anos antes da menopausa. Já a menopausa é caracterizada pelo fim definitivo da menstruação, reconhecida após passados 12 meses do último ciclo menstrual, consequência da perda total da atividade folicular ovariana, podendo ser considerada precoce quando ocorre antes dos 40 anos e tardia quando acontece após os 55 anos de idade.



A menopausa quando ocorre em condições “normais”, ou seja, não envolve condições de saúde e outros fatores que interferiram, é um processo natural do organismo feminino. Durante a perimenopausa e menopausa, que representam o envelhecimento biológico da mulher, algumas mudanças bioquímicas ocorrem, podendo gerar sintomas físicos e neuropsíquicos que trazem desconforto. Quando esse desconforto é percebido de forma significativa, com intensidade de sintomas menopausais e fatores associados, a mulher tende a encarar a menopausa como um processo de adoecimento.

O que é Climatério?

Os sintomas iniciais e mais relatados nessa fase são as ondas de calor e suores, seguidos de ansiedade, dores de cabeça, cansaço, dificuldade para dormir, palpitações, instabilidade emocional, estresse, problemas de memória, depressão, diminuição do desejo sexual, entre outros.



Alguns estudos apontam que o aumento de sintomas neste período da vida está mais relacionado a problemas socioculturais e psicológicos do que propriamente biológicos, sem, no entanto, excluir a interação entre esses fatores. Ao longo desta cartilha você encontrará maneiras de lidar com os sintomas e seus efeitos.

Saúde mental e climatério

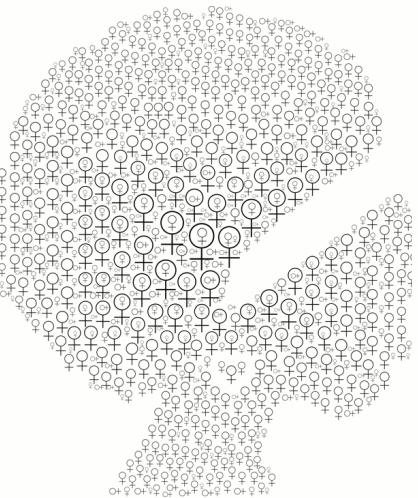
Segundo a Organização Mundial da Saúde, ter saúde vai muito além da ausência de doenças físicas ou mentais. A saúde envolve múltiplos fatores, como acesso à educação, informação, renda, condições de moradia e trabalho, alimentação, relações sociais, cultura, autoimagem, autoestima, acesso a serviços básicos de saneamento e saúde. Além disso, outras variáveis que nem sempre são levadas em consideração no processo de saúde-doença incluem a discriminação e os preconceitos (gênero, étnico, raça/cor, socioeconômicos, etc), sendo assim, a saúde engloba ter condições dignas de vida, equilíbrio social e saúde mental.

Fatores sociais enfrentados pela população feminina, como a discriminação e o racismo mostraram-se mais relacionados aos processos de adoecimento do que fatores biológicos, sendo mais agravante nas mulheres pretas que, segundo estatísticas, possuem maior vulnerabilidade social e pouco acesso à serviços de saúde e apoio. Em um quadro similar de dificuldade, as mulheres lésbicas também encontram inúmeras barreiras, tanto em relação ao preconceito social quanto ao atendimento ginecológico, sendo necessário políticas e ações de saúde que incluam suas necessidades e reconheçam sua orientação sexual com respeito.

A assistência de mulheres indígenas ainda é pouco analisada, mas sabe-se que a precariedade de serviços públicos de saúde também é um fator inerente a esse grupo, levando também, a necessidade de maior atenção e políticas de saúde. As mulheres com deficiência, em situação de prisão e portadoras de transtornos mentais também são alvos constantes de discriminação e merecem atenção humanizada do SUS, com estratégias e ações capacitadas que respeitem as diferenças de cada mulher.

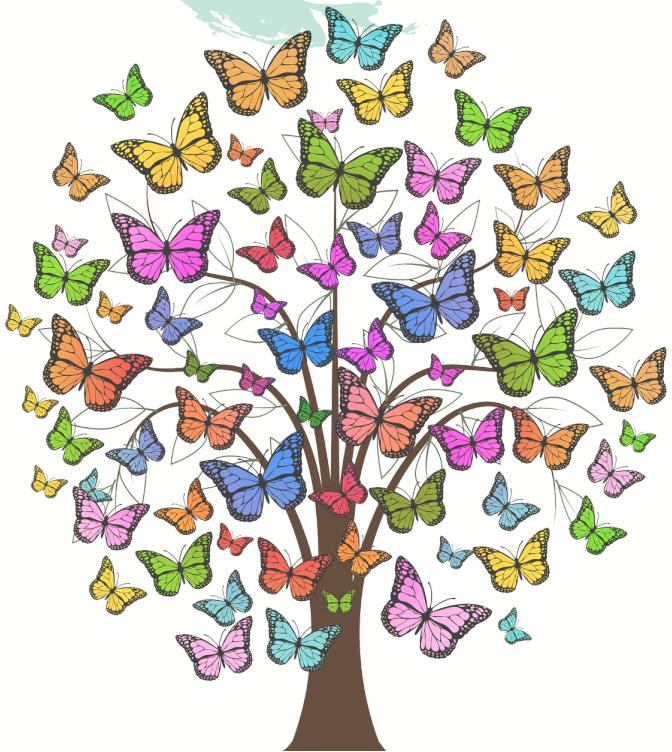
Saúde mental e climatério

A violência contra a mulher é outro fator de agravo para a saúde e bem estar. Seja física, sexual ou psicológica, a violência atinge uma parcela grande da população feminina, sendo um problema de saúde pública gravíssimo e intimamente ligado a discriminação de gênero, provocando consequências psicológicas, físicas e muitas vezes fatais.



A expectativa de vida do povo brasileiro aumentou durante os anos, e o envelhecimento assumiu uma parte significativa da vida da população. Infelizmente, nossa cultura tende a olhar a velhice e o próprio processo de envelhecimento de forma negativa, principalmente em relação a mulher. A supervalorização de corpos belos e jovens é propagada massivamente, interferindo na forma como as mulheres veem e lidam com os próprios corpos e com as alterações que este processo traz. Os abalos na saúde física, mental e nas relações sociais são altamente influenciados por essa visão negativista. As mulheres índias, por exemplo, na maioria dos povos indígenas, são mais valorizadas após a menopausa, pois o envelhecimento é compreendido com respeito. Fato semelhante ocorre em países como a Índia e o Japão.

Saúde mental e climatério



É preciso entender que a velhice pode ter muitas limitações, mas não deve ser encarada de forma trágica como “fim da linha” e nem como um adoecimento.

É uma etapa da vida que pode ser vivida com saúde, possibilidades, ganhos e prazer.

As sociedades que desvalorizam o envelhecimento tendem a agravar a sintomatologia na fase do climatério

Além das mudanças físicas e endócrinas, como as alterações hormonais, que acontecem durante o climatério, outros fatores também influenciam o aparecimento de sintomas neuropsíquicos durante esta fase. Problemas pessoais, conjugais, familiares, profissionais, a saída dos filhos de casa, preocupação financeira, sobrecarga de trabalho, papel de cuidadora integral de parentes doentes, entre outros fatores levam a intensificação do sofrimento psicológico das mulheres. Os sintomas neuropsíquicos mais frequentes são: insônia, ansiedade, estresse, humor depressivo, indisposição, tristeza, perda de interesse, irritabilidade, falta de atenção, concentração e problemas de memória.

Saúde mental e climatério

É de extrema importância que as instituições e os profissionais de saúde entendam as mulheres climatéricas de forma integral (biopsicossocial), levando em consideração suas especificidades, experiências e seus hábitos de vida, a fim de proporcionar ações de prevenção, recuperação e promoção de saúde, atendimento multiprofissional capacitado e humanizado, acolhendo suas demandas sem minimizar queixas e muitas vezes patologizando-as. Além disso, promover estratégias e espaços para a psicoeducação dessas mulheres, tornando-as mais conscientes da etapa de vida que se encontram para agir sobre as próprias vidas de forma mais autônoma e tranquila.

Depressão

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - V, os critérios para o diagnóstico de um transtorno de depressão maior (TDM), sem atribuição de efeitos de substâncias administradas ou outra condição médica, são: possuir 5 sintomas por um período de duas semanas consecutivas, representando mudanças ao funcionamento anterior, causando significativo prejuízo clínico, social, profissional e em outras áreas de importância para o sujeito. Os sintomas mais comuns e normalmente os primeiros a aparecer são o humor deprimido e a perda de interesse ou prazer.

Saúde mental e climatério

Depressão

Não existe um consenso sobre a relação entre transtornos psicossociais e climatério, mas se considera a influência da depressão na intensidade dos fogachos (ondas de calor) e na instabilidade emocional. Alguns estudos apontam que sintomas depressivos podem ocorrer tanto por flutuações hormonais quanto por aspectos socioculturais e econômicos, interferindo diretamente nos relacionamentos interpessoais, na autoestima e integração social.

Novamente vemos o peso da visão negativa do processo de envelhecimento, onde as mulheres sentem-se “velhas” e desvalorizadas, influenciando na presença da sintomatologia depressiva. Além disso, mulheres com história pregressa de depressão possuem maior probabilidade de apresentar o transtorno durante as fases do climatério.

Alguns sintomas que podem estar presentes em um transtorno depressivo

- Humor depressivo
- Alterações no peso e/ou apetite
- Fadiga, cansaço excessivo
- Agitação ou lentidão psicomotora
- Pessimismo
- Isolamento social
- Alterações no sono
(dormir muito ou pouco, ter dificuldades para iniciar e manter o sono)
- Desânimo, perda de interesse por atividades e/ou pessoais.
- Capacidade prejudicada de pensar e concentrar-se
- Sentimento de culpa, desvalorização, punição
- Ideação suicida e/ou tentativa suicida



Saúde mental e climatério

Depressão



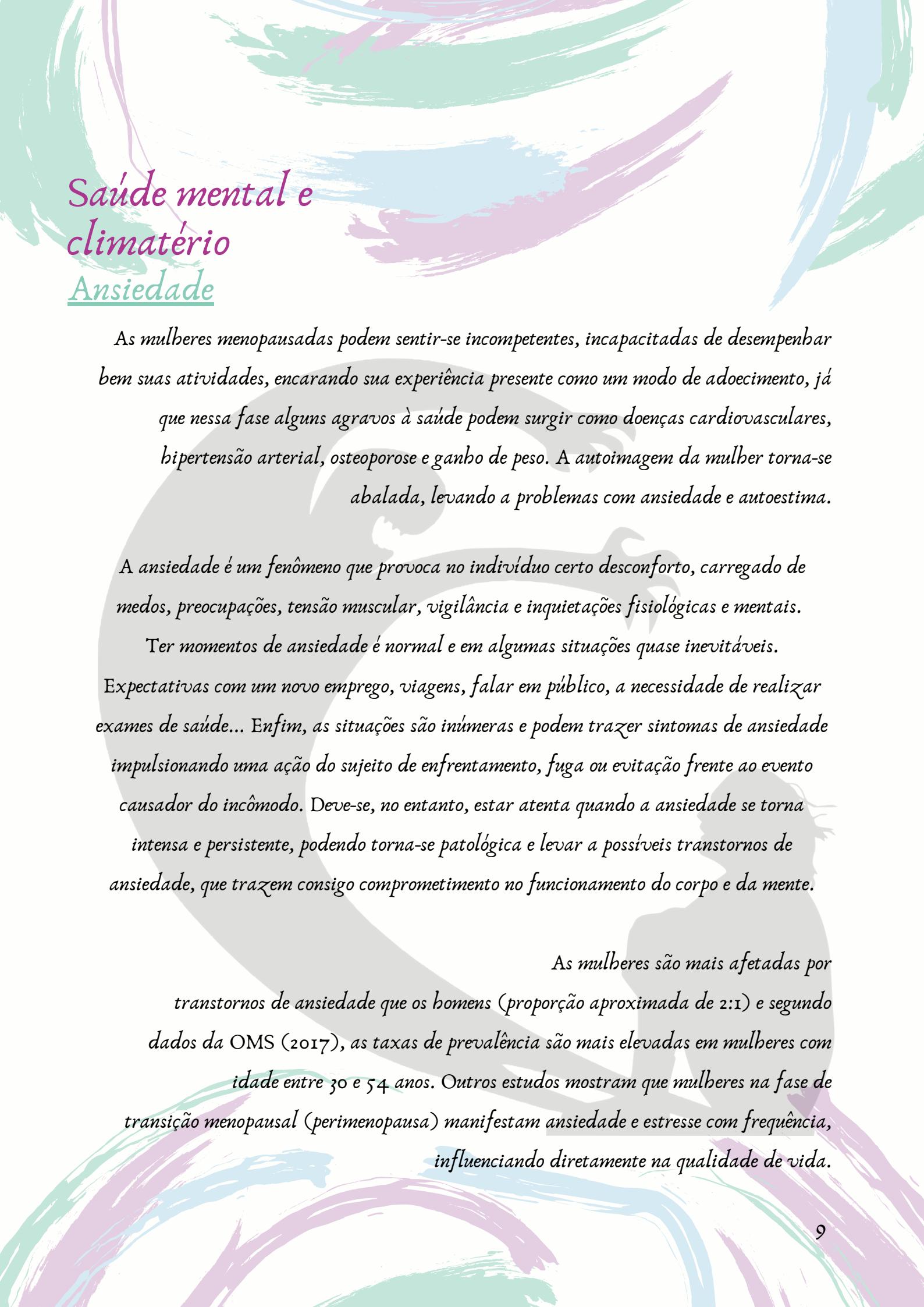
Apresento sintomas depressivos. E agora?

É muito importante que você se conheça bem e entenda seus sentimentos e sua vivência atual. Algumas situações de vulnerabilidade levam a sensações desagradáveis de forma rotineira e é interessante tentar identificar o que está causando o humor depressivo. Problemas familiares, profissionais, nos relacionamentos, uma depressão não tratada de forma adequada no passado, podem ser fatores que influenciam os sentimentos atuais.

Além disso, deve-se investigar a possibilidade de outras condições médicas como, por exemplo, o hipotireoidismo que causa fadiga e humor depressivo, além de outros sintomas e deve ser tratado de forma adequada por um profissional. É imprescindível que você procure informações e profissionais de saúde para uma orientação mais apropriada.

Dicas legais!

- Procure profissional de saúde e faça acompanhamento psicoterapêutico adequado.
- Cultive e fortaleça amizades e redes de apoio (familiar, sociais, comunitários)
- Pratique atividade física regular. A prática de atividades físicas libera endorfinas que ajudam no manejo de depressão, ansiedade e estresse. Promove a manutenção da massa muscular e óssea, melhora a condição cardíaco-circulatória, traz bem estar, disposição e eleva sua autoestima.
- Mantenha-se ativa, fazendo atividades que gosta e lhe trazem prazer.
- Não se isole. Participe de atividades sociais, culturais e espirituais. Tenha lazer!
- Reconhecer seus gostos, necessidades e também suas limitações ajuda você a lidar melhor com situações desagradáveis.



Saúde mental e climatério

Ansiedade

As mulheres menopausadas podem sentir-se incompetentes, incapacitadas de desempenhar bem suas atividades, encarando sua experiência presente como um modo de adoecimento, já que nessa fase alguns agravos à saúde podem surgir como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, osteoporose e ganho de peso. A autoimagem da mulher torna-se abalada, levando a problemas com ansiedade e autoestima.

A ansiedade é um fenômeno que provoca no indivíduo certo desconforto, carregado de medos, preocupações, tensão muscular, vigilância e inquietações fisiológicas e mentais.

Ter momentos de ansiedade é normal e em algumas situações quase inevitáveis. Expectativas com um novo emprego, viagens, falar em público, a necessidade de realizar exames de saúde... Enfim, as situações são inúmeras e podem trazer sintomas de ansiedade impulsionando uma ação do sujeito de enfrentamento, fuga ou evitação frente ao evento causador do incômodo. Deve-se, no entanto, estar atenta quando a ansiedade se torna intensa e persistente, podendo tornar-se patológica e levar a possíveis transtornos de ansiedade, que trazem consigo comprometimento no funcionamento do corpo e da mente.

As mulheres são mais afetadas por transtornos de ansiedade que os homens (proporção aproximada de 2:1) e segundo dados da OMS (2017), as taxas de prevalência são mais elevadas em mulheres com idade entre 30 e 54 anos. Outros estudos mostram que mulheres na fase de transição menopausal (perimenopausa) manifestam ansiedade e estresse com frequência, influenciando diretamente na qualidade de vida.



Saúde mental e climatério? Ansiedade

Algumas queixas relacionadas a ansiedade

- Suor excessivo
- Medo que aconteça o pior
- Mal estar sem causa aparente
- Preocupação excessiva
- Dores de cabeça
- Tremores
- Nervosismo
- Batimentos acelerados do coração
- Respiração curta e rápida
- Dores musculares
- Desconforto/ alterações gastrointestinais
- Sensação de sufocação e/ou afogamento
- Insegurança

Como lidar com a ansiedade? Se a ansiedade está afetando sua qualidade de vida, procure profissionais da psicologia que irão saber te orientar e trabalhar de acordo com a sua demanda. A ansiedade pode estar ligada ao estresse constante, depressão e/ou sintomas vasomotores, comuns na menopausa.

Dicas legais!

- Tenha lazer!
- Pratique exercícios físicos regulares. Uma simples caminhada matinal já ajuda!
- Promova o autocuidado. Tenha tempo para você!
- Mude pensamentos negativos sobre si mesma
- Alimente-se de forma saudável.
- Desacelere
- Procure um/a profissional de psicologia
- Procure modos de relaxar e diminuir o estresse.
- Os fogachos costumam causar ansiedade em muitas mulheres. Se você é uma delas, então: evite ambientes abafados, bebidas alcoólicas e cafeinadas, comidas quentes e apimentadas, banhos muitos quentes, pare de fumar; tome sempre bastante água, use roupas com tecidos leves, assim como, roupas leves de cama e travesseiro.

Saúde mental e climatério

Estresse

O estresse é conhecido como um processo de demanda ambiental que pode superar a capacidade de adaptação do sujeito, acarretando alterações biológicas e psicológicas, podendo levar ao aparecimento ou agravamento de problemas de saúde. A menopausa, por ser uma fase que traz mudanças fisiológicas importantes pela diminuição dos níveis hormonais, pode ser percebida como um período estressante e desadaptativo, ocasionando aumento considerado dos níveis de estresse com sintomas como: instabilidade emocional, irritabilidade, qualidade de sono prejudicada, entre outros que comprometem a qualidade de vida da mulher.

A large, stylized, dark gray word "STRESS" is written in a bold, blocky font. The letters are slightly irregular and have a hand-drawn feel. The "S" is particularly prominent, with a long, sweeping tail that curves down and to the left.

O estresse pode ser dividido em fases.

A fase de Alerta é comumente apontada de forma positiva, pois motiva e prepara o indivíduo para adaptar-se e superar a situação causadora de estresse.

A fase de Resistência é determinada pela tentativa constante de tentar lidar com a situação estressante que persiste, a fim de adaptar-se a ela.

Saúde mental e climatério

Estresse

Caso a adaptação não ocorra, o processo pode evoluir e levar ao começo de uma exaustão frente a situação estressora. Já na fase de exaustão, um nível elevado de estresse se estabelece, complicando cada vez mais o estado do sujeito, aumentando as chances do desenvolvimento de problemas físicos e psicológicos. Há ainda a fase de Quase-exaustão, que se encontra entre as fases de resistência e exaustão, onde o indivíduo não consegue mais resistir ao fator estressante mas ainda não atingiu o limite.

Algumas queixas relatadas por mulheres na menopausa foram:

- Boca seca
- Tensão muscular
- Insônia/dificuldade para dormir
- Problemas com memória/esquecimentos
- Desgaste físico constante
- Mudança de apetite
- Diminuição do desejo sexual
- Pensamento constante sobre um assunto
- Vontade de fugir de tudo
- Angústia ou ansiedade diária
- Sensibilidade emotiva excessiva



Saúde mental e climatério

Estresse

Sinto-me mais estressada agora que antigamente!

São inúmeros os fatores que podem desencadear estresse em nossas vidas. A urgência dos compromissos, uma vida acelerada, uma noite mal dormida, dificuldades financeiras, violência, problemas sociais, preocupações diversas, problemas familiares, de saúde e profissionais..... Não tem como elencar tantos motivos! Algumas situações acabam tirando o sossego de qualquer um, mas dependendo do problema, a forma como lidamos com ele definirá o nosso nível de estresse e como podemos gerenciar tais situações sem consequências físicas e psicológicas posteriores.

Dicas legais!

- Procure apoio familiar e de amigos. Manter e fortalecer laços de amizade são importantes
- Atividades físicas, sim senhora!
- Tenha lazer como algo fundamental na sua rotina
- Entenda melhor as razões que lhe causam estresse e tente manejar as situações de conflito
- Psicoterapia pode ser uma alternativa para você entender melhor os fatores que estão causando estresse diário na sua vida, descobrindo estratégias para lidar melhor com as situações, conferindo-lhe maior bem estar.
- Tente alguma técnica de relaxamento, como a meditação.
- O estresse pode desencadear problemas de atenção, concentração e memória. Sendo assim, mantenha sua mente ativa com leitura, jogos/atividades para estimular o cérebro (jogos de memória, quebra-cabeça, palavras cruzadas), aprender novas habilidades (idiomas, artesanato, etc).

Saúde mental e climatério

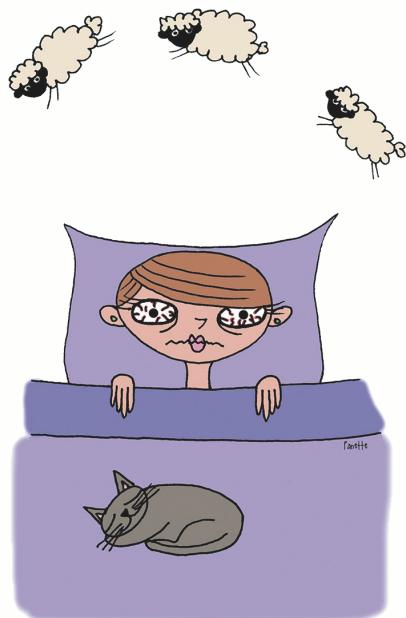
Insônia

Durante a menopausa muitas mulheres relatam dificuldade para dormir ou até mesmo insônia. Uma das queixas mais relacionadas a isso é a ocorrência de fogachos e sudorese noturna que acarreta na descontinuidade do sono. Ainda assim, muitas queixas como preocupações com filhos, problemas de saúde de parentes, problemas financeiros, aposentadoria, morte de entes queridos, entre outros, podem prejudicar a qualidade de sono das mulheres nessa etapa da vida. Alguns estudos apontam que a aproximação da menopausa acarreta em um aumento significativo na dificuldade de sono.

Nesta cartilha iremos focar no Transtorno de insônia, por ser uma das principais reclamações relacionadas ao sono nessa fase.

A insônia é um transtorno caracterizado pela insatisfação na qualidade e/ou quantidade do sono, levando a dificuldade para iniciar ou manter o sono.

Tais queixas são acompanhadas de sofrimento significativo e prejuízo funcional em diversas áreas da vida, como a social e profissional. A insônia pode ocorrer independentemente de qualquer condição médica ou comorbidade, mas normalmente se associa a sintomas vasomotores, dores crônicas e aspectos socioemocionais.





Saúde mental e climatério

Insônia

Dicas legais!

- Mantenha o quarto confortável
(silencioso, iluminação, ambiente arejado, etc)
- Evite fazer atividades estimulantes,
como assistir TV ou mexer no celular, perto da hora de dormir.
- Evite refeições calóricas e gordurosas à noite, bem como bebidas com cafeína e o álcool.
- Mantenha um padrão de sono, buscando dormir e acordar sempre nos mesmos horários.
- Encontre a melhor maneira para relaxar antes de deitar.
Exemplos: meditação, técnica de respiração, ler um livro.

Saúde mental e climatério

Ideação suicida

Um sintoma neuropsíquico ainda pouco explorado nos estudos científicos é a Ideação suicida. Alterações hormonais podem interferir em algumas vias do cérebro (serotoninérgica e noradrenérgica) aumentando o risco de ideação ou comportamentos suicidas. Este sintoma é, geralmente, relacionado a transtornos de humor como a depressão e as mulheres são apontadas como o grupo mais vulnerável.

A ideação suicida é um transtorno grave que apresenta causas diversas como o alto nível de estresse, presença de depressão, alterações hormonais, renda familiar, baixo nível de escolaridade, não viver com companheiro/a, alto nível de ansiedade, hábitos de vida pouco saudáveis como o fumo, entre outras.

A ideação ou comportamento suicida deve ser tratado de forma emergencial e criteriosa pelas instituições de saúde, a fim de proporcionar serviços de prevenção e promoção de saúde voltados para os grupos de risco.

Se você conhece alguém que apresenta pensamentos ou comportamentos suicidas ofereça apoio. Busque conversar e ouvir essa pessoa com empatia e sem julgamentos. Alguém com ideação suicida tem dificuldades de enxergar sua vida com esperança e mesmo que os problemas sejam passageiros, enxergam com dificuldade uma saída. Então não julgue. Escute e demonstre que está do seu lado! O que essa pessoa mais precisa, além de tratamento adequado, é o suporte de amigos e família! E fique alerta frente a uma tentativa de suicídio. Procure atendimento emergencial imediatamente!

Saúde mental e climatério

Ideação suicida



Alguns sinais de que as coisas não vão bem:

- Tristeza profunda que dura vários dias
- Frases como: "Eu me mataria se tivesse oportunidade"; "Você ficaria melhor sem mim"; "Gostaria de sumir"; "Não vejo mais saída, eu desisto"
- Perda de interesse por suas atividades e/ou pessoas
 - Isolamento social
- Tentativas indiretas de suicídio como o uso abusivo de substâncias como álcool, medicamentos e outras drogas
 - Doação inexplicável de bens

Se você tem pensamentos sobre suicídio, procure ajuda! converse com amigos e parentes, busque atendimento de saúde e profissionais especializados e faça o tratamento adequado. Além disso, procure mudar alguns hábitos de vida que afetam diretamente sua saúde, comprometendo sua qualidade de vida.

Lembre-se que você é uma pessoa importante e não está só!

Relação entre os sintomas neuropsíquicos*

Nesse tópico iremos falar brevemente sobre a relação que encontramos entre os sintomas neuropsíquicos e o climatério. Vamos lá!

Foi analisado em nossa pesquisa que os sintomas neuropsíquicos se associaram significativamente entre si, ou seja, a presença de um sintoma neuropsíquico pode favorecer o aparecimento e/ou agravamento de outro. Vimos, por exemplo, relações fortes entre estresse, depressão, ansiedade, insônia e sintomas menopausais. O destaque foi a insônia que se mostrou de modo expressivo nas relações entre sintomas neuropsíquicos e clínicos. Além disso, descobrimos fatores importantes sobre Ideação suicida: dentre as mulheres analisadas, 11% apresentaram pensamentos suicidas, possuindo problemas sexuais, não tinham companheiro e filhos morando no lar e todas faziam uso de ansiolíticos e antidepressivos.

Observamos que grande parte das mulheres que apresentaram sintomas menopausais moderados a graves e fogachos (ondas de calor) manifestaram sintomas neuropsíquicos, diferente de mulheres com sintomas menopausais leves.

Com base nas características das mulheres que participaram da pesquisa, pudemos analisar que fatores como classe econômica, renda familiar, problemas sexuais, aspectos biológicos e psicológicos associaram-se de forma significativa com os sintomas da menopausa, apontando, mais uma vez, a importância de se considerar a saúde da mulher de forma integral e humanizada, buscando a promoção de sua saúde e bem estar.

Por isso, se você apresenta alguns desses sintomas, procure ajuda de profissionais especializados e não deixe o problema se agravar. Cuide de você!

Políticas Públicas de saúde mental e da mulher

A saúde da mulher passou a ganhar uma atenção maior do Brasil no início do século XX, com antecedentes a partir da década de 70. Seu enfoque era restrito a assuntos relacionados a reprodução e saúde materna. Em 1983 foi elaborado o Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), publicado no ano seguinte pelo Ministério da Saúde. O PAISM passou a contemplar a saúde da mulher em todas as fases da vida, incluindo assim, o climatério. Iniciou-se, então, ações de atenção integral à saúde da mulher e em 1994 foi lançada a Norma de Assistência ao Climatério, ainda com muitas lacunas. Em 2003, a Área Técnica de Saúde da Mulher do Ministério da Saúde deu início a ações voltada para mulheres climatéricas, incluindo a temática na Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM).

Com o aumento da longevidade, é fundamental que se estabeleçam políticas e ações voltadas para a promoção de saúde e bem estar para as mulheres no climatério. A compreensão das necessidades da mulher deve ser levada em consideração para que um atendimento em saúde mental possa abranger todos os aspectos geracionais do sofrimento psicológico, atravessando questões de gênero, culturais e socioeconômicas.

Algumas diretrizes da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher envolvem: Um Sistema Único de Saúde capacitado para a atenção integral à saúde da mulher, garantindo a promoção e os direitos à saúde integral; Alcance da PNAISM para todos os segmentos femininos e em todas as fases da vida, respeitando todas as diferenças e promovendo a inclusão; Conjunto de ações que visa garantir a promoção, proteção, assistência e recuperação da saúde nos diferentes níveis de complexidade

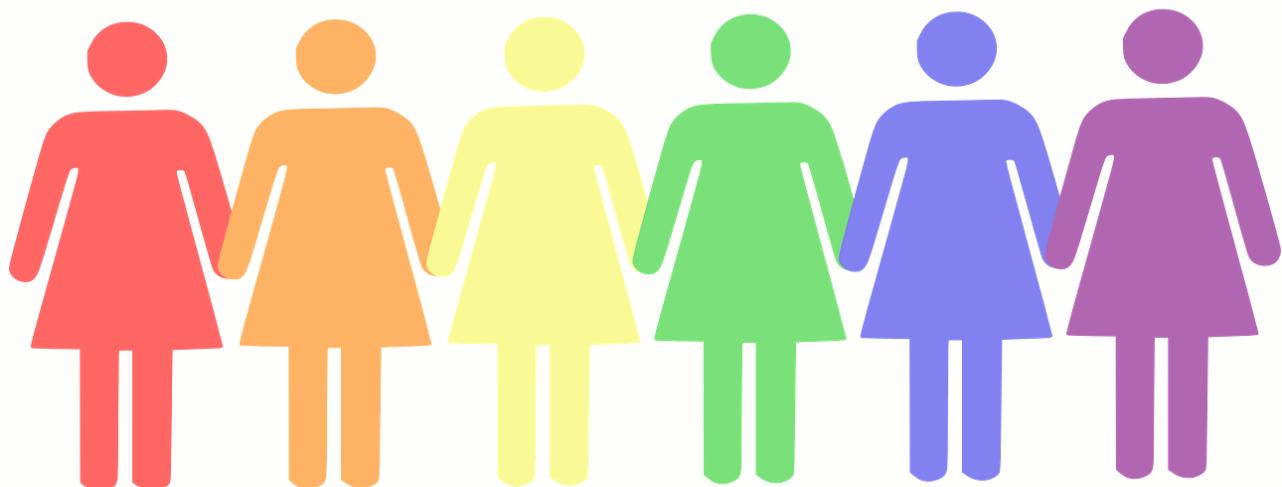
Políticas Públicas de saúde mental e da mulher

Os objetivos da PNAISM voltados para saúde mental da mulher envolve qualificação da atenção à saúde mental das mulheres, aprimorar as informações acerca de mulheres portadoras de transtornos mentais no SUS; incluir as questões de gênero e raça em relação a atenção de mulheres portadoras de transtornos mentais. E promover uma integração com setores não governamentais, a fim de desenvolver políticas de atenção a essas mulheres.

Em relação às mulheres no climatério e na terceira idade, o PNAISM objetiva a qualificação e a ampliação da atenção a mulheres climatéricas no SUS; Incentivo do enfoque de gênero e inclusão de especificidades da atenção à saúde da mulher na Política de Atenção à Saúde do Idoso no SUS.

Saiba mais sobre o PNAISM no link abaixo:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf



Políticas Públicas de saúde mental e da mulher

Outras políticas que você pode pesquisar:

- *Política Nacional de Promoção da Saúde*

2010: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf
2018: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf

- *Política de saúde da pessoa idosa*

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html

- *Estatuto do idoso*

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/2003/L10.741.htm

- *Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001 (Proteção dos direitos das pessoas portadoras de transtorno Mental)*

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/LEIS_2001/L10216.htm

- *Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019 (Política Nacional de prevenção a automutilação e suicídio).*

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2019/Lei/L13819.htm

- *Política Nacional de Humanização (PNH) -*

HumanizaSUS <http://www.saude.gov.br/artigos/693-acoes-e-programas/40038-humanizasus>

- *Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Lei Maria da Penha)*

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/L13827.htm

Onde procurar orientação

Além do conhecimento das Políticas

Públicas de atenção à mulher, pessoa idosa e de Saúde mental, você pode procurar por assistência médica perto da sua casa. As unidades de saúde básica, como as Clínicas da Família são a “porta de entrada” para o atendimento do Sistema Único de Saúde. Nelas você encontrará profissionais capacitados para oferecer orientação acerca de suas queixas e dúvidas. Não tenha vergonha e nem receio de procurar ajuda!

Em caso de suspeita de transtorno mental você, também, poderá buscar auxílio no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) que abrange sua área residencial. O atendimento será feito conforme a sua demanda e contará com um atendimento multiprofissional (psiquiatria, psicologia, serviço social, enfermagem, entre outros). Psicoterapia, artesanatos e demais atividades podem ser incluídas no acompanhamento e tratamento.

Caso você não esteja enfrentando esses problemas/sintomas, mas conhece alguém que esteja passando por sofrimento mental, ofereça apoio e estimule a procura por tratamento adequado com um profissional da saúde. A comunidade tem um grande papel na inclusão social e na quebra de preconceitos que envolvem os portadores de transtornos mentais, seja em um nível leve ou mais grave.

Onde procurar orientação

TELEFONES ÚTEIS

- *Disque Saúde => 136*
- *Disque Idoso => 0800 644 1401*
- *Central de Atendimento à Mulher => 180*
- *CVV- Centro de Valorização da Vida (apoio emocional gratuito para prevenção de suicídio.) => 188 (24 horas, todos os dias)*
www.cvv.org.br (chat, email e endereços)

Documentos e sites para mais informações:

- *Cartilha: É tempo de se cuidar mais: material educativo para promover a saúde da mulher no climatério.*

LINK: http://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha_climaterio.pdf

- *Cartilha de orientação sobre saúde mental*

LINK: <https://www.portaldaenfermagem.com.br/downloads/cartilha-orientacao-saude-mental-secret-saude-df.pdf>

- *Cartilha: Direito à saúde mental*

LINK: <http://www.cfess.org.br/arquivos/cartilha-saude-mental-2012.pdf>

- *Relatório: Reforma Psiquiátrica e política de Saúde Mental no Brasil*

LINK: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/Relatorio15_anos_Caracas.pdf

- *Ministério da Saúde. Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos.*

LINK: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>

- *Agenda da Mulher: Elaborada pelo Ministério da Saúde em 2006, tem como objetivo trazer algumas dicas e informações sobre a saúde da mulher, oferecendo também um espaço para o preenchimento de informações acerca de seu histórico de saúde, facilitando o acompanhamento pela mulher e por profissionais de saúde. Você pode imprimir a sua no link: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/agenda_mulher.pdf*

Considerações Finais

O climatério pode ser um processo doloroso para muitas mulheres estando muitas vezes ligados a forma como cada uma lida com o próprio processo de envelhecimento, por isso é importante que você busque acesso a informações detalhadas sobre esse período e acompanhamento com profissionais de saúde. O incentivo a ações de psicoeducação em saúde, por parte de instituições e profissionais é fundamental. Vimos que os aspectos relacionadas a sintomatologia que envolve o climatério, tanto físicos quanto neuropsíquicos, está relacionada intimamente ao contexto sociocultural que você vive; sua situação pessoal conjugal, saída dos filhos de casa “ninho vazio”, perdas de amigos e familiares, problemas financeiros, de saúde, profissional, psicológico, alteração hormonal.

A manutenção de bons hábitos como a prática de atividades corporais regulares, alimentação equilibrada, fortalecer laços familiares e de amizade, ter momentos de lazer, entre outros, pode ajudar inclusive na prevenção de problemas de saúde mais graves que podem surgir com o passar dos anos como doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, obesidade e osteoporose.

Sendo assim, viva de forma plena todas as etapas da sua vida, orgulhe-se dos ensinamentos e experiências que vem adquirindo ao longo dos anos e prepare-se para novas experiências que virão. Busque ajuda quando quiser e precisar de orientação. O envelhecimento traz algumas limitações, mas também muitas possibilidades. Descubra as suas e viva, prezando sempre pelo seu bem estar e qualidade de vida!

Bibliografia

Abdelrahman RY, Abushaikha LA, al-Motlaq MA. Predictors of psychological well-being and stress among Jordanian menopausal women. *Qual Life Res.* 2014 Feb;23(1):167-73.

Baker FC, Willoughby AR, Sasoon SA, Colrain IM, de Zambotti M. Insomnia in women approaching menopause: Beyond perception. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 96-104, 2015.

Bener A, Saleh NM, Bakir A e Bjugra D. Depression, anxiety and stress symptoms in menopausal Arab women: Shedding more light on a complex relationship. *Annals of Medical and Health Sciences Research*. Volume: 6 Edição: 4 Páginas: 224-231. Jul-Aug 2016

Bianchi MT, Kim S, Galvan T, White DP, Joffe H. Nocturnal Hot Flashes: Relationship to Objective Awakenings and Sleep Stage Transitions. *Journal of clinical sleep medicine - JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 12(7), 1003-9. 2016

Brasil. Ministério da Saúde. *Política de Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes*. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: 2004

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2008. p.87-97. Disponível em : http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf acesso em 15 Jan. 2020

Campagne DM. Causas orgánicas y comórbidas de la depresión: El primer paso. SEMERGEN -Medicina de Familia, 38(5), 301-311. 2012

Cuadros JL, et al. Perceived stress, insomnia and related factors in women around the menopause. *Maturitas*. 2012 Aug;72(4):367-72.

Erez HB, Weller A, Vaisman N, Kreitler, S. The relationship of depression, anxiety and stress with low bone mineral density in post-menopausal women. *Archives of Osteoporosis*, 7(1-2), 247-255, 2012.

Bibliografia

FEBRASGO. *Manual de Orientação em Climatério*. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. 2010. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/images/arquivos/manuais/Manuais_Novos/Manual_Climaterio.pdf> acesso em 20 Jan. 2020

Guérin E, Biagé A, Goldfield G e Prud'homme D. *Physical activity and perceptions of stress during the menopause transition: A longitudinal study*. *Journal of Health Psychology* 2019, Vol. 24(6) 799-811.

Guérin E, Goldfield G, Prud'homme D. *Trajectories of mood and stress and relationships with protective factors during the transition to menopause: results using latent class growth modeling in a Canadian cohort*. *Arch Womens Ment Health*. 2017 Dec;20(6):733-745.

Goulart Junior E, Lipp MEN. *Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais*. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008 Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n4/v13n4a23.pdf>> acesso em 03 Fev. 2020

International Menopause Society [website]. *Menopause Terminology*. Disponível em <<https://www.imsociety.org/index.php>> acesso 20 Jan. 2020

Kurebayashi LFS, Turrini RNT, Souza TPB, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo MT. *Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado*. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010411692016000100434&lng=pt&tlang=pt> acesso em 08 Fev. 2020

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ...[et al.]. - 5. ed. - Dados eletrônicos. - Porto Alegre: Artmed, 2014.

Ministério da Saúde. *Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos*. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>> acesso em 20 Jan. 2020

Bibliografia

Ministério Público Federal/ Procuradoria Federal dos Direitos do Cidadão. Cartilha: Direito à Saúde Mental. Disponível em: <<http://www.cfess.org.br/arquivos/cartilha-saude-mental2012.pdf>> acesso em 28 Jan. 2020

Miranda JS, Ferreira MLSM, Corrente JE. Qualidade de vida em mulheres no climatério atendidas na Atenção Primária. Rev Bras Enferm. Brasília 2014 set-out;67(5):803-9. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-716720140005000803>. acesso em 15 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2014670519>

Nosek M, Kennedy HP, Beyene Y, Taylor D, Gilliss C, Lee K. The effects of perceived stress and attitudes toward menopause and aging on symptoms of menopause. J Midwifery Womens Health. 2010 Jul-Aug;55(4):328-34.

Organização Mundial de Saúde-OMS. Depression and other common mental disorders: global health estimates [Internet]. Geneva: WHO; 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

Polisseni AF, de Araújo DAC, Polisseni F, Mourão Junior CA, Polisseni J, Fernandes ES, Guerra MO. Depressão e ansiedade em mulheres climatéricas: Fatores associados. Rev Bras Ginecol Obstet, 31(3), 117-123, 2009

Rodolpho JRC, Hoga LAK. É tempo de se cuidar mais: material educativo para promover a saúde da mulher no climatério. Universidade de São Paulo - EEUSP. 1 ed. 2014. Disponível em: http://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha_climaterio.pdf acesso em 15 Dez. 2019

Secretaria de Estado de Saúde Do Distrito Federal. Cartilha de Orientação em Saúde Mental: um caminho para a inclusão social. Subsecretaria de Atenção à Saúde. Brasília, DF. 2009. Disponível em: <<https://www.portaldafenfermagem.com.br/downloads/cartilha-orientacao-saude-mental-sect-saude-df.pdf>> acesso em 14 Dez. 2019

Sesma Pardo E, Finkle J, González Torres MÁ, Gaviria M. Depresión perimenopáusica: Una revisión. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiquiatr, 33(120), 681-691.2013

Bibliografia

Usall et al. *Suicide ideation across reproductive life cycle of women: Results from a European epidemiological study*. *Journal of Affective Disorders* 116 (2009). 144-147

Utian WH. *The International Menopause menopause-related terminology definitions*. *Climacteric*, 2(4), 284-286. 1999

Weiss S, Simeonova D, Kimmel M, Battle C, Maki P, Flynn H. *Anxiety and physical health problems increase the odds of women having more severe symptoms of depression*. *Arch Womens Ment Health* (2016) 19:491-499.

Wie JH, Nam SK, Ko HS, Shin JC, Park IY, Lee Y. *The association between abortion experience and postmenopausal suicidal ideation and mental health: Results from the 5th Korean National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES V)*. *Taiwan J Obstet Gynecol*. 2019 Jan;58(1): 153-158.

Wigg CMD, Carvalho AO, Soares VLC, Marinheiro LPF. *Depression, anxiety, suicidal ideation and female climacteric: a narrative review*. *Rev. Arquivos Brasileiros de Psicologia*. (no plero)

Wigg CMD, Carvalho AO, Silva AC, Martins LMR, Soares VLC, Marinheiro LPF. *The relationship between depression, anxiety, stress, suicidal ideation and sleep in postmenopausal women: associated factors*. (em submissão para Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia)

*Ilustrações: <https://pixabay.com/pt/>