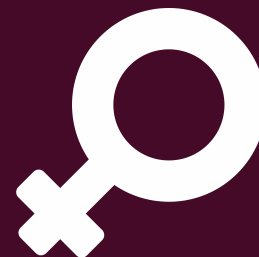


Portal de Boas Práticas em
Saúde da Mulher, da Criança
e do Adolescente



ATENÇÃO ÀS
MULHERES

ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO CLIMATÉRIO



O climatério não é uma doença e sim uma fase natural da vida da mulher e muitas passam por ela sem queixas ou necessidade de medicamentos. Outras têm sintomas que variam na sua diversidade e intensidade. No entanto, em ambos os casos, é fundamental que haja, nessa fase da vida, um acompanhamento sistemático visando à promoção da saúde, o diagnóstico precoce, o tratamento imediato dos agravos e a prevenção de danos.

Ministério da Saúde, 2008.



Objetivos dessa apresentação:

- Apresentar as especificidades da depressão e ansiedade no climatério;
- Diferenciar quadros depressivos e ansiosos de alterações fisiológicas;
- Abordagens preventivas e terapêuticas.



Climatério

Definição

- O climatério é definido pela Organização Mundial da Saúde como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. A menopausa é um marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual, somente reconhecida depois de passados 12 meses da sua ocorrência e acontece geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade.
- Traz o referencial de “meio da vida” para muitas mulheres, acarretando mudanças no curso de vida que podem trazer crises, como a percepção do envelhecimento, de limitações físicas, a saída das filhas de casa e ausência de um projeto pessoal, a noções de finitude, aparecimento de doenças crônicas, etc.
- Dados atuais têm mostrado que o aumento dos sintomas da mulher neste período reflete circunstâncias sociais e pessoais, e não somente eventos endócrinos do climatério e menopausa.



Depressão e ansiedade não são doenças com critérios diagnósticos e etiologia claros como outras doenças metabólicas.

É importante ter em mente que sintomas depressivos, tristeza e ansiedade são respostas fisiológicas humanas a eventos da vida.

Existe uma tendência mundial, iniciada na psiquiatria norte-americana, de medicalização da tristeza e ansiedade. Porém, é fundamental diferenciar sintomas depressivos de transtorno depressivo, e de ansiedade de transtorno de ansiedade.

Por outro lado, existem casos de depressão grave que podem levar inclusive ao suicídio e que precisam ser diagnosticados e tratados adequadamente.



Como diferenciar Tristeza de Depressão?

O transtorno depressivo é uma síndrome **na qual a paciente apresenta muito comumente:**

- Humor deprimido
- Diminuição do prazer e do interesse
- Alterações do apetite (aumento ou diminuição)
- Alterações do sono (despertar precoce ou hipersonia)
- Agitação ou retardo motor
- Fadiga
- Sentimento de inutilidade e culpa
- Dificuldade de concentração
- Pensamentos de que a morte seria um alívio para o sofrimento

Importante

Para o diagnóstico de depressão, não basta apenas somar estes sintomas, é importante conhecer mais sobre o contexto da mulher que estamos tratando, especialmente no climatério.



Como diferenciar Tristeza de Depressão?

Além de apresentar os sintomas clássicos, é necessário excluir causas orgânicas e outros fatores sociais/ambientais que podem causar os mesmos sintomas:

- Mudança no padrão de sono podem estar associados à problemas urinários, ou ao ronco do companheiro;
- As alterações do sono podem estar relacionadas ao estresse;
- A libido pode estar reduzida por inúmeros outros fatores, incluindo problemas no relacionamento do casal;



Como diferenciar Tristeza de Depressão?

- Mudanças no humor podem estar relacionadas ao uso excessivo de álcool ou drogas, ou serem reflexo das características de personalidade, bem como à sobrecarga de papéis e funções da mulher em relação aos cuidados com a família nuclear e ampliada. É comum observar mulheres iniciando dependência de álcool e outras drogas nessa fase da vida;
- Mudanças de apetite e peso podem também ter como base alguma doença orgânica ou resultado de medicação, estresse ou luto. Nessa fase do climatério pode haver quadros orgânicos mimetizando um quadro depressivo

**Na ausência de história prévia de depressão e início súbito,
sempre pensar em organicidade**



Principais sintomas do climatério que podem ser confundidos com depressão/ansiedade

Perda de memória

Cefaléia

Parestesias

Falta de concentração

Atenção: Não há evidência para uso de reposição hormonal para tratamento de depressão no climatério!

Insônia

Tontura

Ondas de calor (fogachos)

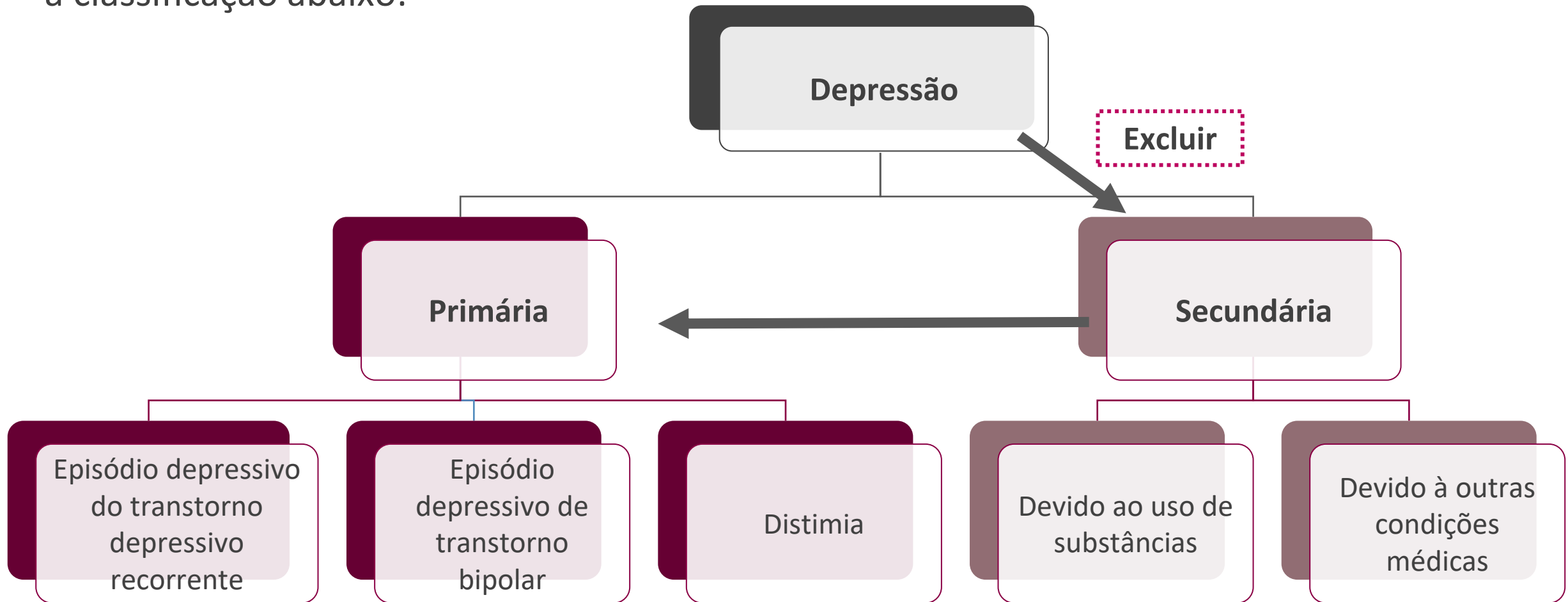
Palpitações

Dores articulares

Fadiga



Excluídas causas orgânicas e biopsicossociais, a classificação da depressão primária segue a classificação abaixo:





Como diferenciar Ansiedade de Transtorno Ansioso?

- Ansiedade e ataques de pânico podem surgir separados da depressão, sendo que a ansiedade aparece praticamente em todos os transtornos mentais vivenciados no climatério.
- Ansiedade é também uma resposta fisiológica ao perigo, caracteriza-se como uma série de reações físicas diante de situações que são vivenciadas como ameaças agudas (reação de fuga ou ataque).
- Pode ser caracterizada como ansiedade leve ou grave, sendo essa incapacitante.

A ansiedade passa a ser considerada patológica quando acomete as funcionalidades dos indivíduos.

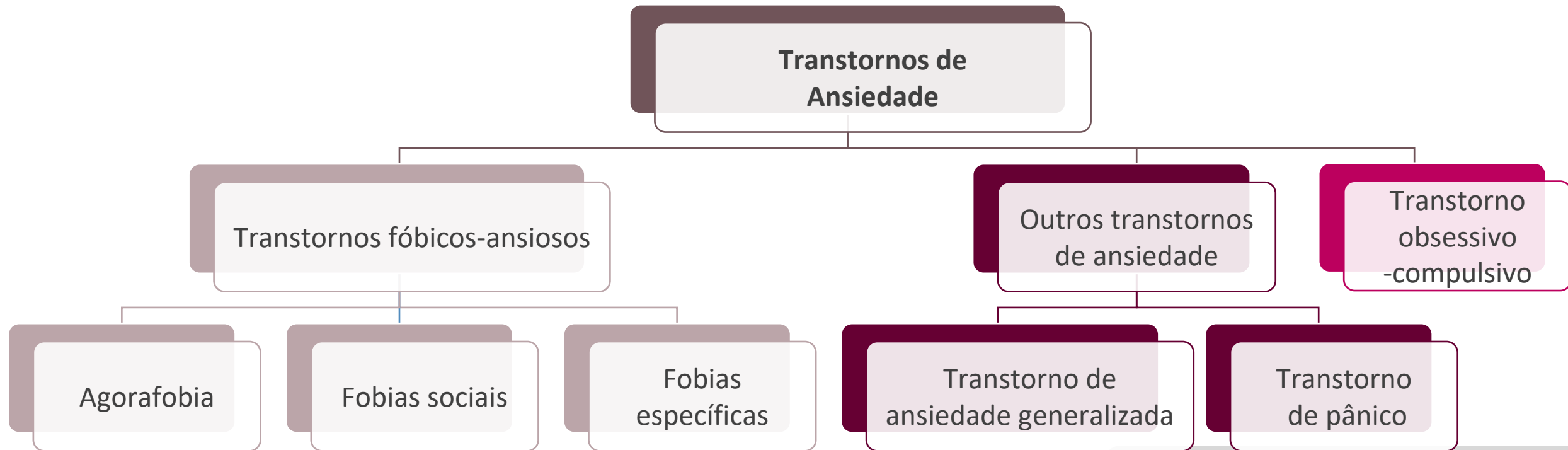


- O climatério é uma janela de vulnerabilidade para depressão e ansiedade, não é uma causa.
- A avaliação de uma mulher deprimida ou ansiosa no climatério precisa levar em conta os fatores biopsicossociais.
- Os sintomas mais frequentes no climatério – ondas de calor, suores noturnos, insônia, fadiga, falta de concentração etc. – podem gerar sentimentos de tristeza e ansiedade, que não são necessariamente transtornos de ansiedade/depressão.



Transtornos de Ansiedade

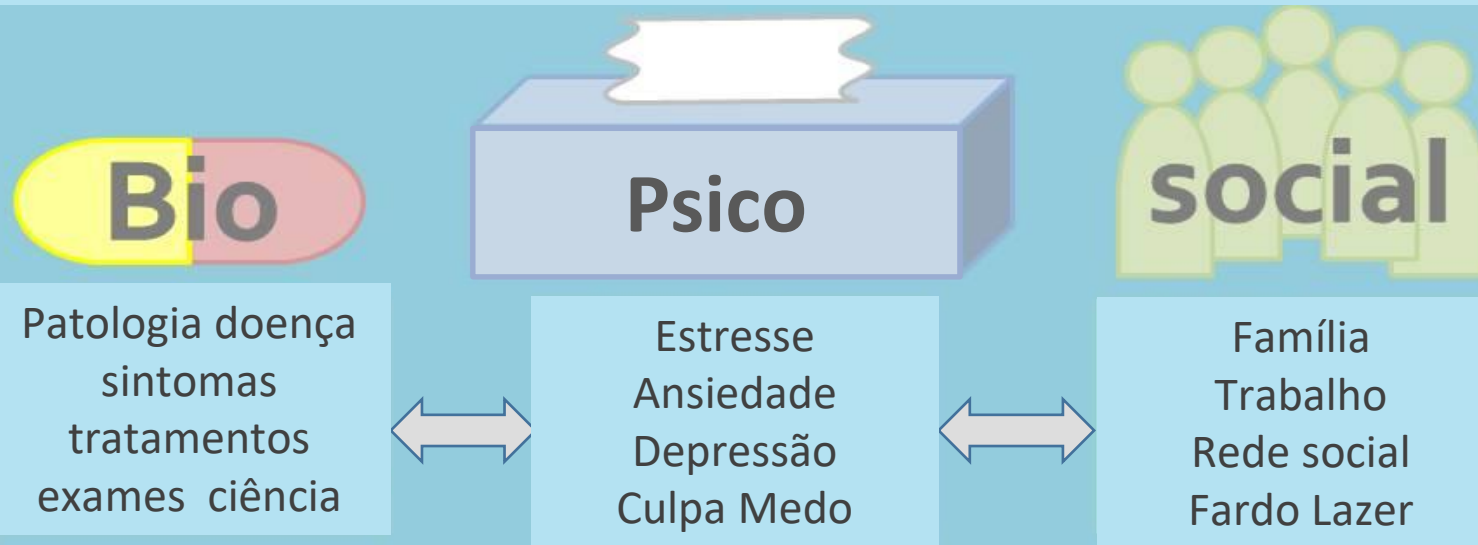
Dentro dos transtornos de ansiedade há os quadros relacionados a situações específicas, como agorafobia (situação de ansiedade frente à um ambiente fechado), de fobias sociais, exposição à um julgamento ou com medos específicos, e o transtorno de ansiedade generalizada que, nos casos mais intensos, leva ao transtorno de pânico (sensação súbita de iminência de morte).





O modelo biopsicossocial

**Minha condição de saúde pode ter uma origem biológica.
Mas o impacto é sentido física, psicológica e socialmente.**



**O suporte médico me mantém vivo.
Mas é o suporte psicológico e social que me permite viver.**

©The Patient Patient, 2013
www.thepatientpatient2011.blogspot.co.uk

O diagnóstico de um quadro ansioso deve ser feito levando em conta o contexto em que o sintoma aparece.

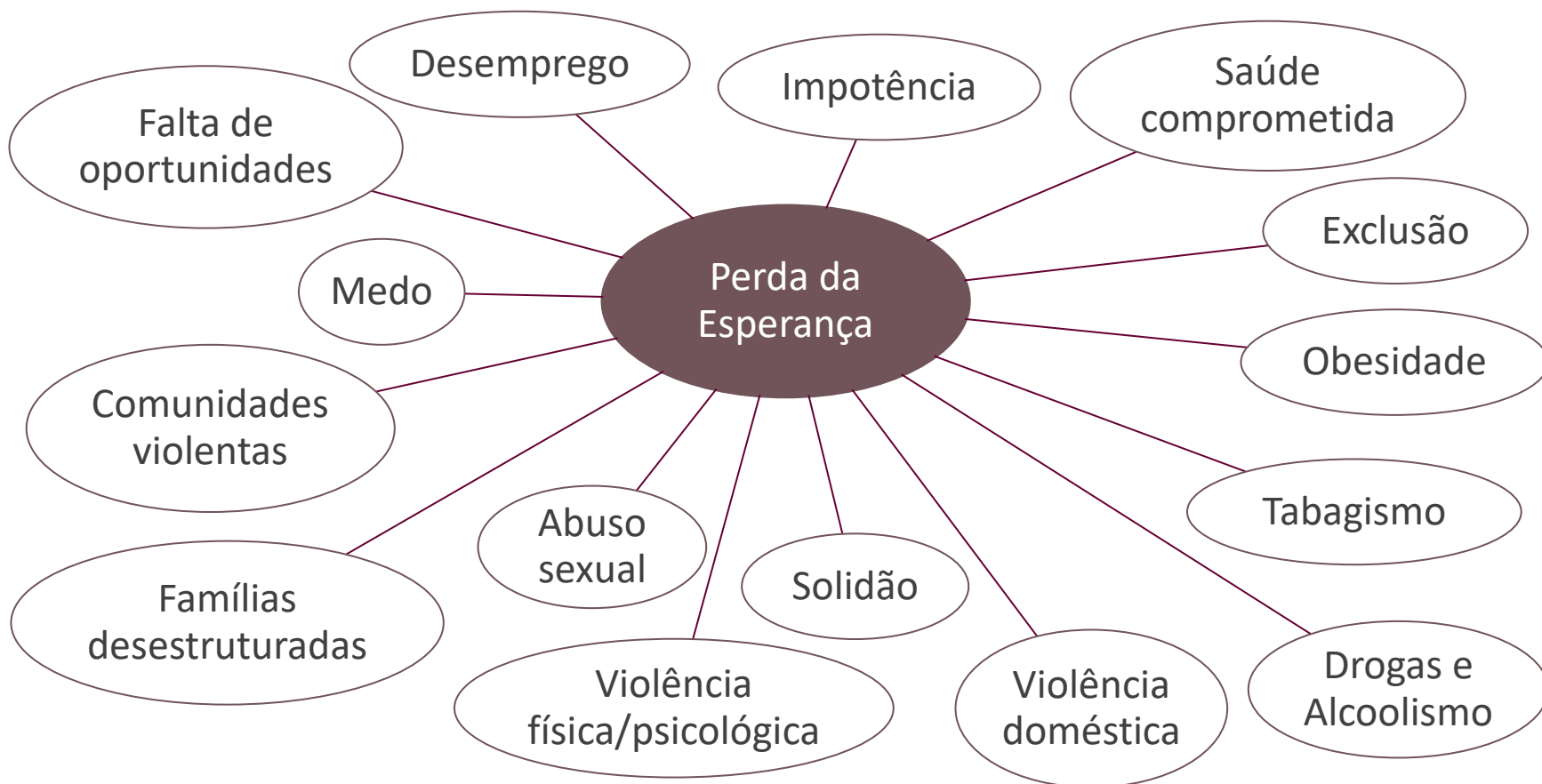
Avaliar a família, o ambiente social, condições de lazer, de vida saudável.

Os sintomas de climatério são muito mais intensos em mulheres com qualidade de vida pior e que vivem em países com maiores desigualdades de renda.

Winkinson & Picket 2006



Os **fatores de risco para depressão e ansiedade** estão diretamente relacionados às condições em que vivem as pessoas. Para as mulheres no climatério, há que se considerar a transversalidade das inequidades de **gênero e raça**, que pioram todos os condicionantes de saúde.



Fatores que levam à perda de controle sobre a própria vida não são passíveis de serem resolvidos com pílulas.

É função da Atenção Primária contribuir com soluções que reconheçam esses condicionantes de saúde.



O que a Atenção Primária pode fazer?

- Antes de encaminhar a um especialista, dedicar tempo para uma escuta atenta, considerando além dos sintomas, o contexto biopsicossocial da mulher;
- Em caso de labilidade de humor, tentar identificar com ela os pontos gatilho que levam à tristeza;
- Encaminhar à psicoterapia;
- Organizar grupos para discutir as questões do climatério, formando redes de informação e apoio;
- Investimento em vida saudável - promover atividades físicas lúdicas (atividade física e dança, por exemplo);
- Organizar grupos de matriciamento com psiquiatra, para que os profissionais da área básica possam ir se familiarizando com as abordagens mais adequadas e conhecendo as principais condutas;
- Não medicalizar sem antes excluir causas orgânicas e psicossociais.



É importante assegurar que, apesar de algumas vezes apresentar dificuldades, o climatério é um período importante e inevitável na vida, devendo ser encarado como um processo natural, e não como doença.

Às vezes é vivenciado como uma passagem silenciosa (sem queixas); outras vezes, essa fase pode ser muito expressiva, acompanhada de sintomatologia que gera alterações na rotina.

Ministério da Saúde, 2008.



É uma fase com perdas e ganhos, altos e baixos, novas liberdades, novas limitações e possibilidades para as mulheres.

Na atenção à sua saúde precisam ser oferecidas informações detalhadas sobre as variadas facetas dessa nova etapa da vida, encorajando a mulher a vivê-la com mais energia, coragem e a aprender os limites e oportunidades do processo de envelhecimento, abrangendo as transformações que ocorrem durante esse período.

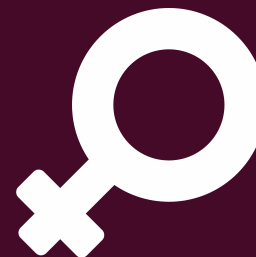
Ministério da Saúde, 2008.



Referências

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. 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. 192 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n.9)
- Wikinson & Pickett 2006. The spirit level.
- Santoro N. Perimenopause: From Research to Practice. J Womens Health (Larchmt). 2016 Apr;25(4):332-9. doi: 10.1089/jwh.2015.5556. Epub 2015 Dec 10. PMID: 26653408; PMCID: PMC4834516.

Portal de Boas Práticas em
Saúde da Mulher, da Criança
e do Adolescente



ATENÇÃO ÀS
MULHERES

ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO CLIMATÉRIO

Material de 28 de abril de 2023

Disponível em: portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br

Eixo: Atenção às Mulheres

Aprofunde seus conhecimentos acessando artigos disponíveis na biblioteca do Portal.