Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Transtornos mentais comuns ao longo do ciclo vital feminino

Common mental disorders throughout the female life cycle

Transtornos mentales comunes a lo largo del ciclo vital femenino

Sofia Jimenez Tribino[1], Ana Isabel Sobral Bellemo[1].

RESUMO

Objetivo: Entender e conhecer o TMC entre as mulheres no intuito de propagar maior conhecimento sobre o tema entre os profissionais de saúde. **Métodos:** Trata-se de revisão bibliográfica integrativa na base da PubMed, com os descritores: Common mental disorder AND women, utilizando filtros e critérios previamente estabelecidos. Resultados: Foram selecionados 19 artigos. Os artigos mostram a realidade preocupante para a saúde pública frente a susceptibilidade da mulher aos Transtornos Mentais Comuns (TMC) ao longo da vida. Os TMC referem-se a um grupo de sintomas que causam detrimento da qualidade de vida em múltiplos aspectos. A depressão em mulheres é duas vezes maior do que em homens, e elas apresentam maior probabilidade a ansiedade, com uma prevalência ao longo da vida de 30,5%, em comparação com 19,2% nos homens. A identificação dos diferentes papeis exercidos por elas acarretando sobrecargas funcionais causam a fragmentação do sono, e o estresse, aumentando a vulnerabilidade ao adoecimento mental. **Considerações finais:** É inegável não somente a relevância do papel da mulher na sociedade apesar da complexidade, mas a importância do entendimento da realidade vivida, identificando diferentes estratégias e políticas públicas para promoção da conscientização sobre os TMC, além de estratégias de prevenção e de tratamentos.

Palavras-chave: Transtornos mentais, Saúde da mulher, Psiquiatria.

ABSTRACT

Objective: To understand and learn about CMD among women in order to spread greater knowledge about the topic among health professionals. **Methods:** This is an integrative literature review based on PubMed, using the descriptors: Common mental disorder AND women, using previously established filters and criteria. **Results:** Nineteen articles were selected. The articles show the worrying reality for public health in view of women's susceptibility to Common Mental Disorders (CMD) throughout their lives. CMD refers to a group of symptoms that cause multiple aspects of quality of life to deteriorate. Depression in women is twice as high as in men, and they are more likely to experience anxiety, with a lifetime prevalence of 30.5%, compared to 19.2% in men. The identification of the different roles played by women, leading to functional overload, causes sleep fragmentation and stress, increasing vulnerability to mental illness. **Final considerations:** Not only is the relevance of women's role in society undeniable despite its complexity, but so is the importance of understanding their lived reality, identifying different strategies and public policies to promote awareness of CMDs, as well as prevention and treatment strategies.

Keywords: Mental disorders, Women´s health, Psychiatry.

[1] Centro Universitário Lusíada (UNILUS), Santos – SP.

SUBMETIDO EM: 10/2025 | **ACEITO EM: 11/2025** | **PUBLICADO EM: 12/2025**

RESUMEN

Objetivo: Comprender y conocer los TMC entre las mujeres con el fin de difundir un mayor conocimiento sobre el tema entre los profesionales de la salud. **Métodos:** Se trata de una revisión bibliográfica integradora en la base de datos PubMed, con los descriptores: Common mental disorder AND women (Trastornos mentales comunes Y mujeres), utilizando filtros y criterios previamente establecidos. **Resultados:** Se seleccionaron 19 artículos. Los artículos muestran la preocupante realidad para la salud pública ante la susceptibilidad de las mujeres a los trastornos mentales comunes (TMC) a lo largo de la vida. Los TMC se refieren a un grupo de síntomas que causan un deterioro de la calidad de vida en múltiples aspectos. La depresión en las mujeres es dos veces mayor que en los hombres, y ellas tienen una mayor probabilidad de sufrir ansiedad, con una prevalencia a lo largo de la vida del 30,5 %, en comparación con el 19,2 % en los hombres. La identificación de los diferentes roles que desempeñan, lo que conlleva sobrecargas funcionales, provoca la fragmentación del sueño y el estrés, lo que aumenta la vulnerabilidad a las enfermedades mentales. **Consideraciones finales:** Es innegable no solo la relevancia del papel de la mujer en la sociedad, a pesar de su complejidad, sino también la importancia de comprender la realidad que vive, identificando diferentes estrategias y políticas públicas para promover la concienciación sobre los TMC, además de estrategias de prevención y tratamiento.

Palabras clave: Trastornos mentales, Salud de la ujer, Psiquiatría.

INTRODUÇÃO

Em termos concisos, os Transtornos Mentais Comuns (TMC) referem-se a um grupo de sintomas que causam detrimento da qualidade de vida em múltiplos aspectos tais como funcional, psicológico, econômico. De características não psicóticas, com manifestações clínicas variáveis como dificuldade de concentração, memorização, irritabilidade, fadiga que geralmente estão relacionados a quadros subclínicos de ansiedade, depressão, insônia e estresse. Este conceito foi criado em 1992 com destaque na década de 70 para identificar um sofrimento mental que não se encaixa fielmente em critérios diagnósticos de outros transtornos (PEREIRA RC, et al., 2023; TORRES NETO F, et al., 2023, DUARTE WBA, et al., 2024).

Atualmente, os TMC são considerados uma das condições psíquicas mais prevalentes, e estima-se que, até 2030, estarão entre as principais causas de incapacidade, conferindo aos TMC o status de “preocupação alarmante” para a saúde pública (ALVES RM, et al., 2022). Os índices de depressão em mulheres são quase duas vezes maiores do que em homens. Além disso, as mulheres apresentam maior probabilidade de desenvolver transtornos de ansiedade, com uma prevalência ao longo da vida de 30,5%, em comparação com 19,2% nos homens (LOIOLA EF, et al., 2020).

Assim sendo, a importância na dimensão preocupante dos transtornos psiquiátricos no sexo feminino podem ser reflexos da organização social, da qualidade de vida e até mesmo do período reprodutivo inerente ao sexo. Biologicamente mulheres jovens acabam sendo um grupo de extrema vulnerabilidade ao TMC devido às alterações endócrinas que ocorrem no período pré-menstrual, na gestação, no pós-parto e na menopausa, além de outras características comuns e desigualdades que as diferem dos homens (LOIOLA EF, et al., 2020; SENICATO C, et al., 2018).

Os riscos inerentes a essência feminina trazem dados preocupantes de vulnerabilidade para sintomas ansiosos, episódios depressivos, tentativas de suicídio e perda de sono. Cabe ressaltar que a privação de sono e a sonolência diurna muito presentes no período do pós-parto e na menopausa estão intimamente ligadas a perda de qualidade de vida (KASSADA DS, et al., 2015; MANZO BF, et al., 2018; ALBLOOSHI S, et al., 2023; DUARTE WBA, et al., 2024; BORGES CC, 2013).

A perda ou fragmentação do sono compromete a manutenção sináptica e a homeostase, o que altera o estado comportamental da mulher e intensifica a resposta cerebral a sinais subliminares de ansiedade e outras doenças psiquiátricas. Por outro lado, um sono de boa qualidade exerce impacto direto no desempenho neuro cognitivo e na qualidade de vida como um todo (BASTOS LMV, et al., 2023).

Outro ponto que vale ser destacado foram as sequelas da pandemia da COVID-19 e os impactos dela na vida das pessoas, principalmente nas mulheres, em que já existiam uma prevalência de sintomas de TMC. Variáveis como: distanciamento social, a vulnerabilidade emocional, as alterações hormonais, as desigualdades de gênero, as sobrecargas trabalhistas, o medo do seu adoecimento e a própria violência no domicílio consolidaram a maior fragilidade e susceptibilidade além do agravamento do adoecimento mental delas (SOUZA ASR, et al., 2020; FARO A, et al., 2020).

Ademais da situação vivenciada na pandemia, a posição da mulher dentro do contexto social sempre foi complexa e está ligada a diversas posições dentro do grupo coletivo. Essa complexidade não se dá apenas pelas exigências cotidianas em diversos âmbitos da vida, mas também pela naturalização da violência contra essa parcela da população (TEIXEIRA AA, et al., 2024)

Nesse contexto, a pandemia só agravou a vida das mulheres com os múltiplas papéis exigidos contribuindo para altas taxas de prevalência de transtornos mentais nessa população. Além disso, o público feminino não sofre apenas com as imposições sociais, como também padece pela opressão constante gerada pela normalização da violência sofrida (TEIXEIRA AA, et al., 2024, SOUZA ASR, et al., 2020).

Dentre os tipos de violência denunciados por mulheres em torno do Brasil, a violência do parceiro íntimo é frequentemente notada nas delegacias especializadas, seja pela agressão física ou ameaça. Inclusive no ano 2023 foram publicados dados de abrangência nacional recentes sobre violência doméstica no país que mostraram, destaque para o aumento em 49,7% de casos de assédio sexual, 37,0% dos de importunação sexual, 16,9% das tentativas de feminicídio (MACHADO DF, et al., 2020 SOUZA RV, et al., 2024)

Portanto, a violência contra mulher é um fator não só social como de caráter cultural, que impacta diretamente na saúde pública brasileira que culminou na criação da Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006), possibilitando a sistematização de políticas públicas de prevenção, de atendimento e de enfrentamento da violência contra a mulher (MACHADO DF, et al., 2020; BRITO JCS, et al., 2020; PARREIRA BDM, et al., 2017).

Para além da violência sofrida e dos outros fatores já citados que contribuem para o adoecimento mental, a gestação pode ser um importante fator de influência na saúde mental feminina, uma vez os dados de pesquisa recente mostram que 52,3% das 643 gravidas entrevistadas apresentaram TMC no intervalo de tempo de até 9 anos após o período gestacional (19,3% na gestação, 12,6% entre 6 a 9 anos após o parto e 20,4% em ambos os períodos), realidade essa corroborada em outros estudos ao redor do mundo (DUARTE WBA, et al., 2024; WOLDETSADIK AM, et al., 2019; STEEL Z, et al., 2014).

Frente ao aqui exposto, fica claro que a afirmação de que é crucial investir na identificação precoce, no atendimento individualizado, na capacitação de profissionais e estruturação dos serviços para lidar com os impactos do TMC. Dessa forma, emergem os seguintes questionamentos: Estariam os profissionais de saúde devidamente cientes da maior vulnerabilidade e suscetibilidade das mulheres aos TMC como fator de risco? Além disso, em que medida esses profissionais estão preparados para identificar, prevenir e tratar os TMC de forma adequada? Portanto este estudo teve como objetivo entender e conhecer o TMC entre as mulheres no intuito de propagar maior conhecimento sobre o tema entre os profissionais de saúde.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa. A busca foi realizada na base de dados PubMed, com os seguintes descritores*: Common mental disorder* AND *women.* Foram utilizados os seguintes filtros: somente artigos publicados dentro do balizamento temporal (1/3/2022 a 1/3/2025), artigos na sua integra, gratuitos e nos idiomas: português e inglês. Dando sequência ao refinamento da busca foram selecionados artigos com os desenhos de estudo: ensaio clínico e ensaio clínico randomizado.

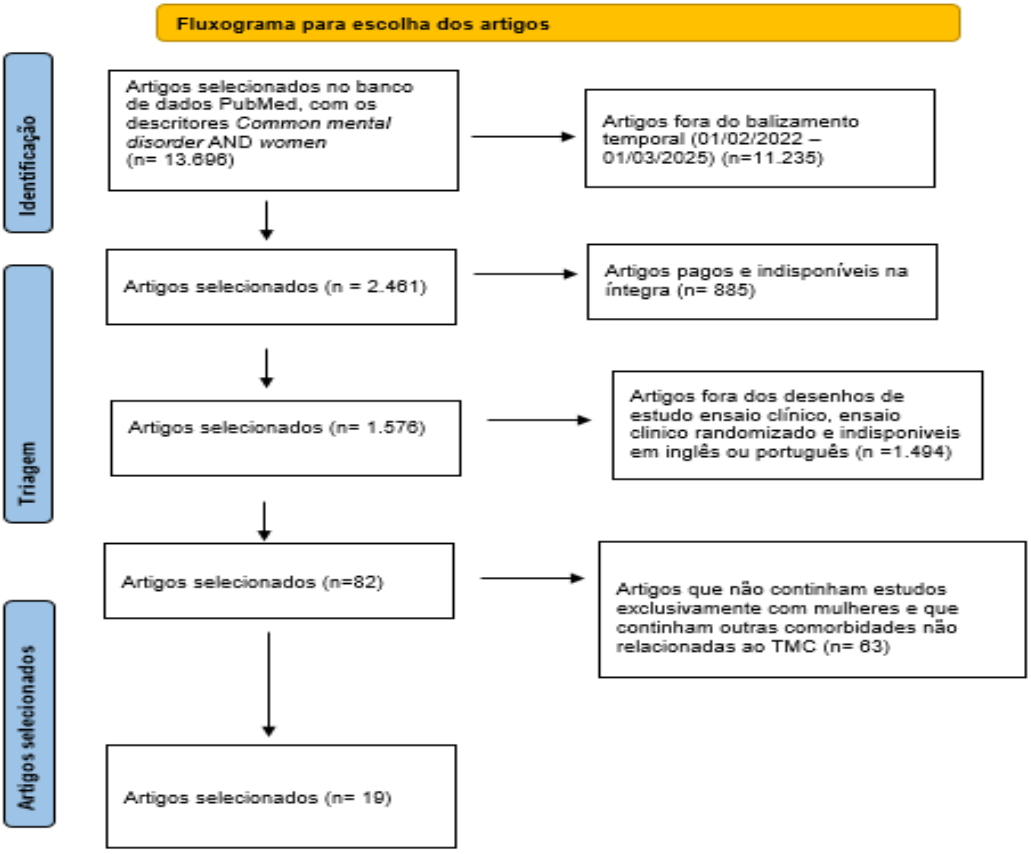
Ainda em sequência ao desenho metodológico foi feito a opção como critério de inclusão: artigos focados no sexo feminino. E como critério de exclusão, foram eliminados artigos que com enfoque em diferentes patologias não relacionadas ao TMC, como mostra o fluxograma da metodologia e seus resultados (**Figura 1**). Após leitura criteriosa incialmente por título, seguido dos resumos e do artigo em sua integra, os artigos selecionados foram organizados em ordem decrescente do ano publicação, como mostra o **Quadro 1**.

Após essa organização os artigos selecionados foram discutidos entre si e com a literatura previamente estudada, e com intuito de facilitar a discussão, foram feitas 2 categorias, 1) TMC ao longo da vida e 2) TMC em períodos reprodutivo/hormonal na vida da mulher como a gestação (2a), o pós-parto (2b), e a menopausa (2c) apresentadas no **Quadro 2** abaixo.

RESULTADOS

Inicialmente com a busca pelos descritores foram selecionados mais de 13696 artigos, que após refinamento metodológico descrito acima como mostra a **Figura 1**, viabilizaram 19 artigos que atendiam a proposta metodológica, os artigos selecionados podem ser visualizados no **Quadro 1**.

Figura 1 - Fluxograma da metologia e seus resultados.



Fonte: Tribino SJ e Bellemo AIS, 2025.

Quadro 1 - Principais achados dos artigos.

N°	Autores/ano	Principais achados
1	FELDER JN, et al, 2024	Trata-se de um estudo piloto randomizado, com 52 gestantes que sofriam com problemas relacionados ao sono. Esse estudo tinha como objetivo verificar a adesão, aceitabilidade e viabilidade das mulheres a um novo tipo de tratamento, comparado com o tratamento usual de insônia. O estudo demonstrou uma boa relação entre as intervenções e a diminuição da insônia gerando novas formas de tratamento.de insônia.
2	QUIN N, et al, 2024	O desenho de estudo utilizado foi ensaio clínico randomizado mono cego, com três braços, com participantes nulíparas com idade entre 26 e 32 semanas de gestação, na Australia, avaliando duas intervenções para o tratamento de insônia pós-parto: berço responsivo para melhorar a qualidade do sono infantil, terapia cognitivo comportamental (TCC) específico para insônia ou um livreto sobre higiene do sono. Na conclusão do estudo, foi possível concluir que a terapia houve melhores resultados na redução da insônia em relação ao berço responsivo, necessitando de mais pesquisas para uma conclusão detalhada.
3	BYATT N, et al, 2024	Trata-se de um estudo randomizado, controlado e ativo, entre gestantes de diversas regiões de Massachusetts para verificar duas intervenções a nível de ambiente obstétrico, o Programa de Acesso à Psiquiatria Infantil de Massachusetts e Programa de Apoio às Mães, na melhoria nos sintomas depressivos e na maior adesão das mães ao tratamento de saúde mental. Ao final do estudo, foi verificado que ambas as intervenções foram efetivas na diminuição de transtornos mentais.
4	KIRCA AS, et al, 2024	O tipo de estudo utilizado nesta pesquisa foi ensaio clínico randomizado com 71 mulheres gestantes com diagnóstico de pré eclampsia. O objetivo principal do desenho de pesquisa foi avaliar o efeito da massagem nos pés na redução dos sintomas de insônia e ansiedade em gestantes acometidas com esse diagnóstico. A pesquisa foi concluída com o resultado que há uma relação positiva entre massagem nos pés e redução de sintomas ansiosos e de insônia.
5	CHEN Y, et al, 2024	O desenho de estudo é o ensaio clínico randomizado prospectivo, com 298 mulheres grávidas, para avaliação da administração de escetamina para prevenção de depressão pós-parto. Esse estudo se mostrou eficaz concluindo que a escetamina contribui positivamente a curto prazo.
6	SURKAN PJ, et al, 2024	Trata-se de um ensaio clínico randomizado controlado, individual, simples- cego, de fase III e dois braços, abordando mulheres de até 22 semanas de gestação para avaliação de uma intervenção precoce no pré natal através de terapia cognitivo comportamental, para prevenção de transtornos mentais comuns no puerpério. A conclusão do estudo foi uma redução significativa (cerca de 81%) nos sintomas de depressão e ansiedade nas mulheres que realizaram a terapia.
7	ERICKSON AJ, et al, 2024	O desenho de estudo utilizado neste trabalho foi ensaio clínico comparativo de eficácia randomizado duplo – cego, com 135 mulheres veteranas, cujo objetivo é verificar a influência da dor no tratamento para insônia especificamente em mulheres veteranas. Foi concluído no estudo que a dor leve a moderada não atrapalha na eficácia do tratamento.
8	VERMA S, et al, 2023	Trata-se de um estudo randomizado controlado de três braços feito na Australia com mulheres nulíparas 4-12 meses após o parto, para avaliação simultânea de terapia cognitivo comportamental e terapia claro escura no tratamento de insônia pós-parto. O estudo mostrou-se conclusivo e apresentou positividade na relação entre as terapias e a diminuição da insônia entre 4 a 12 meses após o parto.
9	BEI B, et al, 2023	O estudo foi um estudo clínico randomizado com grupos paralelos, simples - cego, de dois braços, e com superioridade com mulheres nulíparas sem transtornos psiquiátricos anteriores, para verificação da intervenção escalável de terapia cognitivo comportamental no tratamento de insônia pós-parto. Foi verificado que a terapia conseguiu diminuir substancialmente a insônia entre as gestantes, em comparação com o grupo controle.

N°	Autores/ano	Principais achados
10	DELIGIANNIDIS KM, et al, 2023	Trata-se de um desenho de estudo de fase III, duplo cego, randomizado e controlado por placebo, que visa avaliar os efeitos da Zuranolona no tratamento para nos sintomas ansiedade e insônia em pacientes com depressão pós-parto. Foi percebida melhora significativa nos sintomas de ansiedade, depressão e saúde funcional em comparação ao grupo placebo.
11	THONGCHUMNUM W, et al, 2023	Estudo duplo cego, randomizado e controlado por placebo, cujo objetivo era avaliar o efeito do tocoferol misto oral em mulheres com problemas para dormir na pós menopausa. Foi observado que este método pode ser eficaz e que melhora a qualidade sono dessas pacientes.
12	IBAÑEZ GE, et al, 2022	Trata-se de um ensaio clínico randomizado maior, o qual visava relacionar o uso de substâncias e fissura com a exposição a fatores traumáticos anteriores. Foi constatado no estudo, que experienciar situações negativas na infância e na vida adulta podem contribuir a abuso de substâncias.
13	BROBERG L, et al, 2022	Ensaio clínico randomizado para avaliação do exercício físico em grupo e a melhora nos sintomas de depressão, ansiedade e insônia em gestantes. O estudo feito na Dinamarca em Rigshospitalet, relatou que a prática de exercício físico supervisionado não melhorou a qualidade do sono autorrelatada pelas gestantes.
14	HUBNER T, et al, 2022	Estudo realizado na Alemanha em que mães do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Universidade de Würzburg foram recrutadas, para verificação do aumento do estresse e ansiedade em relação a COVID- 19. Foi observado que a pandemia do Sars- Cov- 2 contribuiu para maior adoecimento mental das mães.
15	AMIDI A, et al, 2022	Estudo randomizado controlado, realizado em 131 mulheres em tratamento para câncer de mama. O seguinte estudo tinha como objetivo avaliar a terapia cognitivo comportamental no tratamento de distúrbios do sono. A terapia se mostrou eficaz para diminuição de problemas de insônia, e sintomas depressivos.
16	ZHAO FY, et al, 2022	Trata-se de um ensaio clínico randomizado, com participantes entre 45 e 55 anos, as quais foram submetidas a 17 sessões de acupuntura por 8 semanas para verificar a influência dessa prática no tratamento de insônia e depressão na perimenopausa. Concluiu-se que acupuntura pode auxiliar positivamente no tratamento dessas doenças a curto e médio prazo. A longo prazo, o efeito dessa prática não foi determinado pelo estudo.
17	MASIANO SP, et al, 2022	Estudo transversal de 798 inscritas no Malawi, cujo objetivo é analisar a relação entre experiências adversas na infância e transtornos mentais comuns na vida adulta. Foi verificado, que experimentar situações traumáticas na infância pode afetar a saúde mental das mulheres atualmente. O abuso sexual foi a experiência que mais está associada a transtorno depressivos na vida adulta.
18	NG CL, et al, 2022	Trata-se de um ensaio clínico randomizado realizado no Sudão do sul, avaliando mulheres jovens do país e sua forma de comunicação em relação aos problemas de saúde mental. O estudo realizou encontros semanais com as jovens e entrevistas as quais avaliavam os sintomas de sofrimento mental. O estudo resultou em uma escala de Avaliação de Saúde Mental no Sudão do Sul que avalia os idiomas da angústia.
19	NIJSTEN K, et al, 2022	Trata-se de um estudo coorte prospectivo com 215 mulheres com hiperêmese gravídica na Holanda para avaliação da relação da doença com a saúde mental das gestantes. Foi concluído que a doença pode ser um fator de deterioramento da saúde mental, contribuindo significativamente nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Fonte: Tribino SJ e Bellemo AIS, 2025.

Quadro 2 - Categorias da discussão e seus resultados.

Categorias e Subcategorias	Número dos artigos pertencentes	Total de artigos por categoria
TMC ao longo da vida	7,12,15,17,18	5 artigos
TMC em períodos reprodutivo/hormonal na vida da mulher	1,2,3,4,5,6,8,9,10,11 14,16,19	14 artigos
2a) TMC e a gestação	1,3,4,6,13 e 19	6 artigos
2 b) TMC no pós-parto	2,5,8,9,10 e 14	6 artigos
2 c) TMC na menopausa	11 e 16	2 artigos
Artigos no total		**19**

Fonte: Tribino SJ e Bellemo AIS, 2025.

DISCUSSÃO

Considerando as categorias e subcategorias propostas na metodologia segue abaixo a discussão dos artigos entre si e com a literatura.

Categoria 1: TMC ao longo da vida

A construção da trajetória de vida das mulheres modernas, quando comparada à de três décadas atrás, revela mudanças significativas. Essas mudanças dizem respeito, principalmente, às expectativas em relação ao casamento, à carreira profissional e aos diferentes modelos sociais de identidade feminina que elas buscam seguir. A partir dessas escolhas surgem as rotinas, os desafios e as necessidades de busca do sucesso, que por vezes acabam gerando uma sobrecarga e até o adoecimento físico e mental (BORGES CC, 2013).

Esse adoecimento atinge público feminino em todos os períodos da vida, e afeta em situações cotidianas, como o sono. Logo, o artigo 7 avalia o papel na dor no tratamento da insônia, e como ela pode influenciar nas intervenções para condição de mulheres veteranas de guerra. Ao final do estudo, o resultado mostrou a relação negativa entre dor e o tratamento da insônia, indicando que dor leve e moderada não afeta o tratamento da comorbidade. Apesar de se tratar de mulheres em condições muito específicas, a literatura deixa claro que tanto a privação de sono quanto a sonolência excessiva estão ligadas a perda de qualidade de vida favorecendo o aparecimento de sintomas depressivos e ansiosos que comórbidos a dor (ERICKSON AJ, et al., 2024; BASTOS LMV, et al., 2023).

Considerando a importância da perda de qualidade de vida frente ao padrão de sono alterado, o artigo 15 aborda a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) como uma aliada no auxílio da melhora de insônia e até da fadiga em mulheres durante o singular momento do tratamento de câncer de mama, indicando assim uma boa opção terapêutica não farmacológica em até 3 anos após o tratamento. Vale lembrar que a TCC é enfatizada em vários estudos como uma boa ferramenta de tratamento para insônia nas mulheres independentemente da situação ou fase da vida (AMIDI A, et al., 2022; VERMA S, et al., 2023; QUIN N, et al., 2024).

Além da insônia, a vulnerabilidade social também é um problema grave que afeta a saúde e equilíbrio mental das mulheres. Mulheres em situação de baixa renda, vítimas de violência doméstica são mais susceptíveis ao adoecimento. Diante dessa perspectiva, o artigo 17 relaciona experiências traumáticas na infância com sintomas depressivos no futuro entre mulheres, evidenciando a vulnerabilidade feminina desde o início da sua vida (MACHADO DF, et al., 2020; MASIANO SP, et al., 2022).

O estudo do artigo 17 foi feito com mulheres portadoras de HIV no Malawi, e indicou que 95% delas tinham história prévia de um evento adverso no primeiro período da vida, sendo o abuso sexual o evento de maior associação com os sintomas depressivos, aumentando o risco para depressão em 16%. Cabe aqui pontuar a realidade estatística mundial onde uma em cada três mulheres já sofreu algum tipo de violência física ou sexual na vida. Logo, a presença de eventos traumáticos está intimamente ligada ao aumento do risco diagnóstico de depressão (MASIANO SP, et al., 2022; BRITO JCS, et al., 2020).

A violência contra as mulheres é um problema não só cultural e de segurança, mas é também um problema de política e de saúde. O artigo 18 traz a experiencia de mulheres entre 15 e 24 anos no Sudão do Sul (África) que são usadas sistematicamente como espólios de guerra. Situação que deflagrada a humilhante realidade do país O estudo criou uma escala para avaliação de Saúde Mental, que indicou bom desempenho psicométrico para pontuação e avaliação de angústia, nessa região de elevada vulnerabilidade. Ela melhora o diagnóstico de transtornos mentais e sintomas de angústia. Todavia, a escala tem suas limitações para o uso fora do contexto em que foi criada, frente a realidade vivida por essas mulheres (NG LC, et al., 2022).

Tanto no Brasil como no mundo a realidade da violência de gênero, a pobreza e a exclusão social são alguns dos determinantes sociais dos TMC, deixando visível essa realidade nos serviços de saúde. Para além dos sintomas depressivos, os traumas e as situações de dificuldade ao longo da vida podem também estimular o uso de substâncias psicoativas que acabam determinando o risco do abuso de drogas nessa população vulnerável, como foi discutido no artigo 12. Lembrando que os sintomas de TMC podem estar correlacionados a obsessões e compulsões (BRITO JCS, et al., 2020; IBANEZ GE, et al., 2022).

Categoria 2: TMC em períodos reprodutivo/hormonal na vida da mulher

Os principais períodos da vida da mulher, do ponto de vista reprodutivo e hormonal, são a Menarca (início da menstruação), a Menacme ou Idade Reprodutiva, o Climatério (transição para a menopausa com irregularidades menstruais), a Menopausa (fim definitivo da menstruação) e a Pós-menopausa (após a menopausa). Cada fase é marcada por transformações hormonais, físicas e psicossociais que afetam a mulher e a sua saúde.

Subcategorias

Subcategoria 2a: TMC na gestação

A conscientização sobre a saúde mental como um problema de saúde pública tem ganhado força nos últimos anos, especialmente após a publicação de estudos pela OMS. Anteriormente, a ênfase em países em desenvolvimento estava em doenças infecciosas e desnutrição, mas estudos revelaram que transtornos mentais, como a depressão, têm um impacto significativo na saúde da população global (ALVES RM, et al., 2022). A literatura já deflagra que as mudanças históricas, tecnológicas, ideológicas e sociais têm impactado significativamente o estilo de vida da mulher moderna, especialmente no que diz respeito à saúde. Por isso, é possível afirmar que as mulheres de hoje sofrem influências que nem sempre são positivas e igualitárias para sua saúde física e emocional em comparação aos homens tornando-as mais vulneráveis principalmente nos períodos reprodutivos inerentes a vivência feminina (TEIXEIRA AA, et al., 2024).

Períodos específicos da vida da mulher aumentam sua vulnerabilidade aos TMC, como a gestação e a perimenopausa. Durante a gravidez, estudos indicam que entre 10% e 15% das mulheres apresentam episódios de depressão. Já na perimenopausa, também há um risco elevado para o desenvolvimento de quadros depressivos. Esses momentos de maior fragilidade são associados a um aumento no risco de tentativas de suicídio, o que evidencia a importância da identificação precoce dos sintomas, como mostra o artigo 3 que traz a aplicabilidade de escalas para auxílio de identificação de sinais e sintomas de depressão qualificando os profissionais nas intervenções das gestantes com risco de TMC (ALBLOOSHI S, et al., 2023; KASSADA DS, et al., 2015; DUARTE WBA, et al., 2024; BYATT N, et al., 2024).

Nesse sentido, o artigo 6 destaca a eficácia de intervenções preventivas: o estudo relatou uma redução de 81% nos sintomas de depressão entre as participantes que receberam acompanhamento pré-natal precoce com foco no alívio da ansiedade por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Além desse, o artigo 1 que também fala da TCC e o uso de estratégias de *mindfulness* durante o pré-natal para a melhora da qualidade do sono da gestante. Esses dados reforçam a necessidade de estratégias preventivas e de cuidado psicológico específico nesses períodos críticos (SURKAN PJ, et al., 2024; FELDER JN, et al., 2024).

Além da identificação precoce, o artigo 4 aborda uma terapia alternativa não farmacológica como massagens nos pés obtendo melhoras significativas para sintomas de ansiedade, insônia e depressão principalmente entre gestantes com sinais de pré eclampsia. Contudo, o artigo 13 traz a realidade do exercício

físico em grupo supervisionado como terapia alternativa que obteve resultados que não suportaram a eficácia da introdução do exercício físico no alívio da insônia e dos sintomas depressivos entre as gestantes (KIRCA AS, et al., 2024; BROBERG L, et al., 2022).

Diante do exposto, é cabível analisar como o período de gestação vulnerabiliza o emocional feminino, sendo esta gestação saudável, ou com intercorrências médicas. Nesse sentido, o artigo 19 destaca a relação entre os transtornos de ansiedade e transtornos depressivos em mulheres com hiperemese gravídica e destaca a relação positiva entre eles. Desse modo, é notória a suscetibilidade ao sofrimento psíquico, não apenas na gravidez, mas em outros períodos importantes da vida feminina (NIJSTEN K, et al., 2022).

Subcategoria 2b: TMC no pós-parto

Para além da gestação, o preparo da mãe para o pós-parto envolve apoio físico - emocional, cuidado da saúde, organização da casa e apoio do parceiro, além de tempo para si e para o desenvolvimento do vínculo com o bebê. O período de puerpério, a mulher vivencia as adaptações que podem gerar instabilidades emocionais e desencadear o desenvolvimento de situações patológicas. A literatura já destaca a importância do apoio de familiares e profissionais de saúde para o bem-estar materno-infantil entendendo essa fase como um momento repleto de vivencias e interações significativas para o binômio mãe e filho (MANZO BF, et al., 2018; DUARTE WBA, et al., 2024).

A privação de sono nesse período também se torna tema nos artigos 2, 8 e 9, priorizando que a falta do sono acaba sendo um fator de piora para a saúde psíquica dessa mulher que agora assume também o papel de mãe. Nesse sentido, os artigos em destaque avaliam a intervenção da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) como tratamento não farmacológico da insônia, mostrando ser um tratamento eficaz, principalmente a longo prazo, quando há diminuição dos despertares noturnos do bebê durante a noite (TEIXEIRA AA, et al., 2024; BASTOS LMV, et al., 2023; QUIN N, et al., 2024; VERMA S, et al., 2023; BEI B, et al., 2023).

Ademais, os artigos 2 e 8 para além da TCC, avaliaram outros tratamentos alternativos para insônia, como: o berço responsivo, a higiene do sono e a terapia do claro e escuro. O berço apesar de ter se mostrado ineficiente para redução dos sintomas de insônia, ele traz benefícios na otimização do tempo e na qualidade de vida das mães. Contudo, a terapia do claro e escuro se tornou uma alternativa estritamente viável na melhora do sono, enquanto a higiene do sono tem um papel mais de conscientização sobre a importância do sono, lembrando que a má qualidade do sono no pós-parto está associada à irritabilidade, cansaço e dificuldades de concentração, sendo importante que mães possam compartilhem o cuidado com o bebê (QUIN N, et al., 2024; VERMA S, et al., 2023).

Além da insônia nesse período, a ansiedade e a depressão também são presentes devido as alterações e adaptações físicas, psíquicas e sociais pelas quais a mulher passa. Os artigos 5 e 10 avaliam, respectivamente abordagens farmacológicas como a administração de Escetamina que administrada na hora do parto trouxe bons resultados em relação a diminuição de sintomas depressivos em até 7 dias depois do parto perdendo seu efeito com o tempo, enquanto a Zuranolona se mostrou altamente eficaz na diminuição de sintomas ansiosos e depressivos (TEIXEIRA AA, et al., 2024; BASTOS LMV, et al., 2023 CHEN Y, et al., 2024; DELIGIANNIDIS KM, et al., 2023).

Outro fator de não menos importante como contribuição para o adoecimento da saúde mental das mães, foi a pandemia da COVID- 19. A literatura já mostra diferentes variáveis correlacionadas a COVID-19 como fatores intensificadores ao adoecimento psíquico delas. E é nessa perspectiva que o artigo 14 relaciona a saúde mental das mães com a primeira onda vírus alertando o quanto o vírus contribuiu negativamente para saúde mental delas, que não necessariamente apresentavam sinais de adoecimento relacionado a ansiedade e depressão prévios (HUBNER T, et al., 2022, SOUZA ASR, et al., 2020).

Subcategoria 2c: TMC e menopausa

As mudanças hormonais e suas consequências na vida da mulher na fase do climatério evidenciando a sua maior predisposição para os TMC. A menopausa apesar ser um período oposto a gravidez, porém não menos acarretada de alterações contribuem para o estado emocional da mulher. A ausência de homeostasia

desse período acaba refletindo na mulher como um todo pois trata-se da transição da vida reprodutiva com oscilações dos níveis hormonais de estrogênio que tem uma ação múltipla no sistema nervoso central, além de regular aqueles mesmos neurotransmissores, que são aqueles mensageiros químicos cerebrais como serotonina, esclarecendo a predisposição a quadros de humor depressivo (SENICATO C, et al., 2018; BASTOS LMV, et al., 2023).

Porém para além de terapias de reposição hormonal, o artigo 11, em especial, avalia uma intervenção alternativa, do Tocoferol misto oral (Vitamina E) para o tratamento da insônia na menopausa como suplemento alimentar, visando diminuir o uso de remédios sedativos e das terapias hormonais. Este estudo em sua amostra traz a eficácia e o benefício do uso da vitamina E para a insônia, além de ser um antioxidante natural que reduz os danos de destruição da membrana celular, possuindo ação anti-inflamatória natural e reduzindo radicais livres, sendo um importante aliado para o antienvelhecimento (THONGCHUMNUM, et al., 2023).

Ainda dentro do contexto de terapias alternativas para o alívio da insônia, ansiedade depressão na perimenopausa e outros sintomas específicos da menopausa, pois suas ações são multifacetadas como modulação de neurotransmissores, refletem na regulação das funções dos sistemas corpóreos resultando na melhora dos sintomas clínicos. Contudo o artigo 16 aponta a acupuntura como uma terapia eficaz a curto e médio prazo, porém os resultados tornam-se inconclusivos a longo prazo (ZHAO FY, et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É inegável a relevância do papel da mulher na sociedade moderna apesar de toda a complexidade envolvendo múltiplos fatores historicamente enraizados. A sobreposição dos diferentes papéis exercidos e exigidos na mulher tem comprometido sua saúde física e mental tornado as vulneráveis aos TMC. Assim sendo, a saúde da mulher vem se tornando foco de estudos que favoreçam a identificação e avalição precoce de sinais e sintomas, bem como o tratamento. É cabível refletir sobre a importância de diferentes estratégias e políticas públicas voltadas para a promoção da conscientização sobre os TMC, além de estratégias de prevenção e de tratamentos alternativos eficazes aliados ou não aos tratamentos farmacológicos.

REFERÊNCIAS

1. ALBLOOSHI S, et al. Does menopause elevate the risk for developing depression and anxiety? Results from a systematic review. Revista Australasian Psychiatry. 2023; 31 (2) :165-173.
2. AMIDI A, et al. Changes in sleep following internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia in women treated for breast cancer: A 3-year follow-up assessment. Revista Sleep Medicine. 2022, 96: 35-41.
3. ALVES RM et al. Fatores associados aos transtornos mentais comuns entre agricultores em um município de médio porte no nordeste do Brasil. Revista Saúde Pública, 2022, 56: 74.
4. BASTOS LMV, et al. Perda de sono causa desregulações emocionais aumentando a depressão e a ansiedade: Uma relação recíproca. Revista Health of Tomorrow: Innovations and Academic Research, 2023, 19: 007-019.
5. BEI B, et al. "Improving perinatal sleep via a scalable cognitive behavioural intervention: findings from a randomised controlled trial from pregnancy to 2 years postpartum." Revista Psychological medicine; 2023, 53 (2) :513-523.
6. BRITO JCS, et al. A Presença de Transtorno Mental Comum em Mulheres em Situação de Violência Doméstica. Revista Contextos Clínicos, 2020,13(1): 198 – 22.
7. BORGES CC. Mudanças nas trajetórias de vida e identidades de mulheres na contemporaneidade. Revista Psicologia em Estudo, 2013; 18 (1):71 – 81.
8. BROBERG L, et al. Evaluation of the Effect of Supervised Group Exercise on Self-Reported Sleep Quality in Pregnant Women with or at High Risk of Depression: A Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial. *Int J Environ.* Revista Environmental Reserach and Public Health. 2022;19 (10): 5954.
9. BYATT N, et al. Effectiveness of two systems-level interventions to address perinatal depression in obstetric settings (PRISM): an active-controlled cluster-randomised trial. Revista The Lancet Public Health. 2024;9(1):e35-e46.
10. CHEN Y, et al. Perioperative Adjunctive Esketamine for Postpartum Depression Among Women Undergoing Elective Cesarean Delivery: A Randomized Clinical Trial. Revista JAMA Network Open. 2024, 7(3) :e240953.
11. DELIGIANNIDIS KM, et al. Effect of zuranolone on concurrent anxiety and insomnia symptoms in women with postpartum depression. Revista The Journal of Clinical Psychiatry. 2023; 84(1): 22m14475.

12. DUARTE WBA, et al. Efeito dos transtornos mentais comuns na gestação e seis a nove anos pós-parto para a tentativa de suicídio em mulheres. Revista Ciência & Saúde Coletiva. 2024, 29(2): e03742023.
13. ERICKSON AJ, et al. Pain in your day? Get sleep treatment anyway! The role of pain in insomnia treatment efficacy in women veterans. Revista Journal Sleep Research 2024;33(5):e14147.
14. FARO A, et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Revista Estudos da Psicologia. 2020; 37: 1-14.
15. FELDER JN, et al. Feasibility and Acceptability of Mindfulness-based Stress Reduction and Prenatal Sleep Classes for Poor Prenatal Sleep Quality: Pilot Randomized Controlled Trial Revista Behavior Sleep Medicine 2024, 22(5):739-753.
16. HUBNER T, et al. "The impact of the COVID-19 pandemic on stress and other psychological factors in pregnant women giving birth during the first wave of the pandemic**."** Revista Reproductive health; 2022; 19(1): 189.
17. IBANÊZ GE, et al. Acting with awareness moderates the association between lifetime exposure to interpersonal traumatic events and craving via trauma symptoms: a moderated indirect effects model. Revista *BMC Psychiatry*. 2022, 22(1): 287.
18. KASSADA DS, et al. Prevalência de transtornos mentais e fatores associados em gestantes. Revista Acta Paulista de Enfermagem. 2015, 28 (6): 495-502.
19. KIRCA AS, ÇETIN NS. The effect of classical foot massage on insomnia and anxiety in preeclamptic pregnant women: a randomized controlled study. Revista Associação Médica Brasileira, 2024, 70(2): e20230744
20. LOIOLA EF, et al. Transtornos Mentais Evidentes no Sexo Feminino. Revista Científica da FMC, 2020; 15(3): 72-76.
21. MACHADO DF, et al. Violência contra a mulher: o que acontece quando a Delegacia de Defesa da mulher está fechada? Revista Ciência e Saúde Coletiva. 2020, 25 (2): 483-494.
22. MANZO BF, et al. Separação inevitável do binômio mãe-bebê no pós-parto imediato na perspectiva materna. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., 2018; 18 (3): 509-515.
23. MASIANO SP, et al. "The relationship between adverse childhood experiences and common mental disorders among pregnant women living with HIV in Malawi." Revista Journal of affective disorders, 2022, 312: 159-168.
24. NG LC. Development of the South Sudan Mental Health Assessment Scale. Revista Transcult Psychiatry. 2022;59(3): 274-291.
25. NIJSTEN K, et al. Depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder symptoms after hyperemesis gravidarum: a prospective cohort study. Revista The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine, 2022, 35(25):10055-10063.
26. PARREIRA BDM. Common mental disorders and associated factors: a study of women from a rural area. Revista Escola de Enfermagem da USP. 2017;51:e03225.
27. PEREIRA RC. Transtornos Mentais Comuns (TMC): um estudo com estudantes de cursos técnicos. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, 2023. 12, e5193
28. QUIN N, et al. Preventing postpartum insomnia: findings from a three-arm randomized-controlled trial of cognitive behavioral therapy for insomnia, a responsive bassinet, and sleep hygiene**.** Revista Sleep; 2024, 47 (8): zsae106.
29. SENICATO C, et al. Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. Revista Ciência. saúde coletiva., 2018, 23 (8): 2543–2554.
30. SOUZA ASR, et al. A saúde mental das mulheres em tempos de COVID-19. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil Recife,2020, 20 (3): 663-665.
31. STEEL Z, et al. The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980-2013. Revista International Journey of Epidemiology, 2014; 43(2): 476-493.
32. SURKAN PJ, et al. Anxiety-focused cognitive behavioral therapy delivered by non-specialists to prevent postnatal depression: a randomized, phase 3 trial. Revista Nature Medicine. 2024, 30 (3): 675-682.
33. TEXEIRA AA, et al. Representações Sociais sobre Ser Mulher na Sociedade Contemporânea. Revista Psicologia: Ciência e profissão, 2024; 44: 1-17.
34. THONGCHUMNUM W, et al. Effect of Vitamin E Supplementation on Chronic Insomnia Disorder in Postmenopausal Women: A Prospective, Double-Blinded Randomized Controlled Trial. Nutrients. Revista Nutrients**.** 2023; 15(5):1187.
35. TORRES NETO F, et al. Transtorno mental comum em populações assistidas pela Atenção Primária à Saúde no Brasil: uma revisão integrativa. Revista Cadernos Saúde Coletiva, 2023; 31 (3): e31030119.
36. VERMA S, et al. Treating postpartum insomnia: a three arm randomised controlled trial of cognitive behavioural therapy and light dark therapy .Revista Psychogical Medicine. 2023; 53(12): 5459-5469.
37. WOLDETSADIK AM, et al. Prevalence of common mental disorder and associated factors among pregnant women in South-East Ethiopia, 2017: a community based cross-sectional study. Revista Reproductive Health, 2019; 16: 173, 1-8
38. ZHAO FY, et al. Acupuncture for comorbid depression and insomnia in perimenopause: A feasibility patient-assessor-blinded, randomized, and sham-controlled clinical trial. Revista Frontiers Public Health. 2023; 11: 1120567.
39. SOUSA RV, et al. Fontes de informação sobre a violência contra a mulher no Brasil. Serv. Soc. Soc., 2024; 147 (2): e-6628376.