

Área Temática: Saúde

## AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE DEPRESSÃO EM MULHERES MENOPÁUSICAS NA PRÉ INTERVENÇÃO DA HIDROTERAPIA

Ítalo Ferreira Sarmiento Campos<sup>1</sup>, Amabili Paulini Rocha do Bú Silva<sup>2</sup>, Gilliany Fernandes Freire<sup>3</sup>, Marília de Castro Gonçalves<sup>4</sup>, Rayssa Helena Cavalcanti Hamad<sup>5</sup>, Sandra Emilia Benício Barros<sup>6</sup>.

**Introdução:** Para alguns autores a menopausa pode ocasionar problemas tanto em nível orgânico como psicológico. As mulheres menopáusicas, na sua grande maioria, apresentam sintomas neuropsíquicos como melancolia, baixa autoestima, tristeza e depressão, que interferem na sua qualidade de vida. Atualmente muitas delas estão buscando formas alternativas para alívio dos sintomas e estudos mostram que a prática de atividade física traz benefícios e são eficazes proporcionando alívio aos sintomas menopáusicos. A hidroterapia é uma atividade aquática que utiliza as propriedades físicas da água e sua capacidade térmica para promover bem-estar físico e mental. O presente estudo teve como objetivo avaliar os níveis de depressão em mulheres menopáusicas na pré intervenção da hidroterapia. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal com amostra de 29 mulheres menopáusicas, com média de idade  $63,14 \pm 7,42$  anos, pré intervenção da hidroterapia (alongamento, aquecimento, exercícios respiratórios, fortalecimento, exercícios de coordenação, equilíbrio e relaxamento), na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba, realizada duas vezes por semana, com duração de 60 minutos. As idosas foram avaliadas previamente quanto aos sintomas depressivos através da Escala de Depressão Geriátrica, instrumento composto por 30 itens com respostas afirmativas e negativas, para classificação em três níveis de depressão: normal (0 a 10 pontos), moderada (11 a 20 pontos) e severa (21 a 30 pontos). Para a análise estatística foi utilizado o programa Statistical Package for Social Sciences, versão 19.0 for Windows. **Resultados e Discussão:** Foi observado, quanto ao nível de depressão, que 28,6% da amostra apresentou níveis normal, enquanto 71,4% apresentou depressão moderada. Nesse período da vida da mulher, a menopausa além de proporcionar mudanças biológicas, também pode influenciar em seu psicológico, deixando-a mais susceptível a depressão. Isso se deve, muitas vezes, ao desconforto de alguns sintomas próprios da menopausa, gerando insegurança e instabilidade emocional. **Conclusão:** Espera-se que a hidroterapia, realizada de forma regular, possa trazer benefícios quanto à redução dos sintomas depressivos nas mulheres menopáusicas.

**Palavras-chave:** exercícios aquáticos, menopausa, sintomas depressivos

<sup>1</sup>Curso de Fisioterapia, Discente bolsista, italosarmiento@hotmail.com

<sup>2</sup> Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, amabilidobu@hotmail.com

<sup>3</sup> Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, gigi.freire@hotmail.com

<sup>4</sup> Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, mariliadecastrogoncalvess@hotmail.com

<sup>5</sup> Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, rayssa\_cavalcanti@hotmail.com

<sup>6</sup> Curso de Fisioterapia, Professora Orientador, sandrabenicio@gmail.com