

## EFEITOS DA HIDROTERAPIA NA DEPRESSÃO DE MULHERES MENOPÁUSICAS: REVISÃO SISTEMÁTICA

Adalberto Gomes Pereira Júnior<sup>1</sup>, Brenda Brasileiro Guedes<sup>2</sup>, Girleide Cristina da Silva Soares<sup>3</sup>, Isabela Pereira Barbosa de Souza<sup>4</sup>, Sandra Emilia Benicio Barros<sup>5</sup>

### Resumo

**Introdução:** Estudos apontam o exercício físico especificamente a hidroterapia como sendo eficaz para diminuir os sintomas menopáusicos, entre eles os psicossociais. A hidroterapia produz efeitos positivos sobre o humor, a depressão e a dor proporcionando melhora na qualidade de vida. **Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática da literatura sobre os possíveis benefícios da hidroterapia nos sintomas da menopausa especificamente na depressão. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônica Lilacs, Medline, Capes, Google acadêmico, PubMed e Scielo, através de consultas pelos descritores: menopausa, hidroterapia, depressão, exercício físico, menopause, depression, hydrotherapy, exercise. Também utilizou-se conhecimentos científicos de livros. Procurou-se por artigos apresentados na íntegra, escritos em português, inglês e espanhol, com delimitação de tempo a partir do ano 2005 a 2015 ou restrições sobre o tipo de estudo e amostra. **Resultados:** Após eliminação dos artigos duplicados, não apresentados na íntegra e que não contemplava ou abordava esse estudo, permaneceram 11 artigos (10 ensaios clínicos e 1 revisão bibliográfica), 1 tese, 2 dissertações e 3 livros. **Conclusão:** Acredita-se que o exercício físico pode ser uma terapia alternativa para tratar os sintomas da menopausa. No entanto há escassez de publicações quanto à influência da hidroterapia na diminuição da depressão em mulheres menopáusicas.

**Palavras-chave:** Menopausa; Hidroterapia; Sintomas Depressivos; Revisão

<sup>1</sup> Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, agp-juninho@hotmail.com

<sup>2</sup> Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, brendaguedes17@gmail.com

<sup>3</sup> Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, girleide\_cristina@hotmail.com

<sup>4</sup> Curso de Fisioterapia, Discente colaborador, isabelasouza821@hotmail.com

<sup>5</sup> Curso de Fisioterapia, Professora Orientadora, sandrabenicio@gmail.com