



REVISÃO DE LITERATURA: DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM MULHERES

THAIS TOKUMOTO; GABRIEL MENDES MOURA OSSOLA GUIMARÃES; FABIEMI
HELENA PAULO COMEIRA DE LIMA; MICHELLY DA SILVA NASCIMENTO DE FARIAS;
SAMARA JARED MENDES AMARAL

Introdução: A depressão e a ansiedade afetam milhões de pessoas globalmente, com prevalência maior em mulheres devido a fatores biológicos, psicológicos e sociais. **Objetivo:** realizar revisão de literatura de estudos recentes sobre a prevalência, fatores de risco, sintomas e tratamentos da depressão e ansiedade em mulheres, destacando tanto as abordagens terapêuticas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura pautada na busca de artigos nas bases de dados PubMed, Scopus e Google Scholar. Critérios de inclusão: estudos sobre a prevalência de depressão e ansiedade em mulheres, fatores de e intervenções terapêuticas. **Resultados:** Mulheres têm maior prevalência de depressão e ansiedade (aproximadamente 2:1). Flutuações hormonais ao longo da vida, como ciclo menstrual, gravidez, pós-parto e menopausa, são fatores biológicos significativos. A depressão pós-parto afeta cerca de 10-15% das mulheres. Fatores psicológicos e sociais incluem dupla jornada de trabalho, expectativas sociais elevadas e maior incidência de abuso sexual e físico. Tratamentos tradicionais, como terapia cognitivo-comportamental (TCC) e farmacoterapia, são comuns e eficazes. Intervenções psicossociais, como grupos de apoio e programas de manejo do estresse, também são benéficas. A melatonina, um hormônio produzido pela glândula pineal, tem sido estudada por suas propriedades reguladoras do sono e potencial terapêutico em transtornos mentais. Estudos sugerem que a melatonina pode reduzir sintomas de depressão e ansiedade, especialmente em contextos de distúrbios do sono. **Conclusão:** Depressão e ansiedade são mais prevalentes em mulheres devido a uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. A melatonina surge como uma opção promissora para o tratamento, especialmente para aquelas com distúrbios do sono. Intervenções personalizadas são essenciais para um tratamento eficaz. Pesquisas contínuas são necessárias para explorar novas abordagens terapêuticas e estratégias preventivas, visando reduzir a incidência desses transtornos em mulheres.

Palavras-chave: **DEPRESSÃO PÓS-PARTO; SAÚDE MENTAL; ANSIEDADE; SAÚDE DA MULHER; DEPRESSÃO**