

Menopausa:

entenda a importância de adotar bons hábitos durante esse período

INFORMATIVO
AGOSTO • 2023



Índice

01

Introdução

02

O que é a menopausa?

03

Como ocorre a menopausa e quais são os seus sintomas?

04

Quando é recomendado realizar a reposição hormonal?

05

É possível prevenir a menopausa?

06

A saúde mental da mulher na menopausa

07

Mude o Hábito e tenha uma menopausa mais saudável

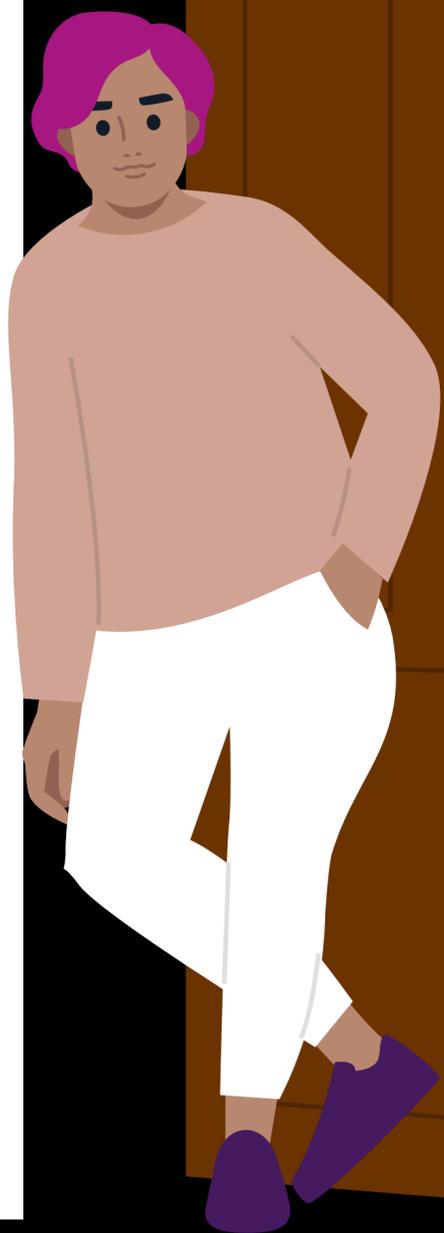
An illustration on the left side of the page shows a woman's profile in shades of brown and pink. She is holding a round clock with a white face and black hands. The background features a bright yellow sun with rays, white clouds, and purple mountains with white peaks. There are also some white starburst shapes scattered in the sky.

01 Introdução

Os ciclos de transformação fazem parte da vida das mulheres, e a cada nova etapa surgem mudanças no corpo e na mente. Mas, sem dúvida, a mais temida dessas transformações na idade adulta é a menopausa. Ela pode surgir por volta dos 50 anos, ou até mesmo antes dos 40 (quando é considerada precoce), e vem acompanhada de sintomas típicos, como ondas de calor, ciclo menstrual irregular, diminuição da libido, queda de cabelo, dentre outros. De acordo com dados do Estudo Brasileiro de Menopausa, realizado em 2022 com mais de 1500 brasileiras de todo o país, a idade média para entrar em menopausa é aos 48 anos. No entanto, estima-se que ela aconteça entre 45 e 55 anos de idade.

02 O que é a menopausa?

A menopausa pode ser definida como a interrupção dos ciclos menstruais, o que marca o fim da vida reprodutiva da mulher. Mas ela só é determinada com certeza depois de 12 meses sem sangramentos. Algumas pessoas confundem a menopausa com o climatério, mas esse é o período de transição que ocorre entre a fase fértil até essa última menstruação. Em média, o climatério acontece entre 45 e 55 anos de idade, sendo nesse período que surgem os primeiros sintomas. Com o tempo, esses sintomas tendem a sumir, mas alguns desconfortos podem permanecer, por exemplo a secura vaginal. Além disso, a pós-menopausa é marcada por aumento no risco de determinadas doenças, como a osteoporose e os problemas cardíacos. Com isso, surge a necessidade de visitas periódicas ao médico.



03

Como ocorre a menopausa e quais são os seus sintomas?

O organismo da mulher reduz drasticamente a produção dos hormônios progesterona e estrogênio durante o climatério, que atuam na ovulação. Os sintomas a seguir aparecem em decorrência da falta desses hormônios:

- **Fogachos (ondas de calor)**
- **Perda da libido**
- **Secura vaginal**
- **Desânimo**
- **Insônia**
- **Dor nas relações sexuais**
- **Irritabilidade**
- **Quadro depressivo**
- **Perda de massa muscular**
- **Ganho de peso**
- **Dificuldades de raciocínio**



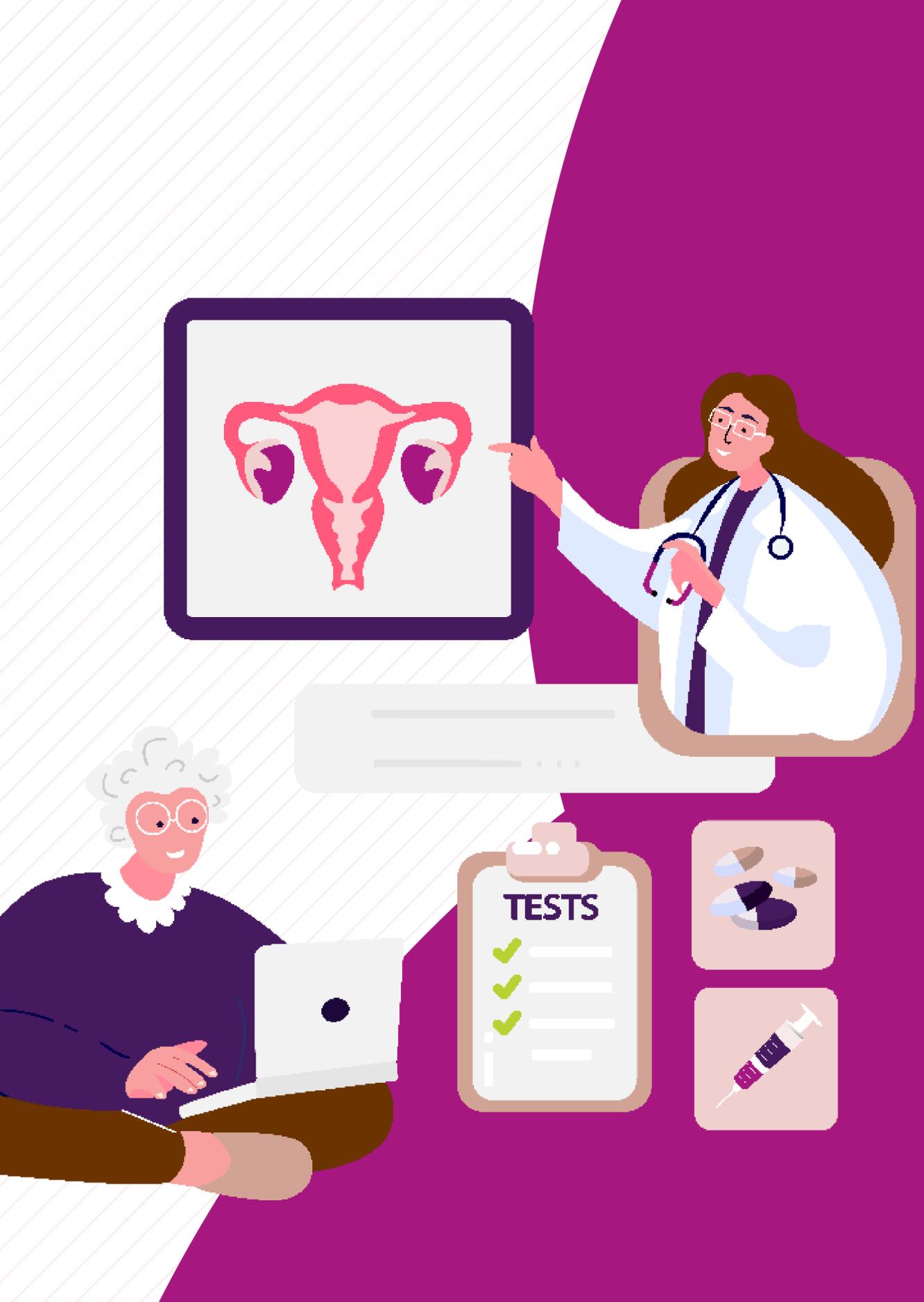
Além desses sintomas, a falta de progesterona e estrogênio pode interferir nos níveis de vitamina D, cálcio e proteína no organismo, favorecendo a osteoporose, problemas no coração, músculos e vasos sanguíneos. Por isso, nesse momento é fundamental cuidar ainda mais da alimentação, fazer exercícios físicos e evitar hábitos como o de fumar ou beber em excesso.

04

Quando é recomendado realizar a reposição hormonal?

A terapia de reposição hormonal é usada para repor os hormônios que não são mais produzidos pelos ovários. Há diversos tipos, e a maioria das mulheres usa uma combinação de hormônios. O tratamento é realizado por via oral, na forma de gel vaginal ou implantes subcutâneos. Geralmente, esse tipo de tratamento é contraindicado para as mulheres com câncer de mama e endométrio. Além disso, quando há risco de desenvolver doença cardiovascular e trombose, elas devem ser avaliadas de forma criteriosa para minimizar riscos. Vale destacar que a reposição hormonal nem sempre é necessária ou indicada, portanto é fundamental que a mulher realize uma consulta com um ginecologista para ter uma avaliação adequada e individual.

Existem também opções de tratamentos naturais, suplementação e remédios, como os antidepressivos, que podem ser indicados por um médico para aliviar alguns sintomas da menopausa.



05

É possível prevenir a menopausa?

Não, a menopausa vai chegar em algum momento na vida da mulher. Assim, mulheres que mantêm um estilo de vida mais saudável estão mais protegidas dos sintomas, mas não completamente livres. Elas terão menos riscos de problemas cardiovasculares, por exemplo. Por isso, ter um acompanhamento médico, cuidados com alimentação e fazer exercícios físicos ao longo da vida para prevenir doenças fazem parte desse cuidado.





06

A saúde mental da mulher na menopausa

É comum que as mulheres tenham problemas de saúde mental como resultado das alterações hormonais que ocorrem durante a menopausa. Por isso, buscar ajuda de um médico psiquiatra e um psicólogo irá proporcionar momentos de diálogos e de aprendizados para os novos e difíceis momentos que poderão surgir em meio a todas essas mudanças. Ter autoconhecimento e trabalhar a autoestima são caminhos importantes para reverter as sensações da menopausa, já que, unidos, eles aumentam o domínio da mente, dos pensamentos e ajudam a enxergar a vida com mais clareza.

07

MUDE1HÁBITO

e tenha uma menopausa mais saudável



O corpo da mulher passa por muitas transformações nessa fase. As mudanças hormonais podem levar a sintomas desconfortáveis, como ondas de calor, variações de humor, pele seca, cansaço, dentre outros. Mas um estilo de vida mais saudável pode amenizar alguns desses sintomas. Por isso, faça um acordo com a saúde e participe com a Unimed do movimento **Mude1Hábito!**

Algumas medidas simples podem ser adotadas e incorporadas ao dia a dia da mulher, por exemplo ter uma dieta mais leve e equilibrada, dando preferência a alimentos integrais, naturais, frutas cítricas, peixes e diminuindo o consumo de industrializados. Pequenas atitudes fazem a diferença em todas as fases da nossa vida, acesse e venha cuidar da sua saúde com a Unimed:

www.mude1habito.com.br

Como foi dito anteriormente, não é possível impedir a menopausa. Existem, contudo, medidas que podem ser tomadas para facilitar a transição até que, com o tempo, os sintomas acabem desaparecendo. E fazer escolhas mais saudáveis com certeza está no topo dessa lista!



Este conteúdo contou com o apoio da Dra. Lilian Lang,
médica cooperada especialista em ginecologia e obstetrícia.

 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)