

# O que é Menopausa?



## Definição

- Sem mênstruo há mais de 1 ano
- Redução dos hormônios
- Mudanças físicas
- Mudanças emocionais
- Ocorre entre 45 e 55 anos

## Sintomas comuns

- Calores, suores noturnos
- Mudanças de humor
- Secura vaginal
- Diminuição da libido
- Insônia
- Dor na relação sexual
- Perda de cabelo
- Enfraquecimento das unhas



## Prevenção dos sintomas

- Boa alimentação
- Higiene do sono
- Exercícios
- Meditação
- Respiração profunda
- Hidratação
- Relacionamentos saudáveis

## Tratamento

- Nutrição inteligente
- Fitoterápicos
- Mudanças nos hábitos de vida
- Terapia de reposição hormonal
- Psicoterapia
- Tratamento dos sintomas



## Quando procurar ajuda médica

- Sintomas severos - calores intensos, dor, depressão, ansiedade
- Sangramento transvaginal após 1 ano da última menstruação
- Outros problemas de saúde

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SANTOS, A. A., WARREN, E.M.C. Método CTM3 Como Dispositivo de Ensino, Aprendizagem e Comunicação em Produtos Educacionais In: Educação em saúde: trabalhando com produtos educacionais. Maceió: Editora Hawking, 2020, p.12-29. <http://dx.doi.org/10.29327/522658>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA. Menopausa. São Paulo: FEBRASGO, [s. d.]. Disponível em: <http://www.sbg.org.br/>. Acesso em: 8 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Estratégias de saúde para a população idosa. Genebra: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 8 ago. 2025.

TALAULIKAR, V. Menopause transition: Physiology and symptoms. Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology, v. 81, p. 3-7, maio 2022. DOI: 10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003.

### Autoras:

**Carla Cristina Santos Sena** - Mestranda Universidade Estadual de Ciências da Saúde (UNCISAL);

**Profa Dra Kerle Dayana Tavares de Lucena** (Orientadora);

**Profa Dra Almira Alves Santos** (Professora da disciplina de Produtos Educacionais).



**Método**  
**CTM3**