

@projeto\_menospausa

# MENOPAUSA CONSCIENTE

Um guia sobre saúde e qualidade  
de vida para mulheres brasileiras



## AUTORIA



**Ana Sofia Moraes de Aviz**  
Acadêmica de Medicina  
Universidade do Estado do Pará-UEPA



**Ingrid Caroline Ribeiro dos Santos**  
Acadêmica de Nutrição  
Universidade da Amazônia-UNAMA Ananindeua



**Paula Cordeiro Aguiar de Almeida**  
Acadêmica de Medicina  
Universidade do Estado do Pará-  
UEPA



**Thais Farias Cavalcante**  
Ginecologista-Obstetra  
Docente da Universidade do Estado  
do Pará-UEPA



**Vanessa Lima Carvalho**  
Nutricionista e Pós-graduanda em nutrição funcional e  
saúde da mulher  
Docente da Universidade da Amazônia-UNAMA  
Ananindeua

## SUMÁRIO

1	Apresentação	01
2	O que é a Menopausa?	02
3	Qualidade de vida na menopausa	03
4	Alimentação saudável	04
5	Atividade física	08
6	Saúde emocional e mental	09
7	Saúde sexual e afetiva	10
8	Reposição Hormonal	11
9	Autocuidado e prevenção	12
10	Recursos de apoio	13
10	Referências	14

## APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi desenvolvida por discentes do curso de Medicina da Universidade do Estado do Pará-UEPA e Nutrição da Universidade da Amazônia-UNAMA Ananindeua, sob orientação da docente da UEPA Thais Farias Cavalcante, como produto da iniciação científica segundo EDITAL N° 059/2024 PIBIC/PIBITI.



# O QUE É A MENOPAUSA?

A menopausa é o nome dado à última menstruação da mulher, confirmada após 12 meses sem menstruar.

## E O CLIMATÉRIO?

É a fase de transição que envolve o período antes, durante e depois da menopausa, marcada por mudanças hormonais, especialmente com a queda do estrogênio..

## QUANDO ACONTECE?

A idade média da menopausa é em torno de 50 anos. Pode variar entre 45 e 55 anos, dependendo de fatores genéticos, estilo de vida e saúde geral.

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS?

**Fogachos** (ondas de calor e suor repentino).

**Alterações no sono** (insônia ou sono leve).

**Mudanças de humor** (irritabilidade, ansiedade, tristeza).

**Alterações na pele, cabelos e unhas** (ressecamento, queda de cabelo).

**Mudanças nos ossos**(risco de osteoporose com o passar do tempo).

**Ressecamento vaginal** (diminuição da lubrificação natural)

**Diminuição da libido** (desejo sexual)



# QUALIDADE DE VIDA NA MENOPAUSA

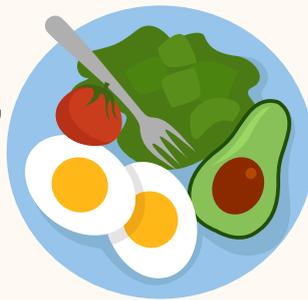
No Brasil, a perspectiva de vida é em torno dos 72,4 anos e um terço da vida das mulheres será vivido no climatério. É possível viver com bem-estar essa fase natural a partir de escolhas saudáveis.

## Acompanhamento profissional:

Buscar apoio de médicos, nutricionistas, psicólogos e outros profissionais de saúde faz diferença. O cuidado multidisciplinar contribui para a prevenção de doenças e para uma vivência mais tranquila.

## Alimentação saudável:

Incluir frutas, verduras, legumes, grãos integrais e alimentos ricos em cálcio e vitamina D fortalece os ossos, melhora a disposição e ajuda no controle do peso.



## Atividade física regular:

Praticar caminhada, dança, natação ou alongamentos favorece o sono, reduz a ansiedade, melhora a memória e protege o coração e os ossos.



## Autocuidado e autoconhecimento:

Reconhecer que a menopausa é um processo natural do corpo é o primeiro passo. Ter consciência das mudanças fisiológicas ajuda a encarar essa fase com mais leveza e confiança.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma alimentação balanceada é aquela que fornece todos os nutrientes que o corpo precisa para funcionar bem, em quantidades adequadas e de forma variada.

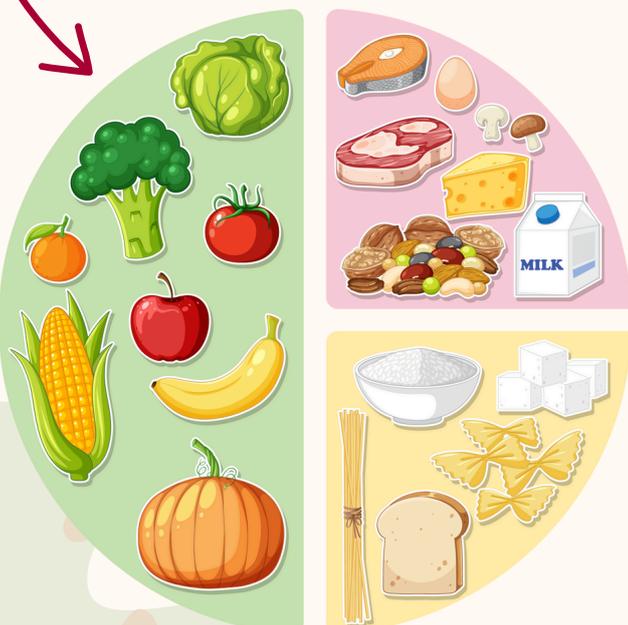
## Princípios da Alimentação Balanceada

**Regularidade:** fazer refeições em horários regulares ao longo do dia (3 principais + 2 ou 3 lanches saudáveis).

**Proporção:** equilibrar quantidades (metade do prato com salada e legumes,  $\frac{1}{4}$  com proteína,  $\frac{1}{4}$  com carboidrato).

**Variedade:** consumir diferentes tipos de alimentos, evitando monotonia.

**Moderação:** não exagerar em sal, açúcar, frituras e ultraprocessados.



O alto consumo de alimentos ultra-processados aumenta o risco de desenvolvimento de diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade



## As mudanças do climatério e o papel da alimentação

As mudanças hormonais da menopausa propiciam o surgimento de deficiência de nutrientes afetam sistemas como o cardiovascular, ósseo, metabólico, neurológico e emocional, elevando o risco de doenças.

Simplex exames de rotina podem identificar carências nutricionais que podem ser tratadas a partir de suplementação.



## como potencializar a minha alimentação no climatério?

Uma alimentação estratégica é fundamental para aliviar os sintomas, prevenir complicações e promover bem-estar nessa fase. Alguns grupos de nutrientes são especialmente benéficos para o controle de sintomas e melhoria do bem estar nessa fase como:

### fitoestrogênio

Podem imitar parcialmente a ação dos hormônios, ajudando a aliviar alguns sintomas dessa fase.

### Chás e triptofanos

Podem ter efeito calmante na rotina diminuindo o estresse.

### reduzir substâncias prejudiciais

Também é importante evitar o excesso de café, álcool e alimentos muito condimentados, pois podem intensificar os sintomas.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

6

Na tabela abaixo, você encontrará os principais nutrientes que desempenham um papel essencial na saúde da mulher durante o climatério, além de exemplos de alimentos que são fontes naturais desses nutrientes.



<b>Objetivo</b>	<b>Nutrientes e Compostos-Chave</b>	<b>Fontes Alimentares</b>
<b>Saúde Óssea</b>	Cálcio	Leite e derivados magros, bebidas vegetais fortificadas, brócolis, couve, gergelim
	Vitamina D	Exposição solar, ovos, cogumelos, salmão, sardinha
	Magnésio	Oleaginosas (amendoim, nozes...), leguminosas(feijão, ervilha..), sementes de abóbora,
	Vitamina K2	Gema de ovo, queijos (prado, parmesão nacional), coxa de frango, fígado.
<b>Saúde Cardiovascular</b>	Ômega-3	Sardinha, atum, chia, linhaça, castanhas.
	Fibras solúveis	Aveia, maçã, feijões, linhaça
	Antioxidantes de oleaginosas	Amêndoas, castanha-do-pará, castanha de caju e nozes

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

7

Objetivo	Nutrientes e Compostos-Chave	Fontes Alimentares
<b>Controle de Peso e Metabolismo</b>	Proteínas magras em todas as refeições	Frango, peixe, ovos, iogurte natural, leguminosas (feijão ervilha...).
	Redução de ultraprocessados e açúcares simples	Evitar produtos industrializados e ricos em açúcar
	Carboidratos complexos com fibras	Batata-doce, inhami, arroz integral, quinoa, Milho (cozido ou em espiga), Aveia.
<b>Alívio dos Sintomas do Climatério</b>	Triptofano (auxilia no sono e bem-estar)	Banana, aveia, grão-de-bico, sementes
	Fitoterápicos com efeito calmante	Chás de camomila, melissa, passiflora, capim-limão
	Fitoestrogenios	aveia, sementes de abóbora e gergelim, linhaça, grão-de-bico, lentilha, leite de soja.
<b>Ação Antioxidante e Longevidade</b>	Evitar o consumo exagerado	Café em excesso, álcool, alimentos condimentados
	Antioxidantes (vitaminas, polifenóis, carotenoides)	Frutas vermelhas, vegetais alaranjados, folhas verde-escuras
	Gorduras boas com efeito anti-inflamatório	Azeite de oliva extravirgem, abacate

# ATIVIDADE FÍSICA REGULAR



## Benefícios para mulheres do climatério

Durante a menopausa, a queda dos hormônios causa mudanças como perda de massa óssea e muscular, ganho de gordura abdominal, alterações de humor, insônia e maior risco cardiovascular. A atividade física regular é uma aliada fundamental para lidar com esses efeitos e promover mais saúde e bem-estar nessa fase, promovendo autonomia, autoestima e qualidade de vida.

## Exercícios de força (ex: musculação)

- Ajudam a preservar e aumentar a massa muscular e óssea
- Contribuem para a prevenção da osteoporose
- Melhoram a postura e a funcionalidade nas atividades diárias

## Atividades aeróbicas (ex: caminhada, natação, dança)

- Promovem a saúde cardiovascular
- Auxiliam no controle do peso corporal
- Aumentam a disposição e energia

## Práticas mente-corpo (ex: yoga, pilates)

- Contribuem para o equilíbrio emocional
- Ajudam a reduzir ansiedade e estresse
- Melhoram a qualidade do sono e o bem-estar geral

Procure avaliação médica e orientação de um educador físico para evitar lesões.



# SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

9



A menopausa pode trazer mudanças emocionais importantes. É comum sentir ansiedade, irritabilidade ou até tristeza, mas esses sintomas não precisam ser enfrentados sozinha.



Cuide da sua mente.

Práticas de relaxamento, como respiração profunda, meditação e momentos de lazer, ajudam a reduzir o estresse do dia a dia.

Valorize o sono.

Dormir bem melhora o humor, a memória e dá mais energia para as atividades. Por isso, crie uma rotina de descanso, evitando café à noite e mantendo horários de sono regulares.



Compartilhe.

valorize sua rede de apoio: converse com familiares, amigas e busque ajuda de profissionais de saúde. Compartilhar sentimentos e receber acolhimento torna o processo mais leve e fortalece a autoestima.

Caso sinta que precisa de acompanhamento especializado, procure profissionais da saúde.



# SAÚDE SEXUAL E AFETIVA

Ressecamento vaginal e alterações na libido são transformações comuns que fazem parte do processo de redução dos hormônios femininos, mas não significam que a vida sexual precise acabar.



Não deixe de se permitir viver.

Lembre-se: a sexualidade não tem idade. Você tem o direito de desfrutar de bons momentos a dois, com informação, cuidado e apoio.



Diálogo aberto.

É fundamental manter o diálogo aberto com o(a) parceiro(a) e com profissionais de saúde. Conversar sobre dúvidas, receios e expectativas favorece a intimidade, fortalece os vínculos afetivos e possibilita encontrar estratégias de tratamento individualizadas.

A fisioterapia pélvica é capaz de fortalecer o assoalho pélvico, tratando e prevenindo desconfortos.



Cuide-se.



Existem formas simples e eficazes de cuidado, como o uso de preservativos, lubrificantes e hidratantes íntimos.

# REPOSIÇÃO HORMONAL

A reposição hormonal é um tratamento que utiliza hormônios sintéticos ou bioidênticos para compensar a diminuição natural de estrogênio e progesterona no corpo da mulher durante e após a menopausa.

## Benefícios e Contraindicações

Como qualquer tratamento, a reposição hormonal tem benefícios e possíveis riscos, que devem ser avaliados individualmente.

### Benefícios:

- Alívio rápido dos sintomas da menopausa;
- Melhora na qualidade de vida;
- Prevenção da osteoporose;
- Redução do risco cardiovascular, de diabetes tipo 2 e da Doença de Alzheimer;

### Para quem é indicada?

mulheres com sintomas moderados a intensos, iniciando o tratamento idealmente antes dos 60 anos ou até 10 anos após a última menstruação, que não possuam contraindicações.

É fundamental uma avaliação médica personalizada antes de iniciar o tratamento.



### Contraindicações:

- Doenças do fígado graves;
- histórico de trombose e AVC;
- doenças cardiovasculares agudas (como infarto).
- Câncer de mama.

Durante o tratamento é necessário fazer consultas e exames periodicamente.



# AUTOUIDADO E PREVENÇÃO



O autocuidado inclui conhecer e cuidar do corpo e da mente, saber reconhecer mudanças, respeitar seus limites e prevenir o surgimento de doenças.

Faça exames periodicamente.

A prevenção de doenças é essencial: realize os **exames de rotina**, como mamografia e Papanicolau, além de avaliações laboratoriais para monitorar colesterol, glicemia e saúde óssea.



Rastreo do câncer de mama

O Ministério da Saúde recomenda a realização de mamografia a cada dois a nos para mulheres **a partir dos 50 anos.**

Rastreo do câncer de intestino

É feito **a partir dos 45 anos**, com pesquisa de sangue oculto nas fezes e colonoscopia a cada 5 anos.



Rastreo do câncer de colo de útero

A identificação e tratamento de lesões suspeitas pode evitar a evolução para o câncer de colo, por isso é essencial o rastreo **a partir dos 25 anos.**

Informe-se com seu médico e não deixe de realizar os exames de rastreo importantes.



# RECURSOS DE APOIO



Você não está sozinha.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece acompanhamento gratuito em Unidades Básicas de Saúde (UBS), onde é possível marcar consultas médicas, realizar exames de rotina, receber orientação sobre alimentação, saúde emocional e atividades de prevenção.



Estabeleça suas redes de apoio.

existem grupos de apoio e rodas de conversa para mulheres em diversas comunidades e instituições, que fortalecem vínculos e permitem a troca de experiências.

Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua residência



Mantenha-se informada

Há muito conteúdo sobre climatério disponível em fontes confiáveis, como o Ministério da Saúde, sociedades médicas e materiais educativos de universidades e órgãos de saúde.

SAIBA MAIS EM: (links clicáveis)

[@projeto\\_menopausa](#)



[@menopausa\\_feliz](#)



[Podcast da Fernanda Lima sobre menopausa](#)



[VIDA SAUDÁVEL: O Blog do Einstein](#)

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. C. C. de; MARQUES-SANTOS, C.; COSTA, M. E. N. C.; CASTRO, M. L.; CARVALHO, R. C. Cardiovascular diseases in women: a differentiated view and risk stratification. \*Revista da Associação Médica Brasileira\*, São Paulo, v. 69, supl. 1, 2023. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10411705/>>.

BARROSO, B. M. A.; REINERS, A. A. O.; FALCÃO, V. R. A. L.; AZEVEDO, R. C. de S.; AGULHO, D. L. Z.; MAZZA, T. R. et al. Fatores associados à autoavaliação da saúde negativa de mulheres de meia-idade. \*Texto & Contexto – Enfermagem\*, Florianópolis, v. 32, 2023. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2022-0227>>.

BORTOLINI, M. A.; MUNIZ, A.; GEMINIANI, J.; FITZ, F. F.; CASTIGLIONE, M.; DELMASCHIO, A. C. A incontinência urinária nas fases de climatério e menopausa: efeitos, consequências e aceitação. \*Nursing (Ed. bras., Impr.)\*, São Paulo, v. 26, n. 296, p. 9218-9231, 2023. Disponível em: <<https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/2988/3592>>.

CARVALHO, A. O. de; ANDRADE, L. B. de; RUANO, F. F. L. O.; WIGG, C. M. D.; MARINHEIRO, L. P. F. Knowledge, practices and barriers to access sexual health of women in the menopausal stages: a cross-sectional study with Brazilian gynecologists. \*BMC Women's Health\*, London, v. 24, n. 1, 2024. DOI: <<https://doi.org/10.1186/s12905-024-03444-9>>.

COPÊS, R. M.; COMIM, F. V.; BARRIOS, N. S.; PREMAOR, M. O. Incidence of fractures in women in the post-menopause: a cohort study in primary care in southern Brazil. \*Archives of Osteoporosis\*, London, v. 16, n. 1, 2021. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s11657-021-00972-0>>.

FABRICIO, A. M. F.; SATO, T. O.; GOMES DA SILVA, S.; POLI, G. G.; ARAUJO SILVA, C. M. de; PADOVEZ, R. de F. C. M. et al. Prevalence and factors associated with sexual dysfunction in Brazilian women: a cross-sectional study. \*International Urogynecology Journal\*, London, v. 34, n. 10, p. 2507-2511, 2023. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s00192-023-05629-5>>.

FRANÇA, É. B.; MENDES, K. G.; THEODORO, H.; OLINTO, M. T. A.; CANUTO, R. Association of dietary patterns, number of daily meals and anthropometric measures in women in age of menopause. \*Archives of Endocrinology and Metabolism\*, São Paulo, v. 65, n. 6, p. 778-786, 2021. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2359-39972021000600778](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-39972021000600778)>.

GONÇALVES, J. T. T.; GONÇALVES, C. T.; VIEIRA, K. H.; SANTANA, R. F.; REIS, V. M. C. P.; SILVEIRA, M. F. Disfunção sexual no climatério e fatores associados. \*Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil\*, Recife, v. 23, 2023. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1806-930420230023009>>.

GONÇALVES, V. B. S.; LIMA, S. M. R. R. Menopause and metabolic syndrome: anthropometric, lipid, and dietary profiles. \*Revista da Associação Médica Brasileira\*, São Paulo, v. 70, n. 6, 2024. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1806-9282-20240243>>.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA). \*Diretrizes brasileiras para o rastreamento do câncer do colo do útero: sumário executivo para a Atenção Básica\*. 2. ed. Rio de Janeiro: INCA, 2016. 40 p. Disponível em: <[https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//sumario\\_executivo\\_em\\_portugues\\_-\\_ccu.pdf](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//sumario_executivo_em_portugues_-_ccu.pdf)>.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA). \*Diretrizes para a detecção precoce do câncer de mama no Brasil\*. Rio de Janeiro: INCA, 2015. 168 p. ISBN 978-85-7318-274-3. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/diretrizes-para-deteccao-precoce-do-cancer-de-mama-no-brasil>>.

MACHADO, R. B.; SOLER, R.; FREIRE, M.; WENDER, M. C. O.; POMPEI, L. M. Prevalence and impact of vasomotor symptoms associated with menopause among women in Brazil: subgroup analysis from an international cross-sectional survey. \*Maturitas\*, Amsterdam, v. 189, 2024. DOI: <<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.08.005>>.

MACHADO, T. S.; SABÓIA, R. S.; ROCHA, M. S.; BARROQUEIRO, Â. T. S. Fitoestrógenos no climatério: proposição de um cardápio rico em fitoestrógenos para mulheres climatéricas. \*Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento\*, Porto Alegre, v. 26, n. 2, 2021. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/115258>>.

RECINE, E.; RADELLI, P. \*Alimentação Saudável\*. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. E-book. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf)>.

RODRIGUES, M. A. H.; REIS, Z. S. N.; VERONA, A. P. de A.; TEIXEIRA, M. C.; PAPPAS, G. L.; SOARES, J. M. et al. Climacteric women's perspectives on menopause and hormone therapy: knowledge gaps, fears, and the role of healthcare advice. \*PLoS ONE\*, San Francisco, v. 20, n. 5, 2025. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12063881/>>.

SALUSTIANO, M. A.; MATA, M. de S.; SOUZA, D. E. de; CÂMARA, S. M. A. Association between the age at menopause and impairment in daily-living activities of elderly women: an analysis of the National Health Survey. \*Ciência & Saúde Coletiva\*, Rio de Janeiro, v. 30, supl. 1, 2025. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320242911.07342023>>.

TANADI, C.; TANDARTO, K.; STELLA, M. M.; SUTANTO, K. W.; STEFFANUS, M.; TENGGARA, R.; BESTARI, M. B. Colorectal cancer screening guidelines for average-risk and high-risk individuals: a systematic review. \*Romanian Journal of Internal Medicine\*, Bucareste, v. 62, n. 2, p. 101-123, 2023. DOI: <<https://doi.org/10.2478/rjim-2023-0038>>. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38153878/>>. PMID: 38153878.

YGNATIOS, N. T. M.; MAMBRINI, J. V. de M.; TORRES, J. L.; DETOMI, L. M. D.; BRAGA, L. de S.; LIMA-COSTA, M. F. et al. Age at natural menopause and its associated characteristics among Brazilian women: cross-sectional results from ELSI-Brazil. \*Menopause\*, Philadelphia, v. 31, n. 8, p. 693-701, 2024. DOI: <<https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002385>>.