

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 e físicas.

QUANDO ACONTECE?

Pode variar **entre 45 e 55 anos**, dependendo de fatores genéticos, estilo de vida e saúde geral.

SINTOMAS COMUNS

- Fogachos/ondas de calor
- Alterações no sono
- Mudanças de humor
- Alterações na pele, cabelos e unhas
- Mudanças nos ossos
- Ressecamento vaginal
- Diminuição da libido

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, principalmente quanto à alimentação, prática de atividades físicas e acompanhamento médico regular.

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.



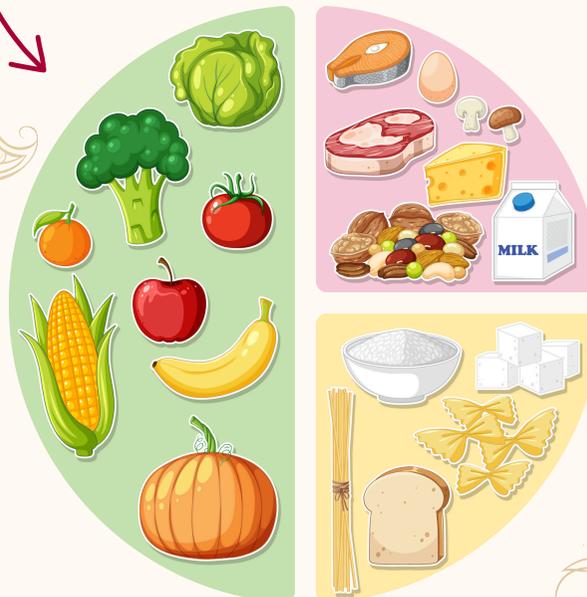
Princípios da Alimentação Balanceada

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, ¼ com proteína, ¼ com carboidrato).

Variabilidade: consumir diferentes tipos de alimentos, evitando monotonia.

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



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. Uma alimentação estratégica é fundamental para aliviar os sintomas, prevenir complicações e promover bem-estar nessa fase.

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

Como potencializar a minha alimentação no climatério?

Alguns grupos de nutrientes são especialmente benéficos para o controle de sintomas e melhoria do bem estar nessa fase como chás calmantes, alimentos ricos em triptofano e fitoestrogênios

Reduza substâncias prejudiciais

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

O alto consumo de alimentos ultraprocessados aumenta o risco de desenvolvimento de diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade

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.

Tipos de atividades físicas indicadas:

Exercícios de força (ex: musculação)

Atividades aeróbicas (ex: caminhada, natação, dança)

Práticas mente-corpo (ex: yoga, pilates)

Procure avaliação médica e orientação de um educador físico para iniciar rotina de exercícios de forma segura e evitar lesões



PREVENÇÃO DE DOENÇAS



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.

Rastreio do câncer de intestino

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



Rastreio 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



Rastreio 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 rastreio a partir dos **25 anos**.



MENOPAUSA CONSCIENTE

Um guia sobre saúde e qualidade de vida para mulheres brasileiras



Esta cartilha foi desenvolvida por Ana Sofia M. de Aviz, discente do curso de medicina da Universidade do Estado do Pará (UEPA) e Ingrid Caroline R. dos Santos, discente de nutrição da Universidade da Amazônia (UNAMA) sob orientação da docente da UEPA Thais Farias Cavalcante, como produto de iniciação científica segundo EDITAL Nº 059/2024 PIBIC/PIBITI.