



@cuidados.alzheimer

---

# Menopausa e envelhecimento: impactos na vida da mulher idosa

---

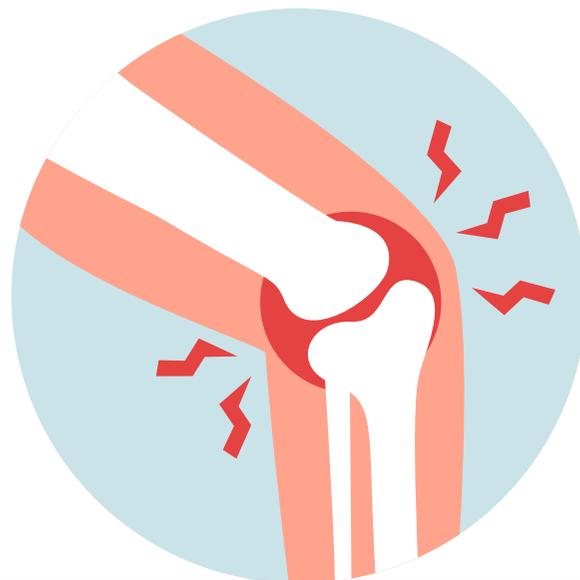


A **menopausa** marca o fim da vida reprodutiva da mulher, geralmente ocorrendo entre os 45 e 55 anos. Mas seus efeitos vão muito além desse período de transição: **eles acompanham a mulher ao longo da maturidade** e impactam de forma significativa a saúde na terceira idade.



# Mudanças Físicas

Após a menopausa, a queda dos hormônios femininos, como o estrogênio, aumenta o risco de **osteoporose, doenças cardiovasculares e alterações metabólicas**. Além disso, muitas mulheres idosas relatam sintomas persistentes, como ressecamento vaginal, alterações no sono e **dores articulares**, que podem comprometer a qualidade de vida.



# Repercussões emocionais e sociais

A menopausa também pode afetar a saúde emocional. Algumas **mulheres idosas** convivem com sentimentos de perda da feminilidade, **mudanças na autoestima** e dificuldades nos relacionamentos afetivos e sexuais. O **estigma cultural** que associa a menopausa ao “fim da juventude” pode contribuir para **quadros de tristeza, isolamento e até depressão.**



# Como lidar com esses impactos?

- **Atenção médica contínua:** O acompanhamento ginecológico não deve acabar após a menopausa. Consultas regulares ajudam na prevenção de doenças e no tratamento dos sintomas;
- **Estilo de vida saudável:** alimentação equilibrada, exercícios físicos e abandono do tabagismo são fundamentais para **proteger ossos e coração;**



# Como lidar com esses impactos?

- **Cuidado emocional:** apoio psicológico, grupos de convivência e diálogo aberto com parceiros e familiares ajudam a enfrentar as mudanças com mais leveza;
- **Valorização da autoestima:** autocuidado, vaidade e momentos de prazer continuam sendo aliados da saúde e do bem-estar em qualquer idade.





A **menopausa** não é o fim de um ciclo, mas o início de uma nova fase da vida da mulher. Reconhecer seus impactos na velhice é fundamental para garantir mais **saúde, dignidade e qualidade de vida!**

# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

# Gostou da publicação?



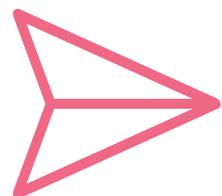
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



**Alessandra Conceição L. F. Camacho**  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



**Paola Paiva Monteiro**  
Enfermeira



**Carolina Arcanjo dos Santos**  
Acadêmica de Enfermagem 7<sup>o</sup> período



**Gustavo Martins Lemos Tavares**  
Acadêmico de Enfermagem do 8<sup>o</sup>  
Período



## Referências Bibliográficas:

**BRASIL. Ministério da Saúde. Menopausa e Climatério. Biblioteca Virtual em Saúde, 2020.**

**CREMA, I. L.; TILIO, R.; CAMPOS, M. T. A. Repercussões da Menopausa para a Sexualidade de Idosas: Revisão Integrativa da Literatura. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 37, n. 3, 2017.**

**SALUSTIANO, M. A.; et al. Associação entre a idade da menopausa e a limitação nas atividades de vida diária em mulheres idosas: uma análise da Pesquisa Nacional de Saúde. Ciênc. Saúde Coletiva, v. 30, n.1, 2025.**