



CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

CLIMATERIO Y
MENOPAUSIA

Mais uma fase na vida da mulher!

¡Otra etapa en la vida de la mujer!



Você sabe a diferença entre climatério e menopausa?



Climatério: fase natural de transição da vida reprodutiva para a não reprodutiva.

Menopausa: ocorre quando a mulher fica 12 meses seguidos sem menstruar (em geral entre 45 e 55 anos).

Você sabia que também existem a perimenopausa, pós-menopausa e a menopausa precoce?

- Perimenopausa: período em que começam as irregularidades menstruais até 12 meses após a última menstruação.
- Pós-menopausa: fase após a menopausa, que dura o resto da vida.
- Menopausa precoce: antes dos 40 anos → precisa de avaliação especial e acompanhamento.

¿Sabes la diferencia entre climaterio y menopausia?



Climaterio: fase natural de transición de la vida reproductiva a la no reproductiva.

Menopausia: ocurre cuando una mujer pasa 12 meses consecutivos sin menstruar (generalmente entre los 45 y 55 años de edad).

¿Sabías que también existe la perimenopausia, la postmenopausia y la menopausia precoz?

- Perimenopausia: período en el que comienzan las irregularidades menstruales hasta 12 meses después de la última menstruación.
- Postmenopausia: fase posterior a la menopausia, que dura el resto de la vida.
- Menopausia precoz: antes de los 40 años → requiere evaluación y seguimiento especial.

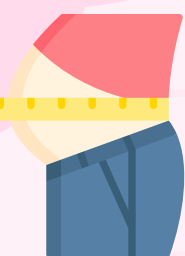
Alterações no corpo e sintomas frequentes



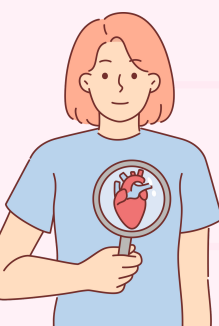
Sexuais e geniturinários: secura vaginal, dor nas relações, incontinência urinária, infecções urinárias.



Sono: insônia, sono entrecortado.



Metabólicos: ganho de peso, aumento da gordura abdominal, alterações do colesterol e da glicose.



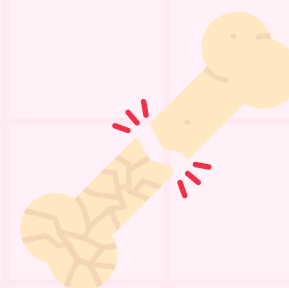
Cardiovasculares: risco aumentado de hipertensão, diabetes, infarto e AVC.



Ondas de calor: sensação súbita de calor e suor.



Psíquicos: irritabilidade, ansiedade, desânimo, depressão.



Ósseos: perda de massa óssea, risco de osteoporose e fraturas.

ATENÇÃO

Caso note algum desses sintomas, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima!

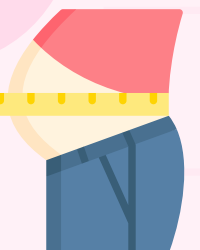
Cambios corporales y síntomas frecuentes



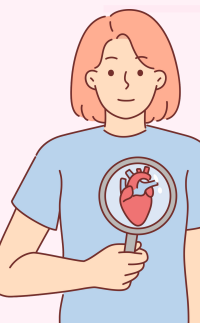
Sexuales y genitourinarias: sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales, incontinencia urinaria, infecciones urinarias.



Sueño: insomnio, sueño interrumpido.



Metabólicos: aumento de peso, aumento de grasa abdominal, cambios en el colesterol y la glucosa.



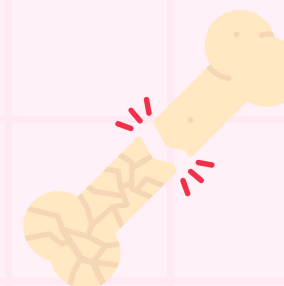
Cardiovascular: mayor riesgo de hipertensión, diabetes, infarto y accidente cerebrovascular.



Sofocos: sensación repentina de calor y sudoración.



Psíquico: irritabilidad, ansiedad, desánimo, depresión.



Hueso: pérdida de masa ósea, riesgo de osteoporosis y fracturas.

ATENCIÓN

Si notas alguno de estos síntomas ¡acude a la Unidad Básica de Salud más cercana!

Como isso pode afetar seu cotidiano?

Qualidade de vida:

Ondas de calor, suores noturnos e insônia atrapalham o descanso, causando falta de disposição para o trabalho e atividades de lazer. A irritabilidade e a baixa autoestima também podem surgir, impactando o bem-estar geral.

Vida emocional e social:

As oscilações de humor podem afetar o relacionamento com familiares, amigos e colegas. Muitas mulheres relatam sentir-se incompreendidas ou estigmatizadas, o que pode levar ao isolamento social.

Vida sexual:

A diminuição da lubrificação vaginal e o afinamento da mucosa podem provocar dor nas relações sexuais, o que interfere no prazer, no desejo sexual e na intimidade com o(a) parceiro(a). Isso pode gerar frustração e até conflitos conjugais.

Saúde física a longo prazo:

Após a menopausa, aumenta o risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, infarto, osteoporose e fraturas. Isso exige acompanhamento regular na UBS, mudança de hábitos e prevenção contínua.

¿Cómo puede esto afectar tu vida diaria?

Calidad de vida:

Los sofocos, la sudoración nocturna y el insomnio alteran el descanso, provocando falta de energía para el trabajo y las actividades de ocio. También pueden presentarse irritabilidad y baja autoestima, lo que afecta el bienestar general.

Vida emocional y social:

Los cambios de humor pueden afectar las relaciones con familiares, amigos y colegas. Muchas mujeres reportan sentirse incomprendidas o estigmatizadas, lo que puede conducir al aislamiento social.

Vida sexual:

La disminución de la lubricación vaginal y el adelgazamiento del revestimiento vaginal pueden causar dolor durante las relaciones sexuales, lo que interfiere con el placer, el deseo sexual y la intimidad con la pareja. Esto puede provocar frustración e incluso conflictos matrimoniales.

Salud física a largo plazo:

Tras la menopausia, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, infartos, osteoporosis y fracturas. Esto requiere seguimiento regular en atención primaria, cambios en el estilo de vida y prevención continua.

Autocuidado e estilo de vida

Alimentação

- Rica em frutas, verduras, fibras e proteínas magras.
- Cálcio (leite sem lactose, queijos, iogurte, feijão, brócolis, couve).
- Vitamina D (sol + alimentos como peixe, ovo).

Exercícios físicos

- Caminhada, corrida leve ou bicicleta (aeróbicos).
- Exercícios de força (musculação, resistência).
- Alongamento e equilíbrio (yoga, pilates).

Dicas!

- Mantenha uma rotina de sono, evite cafeína à noite;
- Não fume e evite álcool em excesso;
- Utilize de técnicas de relaxamento, meditação e lazer para controle do estresse;
- Uso de lubrificantes/hidratantes vaginais, busque diálogo e apoio do parceiro (a)

Autocuidado y estilo de vida

Alimento

- Rico en frutas, verduras, fibra y proteínas magras.
- Calcio (leche sin lactosa, queso, yogur, frijoles, brócoli, repollo).
- Vitamina D (sol + alimentos como pescado, huevos).

Ejercicios físicos

- Caminar, trotar suavemente o andar en bicicleta (aeróbicos).
- Ejercicios de fuerza (musculación, resistencia).
- Estiramientos y equilibrio (yoga, pilates).

¡Consejos!

- Mantenga una rutina de sueño, evite la cafeína por la noche;
- No fume y evite el consumo excesivo de alcohol;
- Utilice técnicas de relajación, meditación y ocio para controlar el estrés;
- Uso de lubricantes/humectantes vaginales, buscar diálogo y apoyo de su pareja (la).

Papel da UBS nessa fase da vida!

Um espaço de acolhimento, informação, prevenção, cuidado integral e encaminhamento seguro



Acolher e escutar as queixas da mulher



Prevenção e rastreamento: exames, aferição da pressão arterial, atualização do calendário vacinal



Promover educação em saúde: informar sobre climatério e menopausa



Oferecer acompanhamento multiprofissional: envolvendo médico, enfermeiro, agentes comunitários de saúde, entre outros



Orientar sobre tratamentos disponíveis: hormonais e não hormonais



Encaminhar para serviços de referência quando houver sinais de risco



Promover grupos de apoio e rodas de conversa, fortalecendo vínculos, trocas de experiências e autocuidado.

¡El papel de UBS en esta etapa de la vida!

Un espacio de acogida, información, prevención, atención integral y derivaciones seguras.



Acoger y escuchar las quejas de las mujeres.



Prevención y detección: exámenes, medición de la presión arterial, actualizaciones del calendario de vacunación.



Promover la educación para la salud: informar sobre el climaterio y la menopausia.



Ofrecer apoyo multidisciplinario, involucrando médicos, enfermeras, trabajadores de salud comunitarios, entre otros.



Brindar orientación sobre los tratamientos disponibles: hormonales y no hormonales.



Derivar a servicios de referencia cuando existan indicios de riesgo



Promover grupos de apoyo y grupos de discusión, fortaleciendo vínculos, intercambiando experiencias y autocuidado.

A menopausa é uma nova etapa da vida da mulher: com informação e cuidado, é possível viver com saúde, autoestima e bem-estar.



La menopausia es una nueva etapa en la vida de la mujer: con información y atención, es posible vivir con salud, autoestima y bienestar.





Este material foi elaborado por estudantes de Enfermagem da Universidade Federal de Roraima com apoio da Enfermeira Bruna Hellen, como parte de um projeto de intervenção em saúde, com o objetivo de ampliar e qualificar as informações sobre o climatério e a menopausa, na Unidade Básica de Saúde Santa Luzia.

**Discentes: Halley Araújo Leal; João Gabriel Leão Rocha; Maria Luiza Sobral Lucena.
Enfermeira: Bruna Hellen Vaz Pires**



Este material fue elaborado por estudiantes de Enfermería de la Universidad Federal de Roraima con el apoyo de la Enfermera Bruna Hellen, como parte de un proyecto de intervención en salud, con el objetivo de ampliar y cualificar las informaciones sobre la menopausia y el climaterio, en la Unidad Básica de Salud Santa Luzia.

Estudiantes: Halley Araújo Leal; João Gabriel Leão Rocha; Maria Luiza Sobral Lucena.

Enfermera: Bruna Hellen Vaz Pires

Referências/Referencias

- BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de Atenção à Mulher no Climatério. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- DE JESUS, A. M. D. et al. Estratégias promotoras de uma saúde sexual à mulher/casal na menopausa/climatério: Uma scoping review. Revista da UIIPS, v. 8, n. 1, p. 321-332, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/19903>. Acesso em: 10 de setembro de 2025.
- NOBLE, N. Manejo de sintomas em mulheres na menopausa. Nurs Stand, v. 32, n. 22, p. 53- 63, 2018. Disponível em: <http://www.revistanursing.com.br/category/www-revistanursing-com-br-congresso/>. Acesso em: 10 de setembro de 2025.
- NORTON, W.; TREMAYNE, P. Como os líderes de enfermagem podem apoiar a equipe na menopausa. Nurse Manag (Harrow), v. 27, n. 1, p. 21-26, 2020. Disponível em: <https://journals.rcni.com/nursing-management/evidence-and-practice/how-nurse-leaders-can-support-staff-going-through-the-menopause-nm.2019.e1893/print/abs>. Acesso em: 12 de setembro de 2025.
- SANTOS, E. et al. Vivências de mulheres na menopausa: contributos à compreensão do cuidar em enfermagem. Revista INFAD de Psicologia, v. 1, n. 1, p. 503-514, 2021a. Disponível em: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2131>. Acesso em: 12 de setembro de 2025.
- STUTE, P. et al. Um modelo de cuidados para a menopausa e o envelhecimento saudáveis: declaração de posição do EMAS. Maturitas, v. 92, p. 1-6, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512216301505>. Acesso em: 05 de setembro de 2025.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Menopause. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause/>. Acesso em: 10 de setembro de 2025.