

o projeto



te convida para uma conversa sobre...

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



CLIMATÉRIO & MENOPAUSA

Elaborado pelo subgrupo de saúde da mulher do
projeto Caravana + Qualifica Rio

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



CARAVANA +
QUALIFICA RIO



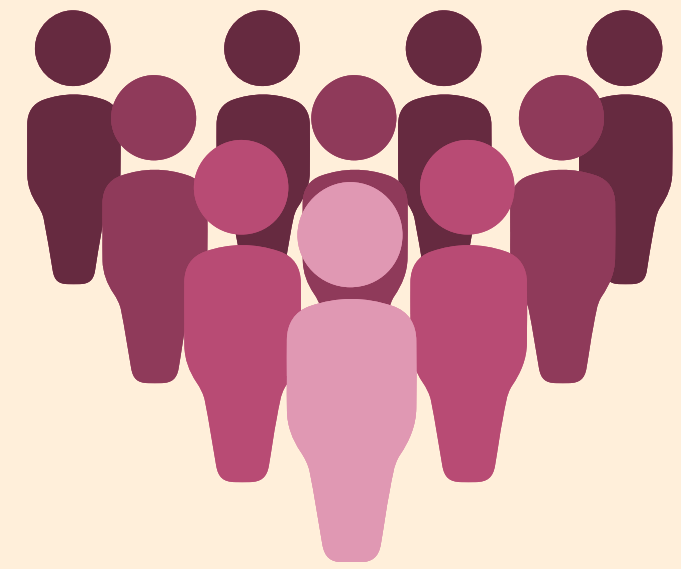
VOCÊ SABIA QUE...

- As mulheres viverão cerca de 1/3 da vida na pós-menopausa?



VOCÊ SABIA QUE...

- As mulheres viverão cerca de 1/3 da vida na pós-menopausa?
- 30 milhões de mulheres passaram pela menopausa no Brasil em 2024?



O QUE É O CLIMATÉRIO?

É O PERÍODO DA VIDA DA MULHER
EM QUE OCORRE A TRANSIÇÃO
ENTRE

FASE REPRODUTIVA



FASE NÃO REPRODUTIVA

COM INÍCIO AOS 40 E TÉRMINO AOS 65 ANOS

O QUE É O CLIMATÉRIO?

SÓ QUE ESSA TRANSIÇÃO, NEM SEMPRE, É ASSIM:

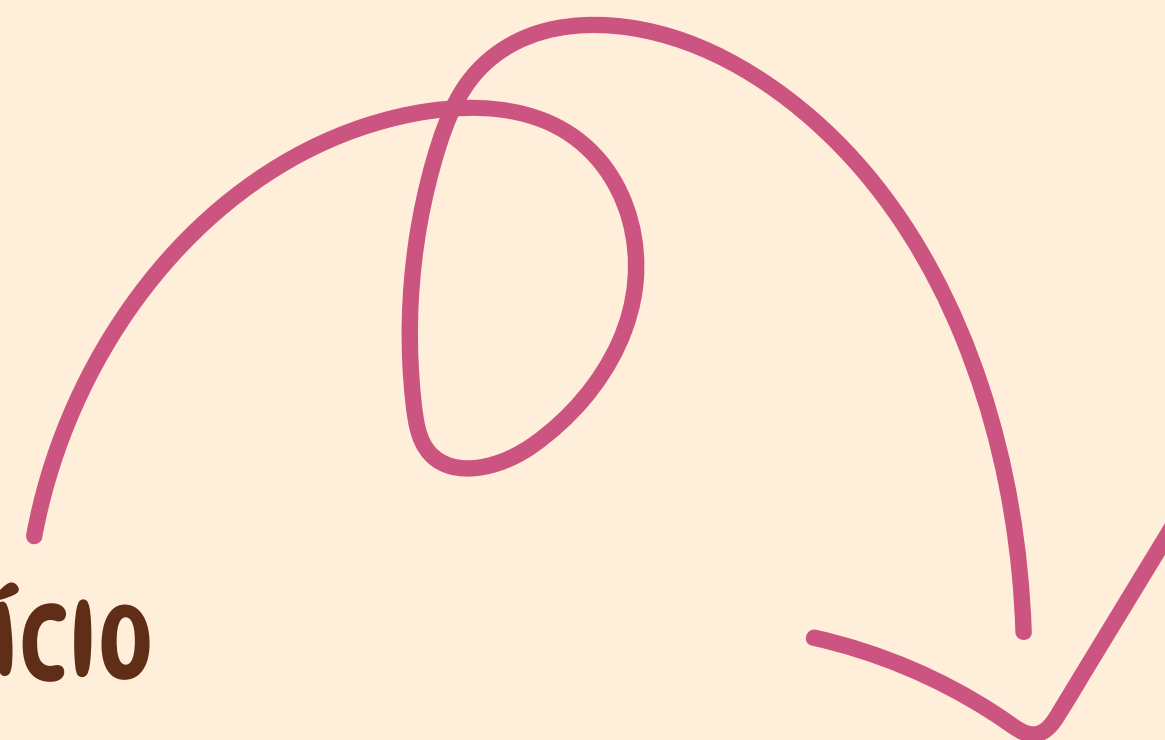
INÍCIO



FIM

MUITAS DAS VEZES, ESSE PROCESSO
ESTÁ MAIS PRÓXIMO DE SER ASSIM:

INÍCIO



FIM

E O QUE É A MENOPAUSA?

E É DEFINIDA COMO A ÚLTIMA MENSTRUACÃO

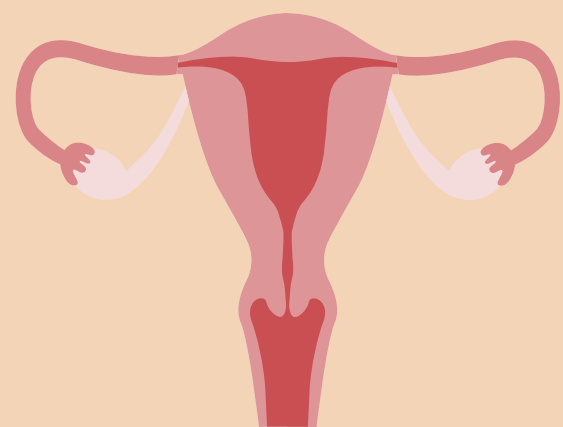
GERALMENTE, É CONFIRMADA APÓS
**DOZE MESES CONSECUTIVOS SEM A
OCORRÊNCIA DE UM PERÍODO
MENSTRUAL, A NÃO SER QUE HAJA
OUTRAS CAUSAS APARENTES**

OCORRE ENTRE 48 E 50 ANOS

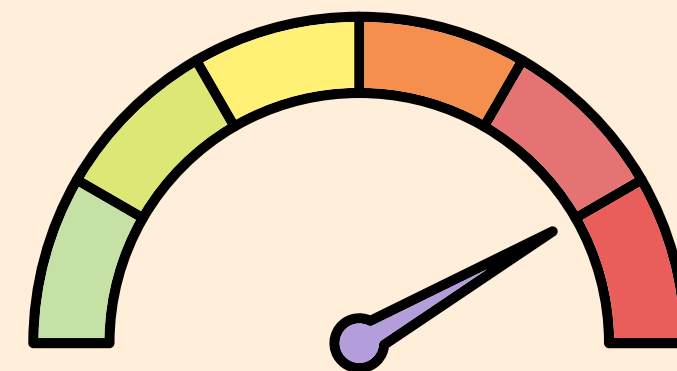


MAS POR QUE ISSO ACONTECE?

TEMOS HORMÔNIOS QUE ORGANIZAM DIVERSAS FUNÇÕES DO NOSSO CORPO



NO PROCESSO DO CLIMATÉRIO OCORRE A DIMINUIÇÃO DA PRODUÇÃO DE ALGUNS HORMÔNIOS, GERANDO DIVERSAS MUDANÇAS PARA A MULHER



ESTROGÊNIO
PROGESTERONA



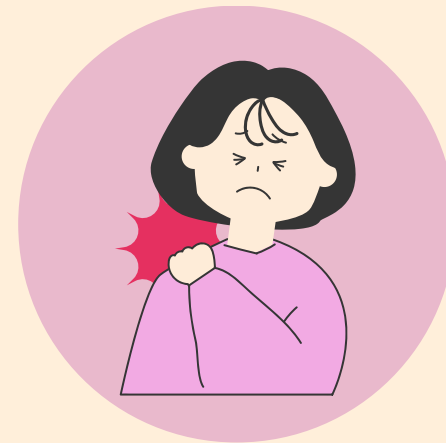
E QUAIS SÃO ESSAS ALTERAÇÕES?



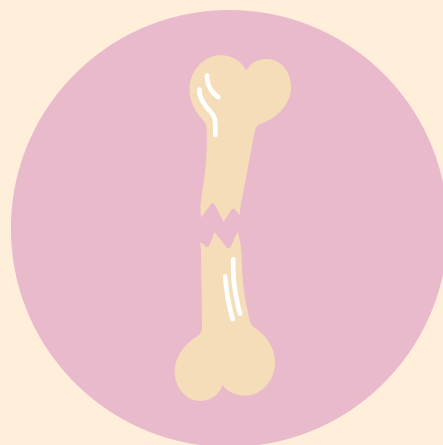
ALTERAÇÕES FÍSICAS



Ondas de calor
(fogacho)
Sudorese Noturna



Dores articulares



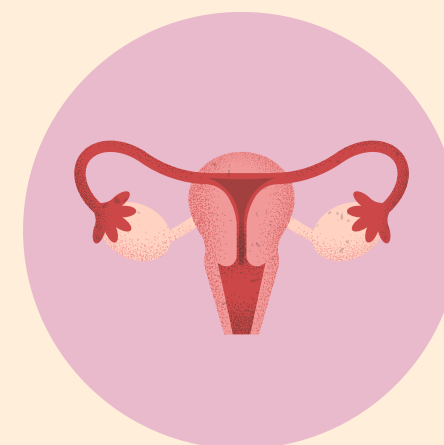
Ossos frágeis



Queda do cabelo



Pele ressecada



Alterações menstruais

TAMBÉM PODE AFETAR AS EMOÇÕES E O SONO...



Insônia

Irritabilidade

Falta de energia

Ansiedade

Lapsos de memória



TAMBÉM PODE AFETAR A VIDA SEXUAL



Dor durante a relação sexual

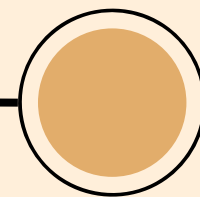
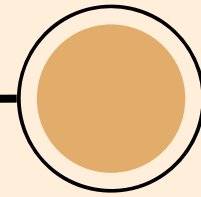
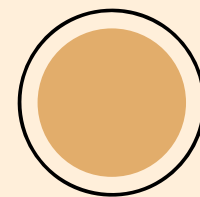
Ressecamento vaginal

Diminuição da libido

ENTÃO, O QUE FAZER?



O QUE FAZER?



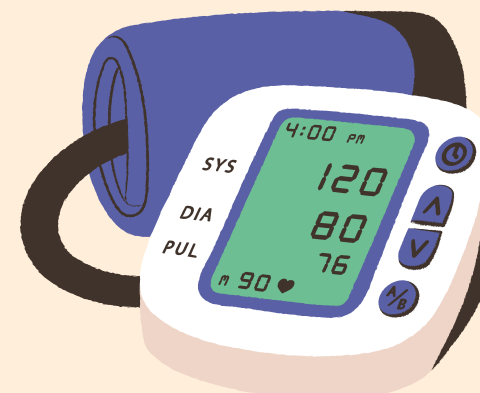
**Acompanhamento
com profissional
de saúde capacitado**

**Mudança de hábitos
prejudiciais à saúde**

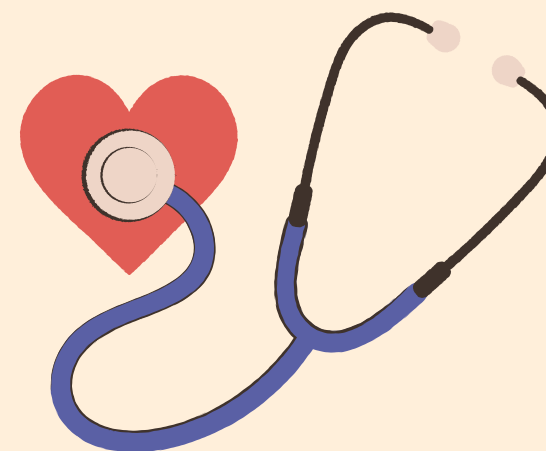
Autoconhecimento

ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

O ACOMPANHAMENTO COM
PROFISSIONAIS DE SAÚDE
CAPACITADOS É MUITO
IMPORTANTE PARA
VERIFICAR ALGUNS
PROBLEMAS DE SAÚDE QUE
PODEM APARECER OU
PIORAR NESSE PROCESSO...



PRESSÃO ALTA
(HIPERTENSÃO ARTERIAL)



PROBLEMAS CARDÍACOS



DIABETES



DIMINUIÇÃO DE VITAMINAS E
MINERAIS (CÁLCIO E VITAMINA D)

HÁBITOS DE VIDA

ALGUMAS MEDIDAS PODEM AJUDAR A
MELHORAR A SUA QUALIDADE DE VIDA



HIDRATAÇÃO
ADEQUADA



ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL



ALÍVIO DO ESTRESSE



ATIVIDADE FÍSICA



AUTOCONHECIMENTO

O AUTOCONHECIMENTO É MUITO
IMPORTANTE PARA LIDAR COM ESSA
TRANSIÇÃO E PARA IDENTIFICAR A
NECESSIDADE DE PROCURAR AJUDA



**NÃO SE SINTA
SOZINHA NESSA
JORNADA!**

Assim como Fernanda Lima, veja outras famosas que já sofreram com os efeitos da menopausa

Claudia Raia, Maria Clara Gueiros, Eliana e Claudia Ohana estão entre as famosas que já compartilharam suas experiências com a menopausa

Por **Gabrielle Lopes, gshow** — Rio de Janeiro

18/08/2025 09h24 · Atualizado há um mês



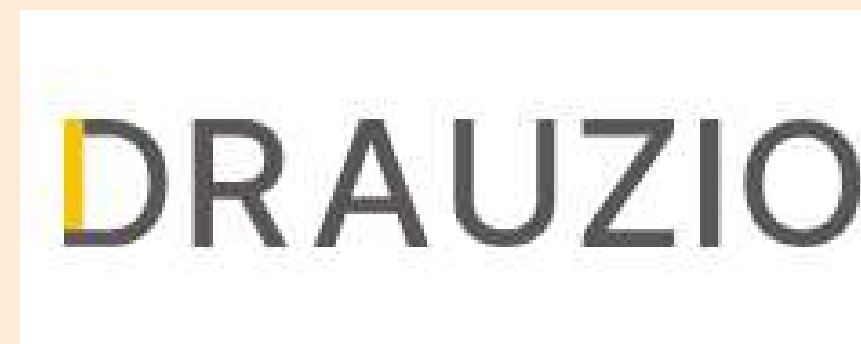
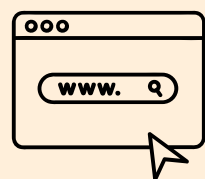
NÃO SE SINTA SOZINHA NESSA JORNADA!

“Fui empurrando essa história bastante tempo, então fui sofrendo os efeitos sem cuidar deles por bastante tempo. Foi desnecessário. Nessa época eu fiquei perdida e o Luciano (Huck, marido) também. Mas a gente é muito parceiro, conversa sobre tudo, não tem tabu. O que eu estava sentindo ele estava sabendo. Essa troca é muito importante. Tem muita mulher que tem vergonha de falar que está na menopausa, esconde do parceiro. É uma situação em que você tem que ter apoio. Eu tive, porque me abri.”



FALA DA ANGÉLICA PARA O
JORNAL O GLOBO

PARA SABER MAIS...



<https://drauziovarella.uol.com.br/>



OBRIGADA

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



CARAVANA +
QUALIFICA RIO

