

# 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?

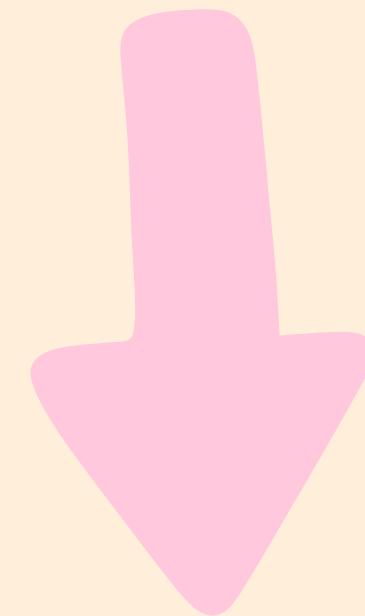


# O QUE É O CLIMATÉRIO?

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:

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

INÍCIO

INÍCIO

FIM

FIM

# E O QUE É A MENOPAUSA?

E É DEFINIDA COMO A ÚLTIMA MENSTRUAÇÃO

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

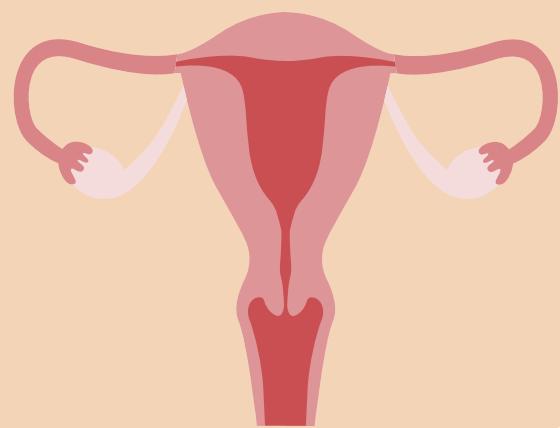
OCORRE ENTRE 48 E 50 ANOS



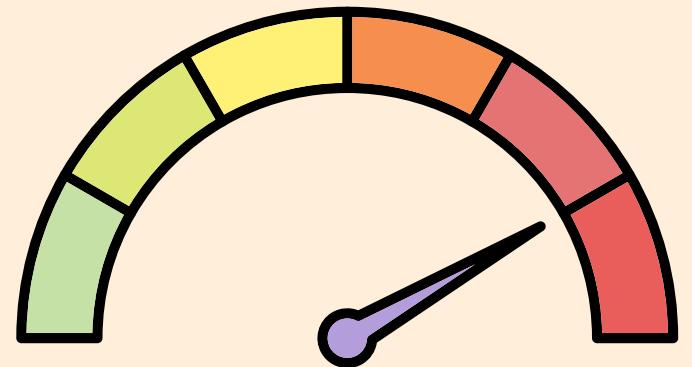
# MAS POR QUE ISSO ACONTECE?

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?



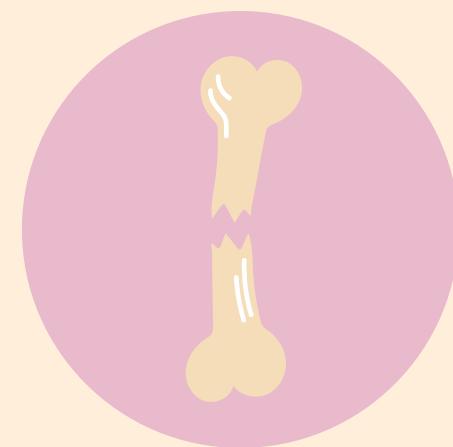
# ALTERAÇÕES FÍSICAS



**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...



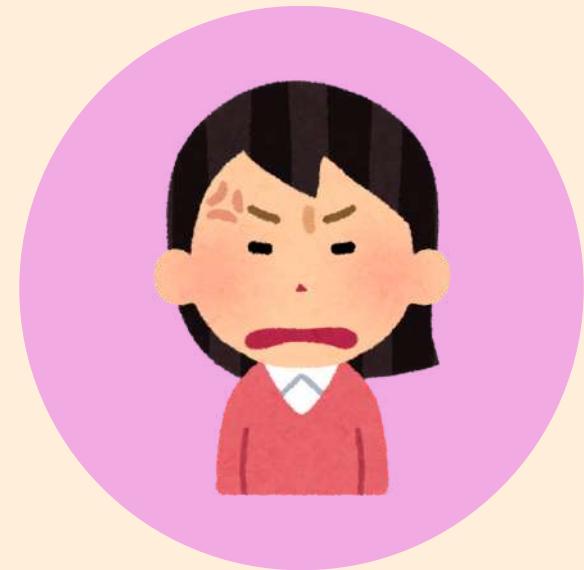
Insônia



Irritabilidade



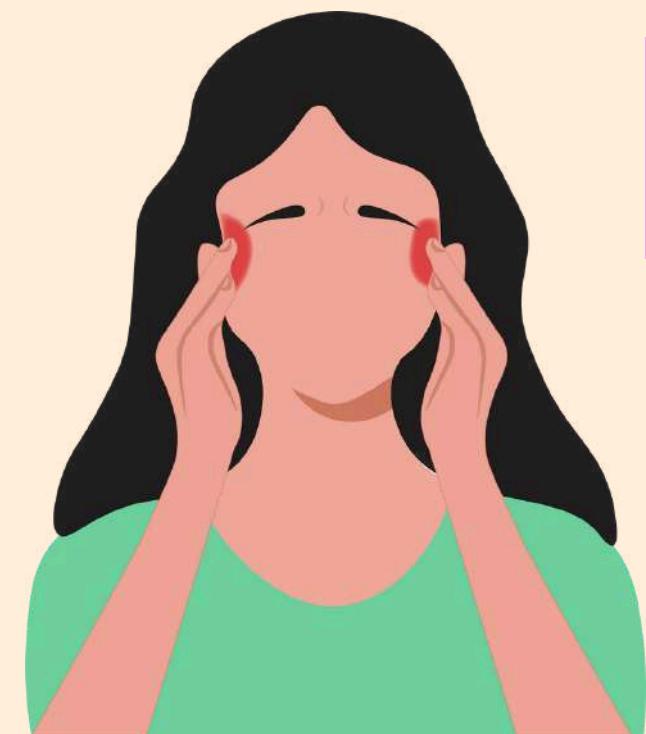
Falta de energia



Ansiedade

Lapsos de memória

# TAMBÉM PODE AFETAR A VIDA SEXUAL



Dor durante a relação  
sexual

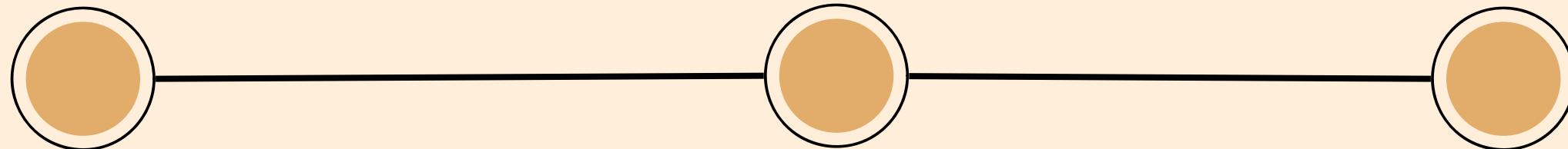
Ressecamento  
vaginal

Diminuição da libido

# ENTÃO, O QUE FAZER?



# O QUE FAZER?



Acompanhamento  
com profissional  
de saúde capacitado

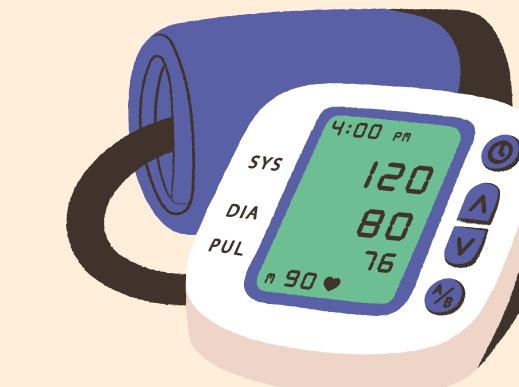
Mudança de hábitos  
prejudiciais à saúde

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



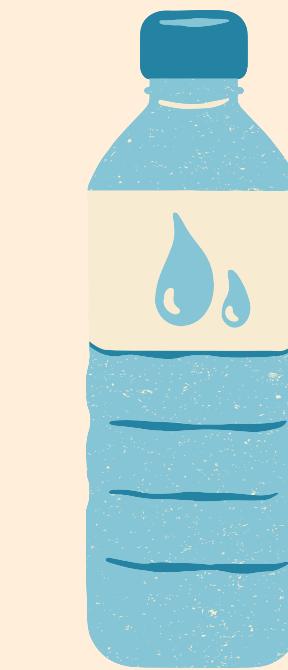
DIABETES



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



ALÍVIO DO ESTRESSE



ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL



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!**



# NÃO SE SINTA SOZINHA NESSA JORNADA!

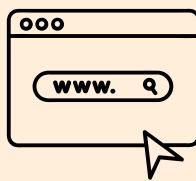


**“Fui empurrando essa história bastante tempo, então fui  
sofrendo os efeitos sem cuidar deles por bastante tempo.  
Foi desnecessário. Nessa época eu fiquei perdida e o Luciano  
(Huck, marido) também. Mas a gente é muito parceiro,  
conversa sobre tudo, não tem tabu. O que eu estava  
sentindo ele 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...



## DRAUZIO

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



# OBRIGADA

MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

