

# VAMOS CONHECER MAIS SOBRE A *Menopausa?*



## O que é?

A menopausa é uma **fase natural** da vida que ocorre após o final definitivo do ciclo menstrual / reprodutivo, em que há **quedas hormonais** e com isso algumas **mudanças** no seu dia a dia!

## Qual a idade que ocorre?

Em geral, a menopausa ocorre entre os **45 e 55 anos**, em média, aos 50 anos de idade.

## Quais são os sintomas mais comuns?

### fogachos

- Sensação de calor repentino
- Rosto e pescoço vermelhos e quentes.
- Aumento da frequência dos batimentos no coração.
- Suores



### problemas vaginais

- Secura vaginal
- Coceira
- Desconforto vaginal
- Dor na relação sexual



### irregularidade no ciclo menstrual

- Períodos variáveis entre os ciclos menstruais
- Duração diferente de uma menstruação a outra
- Aumento de fluxo



### alteração do sono

- Dificuldade para dormir
- Cansaço
- Estresse



### oscilações de humor

- Episódios de felicidade e tristeza em um mesmo período
- Irritabilidade



**importante lembrar:** os sintomas podem melhorar com alimentação adequada, exercícios físicos e com terapias integrativas. **se priorize, se cuide, se acolha**



### sintomas urinários

- Infecções urinárias
- Aumento das idas ao banheiro



## Fases do Climatério

### 1º Perimenopausa

- início dos sinais e sintomas

### 2º Menopausa

- marca o fim do ciclo reprodutivo

### 3º Pós-menopausa

- todo o período após a última menstruação

**CLIMATÉRIO** É A TRANSIÇÃO ENTRE O PERÍODO REPRODUTIVO E O NÃO REPRODUTIVO. A **MENSTRUÇÃO** É IRREGULAR E A FERTILIDADE DIMINUI.

## Atente-se

**ALGUMAS VEZES VOCÊ PODE DESENVOLVER ALTERAÇÕES NA SUA SAÚDE:**

- Indisposição
- Hipotireoidismo
- Doenças cardiovasculares
- Hipertensão arterial sistêmica
- Diabetes Mellitus

**MAS HÁ COMO EVITAR COM O ACOMPANHAMENTO MULTIPROFISSIONAL!**

## Quais são as recomendações?

**PROCURE AJUDA DE UM ESPECIALISTA. MEDICAMENTOS DEVEM SER USADOS COM PRESCRIÇÃO MÉDICA!**

- 1. Reposição hormonal** : uso de medicamentos (via oral, adesivos e outros) para reduzir os sintomas do baixo nível de estrogênio e progesterona. A escolha é individual e depende de diversos fatores.
- 2. Práticas integrativas e complementares:** auriculoterapia, acupuntura e fitoterapia são algumas terapias para te proporcionar bem-estar e melhorar a qualidade de vida, reduzindo a ansiedade e o nível de estresse.
- 3. Autocuidado:** se possível, alimente-se bem, faça exercícios, tenha hobbies e acolha-se.

## Mitos e verdades:

- \* Durante o climatério é possível engravidar ✓
- \* Todas as mulheres devem fazer reposição hormonal X
- \* É comum picos de calor ✓
- \* Menopausa é uma enfermidade X
- \* Durante o climatério a mulher não sente mais prazer sexual X



## Saiba mais:



CARTILHA EDUCATIVA DA USP



GRUPO RECREAR 60 ANOS +

### Orientadoras

Enfa. Ma. Danila Cristina Paquier Sala  
Profª. Drª. Karla Oliveira Marcacine

### Alunas

Cybele Claudino Barbosa Dos Santos  
Milena Perez de Lima Marques Silva  
Rayane Vitória Fernandes Bernardo

### Referências Bibliográficas

- Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa - Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde.
- Práticas Integrativas e Complementares como estratégia de cuidado no climatério - Repositório Digital da Universidade Federal de Pernambuco.

