

# É tempo de se cuidar mais

material educativo para promover  
a saúde da mulher no climatério



**Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo  
Departamento de Enfermagem Materno Infantil e Psiquiátrica  
Grupo de Pesquisa NAAM – Núcleo de Assistência ao Autocuidado da Mulher**

**Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da Universidade de São Paulo**

# **É tempo de se cuidar mais**

**material educativo para promover a saúde da mulher no climatério**

Elaboração  
**Juliana Reale Caçapava Rodolpho  
Luiza Akiko Komura Hoga**

**1ª Edição  
São Paulo  
EEUSP  
2014**

# É tempo de se cuidar mais: material educativo para promover a saúde da mulher no climatério

Este material foi produzido na Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (USP) com o apoio financeiro do Fundo de Fomento às Iniciativas de Cultura e Extensão da Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da Universidade de São Paulo.

## Elaboração

**Juliana Reale Caçapava Rodolpho** - Enfermeira. Mestre em Enfermagem Psiquiátrica. Aluna de Doutorado do Curso de Pós-Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da USP. Membro do Grupo de Pesquisa Núcleo de Assistência ao Autocuidado da Mulher – NAAM.

**Luiza Akiko Komura Hoga** - Enfermeira Obstetra. Livre-Docente em Enfermagem. Professora Associada do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Psiquiátrica da Escola de Enfermagem da USP. Coordenadora do Grupo de Pesquisa NAAM.

**Projeto Gráfico e ilustrações:** Fernanda Ozilak e Luiza Ozilak

**Revisão Gramatical:** Dalva Maria Ferreira

## Validação

**Adolfo Vitor Dias Sauerbronn** - Doutor em medicina pela Faculdade de Medicina da USP, a quem agradecemos a importante colaboração.

**São Paulo, 2014.**

## Sumário

Apresentação p. 6

Climatério e menopausa: por onde começar? p. 8

Vivenciando as mudanças que acontecem no corpo durante o climatério p. 12

Vencendo desafios no climatério: como as mulheres podem se cuidar melhor? p. 24

- Saúde mental p. 25

- Autoestima p. 28

- Sexualidade p. 31

- Alimentação saudável p. 37

- Práticas corporais p. 40

Finalizando... p. 44

## Apresentação

A menopausa (última menstruação da vida da mulher) não é uma doença, mas sim um acontecimento natural, pelo qual todas as mulheres irão passar. A menopausa ocorre durante uma fase do curso de vida feminino chamada de climatério, que representa a transição entre o período reprodutivo (em que a mulher pode gerar filhos) e o período não reprodutivo (em que a mulher não pode mais gerar filhos).

Sabemos que a saúde das pessoas é influenciada por muitos aspectos, como a alimentação, lazer, condições de trabalho, moradia, educação, salário, entre outros. E quando falamos da saúde no climatério, precisamos considerar também que nesta fase da vida de uma mulher ocorrem fenômenos importantes como as mudanças no corpo, na autoestima, relações com os amigos e outros membros da família, sobretudo os filhos e o parceiro. É por isso que cada mulher vivencia a fase do

climatério de uma forma única, pois cada uma atribui significados diferentes para esta fase do curso da vida. Muitas mulheres passam pela fase do climatério sem apresentar queixas relacionadas à saúde e outras apresentam sinais e sintomas que requerem ajuda profissional. Qualquer que seja a situação vivida, o fato é que todas as mulheres que vivenciam o climatério merecem um cuidado profissional humanizado e de qualidade, permeado pelo respeito aos direitos e necessidades, e com ênfase na promoção da saúde, prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida.

A mulher que está passando pela fase do climatério e entrando para a menopausa deve destinar um tempo para cuidar de si mesma. Isto requer uma profunda reflexão a respeito do que foi a sua vida e, a partir dela, planejar e se preparar para viver a próxima fase com a liberdade e a alegria possíveis na fase de maior ama-

ducimento pessoal. A mulher merece viver sua melhor idade, pois chegou a ela depois de ter superado muitos obstáculos, conquistado experiência e adquirido grande sabedoria. Pensando nisso, os membros do Grupo de Pesquisa “Núcleo de Assistência para o Autocuidado da Mulher”, vinculado à Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, desenvolveram esta cartilha. Ela é dedicada a você, que está vivenciando o climatério. Buscamos responder algumas dúvidas a respeito das transformações que acontecem com as mulheres nesse período e dar dicas. Estas dicas são relativas às possibilidades de autocuidado e a promoção do bem-estar e da qualidade de vida nesta etapa tão importante da sua vida.

Este material foi elaborado a partir de um grupo educativo sobre climatério, com mulheres atendidas em um Centro de Saúde-Escola do Município de São

Paulo. As discussões do grupo serviram como referência para selecionar o conteúdo do material. Contamos com a colaboração valiosa de mulheres que vivenciavam a experiência do climatério/menopausa. Sabemos que o tema é muito complexo, e que talvez você tenha muitas outras questões que não estão respondidas neste material que apresentamos. Mas nele são colocadas algumas possibilidades para que você possa se conhecer melhor em relação ao seu corpo e a sua mente, fazer escolhas, planejar os caminhos possíveis para trilhar esta etapa da vida de forma mais construtiva e feliz.

Finalizamos a apresentação deste material educativo agradecendo a todas as mulheres que fizeram parte do grupo de climatério e compartilharam suas dúvidas e experiências, contribuindo para a melhoria da qualidade deste material.

## Climatério e menopausa: por onde começar?

A primeira coisa que você precisa saber é que climatério e menopausa não são doenças: representam uma fase natural da vida, pela qual todas as mulheres irão passar. É importante lembrar que climatério e menopausa são duas palavras com significados diferentes, embora popularmente sejam consideradas a mesma coisa. Vamos então por partes, explicando cada uma delas:

### O que é o climatério?

O climatério é o conjunto de alterações físicas e psíquicas que marcam a transição entre o período reprodutivo da mulher (em que ela é capaz de engravidar) e o período não reprodutivo (em que ela não é mais capaz de engravidar). Para a maioria das mulheres, o climatério começa por volta dos 35 anos e termina mais ou menos entre os 60-65 anos.

### O que é a menopausa?

A menopausa é um evento que ocorre durante o climatério. Por essa razão, ela divide o climatério em duas fases: pré-menopausal (antes da menopausa) e pós-menopausal (depois da menopausa).

**A menopausa representa um fenômeno isolado dentro do climatério, correspondendo à última menstruação da vida da mulher.**

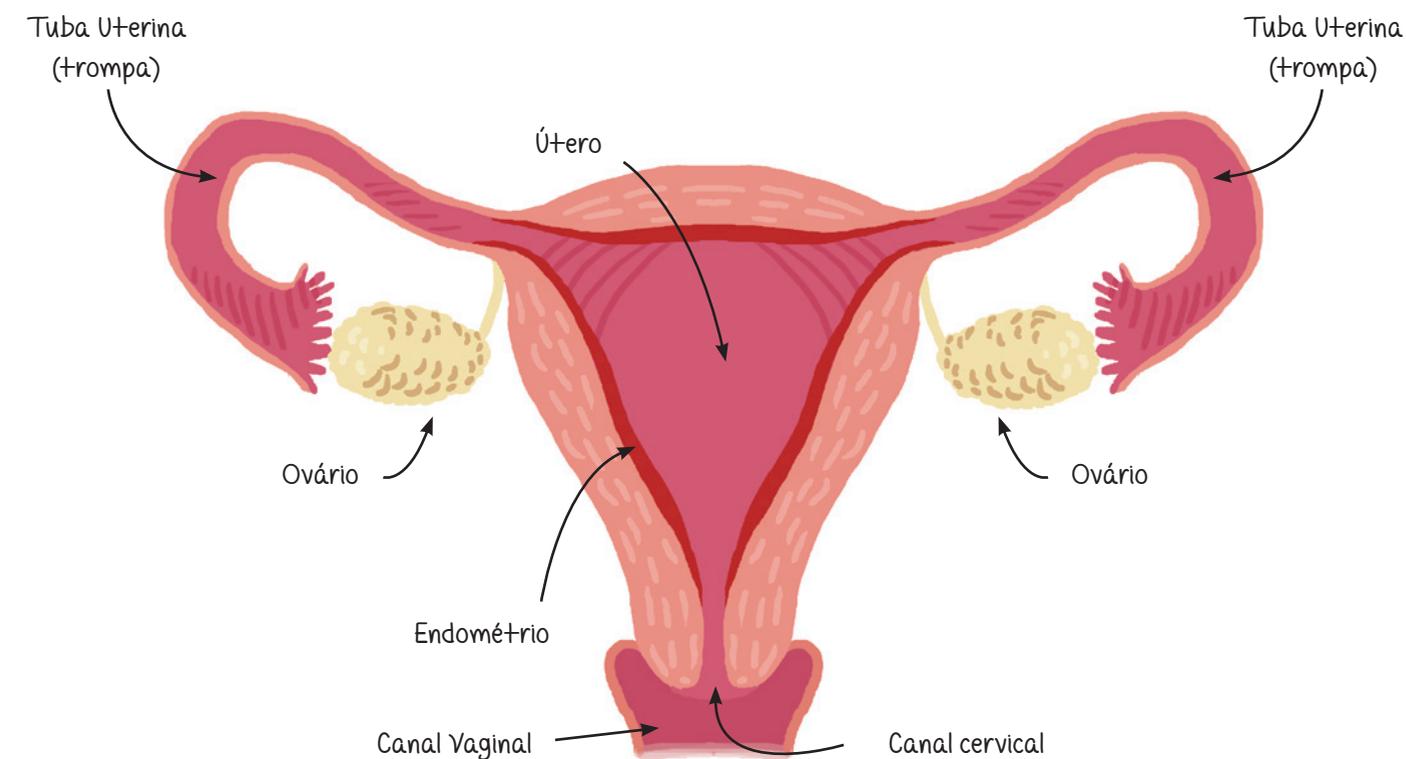
**Após a menopausa, as mulheres têm muitos anos de vida pela frente, que podem e devem ser vividos de forma saudável, com prazer e atividade.**



Durante sua vida, a mulher passa por diversas fases: o climatério é mais uma delas, cheia de novas experiências

Ela significa o fim definitivo da menstruação, confirmado após se passarem 12 meses seguidos da última menstruação. Ocorre geralmente entre os 45-55 anos (em média, aos 50 anos) e é comum que as mulheres cheguem à menopausa em idade semelhante a de suas mães e irmãs.

Você deve ter percebido que no climatério ocorrem mudanças no seu corpo. Foi assim quando você era adolescente também. A menopausa, assim como a adolescência, é uma fase do ciclo de vida da mulher. Entender as mudanças do corpo é uma ferramenta importante para lidar com elas da melhor forma possível, com tranquilidade e sabedoria.



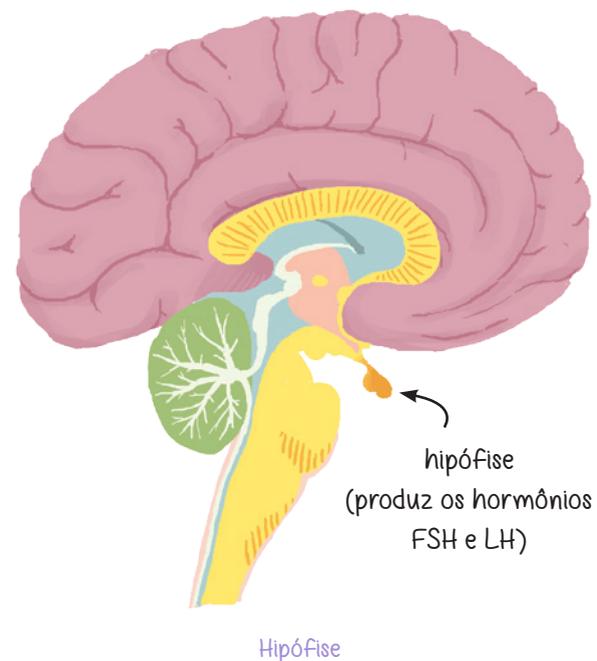
Aparelho reprodutor feminino

## Afinal, por que a menopausa acontece?

Quando a menina nasce, cada um dos seus dois ovários já possui todos os ovócitos (popularmente conhecidos como óvulos) que serão liberados durante a sua vida. Nos ovários, os ovócitos ficam dentro de bolsas de células chamadas folículos. Os folículos começam a se desenvolver a partir da puberdade e a cada mês, vários folículos são selecionados para se desenvolver e gerarem ovócitos; mas, geralmente, apenas um dos folículos amadurece liberando seu ovócito, enquanto os outros degeneram e morrem.

Com o passar dos anos, o número de folículos vai diminuindo. Enquanto na puberdade a mulher possui em média 400 mil folículos, no climatério existem apenas algumas centenas deles, pois a quantidade de folículos diminui mais rapidamente a partir dos 40 anos. Essa mudança ocorre devido à ação de substâncias dentro do nosso corpo, chamadas hormônios.

**Os hormônios são substâncias químicas produzidas pelo corpo, que controlam e regulam a atividade de certas células e órgãos.**



Os hormônios com funções ligadas à reprodução humana são chamados hormônios sexuais.

Os principais hormônios sexuais femininos são o estradiol (uma das formas do hormônio estrogênio) e a progesterona, que são produzidos pelos ovários.

Além disso, outros dois hormônios participam do processo reprodutivo, pois estimulam os ovários a produzir o estradiol e a progesterona: o hormônio folículo estimulante (FSH) e o hormônio luteinizante (LH). Eles são produzidos pela hipófise (ou glândula pituitária), uma glândula localizada abaixo do cérebro.

**O FSH estimula o desenvolvimento dos folículos, até se transformarem em ovócitos.**

**O LH, em conjunto com o FSH, ajuda o ovócito a sair dos ovários.**

Durante o climatério, ocorre uma queda progressiva das concentrações de estradiol e progesterona no nosso organismo. Isso acontece devido à diminuição no número de folículos nos ovários. Com menos ovócitos, os ovários passam a responder menos ao estímulo do FSH e do LH produzidos pela hipófise. Em um primeiro momento, as menstruações vão se tornando mais espaçadas; depois, a mulher deixa de ovular e as menstruações se tornam irregulares, até que ela apresente a menopausa (última menstruação).

## O que é menopausa precoce e menopausa induzida?

Menopausa precoce é aquela que ocorre antes dos 40 anos de idade, independentemente de suas causas. Menopausa induzida é aquela que ocorre como consequência de algum tipo de doença, ou tratamento médico.

Na menopausa precoce, podemos ter causas como certas doenças autoimunes (que ocorrem quando o nosso sistema de defesa ataca o próprio organismo) ou genéticas. Na menopausa induzida, podemos ter causas como a remoção dos dois ovários, seja cirurgicamente, ou por radioterapia.

## Resumindo...

**Quando a mulher vai alcançando uma idade próxima àquela da sua menopausa, as principais transformações biológicas que acontecem no seu corpo são resultado da diminuição dos folículos que estão em seus ovários, que ocorre pouco a pouco. Por conta disso, há uma mudança nos ciclos menstruais e diminuição dos ciclos de ovulação, até o fim definitivo das menstruações.**

**Quando a mulher atinge a menopausa, seus ovários não fabricam mais ovócitos, e a partir dessa fase ela não pode mais ter filhos.**

## Vivenciando as mudanças que acontecem no corpo durante o climatério

Cada mulher vivencia o climatério de forma diferente, construindo suas experiências de forma singular, única. Muitas mulheres, antes de atingir a menopausa, não apresentam sintomas, somente mudanças no ciclo menstrual. Outras apresentam sintomas, que variam na sua intensidade (de mais leve a mais forte), com menor ou maior impacto nas suas formas de viver, de trabalhar e nos seus relacionamentos em geral.

Muitas das mudanças pelas quais a mulher passa no climatério, que envolvem o corpo e a mente, não são causadas apenas pelas alterações hormonais. Elas resultam de uma combinação entre diversos aspectos, que fazem parte do processo da vida, e estão relacionados à passagem do tempo. Podemos dizer então que, nesta fase, muitas outras coisas podem estar acontecendo na vida das mulheres, com relação às diferentes experiências individuais: cada uma tem um jeito de entender as transformações que ocorrem nesse período, e de lidar com elas.

Muitas vezes, as mulheres não conseguem “escutar” o próprio corpo, para conhecê-lo melhor e poderem cuidar mais da saúde. Por isso é importante buscar o conhecimento de si mesma, entendendo as mudanças

que acontecem na maturidade: isso ajuda a mulher a se sentir melhor, a tirar proveito da vida e dos relacionamentos de forma mais plena. A escritora Lya Luft fala de uma forma muito bonita sobre essa fase da vida:

“A maturidade me permite olhar com menos ilusões, aceitar com menos sofrimento, entender com mais tranquilidade, querer com mais doçura.”

-Lya Luft

“Eu tenho 48 anos, e minha menstruação vem dois meses seguidos, depois para. É assim mesmo que acontece antes da menopausa?”

Se você está passando por isso, não se preocupe, é assim mesmo que acontece. Chamamos essas mudanças no ciclo menstrual, antes da menopausa, de irregularidades menstruais. No período de tempo anterior à menopausa, as alterações hormonais ficam mais fortes, fazendo com que os ciclos menstruais sejam inicialmente mais longos, mas ocorram de forma re-

gular. Em seguida tornam-se irregulares e vão ficando progressivamente mais espaçados, até que param por completo. Algumas mulheres podem apresentar sangramentos intensos e persistentes, que afetam muito o seu bem-estar. Assim, podemos dizer que a menopausa não acontece de uma hora para outra: a menstruação vai se tornando irregular até desaparecer.

“Estou com 45 anos e tem mês que a minha menstruação vem muito forte, com muito sangue. Isso é normal?”

Se essas alterações ocorrerem poucas vezes, e de forma mais espaçada, sem maiores consequências para a sua qualidade de vida, podemos considerá-las como aceitáveis e normais. Por outro lado, se estas alterações forem frequentes e associadas a intensa perda de sangue, é necessária uma avaliação médica para descartar a ocorrência de certas doenças, como por exemplo, miomatose uterina (mioma), entre outros problemas possíveis.

“Eu sinto dor de cabeça quando vou ficar menstruada. Será que é porque estou perto de atingir a menopausa?”

A dor de cabeça é uma das queixas mais comuns das mulheres no climatério, e pode sim ser influenciada pelos hormônios. Por isso, a dor de cabeça relacionada à menstruação (antes dela vir, ou durante a menstruação), geralmente vai embora após a menopausa. Mas outros

aspectos podem influenciar as dores de cabeça no climatério, como o estilo de vida das mulheres, a presença de outras doenças, questões psicológicas e sociais.

Algumas dores de cabeça mais graves como a enxaqueca, necessitam de tratamento médico e de remédios. Nesse caso, é importante você procurar um profissional de saúde.

“Eu corro o risco de engravidar no climatério?”

Embora o número de ovulações diminua a partir dos 40 anos, elas continuam a ocorrer, sendo perfeitamente possível a ocorrência de uma gravidez.

Mesmo que a mulher menstrue a cada dois ou três meses, ela não está completamente protegida de uma gravidez indesejada até atingir a menopausa, ou seja, após 12 meses seguidos sem ter tido nenhum sangramento menstrual.

Se você não desejar ficar grávida nesta fase, é importante escolher o método anticoncepcional mais adequado às suas necessidades, até que você chegue à menopausa.

É possível utilizar vários métodos contraceptivos nesta fase da vida; entretanto, para sua segurança; é recomendável que você procure aconselhamento de um profissional de saúde que a ajude na escolha do méto-

do mais adequado. Não fique com vergonha de pedir informações sobre os riscos e benefícios de cada método, levando em conta as dúvidas relacionadas ao seu corpo. Lembre-se de que um método pode ser adequado para uma pessoa e não ser para outra.

*“Até os 52 anos eu era magra, mas depois que eu entrei na menopausa a minha barriga aumentou e estou cheia de pneuzinhos.”*

As mudanças na forma física são comuns no climatério, por conta da diminuição das atividades físicas e das alterações hormonais e metabólicas. Como o metabolismo fica mais lento, o nosso organismo diminui a necessidade de calorias, e todo excesso de energia consumido (através dos alimentos) é armazenado na forma de gordura.

Os hormônios sexuais femininos são responsáveis pela deposição de gordura segundo o padrão feminino (ginecoide), ou seja, nos quadris, coxas e mamas. Após a menopausa, as concentrações destes hormônios sexuais femininos estão bastante diminuídas. Dessa forma, a deposição de gordura tende a ocorrer segundo o padrão masculino (androide), com acúmulo predominantemente no abdômen, provocando o aparecimento dos “pneuzinhos”.



O corpo da mulher muda durante o climatério

O excesso de peso (principalmente na forma de deposição androide), torna-se mais um fator de risco para o desenvolvimento de certas doenças que ocorrem mais frequentemente nesta fase da vida das mulheres, principalmente as cardiovasculares. Neste grupo de doenças destacam-se a dislipidemia (aumento das gorduras no sangue), hipertensão arterial (pressão alta), trombozes (entupimento de vasos sanguíneos), acidentes vasculares cerebrais (derrames) e enfarto agudo do miocárdio. Outros fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento dessas doenças são a idade avançada, o sedentarismo, tabagismo e os antecedentes familiares (pessoas do seu sangue que tiveram essas mesmas doenças), entre outros.

Fazer exercício físico é essencial para a mulher no climatério. A prática regular de exercícios resulta em muitos benefícios para o organismo, principalmente se é combinada com a mudança na alimentação.

**Falaremos mais sobre atividade física e alimentação saudável nesta cartilha, acompanhem!**

*“Eu sinto muito calor, principalmente na cabeça, e fico muito suada. É como se eu tivesse colocado a cabeça no forno... Fico vermelha, todo mundo olha.”*

Esses calores ou ondas de calor são chamados fogachos e são o sintoma mais comum das mulheres. Podem ocorrer em qualquer fase do climatério: sua frequência gira em torno de 15% nos meses que antecedem a menopausa, podendo chegar a 85% após a menopausa.

Os fogachos caracterizam-se por uma onda de calor que geralmente se inicia no tórax, espalhando-se para braços, pescoço e cabeça, acompanhando-se de vermelhidão da pele, sudorese intensa (muito suor), bateira no peito e sensação de mal-estar. Podem ocorrer em qualquer hora do dia, mas mais frequentemente no período noturno, causando insônia. Muitas vezes podemos ter outros sintomas associados como irritabilidade, sensação de formigamento, dores de cabeça, entre outros.

Apresentamos algumas dicas que podem ajudar a melhorar os fogachos na página seguinte.

## Fogachos

- ♥ Rosto e pescoço ficam vermelhos e quentes.
- ♥ Sensação de calor repentino e intenso no rosto, pescoço, mãos, tronco, e às vezes no corpo todo.
- ♥ Batimentos rápidos no coração.
- ♥ Suores.
- ♥ Calafrios depois das ondas de calor.
- ♥ Desconforto ou insônia à noite.



## Para aliviar os fogachos

- ♥ Evite: ambientes abafados e com luz forte; bebidas alcólicas e com cafeína (como café, chá, ou refrigerantes à base de cola); comidas quentes e apimentadas.
- ♥ Pare de fumar. No climatério, as mulheres que fumam sofrem com a ocorrência mais forte de sintomas, como os fogachos. Além disso, o fumo pode provocar ansiedade e depressão, levar ao envelhecimento precoce, à perda óssea, prejudicar o funcionamento do coração e vasos sanguíneos e causar câncer de pulmão, de boca, laringe, faringe, etc.

- ♥ Procure evitar emoções fortes e situações que provoquem muito estresse.
- ♥ Respire de forma lenta e profunda quando uma onda de calor vier. O ideal é que você consiga ter um ritmo de apenas 5 a 7 respirações por minuto. Voltaremos a falar sobre respiração mais adiante.
- ♥ Deixe uma garrafa de água sempre à mão.
- ♥ Evite tomar banhos muito quentes.
- ♥ Tome um banho fresco à noite, antes de deitar.
- ♥ Vista roupas feitas de tecidos leves, e use roupas de cama e travesseiros de tecidos leves.
- ♥ Mantenha um peso saudável e se exercite regularmente. Isso melhora os fogachos e a saúde de forma geral (mulheres que estão acima do peso costumam ter mais fogachos). Embora exercícios físicos sejam bons e adequados, você deve lembrar que exercícios pesados e muito cansativos podem desencadear o aparecimento de fogachos.



“Estou com insônia, e está difícil para mim, porque acordo cedo para trabalhar.”

No climatério, as mulheres podem ter dificuldade para dormir, e com isso se sentirem cansadas, desmotivadas e com alterações de humor. Isso pode estar relacionado ao desconforto causado pelos fogachos que ocorrem à noite. Mas não podemos esquecer que muitas situações podem atrapalhar o sono das mulheres nessa fase da vida, gerando ansiedade e preocupação: aposentadoria, dificuldades econômicas, filhos que saem de casa, doença e morte de parentes, problemas no relacionamento conjugal, etc.



Insônia é uma queixa comum durante o climatério, fique atenta às dicas!

Se a insônia estiver afetando a qualidade de vida de forma importante, procure a ajuda de um profissional de saúde, para que juntos vocês possam encontrar a melhor forma de tratá-la.

### Dicas para você dormir melhor:

- **Deite somente quando estiver com sono; antes disso, evite os cochilos.**
- **Acorde e vá se deitar mais ou menos no mesmo horário diariamente, inclusive nos finais de semana.**
- **Relaxe antes de ir deitar: meditar, ler um livro, ouvir música tranquila ou tomar banho são algumas sugestões, mas cada pessoa sabe o que a ajuda mais a relaxar.**
- **Tome um copo de leite antes de ir deitar; o leite contém triptofano (uma substância que traz sensação de bem-estar e ajuda o corpo a relaxar).**
- **Mantenha o ambiente do quarto confortável (iluminação, silêncio e temperatura); um ambiente silencioso e arejado é importante para proporcionar um bom sono.**
- **Evite refeições pesadas à noite, álcool e bebidas com cafeína, pelo menos 4 a 6 horas antes de ir deitar.**

“A menopausa trouxe para mim o esquecimento. A minha memória não registra mais as coisas do mesmo jeito.”

Dificuldades de memória e concentração são queixas comuns durante o climatério. O processo de envelhecimento está associado a um declínio de memória, mas ainda não existem evidências firmes de que a memória e outras habilidades da mente são afetadas pela menopausa. Por outro lado, existem evidências de que os fogachos, o estresse e o humor depressivo podem contribuir para os problemas de memória.

Manter o cérebro sempre ativo pode ajudar a prevenir a perda de memória, por isso é importante ler, estudar, jogar, aprender coisas novas, trabalhar com a criatividade e evitar o isolamento. Além disso, manter a atividade física também é fundamental.

“O meu olho começou a coçar e lacrimejar muito. Isso tem a ver com o climatério?”

Após a menopausa algumas mulheres se queixam de secura e coceira nos olhos, às vezes acompanhada pela sensibilidade à luz, visão embaçada, inchaço ou vermelhidão nas pálpebras. Esse problema é chamado de “olho seco”, e pode estar relacionado com a diminuição dos níveis de estradiol que ocorre nesse período. Mas o olho seco é uma doença que pode ter muitas causas, como clima seco, certas doenças, o uso de medicamen-



Mantenha o cérebro sempre ativo, aprendendo coisas novas e exercitando a memória no dia a dia!

tos para alergia e depressão, poluição, uso de maquiagem. Se você também estiver com esses sintomas, procure um profissional de saúde para que o melhor tratamento seja indicado, aliviando o seu problema.

### O que pode ajudar a prevenir o olho seco:

- **Evite ambientes muito secos ou com muito vento.**
- **Não fique olhando a tela do computador ou lendo um livro por muito tempo sem piscar.**

“Depois da menopausa o meu cabelo ficou fino e mais fraco, e começou a cair também.”

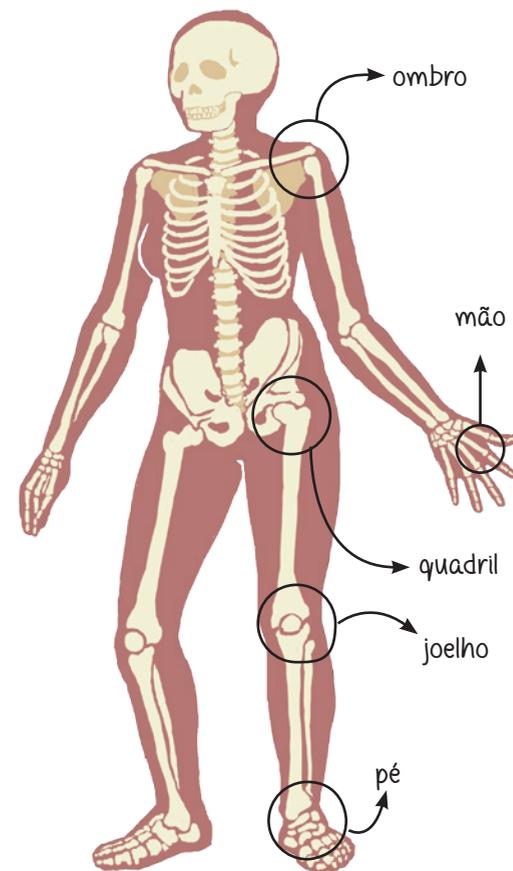
A pele e seus anexos (entre eles, os pelos) sofrem com as alterações hormonais da pós-menopausa. De forma geral a pele fica mais fina e ressecada, quanto maior for o tempo decorrido após a menopausa. De maneira semelhante, os pelos ficam mais finos e frágeis, tendendo a cair e se reduzir.

Para manter os seus cabelos sempre saudáveis, procure se alimentar bem, evite químicas fortes e exposição ao sol, que deixam os cabelos ressecados e aumentam a agressão à pele. É aconselhável também procurar um profissional de saúde, para que você possa ser encaminhada a um dermatologista, se for necessário.

“Sinto dores fortes no corpo, principalmente nas juntas. Isso tem a ver com a menopausa?”

Há várias causas possíveis para justificar essas dores nas articulações (juntas): falta de atividade física, diminuição da massa muscular, desgaste da superfície interna das articulações (osteoartrose), entre outras. Entretanto, ainda não existem evidências de que a menopausa esteja diretamente relacionada a estas causas.

**Se você estiver com esses sintomas, procure um profissional de saúde: um diagnóstico no início da doença pode fazer toda diferença nos resultados do tratamento.**



Localização das principais articulações (juntas) do corpo

**Manter um peso saudável sempre ajuda a sobrecarregar menos as juntas, contribuindo para o alívio dos sintomas.**

“Eu gostaria de saber sobre a osteoporose, o que ela tem a ver com a menopausa?”

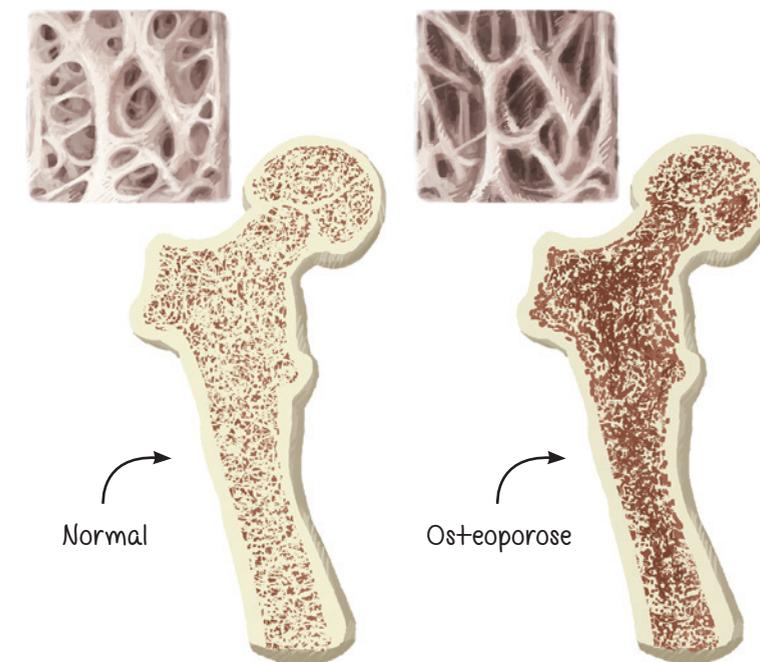
A osteoporose que pode ocorrer na pós-menopausa geralmente afeta as mulheres alguns anos após a menopausa. Existem vários tipos de osteoporose, embora a mais prevalente seja a que ocorre na pós-menopausa, que está relacionada à diminuição do estrogênio.

É importante lembrar ainda que após a menopausa também pode ocorrer a osteoporose senil, que atinge pessoas com mais de 70 anos.

O osso é um tecido (conjunto de células) vivo que está sempre se renovando porque passa por dois processos: a reabsorção do osso velho e a formação de um osso novo em seu lugar. Enquanto o processo de formação óssea estiver em equilíbrio com o de reabsorção, o osso tenderá a permanecer com sua massa estável.

Entretanto, quando a reabsorção for maior que a formação (como ocorre após a menopausa), a massa óssea diminuirá gradualmente, tornando o osso cada vez mais fraco e mais sujeito a ocorrência de fraturas, caracterizando a osteoporose da pós-menopausa.

Desde que nascem até chegarem à idade de cerca de 30-35 anos, as mulheres vão incorporando massa óssea a seus esqueletos. Após esse período, com o início do climatério, vai ocorrendo uma perda lenta e gradual (0,1 a 0,2% ao ano) da massa óssea adquirida ao longo dos anos anteriores. Com o estabelecimento da menopausa e a diminuição dos níveis circulantes de estradiol, a perda de massa óssea pode chegar a 2 - 3% ao ano nas mulheres que têm uma perda lenta, e até 4 - 6% nas mulheres que têm uma perda rápida.



Comparação entre o osso normal (sadio) e o osso com osteoporose

## Algumas dicas para manter os ossos saudáveis

- ♥ Pare de fumar. Mulheres fumantes têm o risco de maior perda óssea. Acabar com esse hábito é uma das mais importantes mudanças que a mulher pode fazer para melhorar a sua saúde e evitar o risco de doenças.
- ♥ Exponha-se ao sol no mínimo 15 minutos por dia, no início da manhã e final da tarde; o sol transforma a pró-vitamina D (que o corpo consegue através dos alimentos) em vitamina D.
- ♥ Mantenha o seu corpo ativo: faça caminhadas regularmente, de 30 a 45 minutos, no mínimo três a quatro vezes por semana.
- ♥ Para que você tenha uma boa reserva óssea durante todo período do climatério, é muito importante manter os ossos mais resistentes quando atingir a menopausa.
- ♥ Para prevenir fraturas, evite quedas! Essa é uma estratégia importante para manter os seus ossos saudáveis.
- ♥ Elimine fatores do ambiente que podem provocar acidentes: mantenha a casa bem iluminada, retire objetos que podem atrapalhar sua passagem, evite uso de tapetes, mas se se isso não for possível procure utilizar tapetes baixos que não sejam escorregadios.



Fumantes têm risco de maior perda óssea, além de causar outros problemas para a saúde



Exponha-se ao sol por no mínimo 15 minutos por dia e pratique exercícios - de 30 a 45 minutos diários, de 3 a 4 vezes por semana

- ♥ Tenha uma alimentação equilibrada, ingerindo diariamente nutrientes que são essenciais para a formação do osso, como o cálcio (leite e iogurte desnatados, queijos brancos, couve, espinafre, brócolis, grão de bico, castanha, nozes, peixes tipo sardinha e pescadinha) e a pró-vitamina D (carne vermelha, frango, leite, queijos brancos, peixe, manteiga, ovos).
- ♥ Coma frutas e vegetais.
- ♥ Diminua a ingestão de sódio (sal), de carnes vermelhas e de alimentos industrializados com alto teor de sódio (hambúrguer, salsicha, frios, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas de pacote, molhos e temperos prontos, enlatados em geral) e o excesso de cafeína.
- ♥ Evite o consumo de refrigerantes (principalmente aqueles à base de cola).
- ♥ Mas fique atenta a alguns aspectos importantes para uma alimentação equilibrada:
  - ↳ O consumo excessivo de alguns alimentos como ovos, carne gorda, manteiga, etc. pode levar à ocorrência de outros problemas, como por exemplo o aumento das gorduras no sangue, que contribui para o aumento da prevalência de doenças cardiovasculares.
  - ↳ O consumo excessivo de carne pode piorar a osteoporose.
  - ↳ O consumo de vegetais com derivados de leite durante a mesma refeição pode prejudicar a absorção do cálcio.
  - ↳ Essas são orientações gerais. O nutricionista é o profissional que melhor pode orientá-la na direção de uma alimentação equilibrada de acordo com cada caso.



Tenha uma alimentação equilibrada, ingerindo diariamente nutrientes essenciais para a formação do osso

## Vencendo desafios no climatério: como as mulheres podem se cuidar melhor?

Quando falamos em climatério e menopausa (última menstruação da vida da mulher), não podemos deixar de refletir que o aspecto cultural tem uma influência importante na forma como a sociedade vê esse tema. O fim do período reprodutivo das mulheres é tratado muitas vezes de forma pejorativa, associado a palavras, imagens e gestos negativos, que nos fazem girar em torno de um universo movimentado por doenças, preconceitos e problemas. Isso porque as sociedades ocidentais como a nossa valorizam em excesso a beleza física e a juventude, o que faz o climatério ser percebido como uma fase marcada por perdas: o fim da possibilidade de ter filhos, o envelhecimento, o medo dos danos que os sintomas podem trazer, o receio de não ter mais condições de saúde para trabalhar, de não ter acesso aos serviços de saúde, de ser rejeitada pelo companheiro, de ficar sozinha...

Podemos comparar a vida à subida de uma montanha. Quando as mulheres estão chegando lá no alto (a maturidade), talvez já não estejam tão fortes fisicamente, como na juventude, mas visualizam a paisagem melhor, com mais possibilidades de olhar para dentro de si, aproveitando essa etapa da vida como um privilégio.

Queremos ajudar você a ver o climatério sob outra perspectiva: de mudanças, redescobertas, amadurecimento, através de um olhar que possa valorizar os conhecimentos que você adquiriu ao longo da vida e fortalecer seus inúmeros potenciais, para que você possa vivenciar essa experiência da forma mais prazerosa e saudável possível.

Por isso é importante procurar sempre fazer uma reflexão sobre o momento que estamos vivendo. De que maneira as mudanças e perdas afetam a minha vida, no climatério? O que estou sentindo é apenas “culpa” dos hormônios, ou precisa ser entendido também de um jeito diferente, ampliado, que possa envolver diversas facetas da vida?



O amadurecimento traz para a mulher mais força para lidar com a vida de forma mais completa e segura

## Saúde Mental

Vivenciar as experiências do climatério tem a ver com sentir, pensar e entender as mudanças que ocorrem nessa fase, de acordo com as relações que vão sendo estabelecidas com as pessoas e com o ambiente em que se vive.

Cada mulher tem uma experiência única para contar, uma visão de mundo diferente sobre o climatério, uma forma de encarar as mudanças, de considerar os problemas, de adaptar-se aos novos limites do corpo e da mente.

Tanto as relações conjugais como as relações familiares podem ser afetadas, sobrecarregando as mulheres emocionalmente, e afetando sua saúde e qualidade de vida. Os relacionamentos afetivos que estão desgastados podem resultar em separação, ou sofrimento. As mães se deparam com filhos que estão passando da adolescência para a fase de adulto jovem, e alguns problemas podem estar sendo enfrentados, como saída ou não de casa, abuso de álcool e drogas, gravidez precoce, cuidado de netos. O cuidado de pais idosos também exige esforços não somente emocionais, mas também econômicos.

A saúde mental é tão importante quanto a saúde física, e não conseguimos separá-las, pois quando ficamos tristes ou deprimidos, sentimos que o corpo também sofre. A pessoa acaba somatizando a sua dor, ou seja,

o que é psicológico se torna físico, e podem aparecer dores de cabeça, de estômago, dores no corpo, pressão alta: é o corpo avisando que algo não vai bem.

E isso vale para os sintomas do climatério também. A atitude com que você encara as mudanças e enfrenta os desafios pode ter um grande impacto na sua qualidade de vida. Para citar um exemplo: quanto mais pessimistas são os pensamentos sobre os fogachos, mais intensos os calores parecem ser.

Por outro lado, uma mudança nas atitudes e pensamentos pode resultar na melhora dos sintomas, tornando mais fácil viver a vida nessa fase. Quanto mais otimista você for, maior será a possibilidade de transformar sua experiência ruim em relação a essa fase, reunindo forças para modificar aquilo que você acredita que deva ser mudado.

**“Sinto que com o climatério veio uma alteração de humor: eu ficava irritada, nervosa, me sentia mais frágil. Nossa, dá uma série de sensações ao mesmo tempo...”**

Algumas mulheres podem, sim, ter alterações de humor no climatério e, quando isso acontece, os sentimentos aparecem sozinhos ou juntos. Você pode se sentir irritada, com um cansaço que esgota as forças, sem energia, triste, com dificuldade para tomar decisões, com a autoestima baixa, perda do prazer ou in-



Mudanças de humor podem ocorrer durante o climatério

teresse, diminuição do prazer sexual, com a sensação de estar saindo do controle.

Mulheres que tiveram uma TPM (tensão pré-menstrual) forte na sua juventude podem ter alterações de humor mais graves no climatério. Mulheres que já tiveram depressão também parecem ser mais vulneráveis a terem depressão novamente durante esta etapa da vida. Se a mulher não está dormindo bem por conta das ondas de calor que ocorrem à noite, seu humor pode ser afetado também.

É importante lembrar que muitos aspectos estão em jogo, e se misturam com o aspecto biológico. A vida das pessoas tem seus altos e baixos, momentos felizes e tristes, tempos de chuva e sol.

Quando atingem a menopausa, algumas mulheres passam a se sentir inseguras e ansiosas, pelo medo de ficar doente ou pela maior consciência do processo de envelhecimento. Com isso, se sentem incompetentes e incapazes de realizar normalmente suas atividades, de se envolver em novos projetos de vida. Esses aspectos íntimos, subjetivos, combinados com problemas sociais, podem aos poucos se tornar um processo de depressão, em mulheres que já possuem uma predisposição biológica.

Se você perceber que as alterações de humor estão ficando mais graves, não sofra em silêncio. Não sinta vergonha de conversar com um profissional de saúde sobre como você está se sentindo. Ele pode ajudá-la a enfrentar as dificuldades, decidindo juntos os caminhos a seguir, para que você se cuide e melhore. Algumas dicas podem ajudar você a se sentir melhor:

- **Pense no lado positivo das coisas:** quando você reconhece um problema, torna-se possível entender suas causas e encontrar novas formas de enfrentá-lo.
- **Estabeleça prioridades para resolver os problemas:** você ganha clareza e objetividade, reduzindo a ansiedade.
- **Pergunte a você mesma se há outra maneira de ver um problema, ou se há alguma coisa que possa encontrar dentro de você para mudar ou ter controle da situação.**
- **Estabeleça metas que sejam possíveis de cumprir e trabalhe nelas em partes, pensando em pequenas melhoras (que podem ser valiosas).**
- **Respeite os seus limites, fazendo o que você pode, da maneira que você pode.**
- **Evite reações emocionais fortes, vá com calma.** As atitudes agressivas ou malcriadas podem nos afastar das pessoas, e com isso nos isolamos. Isso mantém a tristeza e impede a alegria de entrar em nosso coração.
- **Tire momentos do seu dia para descansar adequadamente:** é muito importante para controlar o estresse do cotidiano.

- **Procure descobrir as melhores maneiras para você relaxar, colocando-as em prática regularmente:** ouvir música, meditar, fazer trabalhos manuais, fazer massagem em você mesma, etc. Cada um tem seu jeito, é preciso experimentar o que dá certo para você.
- **Tenha uma alimentação equilibrada (rica em verduras e frutas variadas), e pratique atividade física.**
- **Sinta o prazer de caminhar sem pressa, sem ansiedade, sentindo o ar bater no seu rosto: aproveite para observar a natureza e perceber como o mundo pode ser agradável.**
- **Faça atividades que tragam prazer e tirem você do isolamento, como atividades de lazer, religiosas ou sociais.**
- **Busque um equilíbrio entre os diversos setores da sua vida: dedicação a você, família, amigos e trabalho.**
- **Procure fazer coisas boas às pessoas.** Esta é uma das melhores maneiras de mudar seu foco e se sentir bem com suas atitudes.
- **Dê tempo ao tempo.** Espere que o seu humor melhore aos poucos, e não imediatamente.

Preste atenção às suas necessidades, e reserve um tempo especial no seu dia para cuidar da pessoa mais importante do mundo: você!

### Resumindo...

**É importante você lembrar que, apesar do climatério ser um período que às vezes apresenta dificuldades, é uma fase importante da vida, que não podemos evitar. É uma fase com algumas perdas, mas também com ganhos; de novas limitações, mas também de novas possibilidades para as mulheres. É possível vivenciar o climatério com energia e coragem, aprendendo os limites e oportunidades do processo de envelhecimento, para que um novo equilíbrio seja encontrado na sua vida.**



Durante o climatério muitos obstáculos podem aparecer, mas com coragem e energia podemos aprender com eles

## Autoestima

A autoestima é a avaliação que a pessoa tem de si própria, ou seja, o quanto ela acha que é capaz e importante. Desenvolver sua autoestima é trabalhar a ideia de que você está apta a enfrentar a vida com mais confiança, boa vontade e otimismo, o que a ajuda a atingir suas metas e a se sentir realizada.

Ter uma boa autoestima promove o nosso bem-estar e nos ajuda a viver melhor, enfrentando melhor os desafios e aproveitando as oportunidades da vida: significa cuidar melhor da saúde.

**“Minha autoestima diminuiu quando eu parei de menstruar e cheguei à menopausa. Eu passei a me sentir insegura quanto à minha feminilidade.”**

No climatério, muitas mulheres têm problemas com a autoestima, pois sentem que o fim do período fértil representa a perda de sua beleza, feminilidade e vitalidade. Elas sentem medo do desconhecido que está por vir, e dificuldade em se reconhecerem nessa nova fase da vida. Podem se sentir ansiosas e inseguras com as mudanças que notam em seu corpo, que na nossa sociedade mais se parecem com marcas do envelhecimento, ou seja: como características biológicas que colocam a mulher no universo da “velhice”.



As mudanças no corpo podem deixar algumas mulheres com a autoestima abalada durante o climatério

**“A gente tem espelho em casa, e ele não mente. A menopausa fez um estrago em mim.”**

A imagem que a mulher tem do seu corpo pode ser afetada pelas mudanças físicas, emocionais e sociais que acompanham o climatério. Além da baixa autoestima, isso pode gerar sofrimento mental, ansiedade, depressão.

Por isso é importante lembrar que a menopausa não significa só o fim de um ciclo (o ciclo reprodutivo): ela significa o começo de uma nova fase da vida. É o momento de fazer as coisas que você não tinha tempo de fazer. É tempo de aproveitar os conhecimentos que você aprendeu com a vida e usar a seu favor.

Participar de atividades que tragam prazer ajuda as mulheres a se sentirem melhor com elas mesmas. Atividades sociais, relaxantes ou ligadas à espiritualidade (qualquer que seja a sua religião) podem ajudar a eliminar o estresse e a ansiedade que tornam as mulheres mais críticas e insatisfeitas com o seu corpo.

Praticar atividade física também pode ajudar as mulheres a se sentirem melhor com o seu corpo, mesmo que elas não percam peso com isso. Aprender a tomar conta do seu corpo, e amá-lo, é fundamental para a felicidade e o bem-estar.



O cuidado com a pele é essencial durante o climatério para protegê-la do sol e evitar rugas

Cuide da sua pele, que na menopausa fica mais seca, flácida, sem brilho e mais sensível aos raios solares, o que pode resultar em mais manchas e rugas (em maior número e mais profundas).

### Dicas para cuidar da sua pele:

- **Faça uma limpeza na face e no colo duas vezes ao dia, de manhã e à noite, com bastante água fresca e sabonete neutro, se a pele for oleosa.**
- **Se possível, use um tônico (sem álcool) para fechar os poros depois da limpeza. Esses produtos não precisam ser caros. O importante é que você sinta que eles deixam sua pele bonita.**
- **Não se esqueça do pescoço nos seus cuidados de pele.**
- **Use diariamente um filtro solar com fator de proteção 30 ou maior no rosto, pescoço e mãos, depois da limpeza da manhã. Reaplique a cada três ou quatro horas, se possível após uma nova limpeza com água.**
- **Evite tomar banho muito quente e/ou muito prolongado, para não ressecar a pele.**
- **Beba muita água e sucos para manter a boa hidratação e a beleza da pele, que começa de dentro do corpo para fora.**

### Dicas para você melhorar sua autoestima:

- **Viva conscientemente: reconheça as mudanças que estão acontecendo na sua vida, mesmo que elas não sejam agradáveis e se esforce para enfrentá-las, vivendo no momento presente.**
- **Aceite seus defeitos e imperfeições, você ficará mais eficiente e confiante para controlar sua vida: lembre-se de que só somos motivados a mudar a realidade que aceitamos.**
- **Acredite que você é capaz de assumir os desafios para mudar o que você acha que precisa ser mudado, usando os conhecimentos que a vida lhe deu.**
- **Procure descobrir os verdadeiros motivos das percepções negativas que você tem sobre si mesma.**
- **Pense de forma positiva sobre você mesma, valorizando o seu aprendizado e as suas conquistas. Estar viva é isso mesmo: errar, acertar, recomeçar.**
- **Faça um balanço dos pontos positivos e negativos que vê em você, isso irá ajudá-la a se conhecer melhor, entender por que agiu como**

### agiu diante de certas situações, a sentir-se inteira e libertar-se da culpa.

- **Aprenda a se perdoar pelos seus erros: o passado não pode ser mudado, mas o presente, sim. E o futuro dependerá do que você construir no presente.**
- **Seja ativa perante a vida, assumindo plena responsabilidade para conquistar o que você deseja: não espere pelos outros para realizar seus sonhos.**
- **Seja honesta consigo mesma: viva de acordo com aquilo que você pensa, valoriza e sente.**
- **Apoie a autoestima das outras pessoas: sua autoestima cresce quando você incorpora boas ações na sua vida.**

Quando você melhora a sua autoestima, fica muito mais fácil lidar com os sentimentos de ansiedade e de insegurança, e superá-los, ou seja, se eles aparecem, afetam menos a sua vida.

À medida que você se permite cuidar mais de você, e assume atitudes positivas na vida, se amando como ninguém mais poderia amá-la, a autoestima não é mais um problema, não importa quantas rugas ou quantos quilos a mais você enxergar no espelho.

## Sexualidade

A sexualidade é um aspecto muito importante do ser humano, e está relacionada com a saúde física e mental, com a qualidade de vida e a autoestima. A sexualidade da mulher no climatério é carregada de muitos preconceitos e tabus, marcando a menopausa e o processo de envelhecimento como o fim da vida sexual da mulher.

É importante você saber que isso não é verdade! No climatério, as mulheres podem ter ainda muitos anos para viver uma sexualidade plena. Cada mulher vivencia de forma diferente a sexualidade nesse período, o que pode variar muito. Algumas mulheres podem sentir diminuição do desejo, enquanto outras experimentam o contrário: passam a ter uma visão mais aberta sobre sua sexualidade - um dos motivos é que não há a possibilidade de uma gravidez indesejada depois da menopausa.

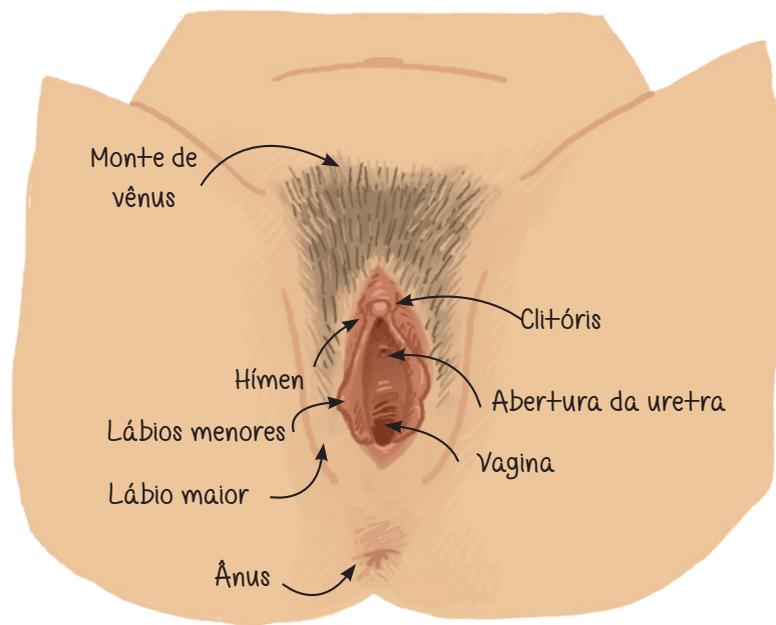
Alguns aspectos contribuem para falta de realização plena na vida sexual das mulheres, como uma qualidade de vida ruim. A atenção com as tarefas domésticas, o cuidado com as pessoas idosas, o trabalho em casa e fora dela, podem provocar um desgaste físico e mental que afeta de forma negativa a saúde, resultando em cansaço, depressão, ansiedade e diminuição do desejo sexual.

Conflitos no relacionamento, mágoas e ressentimentos também podem afetar o relacionamento sexual. Da

mesma forma, o interesse do parceiro é importante para que a sexualidade possa continuar a ser exercida de forma prazerosa no climatério, como em qualquer época da vida.

**“Depois que atingi a menopausa não sinto mais o mesmo prazer sexual que sentia antes. A minha vagina está muito seca.”**

A diminuição do hormônio estrogênio no climatério provoca alterações na região da vulva e vagina.



Região vulvovaginal

**A vulva é a parte de fora dos órgãos sexuais da mulher. Nela ficam a abertura da vagina, a abertura da uretra, os grandes e pequenos lábios, o monte de Vênus e o clitóris.**

Podem então aparecer sintomas como secura vaginal, diminuição da elasticidade da vagina, coceira, irritação, ardência e uma sensação de pressão. A aparência da vulva se modifica. Os pelos começam a se esbranquiçar, ficam mais finos e com menor quantidade. Assim como ocorre na pele das demais partes do corpo feminino, que sofrem diminuição gradativa do colágeno e da elastina, a pele que recobre a vulva também começa a ficar enrugada e com menor elasticidade. A lubrificação vaginal pode diminuir e ser mais demorada, sendo necessário, às vezes, um estímulo sexual maior: o tempo para se atingir o orgasmo pode aumentar, e a mulher também pode sentir dor na relação sexual com penetração. Esses sintomas podem influenciar o prazer sexual das mulheres, gerando ansiedade e insatisfação durante o sexo. Existem bons hidratantes vaginais e lubrificantes no mercado, que aliviam a secura vaginal e o desconforto durante a relação sexual e podem ajudar você a ter um sexo prazeroso novamente. Mas preste atenção: você deve utilizar somente produtos exclusivos para o uso vaginal, evitando aqueles que contêm álcool e perfume.

**“Ouvi dizer que existe um exercício que pode melhorar a vida sexual no climatério.”**

Existem exercícios, chamados exercícios de Kegel, que são eficazes para tonificar, ou seja, fortalecer os músculos do assoalho pélvico. Mas vamos devagar...

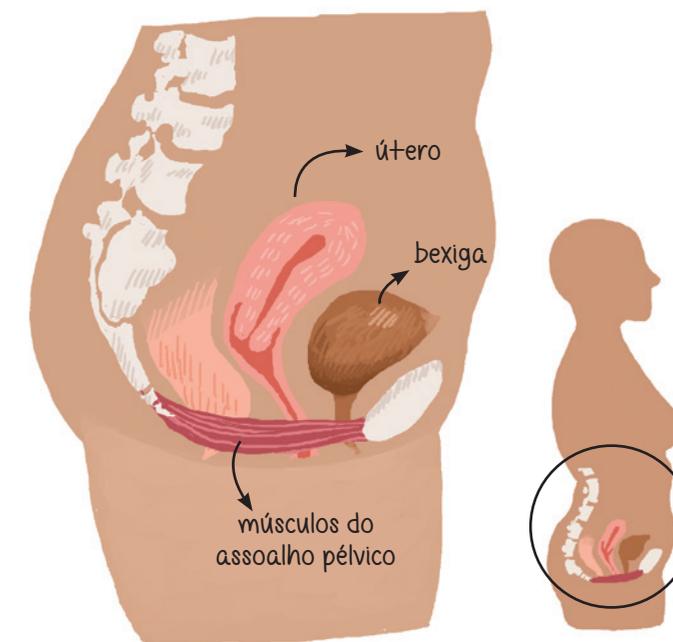
A pélvis (bacia) é a parte do corpo que fica entre a barriga e as pernas, abrigando órgãos do sistema reprodutor, urinário e a porção final do intestino.

A parte de baixo da pélvis é feita por músculos que formam um “assoalho”. Esses músculos ajudam a sustentar a bexiga, o útero e as demais vísceras abdominais e pélvicas. Além disso, esses músculos também ajudam outros grupamentos musculares a exercer suas ações no sentido de promover o fechamento do ânus, vagina e uretra.

Quando estão fracos, os músculos do assoalho pélvico não fazem bem o seu trabalho, o que pode contribuir para o aparecimento de incontinência urinária e diminuição do prazer sexual.

Os exercícios de Kegel são feitos a partir da contração e do relaxamento desses músculos. É uma prática que proporciona uma maior consciência corporal e o fortalecimento dos músculos envolvidos nas sensações de prazer sexual, podendo ajudar as mulheres a atingir o orgasmo.

O “segredo” para fazer esses exercícios é identificar os músculos certos. Uma maneira de fazer isso é colocar um ou dois dedos limpos na vagina, quando estiver tomando banho, e segurar, contraindo os músculos como se você estivesse tentando parar o fluxo de urina. Depois, pare de fazer a força e relaxe os músculos. Se conseguir fazer isso, você identifica o movimento básico do exercício.



Assoalho pélvico feminino

## Exercícios de Kegel

- ♥ Faça os exercícios de Kegel quando estiver com a bexiga vazia.
- ♥ Quando você for iniciante na prática, tente praticar os exercícios enquanto estiver deitada.

Segure suas contrações por 3 segundos e depois relaxe por 3 segundos. A duração das contrações deve aumentar aos poucos até chegar a 10 segundos.

- ♥ Conforme você for dominando a técnica, contraia e relaxe o mais rápido possível, iniciando com 30 repetições, até chegar a 200 vezes.

- ♥ Quando você sentir que seus músculos do assoalho pélvico estão ficando mais fortes, tente fazer os exercícios de Kegel enquanto estiver sentada, ou em pé. Você pode fazer esses exercícios em qualquer momento, em qualquer lugar e em qualquer idade, independente da posição adotada.

Se você tiver problemas para fazer os exercícios, converse com o seu profissional de saúde.



“Meu marido e eu nos amamos, mas não sentimos mais o mesmo prazer sexual que antes. Fazemos menos sexo hoje em dia, com 60 anos. Isso é normal?”

Alguns casais continuam fazendo sexo na maturidade, outros diminuem a frequência, e podemos dizer que não há uma regra nesse sentido, em relação a qualquer idade. Se não existem problemas no relacionamento a respeito dessa mudança, e vocês continuam se amando e tendo cumplicidade de outras formas, não existem motivos para preocupação.

“Depois da menopausa eu nem tenho vontade de ter relação, eu tenho só para agradar o meu marido.”

Em muitas situações, a falta de comunicação e até mesmo de compreensão e afeto entre os casais pode provocar a perda da cumplicidade e intimidade. Com isso, a ligação amorosa das relações pode ser rompida, prejudicando o desejo e o prazer sexual. Mas a relação sexual pode continuar sendo prazerosa para o casal, se houver carinho e cumplicidade.

A perda do desejo pode estar relacionada a muitas coisas, e identificar a causa ou as causas é o primeiro passo. Tanto nas mulheres como nos homens, o desejo pode ser afetado por aspectos psicológicos como dificuldades no trabalho, problemas financeiros, problemas no relacionamento que não foram resolvidos, ansiedade, depressão.



Conversar com o parceiro é essencial para uma vida sexual feliz durante o climatério

É importante lembrar que, assim como os sintomas da menopausa, as respostas sexuais não são as mesmas para todas as mulheres. O desejo sexual depende muito mais da qualidade do relacionamento do que das questões da idade.

### Algumas dicas que podem ajudá-la a melhorar a sua vida sexual:

- Cuide de você, da sua saúde! O autocuidado influencia de forma positiva na melhora da autoestima e da insegurança que pode acompanhar a fase do climatério, também em relação à sexualidade.
- Faça exercícios físicos: isso aumenta a sua energia e vigor, e melhora o seu humor.
- Se a sua vida sexual está boa, continue a aproveitá-la, e permaneça sexualmente ativa. As sensações que a relação sexual provoca são um ótimo relaxante, importante para a saúde mental e física.
- Procure melhorar a qualidade do relacionamento amoroso com o seu parceiro, valorizando a experiência e o conhecimento que você adquiriu durante a vida.
- Se você está enfrentando alguns problemas em sua vida sexual, provavelmente está se

**conhecendo melhor e percebendo o que pode estar causando esses problemas, e o que você pode fazer para superá-los.**

- Converse com o seu parceiro, de uma forma construtiva, sobre as questões sexuais que preocupam você, e como vocês poderiam resolvê-las juntos.
- Conte ao seu parceiro suas preocupações, a maneira como você se sente a respeito das mudanças que estão ocorrendo com a sua aparência.
- Deixe o seu parceiro saber que vocês dois talvez precisem gastar mais tempo com as preliminares, se tocando, se beijando e abraçando: explorem mais a pele, o corpo um do outro, por exemplo, fazendo massagens.
- Se você acha que a sua vida sexual caiu na rotina, tente novas formas ou lugares para reinventá-la, usando a criatividade. Isso pode aquecer novamente a relação ou reativar o desejo sexual do casal.
- Procure resgatar com seu parceiro a intimidade do casal, independentemente do sexo. Uma sugestão pode ser criar situações românticas, como preparar o prato preferido do parceiro, colocar uma música que o casal goste... O sexo vem como consequência.

lidade de vida, mantendo todas as funções do nosso organismo em boas condições. Conforme já dissemos, no climatério o nosso metabolismo muda, se torna mais lento. O que antes você podia comer sem preocupação, agora precisa ser ingerido com cuidado e moderação, senão você acaba engordando.



Durante o climatério é preciso prestar mais atenção na sua alimentação e praticar atividade física regularmente para não acabar engordando

- **Relaxe, buscando ficar emocionalmente confortável. O melhor sexo pode acontecer quando você não estiver preocupada em ficar excitada, ou excitar o parceiro.**
- **Lembre-se de que a masturbação é uma forma saudável e segura para a mulher ter prazer e atingir o orgasmo, e permite que a mulher mantenha a vagina lubrificada.**
- **Busque informações sobre sexualidade em livros, revistas, programas de TV e sites da Internet confiáveis.**
- **Converse sobre essas questões sexuais que preocupam você com o profissional de saúde de sua confiança. Ele pode ajudá-la em seus problemas de saúde ou direcioná-la para soluções que você não conhece ou sobre as quais não tinha pensado.**

### Alimentação saudável

“Eu engordei no climatério, hoje eu estou brigando com a balança. O meu corpo ficou preguiçoso, ele caminha no passo dele...”

Ter uma alimentação saudável, praticar atividade física e ter modos de vida saudáveis são formas muito importantes para promover saúde e melhorar a qua-

Uma alimentação saudável no climatério significa preparar refeições com alimentos variados, coloridas, saborosas, mas em menor quantidade - porque a energia que você gasta é menor.

Para ajudá-la, trouxemos algumas orientações para uma alimentação saudável. Para o começo da mudança, sugerimos que você escolha aquele passo que pareça mais fácil, interessante ou desafiador, procurando segui-lo todos os dias. Quando sentir que a orientação já faz parte dia sua rotina, acrescente um passo novo.

#### Para uma alimentação saudável:

- Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço, jantar) e dois lanches saudáveis nos intervalos entre elas: você evita de ficar com muita fome e exagerar na quantidade quando comer.
- Coma devagar, mastigando bem os alimentos e apreciando sua refeição: escolha alimentos mais leves e de fácil digestão.
- Consuma alimentos de preferência na forma integral, como arroz, milho, trigo pães e massas.
- Evite bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas. Prefira bolos, pães e biscoitos doces preparados em casa, sem cobertura ou recheio.

- Evite refrigerantes e sucos industrializados: dê preferência ao consumo de sucos de fruta feitos na hora.
- Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana, mas em quantidade moderada. Use também outros tipos de leguminosas, como soja, grão-de-bico, ervilha seca, lentilha.
- Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação.
- Coma mais peixe e frango e sempre prefira as carnes magras.
- Prefira leite e derivados com menores quantidades de gorduras (leite e iogurte desnatados, queijo branco).
- Use pequenas quantidades de óleo quando cozinhar, sem exagerar.
- Evite as frituras. Prefira alimentos grelhados ou cozidos.
- Diminua a quantidade de sal na comida: utilize temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco de limão para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.
- Evite alimentos em conserva.

- Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia.
- Consuma diariamente alimentos ricos em cálcio: leite e derivados (queijo, iogurte e coalhada), brócolis, repolho, couve, castanhas, peixes.
- Evite consumo excessivo de café.
- Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis.

A combinação de comer menos e melhor e fazer atividade física promove a diminuição do peso. É muito importante você buscar um equilíbrio entre as calorias dos seus alimentos e o seu gasto de energia. Veja o esquema abaixo para entender melhor.

Balço energético do corpo - para emagrecer, precisamos ingerir menos calorias e aumentar o gasto calórico com a ajuda da atividade física.



## Práticas corporais

Como já conversamos, o climatério pode ser um período de experiências negativas para algumas mulheres, envolvendo o medo do desconhecido, dos sintomas, do envelhecimento, e das consequências relativas às mudanças que acontecem nessa fase da vida, que são influenciadas por muitos aspectos. Esses desconfortos físicos e emocionais fazem mal à saúde, e afetam também os relacionamentos, o desempenho no trabalho, o bem-estar em geral, e a qualidade de vida das mulheres e suas famílias.



Vários tipos de atividades físicas podem ser feitas no dia a dia para a melhoria da saúde e disposição durante o climatério - e na vida toda!

As práticas corporais protegem a saúde em todas as fases da vida, favorecendo a harmonia e o equilíbrio do corpo, o bem-estar e a autoestima. Elas se relacionam a uma proposta de escutar, sentir, tocar, interpretar os movimentos que são feitos. As práticas corporais podem nos ajudar a refletir sobre a relação que temos com nossos corpos. Ou seja, ajudam as mulheres que estão na fase do climatério a conhecerem os limites e possibilidades do seu corpo, de uma forma consciente, que tenha significado para cada uma delas. Apresentamos, a seguir, algumas possibilidades de cuidados com o corpo de uma forma integral, que tratem ao mesmo tempo da sua mente.

### I. Atividade física

**“Desde que eu comecei a caminhar eu emagreci dois quilos, já estou me sentindo mais leve.”**

Fazer exercícios no climatério resulta em muitos benefícios para o corpo: melhora o funcionamento do coração e vasos sanguíneos, da capacidade respiratória; promove o ganho de massa óssea, a elasticidade e a forma muscular (prevenindo a osteoporose e diminuindo o risco de quedas e fraturas); diminui a pressão arterial em mulheres com pressão alta; melhora a ação da insulina (o hormônio que queima o açúcar), evita a flacidez.

Os exercícios também liberam serotoninas e endorfinas, substâncias químicas do cérebro que provocam uma sensação de prazer. O ideal é que você escolha um exercício que goste e seja fácil, contribuindo para seu bem-estar, e para que consiga dar continuidade, sem desanimar e desistir. Além de melhorar a saúde em geral, a prática de atividades físicas melhora muito a autoestima das mulheres.

O exercício é uma ótima maneira de reduzir o estresse e ficar saudável.



São recomendadas várias atividades físicas, com prioridade aos exercícios aeróbicos como caminhada, natação, hidroginástica. Esses exercícios podem ser feitos em academias, clubes ou parques. Você também pode se exercitar em atividades de lazer, como dança, jardinagem, jogos ao ar livre, brincadeiras com crianças, andar de bicicleta, passear com o animal de estimação.

Andar, por exemplo, é uma atividade fácil, barata e gostosa. Combine com os amigos para caminharem ao ar livre. Comece devagar, mas aos poucos vá aumentando o tempo e/ou a velocidade das caminhadas. A prática de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada, na maior parte dos dias da semana, evita doenças cardiovasculares e diabetes, câncer de cólon (porção do intestino grosso) e câncer de mama.

Mesmo se você estiver com pouco tempo, aproveite as oportunidades no trabalho ou em casa para fazer exercícios. Use as escadas ao invés do elevador. Levante e pegue algo que estiver precisando, não peça para alguém fazer.

**Lembre-se:** evite fazer atividades físicas na rua, principalmente nos locais ou momentos de trânsito mais intenso, pois a poluição que você inala se contrapõe aos efeitos benéficos da atividade física.

## 2. Relaxamento/respiração

“Não consigo parar para ouvir o coração, ou dar uma relaxada. Estou sempre tensa.”

O relaxamento ajuda o corpo a voltar ao seu estado natural de equilíbrio. É mais do que um estado mental, porque modifica a maneira que o corpo funciona. Quando o seu corpo está relaxado, a respiração fica mais lenta, a pressão sanguínea e o consumo de oxigênio diminuem, há uma sensação de calma e bem-estar: é a resposta do relaxamento.



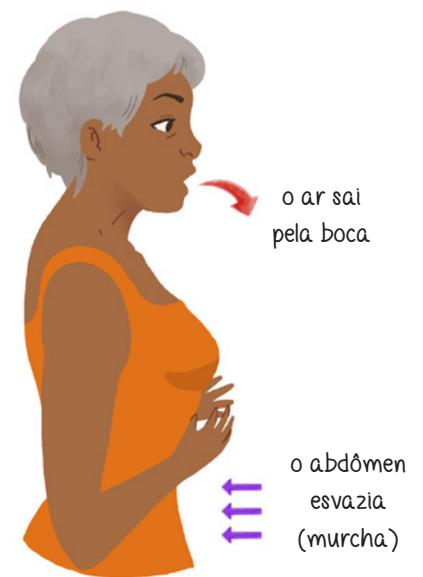
Técnicas de relaxamento podem amenizar os sintomas do climatério

Essa prática aquieta a mente, promove emoções positivas, melhora o aprendizado, a concentração, a criatividade e, no climatério, pode melhorar sintomas como os fogachos, a insônia, e a dor.

As técnicas de relaxamento (existem várias) podem contribuir para a promoção da saúde de forma geral, melhorando os problemas digestivos, dores de cabeça, ansiedade, depressão e mantendo os níveis da pressão arterial. Um bom exemplo de técnica de relaxamento é a respiração.

A respiração, de forma profunda, lenta e cuidadosa, pode proporcionar calma e tranquilidade à pessoa. Do mesmo modo que as emoções afetam a respiração, a reação inversa também pode ocorrer. No dia a dia respiramos de forma superficial, ou seja, usamos apenas uma parte da capacidade que os pulmões possuem de receber oxigênio. Na respiração, o ar entra pela inspiração e sai pela expiração e normalmente inspiramos e expiramos pelo nariz. Na respiração profunda, inspira-se pelo nariz e expira-se pela boca.

No climatério, a respiração profunda pode trazer alívio aos fogachos, diminuindo sua frequência e intensidade (as ondas de calor vêm menos e mais fracas). Isso porque a respiração profunda acalma o sistema nervoso autônomo, que controla funções do corpo que aumentam durante os fogachos: o suor, a frequência cardíaca, a dilatação dos vasos sanguíneos.



Respiração profunda

No entanto, para alcançar essa melhora dos sintomas, é preciso que você incorpore essa prática à sua rotina: realize-a duas vezes por dia, durante 15 minutos (no total são 30 minutos por dia) e em cada momento que você sentir as ondas de calor.

### Como fazer a respiração profunda?

- **Sente em uma cadeira mantendo a coluna reta, e coloque os dois pés no chão.**
- **Apoie suas mãos no abdômen.**
- **Conte devagar até 4 enquanto você inspira pelo nariz, e sinta o abdômen se expandir, aumentar.**
- **Segure essa respiração por 1 segundo. Então, conte devagar até 4 enquanto expira, soltando o ar pela boca – deixe o abdômen murchar lentamente.**
- **Repita esse exercício de 5 a 10 vezes.**

## Finalizando...



A vida vem com muitas surpresas, nem sempre muito boas, mas às vezes acontecem coisas ótimas. Então, a gente deve procurar estar sempre bem, sempre forte pro que vier, não se abater. A gente tem que pensar em ir para frente.

Acredite que você pode transformar o climatério em uma experiência positiva, promovendo sua saúde e qualidade de vida. Apresentamos algumas dicas para ajudar você a regular o seu ritmo e se equilibrar – elas resumem muito do que já discutimos nesta cartilha:

- **Cultive pensamentos positivos, valorizando o que você já conquistou. Uma forma de ajudá-la nisso é fazer um exercício simples: escreva toda noite, em um caderno, três coisas da sua vida pelas quais você deve agradecer, e segure essas imagens nos seus pensamentos por alguns minutos. Fazendo isso regularmente, muitas**

**mulheres têm notado diferença em seu comportamento.**

- **Sorria! Sorrir nos aproxima das pessoas, nos conduz a um estado de espírito mais positivo, pode estimular nosso sistema imunológico, melhorar nosso aprendizado, e nos ajuda a lidar melhor com o estresse em nossas vidas.**
- **Tente planejar o seu dia para revezar as tarefas mais difíceis e as mais agradáveis: depois de alguma coisa difícil, faça alguma coisa que seja prazerosa.**

- **Tire um momento do dia para cuidar de você. Faça exercícios, coma bem, e incorpore em seu dia a dia momentos para relaxar. Faça de você uma prioridade, mesmo que seja por 15 minutos do dia. Isso pode fazer grandes mudanças na sua vida.**
- **Trate-se bem, mime você mesmo! Curta um bom livro, uma boa música, filmes, etc. Realize sua atividade preferida.**
- **Fique conectada às pessoas. Participar de atividades sociais melhora a autoestima, a saúde, e pode ajudá-la a viver mais. Divirta-se com amigos, saia para bater papo, passear, compartilhar experiências.**
- **Converse. Divida suas preocupações com pessoas da família, amigos, profissionais da saúde: você pode aprender formas de lidar melhor com as situações estressantes.**
- **Viva o momento: esteja atenta para curtir cada momento da sua vida. Isto ajudará você a não se preocupar tanto com o futuro, diminuindo sua ansiedade, e a se libertar do passado, dos arrependimentos.**
- **Tenha projetos de vida, com metas e objetivos**

- **Nunca deixe de sonhar.**
- **Mantenha o seu cérebro ativo, continue lendo, aprendendo e se atualizando.**
- **Procure viver da melhor forma possível!**

“Mantenha seus pensamentos positivos, porque seus pensamentos tornam-se suas palavras.

Mantenha suas palavras positivas, porque suas palavras tornam-se suas atitudes.

Mantenha suas atitudes positivas, porque suas atitudes tornam-se seus hábitos.

Mantenha seus hábitos positivos, porque seus hábitos tornam-se seus valores.

Mantenha seus valores positivos, porque seus valores... Tornam-se seu destino.”

- Mahatma Gandhi

## Bibliografia consultada

Ayers B, Forshaw M, Hunter MS. **The impact of attitudes towards the menopause on women's symptom experience: A systematic review.** Maturitas 2010; 65: 28-36.

Branden N. **Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo.** 18ª ed. São Paulo: Saraiva; 1995.

Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa.** Brasília; 2008.

Brasio KM, Laloni DT, Fernandes QP, Bezerra TL. **Comparação entre três técnicas de intervenção psicológica para tratamento da fibromialgia: treino de controle de stress, relaxamento progressivo e reestruturação cognitiva.** Rev. ciênc. méd. 2003;12(4): 307-18.

Burns DS, Carpenter JS. **Paced Respiration for Hot Flashes? The Female Patient** [Internet]. 2013 [cited 2013 Jul 12];37. Available from: <http://www.femalepatient.com>

Coletivo Feminista. **Fique amiga dela! Promovendo a saúde sexual de mulheres (e homens)** [Internet] [cited 2013 Jul 12]. Available from:

<http://www.mulheres.org.br/fiqueamigadela/cartilha.html>

Currie H, Martin K. **What is the menopause? Menopause matters** [Internet]. 2004 may [cited 2013 Jul 13]. Available from: <http://www.menopause-matters.co.uk/pdf/What%20is%20the%20menopause%20leaflet%202010.pdf>

Davis M, Eshelman ER, McKay M. **Manual de relaxamento e redução do stress.** 2ª ed. São Paulo: Summus; 1996.

Davis SR, Castelo Branco C, Chedraui P, Lumsden MA, Nappi RE, Shah D et al. **Understanding weight gain at menopause.** Climacteric 2012;15: 419-29.

Deeks AA. **Psychological aspects of menopause management.** Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism 2003;17(1): 17-31.

**Dicionário eletrônico Houaiss da língua portuguesa** [CD-ROM]. Rio de Janeiro: Objetiva; 2001.

Diegoli M. **A mulher e os sete grandes desafios.** São Paulo: Bartira; 2007.

Fernandes RCL, Silva KS, Bonan C, Zahar SEV, Marinheiro LPF. **Avaliação da cognição de mulheres no climatério com o Mini-Exame do Estado**

**Mental e o Teste de Memória da Lista de Palavras.** Cad Saúde Pública 2009; 5(9):1883-93.

Goberna J, Francé SL, Paulí A, Barluenga A, Gascón E. **Sexual experiences during the climacteric years: What do women think about it?** Maturitas 2009;62: 47-52.

Griffiths A, MacLennan S, Wong YYV. **Women's Experience of Working through the Menopause.** The British Occupational Health Research Foundation: Nottingham; 2010.

Halbe HW. **Tratado de ginecologia.** 1ª ed. São Paulo: Roca; 1987. v. 2.

Hall L, Callister LC, Berry JA, Matsumura G. **Meanings of Menopause: Cultural Influences on Perception and Management of Menopause.** Journal of Holistic Nursing 2007;25: 106-17.

Harlow SD, Gass M, Hall JE, Lobo R, Maki P, Rebar RW et al.; STRAW + 10 Collaborative Group. **Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging.** Ann Intern Med. [Internet]. 2012 [cited 2013 Jul 27];153(12): 815-25. Available from: <http://www.menopause.org/docs/default-document-library/straw10.pdf?sfvrsn=2>

Im EO, Lee B, Brown A, Dormire S. **Menopausal Symptoms Among Four Major Ethnic Groups in the U.S.** West J Nurs Res. 2010;32(4): 540-65.

Imayama I, Alfano CM, Angela Kong, Foster-Schubert KE, Bain CE, Xiao L et al. Dietary weight loss and exercise interventions effects on quality of life in overweight/obese postmenopausal women: a randomized controlled trial. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity [Internet]. 2011 [cited 2013 Jul 12];8:118. Available from: <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/118>

Innes KE, Selfe TK, Vishnu A. **Mind-body therapies for menopausal symptoms: a systematic review.** Maturitas 2010;66: 135-49.

Luft L. **Perdas e ganhos.** 20ª ed. Rio de Janeiro; 2004.

Luotto R. **Hot flushes and quality of life during menopause.** BMC Women's Health [Internet]. 2009 [cited 2013 Jul 12];9:13.

Machado, Lucas V. **Sangramento uterino disfuncional.** Arq Bras Endocrinol Metab 2001;45(4).

McCloskey CR. **Changing focus: women's perimenopausal journey.** Health Care Women Int. 2012;33(6): 540-59.

Magliano M. **Menopausal arthralgia: fact or fiction.** *Maturitas* 2010;67: 29–33.

Mann MM, Hosman CMH, Schaalma HP, de Vries NK. **Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion.** *Health Educ. Res.* 2004;19(4): 357-372.

Marinho R, coordenador. **Climatério.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Medsi; 2000.

Melo CK, Antunes PC, Schneider MD. **Cuida(do) corpo: experimentações acerca do “cuidar de si”.** In: Silva AM, Damiani IR, organizadoras. *Práticas corporais: experiências em educação física para uma formação humana.* Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte; 2005. v.3.

Mendonça EAP. **Representações médicas e de gênero na promoção da saúde no climatério/menopausa.** *Ciência & Saúde Coletiva* 2004;9(3): 751-62.

Murata IMH, Schirmer J. **Manifestações biopsicogênicas decorrentes do climatério entre trabalhadoras de uma universidade pública.** *Acta Paul Enferm.* 2004;17(2):164-71.

National Center for Complementary and Alternative Medicine. National Institutes of Health. U.S. Department of Health & Human Services. **Rela-**

**tion techniques for health: and introduction.** Updated February 2013 [Internet]. Maryland; 2010. [cited 2013 Jul 24].

National Institute on Aging. National Institutes of Health. U.S. Department of Health & Human Services. **Menopause: time for a change.** Updated June 2013 [Internet]. Maryland; 2010. [cited 2013 Jul 13]. Available from: [http://www.nia.nih.gov/sites/default/files/menopause\\_time\\_for\\_a\\_change.pdf](http://www.nia.nih.gov/sites/default/files/menopause_time_for_a_change.pdf)

Nosek M, Kenedy HP, Gudmundsdottir M. **Distress during the menopause transition: a rich contextual analysis of midlife women’s narratives.** *Sage Open* 2012: 1-10.

Office on Women’s Health. U.S. Department of Health and Human Services. **Frequently asked questions: urinary incontinence.** [Internet]. Washington DC; 2010. Available from: <http://womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/urinary-incontinence.pdf>

Perry M. **Lesser known symptoms of the menopause.** *Practice Nursing* 2012;23(12): 613-16.

Piassarolli VP, Hardy E, Andrade NF, Ferreira NO, Osis MJD. **Treinamento dos músculos do assoalho pélvico nas disfunções sexuais femininas.** *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2010; 32(5):234-40.

Reberte LM, Hoga LAK. **Celebrando a vida. Cartilha educativa.** 1ª ed. São Paulo: Oboré; 2009.

Sandilyan MB, Dening T. **Mental health around and after the menopause.** *Menopause International* 2011;17: 142–7.

Secretaria Municipal da Saúde. Coordenação de Desenvolvimento da Gestão Descentralizada. **O climatério em suas mãos: manual para profissionais de saúde.** São Paulo; 2004.

Sociedade Brasileira de Reumatologia. **Osteoporose. Cartilha para pacientes [Internet].** São Paulo; 2011 [cited 2014 Apr 1]. Available from: <http://www.reumatologia.com.br/PDFs/Cartilha%20osteoporose.pdf>

Sturdee DW, Panay N. **Recommendations for the management of postmenopausal vaginal atrophy.** *Climacteric* 2010;13: 509–22.

The North American Menopause Society [Internet]. Ohio. [cited 2013 Jul 13]. Available from: <http://www.menopause.org>

The North American Menopause Society [Internet]. **What You Should Know About Memory and Concentration at Midlife.** Ohio; 2005. [cited 2013 Jul 23]. Available from: <http://www.menopause.org>

The North American Menopause Society. **Overview of menopause. Chapter 1.** [Internet]. Ohio; 2012 [cited 2013 Jul 30]. Available from: [http://www.menopause.org/docs/2012/cg\\_a.pdf?sfvrsn=2](http://www.menopause.org/docs/2012/cg_a.pdf?sfvrsn=2)

Universidade Federal de São Paulo [Internet]. **Sexualidade humana. Aconselhamento e educação na Internet.** São Paulo. [atualizado 2005; citado 2013 jul. 2]. Disponível em: <http://www.virtual.epm.br/cursos/apresentacao/sexport.htm>

Warnecke E. **What works? Evidence for lifestyle and nonprescription therapies in menopause,** *Australian Family Physician* 2011;40(5): 286-89.

Weber MT, Maki PM, McDermott MP. **Cognition and mood in perimenopause: A systematic review and meta-analysis.** *Journal of Steroid Biochemistry & Molecular Biology.* 2013. In press.

World Health Organization. **Research on the menopause in the 1990s.** Geneva; 1996. (WHO Technical Report Series, 866).

World Health Organization. **Sexual and reproductive health: care competencies in primary care.** Geneva; 2011. [cited 2013 Jul 24]. Available from: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241501002\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241501002_eng.pdf)

### Ilustrações (utilizadas como modelo para as ilustrações dessa publicação):

**34 Menopause symptoms. All about each symptom of menopause.** [Ilustração na Internet] [citado 2013 jul 30]. Disponível em: <http://www.34-menopause-symptoms.com/hot-flashes.htm> (Sintomas dos fogachos durante o climatério)

A.D.A.M Images. **Osteoporosis.** [Ilustração na Internet] [citado 2013 jul 30]. Disponível em: <http://www.adamimages.com/Osteoporosis-Illustration/PI9066/F4> (Comparação entre o osso normal e o osso com osteoporose)

Advice for pregnant moms. com. **Kegel exercise: strengthening the pelvic floor.** [Ilustração na Internet] [citado 2013 jul 30]. Disponível em: <http://www.advice-for-pregnant-moms.com/kegel-exercise.html> (Exercício de Kegel)

Fonoaudiologia por Erica Sitta. **Qual é meu tipo respiratório?** [Ilustração na Internet] [citado 2013 jul 28]. Disponível em: <http://ericasitta.wordpress.com/2011/12/15/qual-e-meu-tipo-respiratorio/> (Respiração profunda)

Manual Merck para a família. **Artrose.** [Ilustração na Internet]. [cited 2013 Jul 24] Disponível em: <http://www.manualmerck.net/?id=76> (Localização das principais articulações do corpo)

Mayo Clinic. **Health Information.** [Ilustração na Internet] [citado 2013 jul 26]. Disponível em: <http://www.mayoclinic.com/health/medical/IM00100> (Região vulvovaginal)

Seale P, Lazar MA. **Brown fat in humans: turning up the heat on obesity.** Diabetes [Internet]. 2009 [cited 2013 Jul 27];58: 1482-84. Available from: <http://diabetes.diabetesjournals.org/content/58/7/1482.full.pdf+html> (Balanço energético do corpo)

Universidade Federal de São Paulo [Internet]. Unifesp Virtual. Sexualidade humana. **Aconselhamento e educação na Internet.** São Paulo. [atualizado 2005; citado 2013 jul. 2]. Disponível em: <http://www.virtual.epm.br/cursos/apresentacao/sexport.htm> (Aparelho reprodutor feminino)

Universidade Federal de São Paulo [Internet]. **Sistema Endócrino** [Ilustração na Internet] [citado 2013 jul 26]. São Paulo. Disponível em: <http://www.virtual.unifesp.br/unifesp/bio40/endocrino/> (Hipófise)

WebMD Medical Reference from Healthwise. Women's Health. **Pelvic floor muscles.** [Ilustração na Internet] [citado 2013 jul 30]. Disponível em: <http://women.webmd.com/pelvic-floor-muscles> (Assoalho pélvico feminino)



ISBN 978-85-89734-14-1



9 788589 734141