

# MENOPAUSA

Sintomas, causas e impactos da menopausa  
e todos os seus períodos na vida da mulher

---

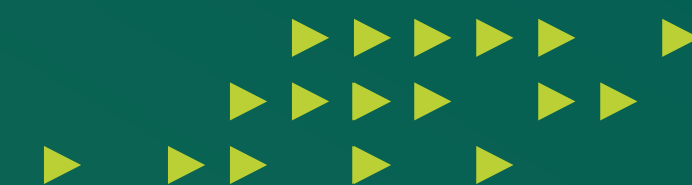
INFORMATIVO  
**JANEIRO 2022**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Curitiba

# Índice

---



- 01.** Introdução
- 02.** Afinal, o que é a menopausa?
- 03.** Sintomas da menopausa
- 04.** Causas da menopausa
- 05.** Menopausa precoce
- 06.** Disfunções hormonais causadas pela menopausa
- 07.** Como aliviar a menopausa: tratamentos
- 08.** Como fica a saúde mental da mulher nesse período?
- 09.** Especialistas

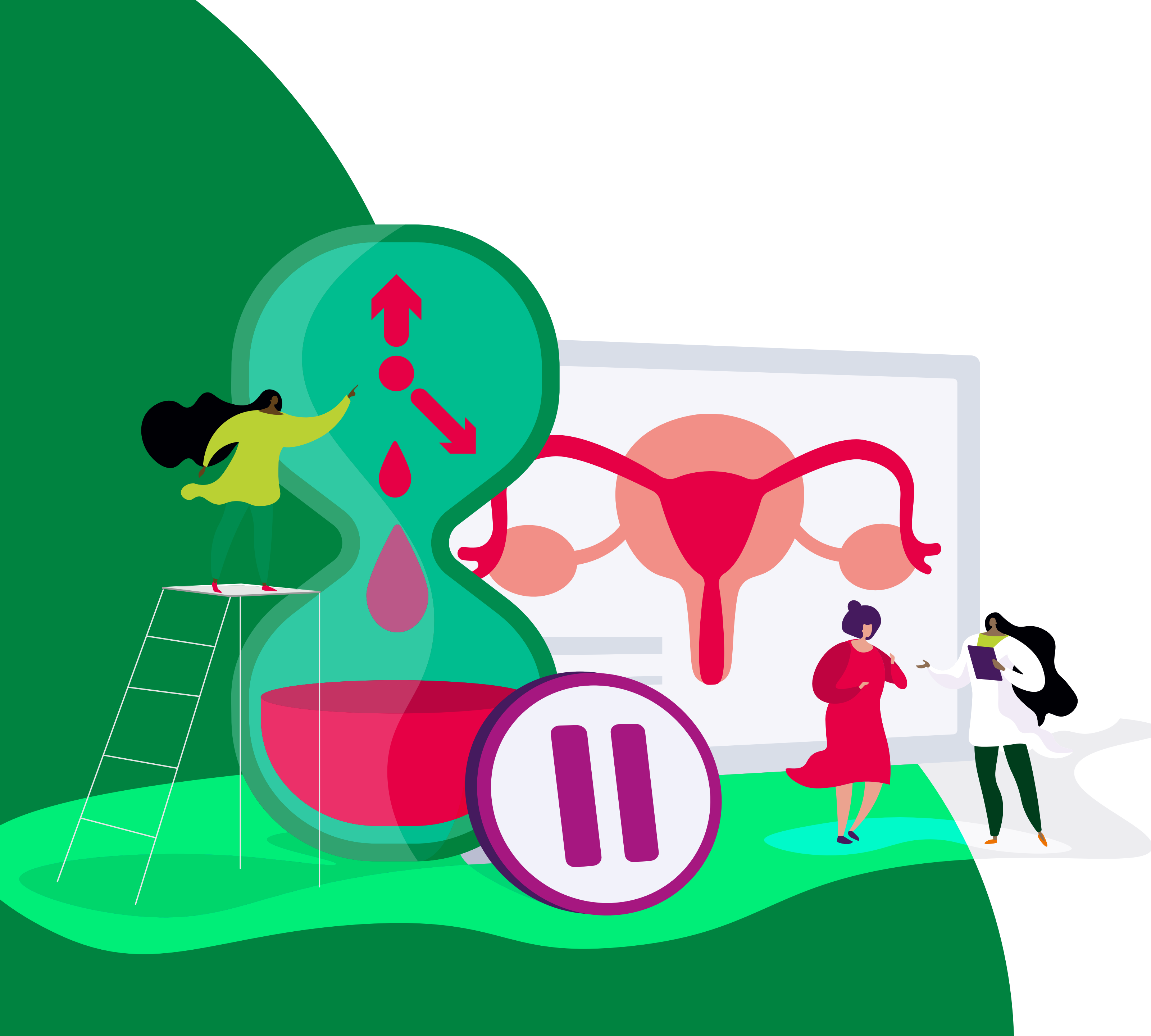


Índice



# **01.** **INTRODUÇÃO**





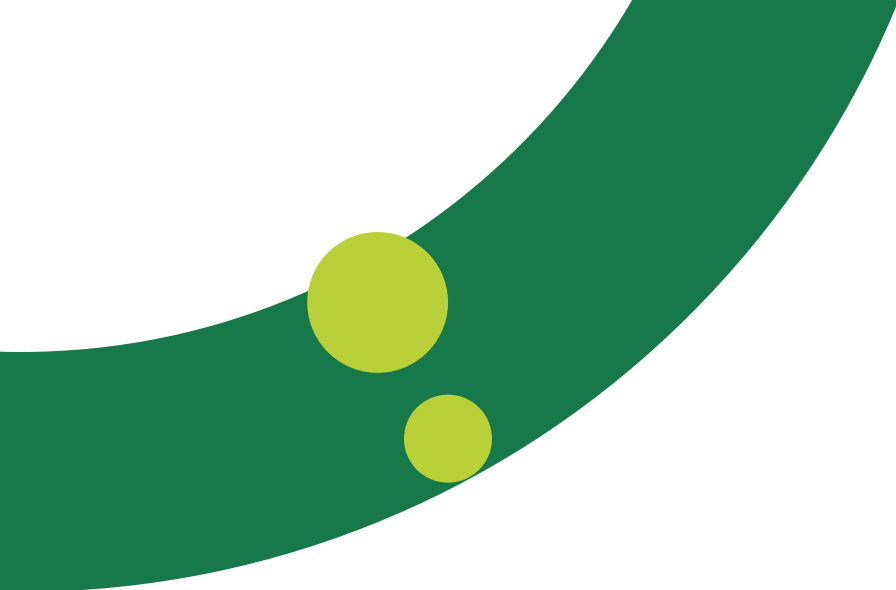
Período caracterizado pela interrupção da produção de hormônios, a menopausa pode ser uma passagem muito delicada da vida da mulher, e os seus sintomas precisam ser conhecidos por ela e pelas pessoas ao seu redor. Infelizmente, ainda existe muita desinformação e até mesmo preconceito com as mulheres que estão passando por esse período tão delicado e cheio de transformações. Por isso, nós, da Unimed Curitiba, desenvolvemos este informativo que irá esclarecer dúvidas sobre a menopausa e suas fases. **Boa leitura!**



**02.**

**AFINAL, O QUE  
É A MENOPAUSA?**



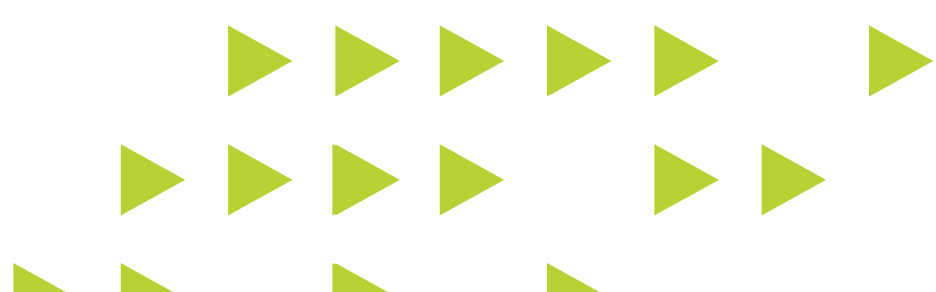


A última menstruação recebe o nome de menopausa e geralmente acontece entre 45 e 55 anos, marcando o fim da fase reprodutiva da vida da mulher. Isso significa que ela esgotou seu estoque de óvulos, que foram liberados desde a puberdade, mês a mês, ao longo de 30, 35 anos. O período que segue após a cessação da menstruação é chamado de climatério.

A palavra climatério significa “fase crítica” e dá nome a um período realmente conturbado da vida feminina, que começa por volta dos 40 anos e estende-se até a pós-menopausa. Suas principais características são as transformações físicas e emocionais decorrentes do desequilíbrio na produção dos hormônios femininos pelos ovários. Os sintomas

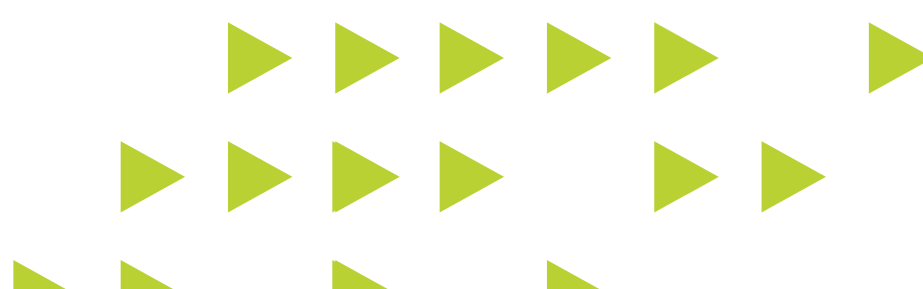
que marcam a entrada no climatério são semelhantes aos de uma TPM, só que acentuados e prolongados. Na TPM, a sensação de inchaço no corpo e mamas, as dores fortes de cabeça ou enxaquecas, as alterações de humor (nervosismo, irritação, tristeza profunda e mesmo depressão) podem manifestar-se ao longo de até quinze dias antes da menstruação.

Do meio para o fim do climatério são comuns, ainda, a irregularidade nos ciclos e a variação do fluxo menstrual.



Por isso, muitas vezes, o termo menopausa é empregado indevidamente para designar o climatério, que é a fase de transição do período reprodutivo, ou fértil, para o não reprodutivo na vida da mulher.

A principal característica da menopausa é a parada das menstruações. No entanto, em muitas mulheres, a menopausa se anuncia por irregularidades menstruais, menstruações mais escassas, hemorragias, menstruações mais ou menos frequentes.



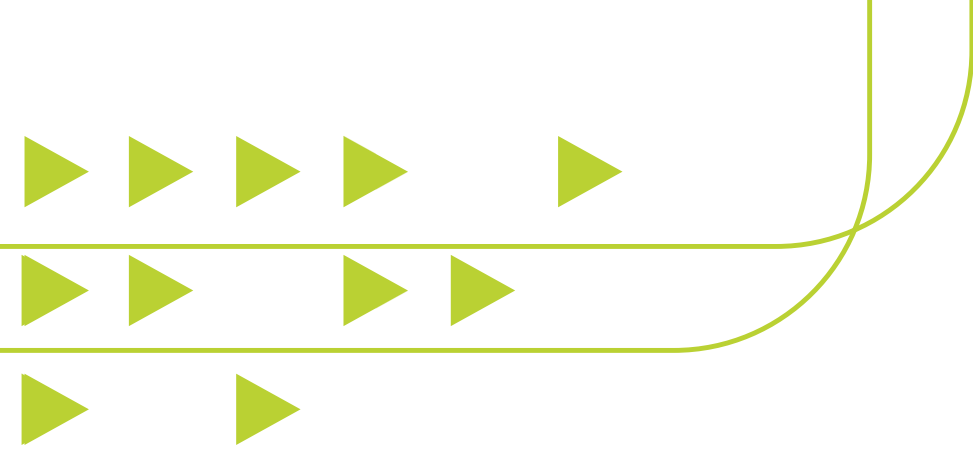


**03.**

**SINTOMAS DA  
MENOPAUSA**







Em alguns casos, a fase da menopausa e do climatério são assintomáticas. No entanto, a maioria das mulheres começa a apresentar sintomas de intensidade variável já no início do climatério, sintomas que se intensificam com a diminuição progressiva das concentrações dos hormônios sexuais femininos. Os mais comuns são:





Ondas de calor ou fogachos: episódios súbitos de sensação de calor na face, pescoço e parte superior do tronco, geralmente acompanhados de rubor facial, sudorese, palpitações cardíacas, vertigens, fadiga muscular. Quando mais intensos, podem impor limitações nas tarefas do dia a dia;



Alterações na pele, que perde o vigor, nos cabelos e nas unhas, que ficam mais finos e quebradiços;



Alterações na distribuição da gordura do corpo: o tecido fibroglandular mamário é substituído por tecido gorduroso que também se deposita mais na região abdominal;



Irregularidades na duração dos ciclos menstruais e na quantidade do fluxo sanguíneo;



Dificuldade para esvaziar a bexiga, dor e premência para urinar, incontinência urinária, infecções urinárias e ginecológicas, ressecamento vaginal, dor na penetração e diminuição da libido;



Perda de massa óssea característica da osteoporose e da osteopenia;



Sintomas psíquicos: a redução dos níveis de estrógeno e progesterona interferem na liberação de neurotransmissores essenciais para o funcionamento harmonioso do sistema nervoso central. Como consequência, aumentam as queixas de irritabilidade, choro descontrolado, depressão, distúrbios de ansiedade, melancolia, perda da memória e insônia;



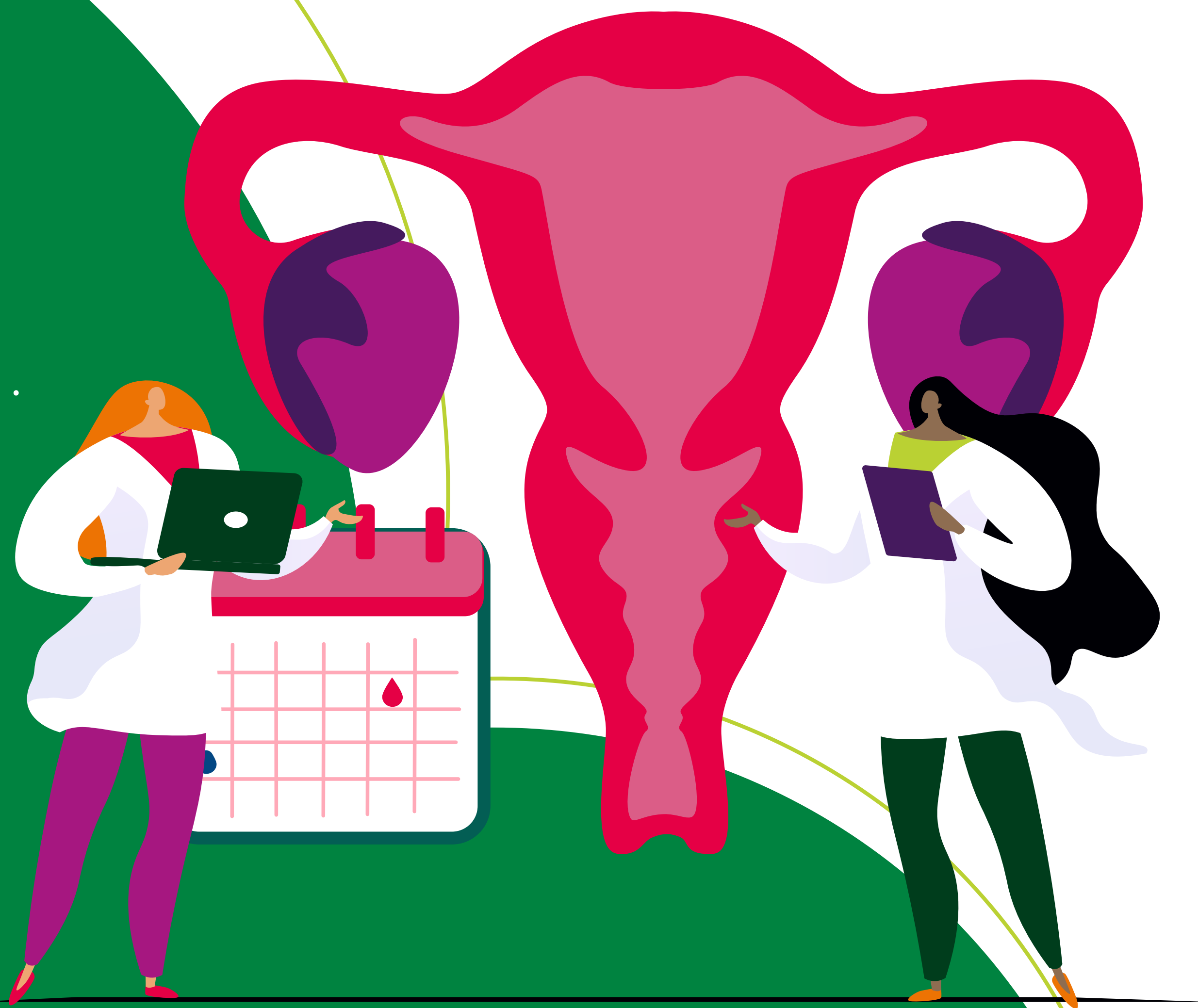
Risco aumentado de doenças cardiovasculares: a doença coronariana é a principal causa de morte depois da menopausa.



**04.**

**CAUSAS DA  
MENOPAUSA**





Todos os óvulos que a mulher produzirá ao longo da vida têm sua origem em células germinativas (ou folículos) dos ovários já presentes no instante do nascimento. Essa reserva é usada desde a primeira menstruação (menarca) até a última (menopausa). Nenhuma mulher é capaz de formar novos folículos para repor os que se foram. Quando morrem os últimos deles, os ovários entram em falência e as concentrações dos hormônios femininos, estrogênio e progesterona caem irreversivelmente.

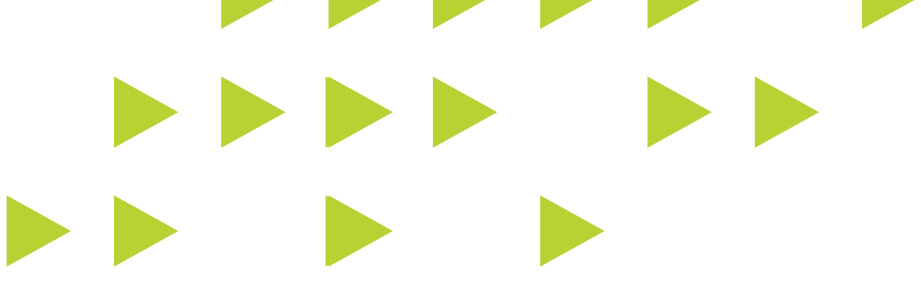
Entre outras causas possíveis da menopausa, estão as cirurgias ginecológicas que incluem a retirada dos ovários.



**05.**

**MENOPAUSA  
PRECOCE**



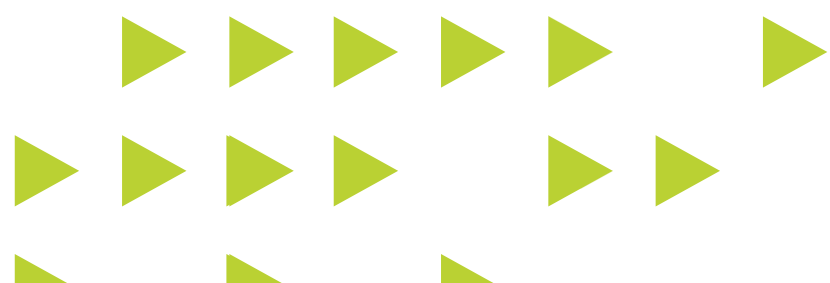


A menopausa só chega aos 50? Não! Em algumas mulheres, essa fase pode chegar até mesmo aos 30 anos, na conhecida menopausa precoce.

Independentemente da idade, a menopausa é caracterizada pela última menstruação da mulher. Sendo assim, é fácil entender o que é a menopausa precoce, contudo, conhecer suas causas é uma questão mais complexa. Afinal, a ocorrência antecipada dessa fase pode ter diversos motivos, como:

- Anomalias genéticas;
- Doenças autoimunes: quando o corpo produz anticorpos anormais que atacam os tecidos do corpo, incluindo os ovários;
- Distúrbios metabólicos, como a diabetes;
- Infecções virais, como a caxumba;
- Quimioterapia para tratamento de câncer;
- Radioterapia;
- Retirada cirúrgica dos ovários;
- Extração cirúrgica do útero;
- Toxinas, como o tabaco.

Já os sintomas da menopausa precoce são semelhantes aos da menopausa normal. A diferença é que eles começam a surgir antes do momento previsto. Por apresentar risco para a infertilidade, apenas 5 a 10% das mulheres que começam a entrar na menopausa precocemente conseguem engravidar antes da total falência dos ovários. Por isso, é extremamente importante que você, mulher, faça o acompanhamento com um profissional da área, evitando, assim, surpresas desagradáveis na sua vida.





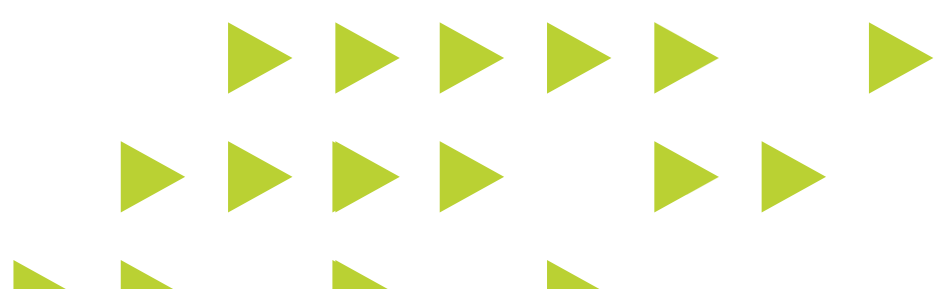
**06.**

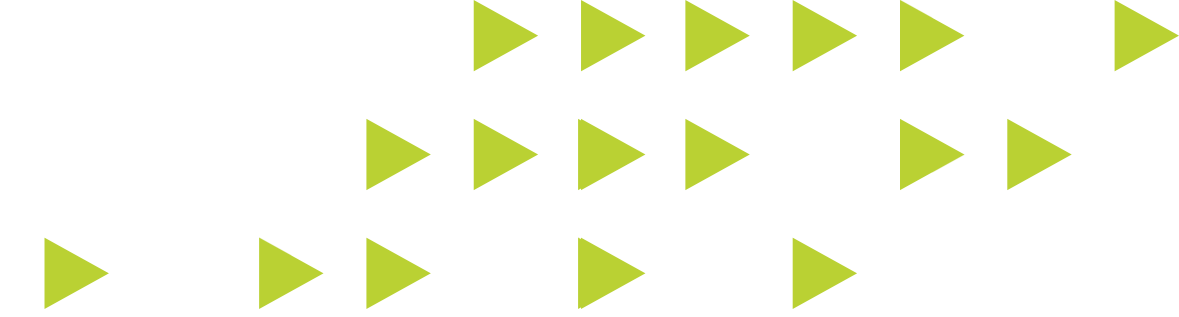
**DISFUNÇÕES  
HORMONAIS  
CAUSADAS PELA  
MENOPAUSA**





Durante a menopausa ocorre a diminuição da produção de estrógeno, que é um hormônio produzido pelos ovários e responsável por controlar várias funções no corpo, como a saúde do sistema reprodutor feminino, dos ossos, do sistema cardiovascular e do cérebro. A redução desse hormônio pode aumentar o risco de desenvolvimento de algumas doenças, como osteoporose, depressão, cistos na mama e pólipos no útero.





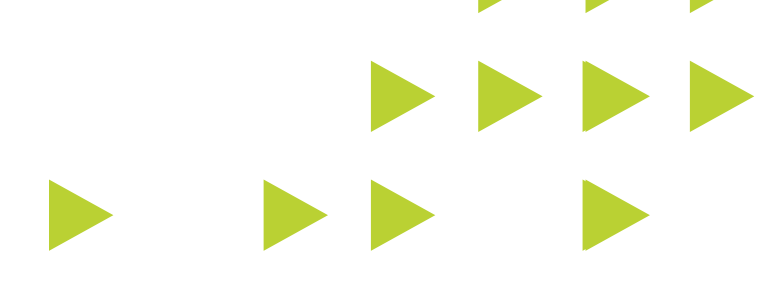

As terapias de reposição hormonal de forma natural, ou com a utilização de medicamentos, são opções para aliviar os sintomas causados pela menopausa, mas que nem sempre é possível sua utilização, cada mulher deve ser avaliada e individualizada para saber se pode ou não utilizar. Por isso, ressaltamos mais uma vez a importância do acompanhamento com um ginecologista, pelo menos uma vez ao ano, para avaliação, prevenção do aparecimento de doenças e, assim, evitar complicações.



**07.**

**COMO ALIVIAR A  
MENOPAUSA: TRATAMENTO**





A terapia de reposição hormonal tem a vantagem de aliviar os sintomas físicos (fogachos), psíquicos (depressão, irritabilidade) e os relacionados com os órgãos genitais (secura vaginal, incontinência urinária). Além disso, funciona como proteção contra a osteoporose e assegura melhor qualidade de vida para a mulher. No entanto, existem contraindicações que devem ser criteriosamente avaliadas, tais como o risco de doenças cardiovasculares, trombose, câncer de mama e de endométrio, distúrbios hepáticos e sangramento vaginal de origem desconhecida.

Alimentação saudável, atividade física regular, não fumar e evitar o consumo de álcool, cuidados com a saúde bucal são algumas medidas simples, que incorporadas aos hábitos diários de vida, podem ser úteis para minimizar os sintomas negativos desse período.



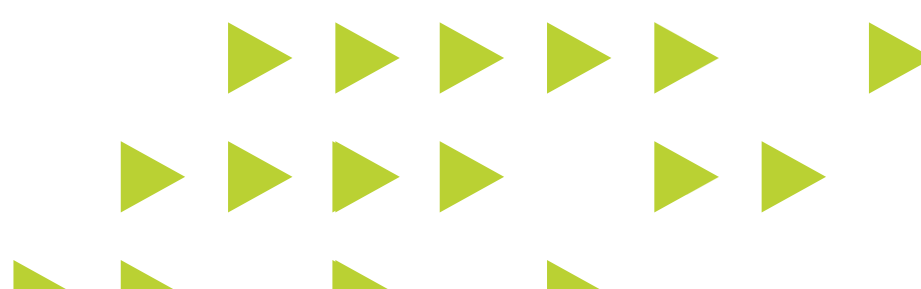


**08.**

**COMO FICA A SAÚDE  
MENTAL DA MULHER  
NESSE PERÍODO?**



A primeira coisa a ser feita é a identificação correta, ou seja, diagnosticar se o que a paciente está sentindo pode estar sendo causado pelo climatério e perimenopausa e entender que é uma fase da vida que todas as mulheres irão passar.



Além dos sintomas físicos, esse momento da vida de cada mulher pode acentuar ou suavizar o seu estado de humor. A mulher que precisa lidar

com a saída dos filhos adultos de casa, a aposentadoria, a diminuição dos compromissos diários, o aparecimento de uma patologia e a viuvez pode

sofrer um pouco mais, por exemplo. Com as emoções à flor da pele e a falta de sono, a mulher na menopausa e climatério pode sentir-se desconfortável em sua própria pele. A falta de controle sobre o corpo pode gerar frustração e elevar a irritabilidade. Como seu comportamento muda, ela também pode questionar a sua identidade. Essas mudanças, por sua vez, podem originar outros, como a contestação do propósito de vida no período pós-trabalho e pós-saída dos filhos de casa. Quando não respondidos, esses questionamentos podem deixá-la ainda mais desanimada. Para auxiliar

a mulher nesse momento delicado, a reposição hormonal pode ser sua grande aliada. Ela pode ser feita através da ingestão de comprimidos, aplicação de adesivos na pele e uso de gel. O médico determina quais hormônios serão repostos (estrogênio, ou progesterona e estrogênio combinados), bem como a dosagem e o tempo de uso. Além da reposição hormonal, a mulher ainda pode optar por terapias não hormonais. Essas são formadas por medicamentos naturais, prática de exercícios físicos, alimentação balanceada, fitoterapia, acupuntura, yoga, e muitas outras!







**09.**  
**ESPECIALISTAS**



Apesar da menopausa ser uma condição autodiagnosticável, recomenda-se a consulta com ginecologistas ou, em alguns casos, endocrinologistas e psicólogos para tratar sintomas como as ondas de calor ou fogachos, a secura vaginal, distúrbios do sono, ansiedade e depressão.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

