

autoras

Geovana Cremasco Salvador • Letícia Barbosa Martins
Lucinda Medeiros Alvim • Maria Amélia Sobreira Gomes Julião
Rita Cesquim • Sabrina Ribeiro França Machado

DIRETORIA SBEM ES 2025/2026

organizador

Eduardo Fausto Kuster Cid

Climatéria e Menopausa

“Uma Jornada para ser Vivida em Plenitude”

 **BESINS**
HEALTHCARE
By your side, for life

 **SBEM**

Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia
Regional Espírito Santo

 **pimenta**
cultural

autoras

Geovana Cremasco Salvador • Letícia Barbosa Martins
Lucinda Medeiros Alvim • Maria Amélia Sobreira Gomes Julião
Rita Cesquim • Sabrina Ribeiro França Machado

DIRETORIA SBEM ES 2025/2026

organizador

Eduardo Fausto Kuster Cid

Climatéria e Menopausa



“Uma Jornada para ser Vivida em Plenitude”

 **BESINS**
HEALTHCARE
By your side, for life

 **SB**
EM

Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia
Regional Espírito Santo

São Paulo
2025

 **pimenta**
cultural

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

C327

Cartilha Educativa: Climatério e Menopausa: "Uma Jornada para ser Viva em Plenitude" / Organização Eduardo Fausto Kuster Cid. – São Paulo: Pimenta Cultural, 2025.

Série Escolhas Conscientes. Volume 1

Livro em PDF

ISBN 978-85-7221-442-1

DOI 10.31560/pimentacultural/978-85-7221-442-1

1. Menopausa. 2. Climatério. 3. Fogachos. 4. Reposição hormonal. 5. Envelhecimento. I. Cid, Eduardo Fausto Kuster (Org.). II. Título.

CDD 618.25

Índice para catálogo sistemático:

I. Saúde da Mulher

II. Menopausa – Climatério

Simone Sales • Bibliotecária • CRB ES-000814/0

Copyright © Pimenta Cultural, alguns direitos reservados.

Copyright do texto © 2025 os autores e a autora.

Copyright da edição © 2025 Pimenta Cultural.

Esta obra é licenciada por uma Licença Creative Commons:

Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional - (CC BY-NC-ND 4.0).

Os termos desta licença estão disponíveis em:

[<https://creativecommons.org/licenses/>](https://creativecommons.org/licenses/).

Direitos para esta edição cedidos à Pimenta Cultural.

O conteúdo publicado não representa a posição oficial da Pimenta Cultural.

Direção editorial	Patrícia Bieging Raul Inácio Busarello
Editora executiva	Patrícia Bieging
Gerente editorial	Landressa Rita Schiefelbein
Assistente editorial	Júlia Marra Torres
Estagiária editorial	Ana Flávia Pivisan Kobata
Diretor de criação	Raul Inácio Busarello
Assistente de arte	Naiara Von Groll
Edição eletrônica	Andressa Karina Voltolini
Estagiária em edição	Stela Tiemi Hashimoto Kanada
Imagens da capa	Fernanda Julião Reggiani
Ilustrações internas	Fernanda Julião Reggiani
Tipografias	Acumin, Abril, Allura, Elizeth
Revisão	Landressa Rita Schiefelbein
Organizador	Eduardo Fausto Kuster Cid

PIMENTA CULTURAL
São Paulo • SP
+55 (11) 96766 2200
livro@pimentacultural.com
www.pimentacultural.com



Sumário

Apresentação	6
Nosso objetivo	6
Como usar esta cartilha?	7
Conceitos importantes	8
Papel do estrogênio na saúde feminina	10
Papel da progesterona na saúde feminina	13
Principais sintomas.....	14
Mudanças no corpo e saúde nas mulheres na menopausa	17
Cuidados para uma melhor qualidade de vida.....	19
Terapia hormonal.....	23
Mitos e verdades sobre a menopausa	26
Quando procurar ajuda médica?	30
Mensagem final.....	31
Quer saber mais?	32
Índice remissivo.....	33



Climatério e Menopausa 

Apresentação

A menopausa é um processo natural pelo qual todas as mulheres passam, marcando o fim da fertilidade e dos ciclos menstruais com a parada total da produção dos hormônios femininos.

Cada pessoa vive esta fase de forma única, porém entendemos que informações e cuidados adequados são essenciais para ajudar a mulher a encarar a menopausa com mais tranquilidade e a buscar os cuidados necessários para se sentir bem nesta nova etapa da vida.

Pensando nisso, elaboramos esta cartilha para ser sua companheira nessa fase da vida. Ela foi elaborada com carinho e com muitas informações, na forma de perguntas e respostas objetivas e de fácil entendimento, para que você possa tirar todas as suas dúvidas. Utilize-a como fonte de pesquisa rápida e segura.

Permita-se conhecer esse ciclo da vida, como sendo um novo capítulo a ser escrito sem mistérios, com saúde e bem-estar.

Seja bem-vinda!

Nossa objetivo

- **Informar:** desmistificar o climatério e a menopausa, trazendo informações precisas e atualizadas.
- **Empoderar:** ajudar você a entender seu corpo e suas mudanças, para que possa tomar decisões informadas sobre sua saúde.
- **Acolher:** criar um espaço de diálogo aberto e honesto sobre as experiências e desafios dessa fase.
- **Celebrar:** mostrar que o climatério e a menopausa podem ser vividos com plenitude e bem-estar.

Como usar esta cartilha?

- Leia no seu tempo, sem pressa.
- Consulte as perguntas que mais lhe interessam.
- Anote suas dúvidas para conversar com seu médico.
- Compartilhe com outras mulheres que também estão passando por isso.

Juntas, vamos viver essa fase com mais leveza e informação!

Um abraço da Diretoria SBEM ES 2025/2026.



Conceitos importantes

- **Por que a mulher entrará na menopausa?**

A menopausa acontece porque os ovários, responsáveis pela produção dos hormônios femininos (estrogênio e progesterona), começam a funcionar menos com o passar do tempo.

Dessa forma, menos óvulos são liberados e a menstruação se torna irregular até parar completamente. A última menstruação marca o fim da produção ovariana de hormônios femininos.

- **Como saber se estou na menopausa?**

Geralmente, desconhamos que estamos na menopausa quando passamos 12 meses seguidos sem menstruar, sem outra causa aparente. Isso costuma acontecer entre os 45 e 55 anos e pode vir acompanhado de sintomas como ondas de calor, alterações no sono e no humor. Nas mulheres que não têm útero, ou naquelas com menos de 50 anos, é importante procurar um especialista para confirmação do diagnóstico.

- **Qual a diferença entre climatério e menopausa?**

Climatério (ou perimenopausa) é o período de transição antes da menopausa, quando os sintomas começam a aparecer, podendo durar muitos anos até a menstruação cessar.

- **Com que idade entrarei na menopausa?**

A menopausa acontece geralmente entre 45 e 55 anos, mas pode variar. Quando ocorre após os 55 anos de idade, é dita menopausa tardia. Quando ocorre antes dos 45 anos, é considerada menopausa precoce. E, quando ocorre antes dos 40 anos, é denominada Insuficiência Ovariana Prematura (IOP).

- **O que é a Insuficiência Ovariana Prematura (IOP)?**

Quando a mulher para de menstruar antes dos 40 anos, é necessário ter acompanhamento de um médico especialista para confirmar a causa do problema e avaliar a reposição de hormônios femininos, até pelo menos a idade da menopausa fisiológica. Isso porque a IOP é uma importante causa de infertilidade feminina, podendo estar associada também a múltiplos riscos para a saúde como osteoporose, com ou sem fraturas, fogachos, problemas cardiológicos, sintomas neurocognitivos e psicológicos, dentre outros.

- **Quando devo fazer a dosagem hormonal para saber se estou na menopausa?**

Não há necessidade de dosagens hormonais rotineiras com essa finalidade. Os hormônios femininos variam de acordo com o ciclo menstrual todos os meses, por isso suas medidas em geral não auxiliam no diagnóstico, porque haverá flutuações e, dependendo do dia da coleta, podem estar mais elevados ou mais baixos. Cada mulher passará por esse processo em um momento diferente, dificultando a definição de uma idade específica para iniciar essas dosagens. Sintomas como calor, insônia, esquecimentos e irregularidade menstrual nos farão pensar nesse período de transição que antecede a Menopausa.

Nas mulheres sem útero ou naquelas em uso de anticoncepcionais ou Sistema Intrauterino (SIU) como Myrena ou Kyleena, perdemos a pista da irregularidade ou parada menstrual. Nessas sim, devemos fazer esses exames para auxílio diagnóstico.

Papel do estrogênio na saúde feminina

- **Quais as principais funções do estrogênio para a mulher?**

O estrogênio, ou estrógeno, é fundamental para o desenvolvimento das características sexuais femininas na puberdade, como o crescimento dos seios, o desenvolvimento do útero e a distribuição de gordura corporal. Ele também regula o ciclo menstrual e prepara o útero para uma possível gravidez.

- **Qual a importância do estrogênio para a saúde óssea?**

Ele desempenha um papel importante na manutenção da densidade óssea, pois melhora a capacidade do corpo de absorver e fixar o cálcio nos ossos, ajudando a mantê-los fortes e saudáveis, prevenindo a osteoporose.

A deficiência de estrogênio, que ocorre na menopausa, pode levar à perda óssea e aumentar o risco de fraturas.

- **O estrogênio é benéfico para o coração?**

Sim, ele contribui para a saúde do coração, ajudando a manter os níveis de colesterol saudáveis e protegendo contra doenças cardiovasculares como Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Algumas mulheres, entretanto, possuem um risco aumentado para eventos de trombose e merecem uma melhor avaliação quanto à possibilidade de utilização desse hormônio.

- **Qual a relação do estrogênio com depressão e memória?**

O estrogênio tem efeitos no cérebro, influenciando o humor, a memória e outras funções cognitivas. A diminuição dos níveis de estrogênio na menopausa pode estar associada a alterações de humor (irritabilidade e/ou depressão) e dificuldade de concentração.





- **Quais outros benefícios do estrogênio no corpo da mulher?**

O estrogênio também está envolvido em outras funções importantes, como a manutenção da saúde da pele, a lubrificação vaginal, a integridade do trato geniturinário e a regulação da temperatura corporal.

Papel da progesterona na saúde feminina

- **Quais as principais funções da progesterona para a mulher?**

A progesterona é muito importante para regular o ciclo menstrual, pois ajuda a reduzir os efeitos do estrogênio em excesso, prevenindo o crescimento exagerado do endométrio (camada interna do útero). Se uma gestação não ocorrer, os níveis de progesterona diminuirão, o que levará à menstruação.

Ela também ajuda a tornar o útero receptivo para a implantação do embrião, preparando para uma possível gravidez. Além disso, ela é fundamental para a manutenção da gestação, impedindo as contrações uterinas precoces. Também durante a gestação, a progesterona estimula o desenvolvimento das glândulas mamárias, preparando os seios para a amamentação.

- **A progesterona tem ação no sono?**

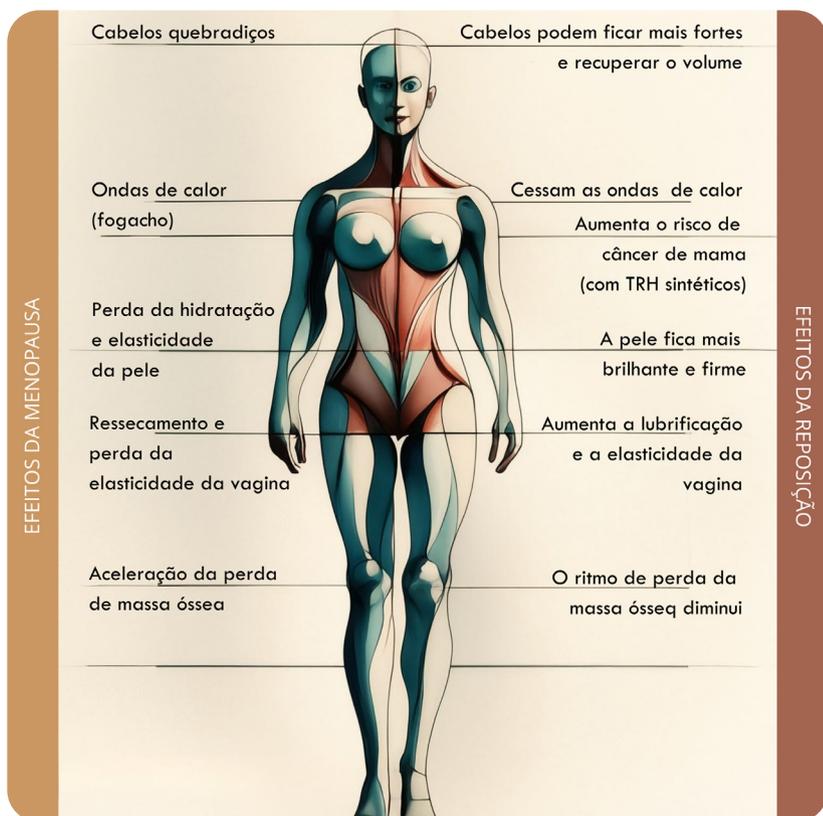
Sim, ela promove o sono, pois tem propriedades relaxantes. Ela também tem efeitos no cérebro, podendo influenciar no humor, bem-estar emocional e cognição.

Principais sintomas

- **Quando começam os sintomas da menopausa?**

Eles se iniciam muito antes da menopausa, ainda na fase do climatério; por isso, é muito importante reconhecer alguns deles para procurar ajuda já nessa fase, se for necessário.

Os sintomas variam de mulher para mulher, podendo ser muito intensos ou até mesmo passarem despercebidos.



- **Quais são os sintomas mais comuns?**

- Ondas de calor e suores noturnos.
- Alterações de humor (tristeza e irritabilidade).
- Alteração da memória.
- Insônia ou dificuldade para dormir.
- Ressecamento vaginal e redução da libido.



- Infecções urinárias e genitais de repetição.
- Queda de cabelo, pele mais ressecada.
- Fadiga e falta de energia.
- Dores articulares.
- Ganho de peso, aumento da cintura.



Mudanças no corpo e saúde nas mulheres na menopausa

- **Posso ganhar peso na menopausa?**

Sim. A redução hormonal pode desacelerar o metabolismo, pois o estrogênio ajuda a manter o equilíbrio entre a queima e o armazenamento de energia no corpo.

Além disso, algumas mulheres relatam aumento do apetite ou mudanças nos hábitos alimentares, enquanto outras podem sentir menos energia, o que reduz a disposição para atividades físicas, contribuindo para o ganho de peso.

- **A falta de progesterona na menopausa pode contribuir para essa mudança no corpo?**

Sim, a progesterona atua como diurético natural. Com a diminuição dos seus níveis, o corpo pode reter mais líquidos, causando inchaço e aumento de peso.

A sua deficiência pode causar insônia e dificuldades para dormir. A falta de sono pode afetar os hormônios que controlam o apetite e o metabolismo, contribuindo para o ganho de peso.

Alguns estudos relatam associação do aumento do apetite com a queda da progesterona.



- **Além do aumento do peso, quais outras mudanças no corpo devo observar?**

Com a queda do estrogênio, o corpo tende a acumular mais gordura na região do abdômen, perder gradualmente a massa muscular e massa óssea, e algumas mulheres podem reter mais líquidos, ficando inchadas.

Cuidados para uma melhor qualidade de vida

- **O que posso fazer para passar por esse período de forma mais saudável?**



Tenha uma alimentação equilibrada, sem excessos e sem restrições exageradas.

Faça exercícios físicos: inclua musculação e atividades aeróbicas na rotina para manter os músculos fortes e aumentar o gasto calórico. Exercícios de flexibilidade e mobilidade também são importantes. Caminhadas, ioga, musculação e pilates fortalecem os ossos e reduzem o estresse.

Avalie a reposição de vitamina D e outros minerais e suplementos, apenas se necessário.

Evite excesso de açúcar, cafeína e álcool. Evite o tabagismo.

Durma bem: a qualidade do sono afeta diretamente o metabolismo e interfere no humor. Um bom sono ajuda a recuperar as energias e facilita o equilíbrio hormonal. Recomenda-se no mínimo 7 horas de sono por noite. Procure ajuda se estiver com muita dificuldade para dormir.

Atenção à saúde mental: meditação, terapia e práticas de relaxamento ajudam a lidar com as mudanças emocionais.

Hidrate-se mais: beba bastante água para cuidar da pele e da saúde geral. Recomenda-se a ingestão de 1,5L a 2L de água por dia, salvo exceções.

Tenha momentos dedicados a fazer o que gosta e se autocuidar. Crie ou mantenha bons laços de amizade. Busque apoio psicológico se necessário.

Lubrifique-se: hidratantes vaginais e lubrificantes podem ajudar no desconforto durante o ato sexual. É essencial que você converse de forma aberta com seu parceiro e seu ginecologista.

Terapia hormonal: pode ser uma ótima opção para aliviar sintomas intensos, mas infelizmente nem todas as mulheres poderão fazer. Consulte seu médico para avaliar se ela é indicada no seu caso.

- **Quais as dicas para uma alimentação saudável nessa etapa da vida?**

Coma de forma equilibrada: prefira alimentos ricos em nutrientes como proteínas magras (carne de frango ou peixe, por exemplo), frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras boas (provenientes do abacate, nozes, castanhas, avelãs, entre outros). Evite dietas extremas, já que elas podem desacelerar ainda mais o metabolismo. Consuma alimentos ricos em cálcio, pois esse mineral é importante para a nutrição óssea nessa fase.

- **Quais são os alimentos ricos em cálcio?**

Laticínios

- Leite: uma xícara de leite integral, desnatado ou semidesnatado contém cerca de 300mg de cálcio, o que representa aproximadamente 30% da dose diária recomendada.
- Queijo: é uma excelente fonte de cálcio, com cerca de 200mg por porção de 30g. Queijos como parmesão e gruyère são particularmente ricos em cálcio.
- Iogurte: o iogurte natural ou grego também é uma boa opção, fornecendo cerca de 200mg de cálcio por pote.

Vegetais de folhas verdes

- Couve: uma xícara de couve cozida contém cerca de 180mg de cálcio, o que representa aproximadamente 18% da dose diária recomendada.
- Espinafre: uma xícara de espinafre cozido fornece cerca de 150mg de cálcio.
- Brócolis: uma xícara de brócolis cozido contém cerca de 90mg de cálcio.

Outros vegetais

- Tofu: uma porção de 100g de tofu firme contém cerca de 200mg de cálcio.
- Feijão branco: uma xícara de feijão branco cozido fornece cerca de 130mg de cálcio.
- Grão de bico: uma xícara de grão de bico cozido contém cerca de 80mg de cálcio.

Peixes

- Sardinha: uma lata de sardinha em conserva contém cerca de 300mg de cálcio.
- Salmão: uma porção de 100g de salmão cozido fornece cerca de 20mg de cálcio.

Frutas

- Laranja: uma laranja média contém cerca de 50mg de cálcio.
- Figo seco: uma porção de 100g de figos secos contém cerca de 60mg de cálcio.

Sementes e oleaginosas

- Sementes de chia: uma colher de sopa de sementes de chia contém cerca de 60mg de cálcio.
- Amêndoas: uma porção de 30g de amêndoas fornece cerca de 75mg de cálcio.
- Gergelim: uma colher de sopa de gergelim contém cerca de 90mg de cálcio.

Terapia hormonal

- **Quando fazer a Terapia Hormonal (TH)?**

A TH é um tratamento médico que utiliza hormônios para repor ou ajustar os níveis hormonais no corpo. Pode ser uma ótima opção para aliviar sintomas intensos, mas infelizmente nem todas as mulheres poderão fazer. Consulte seu médico para avaliar se ela é indicada no seu caso.

O momento de iniciar a TH vai depender de vários fatores. Algumas mulheres já terão benefícios se iniciarem a terapia ainda na fase do climatério; outras irão preferir começar mais tarde. De qualquer forma, é importante entender o conceito de “Janela de Oportunidade” na menopausa.

- **O que seria a “Janela de Oportunidade”?**

A “Janela de Oportunidade” refere-se ao período ideal para iniciar a terapia de reposição hormonal logo após o início da menopausa, quando os benefícios do tratamento são mais evidentes e os riscos são menores.

Esse conceito se baseia em estudos científicos que mostram que o início precoce da reposição hormonal, geralmente dentro de 10 anos após a última menstruação ou antes dos 60 anos, oferece maiores vantagens para a saúde, particularmente na prevenção de doenças cardiovasculares e osteoporose, além de proporcionar alívio eficaz dos sintomas da menopausa.

- **Quais são os tipos de TH?**

Existem diversas formas de realizar a TH, cada uma com suas vantagens e desvantagens.

É fundamental ressaltar que a decisão sobre a forma de TH mais adequada deve ser tomada em conjunto com um médico especialista (ginecologista ou endocrinologista) levando em consideração as necessidades individuais, histórico de saúde e objetivos do paciente.

A TH pode ser feita por via oral utilizando comprimidos contendo estrogênios e progesterona, conjugados ou separadamente.



A via transdérmica (gel, adesivos ou cremes), entretanto, demonstrou ser a mais segura, por não ter passagem pelo fígado, reduzindo o risco de trombozes, lesões hepáticas e lesões cancerígenas.



Vale a pena ressaltar que a progesterona em gel não tem boa absorção, e seu uso **NÃO** está indicado para essa apresentação, por perder a eficácia de proteção do endométrio uterino, aumentando o risco de câncer.

Mitos e verdades sobre a menopausa

- “Menopausa acaba com a libido.”

Mito! Mudanças hormonais podem afetar o desejo, mas existem tratamentos e terapias que ajudam.

- “Não posso engravidar na perimenopausa.”

Mito! Enquanto ainda houver ovulação, há possibilidade de gravidez. As chances de uma mulher engravidar nesse período são pequenas, mas não inexistentes. No climatério é preciso ter cuidado e usar métodos de anticoncepção, se necessário.

- “Terapia hormonal faz mal para todas.”

Mito! Cada caso é único e, ao contrário, a reposição adequada nessa fase pode trazer inúmeros benefícios para a saúde da mulher. Um médico especialista (ginecologista ou endocrinologista) pode avaliar os benefícios e riscos em cada caso, individualmente.

- **“A menopausa é uma fase natural da vida.”**

Verdade! Embora possa trazer desafios, é uma fase normal pela qual todas as mulheres passam, e existem formas de lidar com os sintomas para viver bem e com saúde.

- **“O estilo de vida faz diferença nos sintomas da menopausa.”**

Verdade! Pequenas mudanças no dia a dia podem ter um grande impacto no bem-estar. Adotar hábitos saudáveis, como praticar exercícios físicos, ter uma alimentação equilibrada e cuidar da saúde mental, podem ajudar.

- **“A menopausa não define sua vida sexual.”**

Verdade! Apesar das mudanças hormonais, a vida sexual não precisa acabar na menopausa. Com informações, diálogo com o parceiro e, se necessário, acompanhamento médico, é possível manter uma vida sexual ativa e satisfatória. Lubrificantes, hidratantes vaginais e tratamentos específicos podem ser aliados importantes.

- **“A Terapia de Reposição Hormonal para menopausa engorda.”**

Mito! Estudos recentes utilizando terapia hormonal transdérmica demonstraram que as mulheres tratadas tinham redução da circunferência de cintura. Esse mesmo estudo identificou que quanto mais precoce o início do tratamento, maiores os benefícios.

- **“A utilização de chás durante a menopausa seria indicada para emagrecimento.”**

Mito! Alguns tipos de chás realmente possuem propriedades diuréticas e termogênicas. No entanto, é importante lembrar que devem ser consumidos com moderação e são apenas parte de um estilo de vida saudável que inclua uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos. Procure orientação com seu médico e seu nutricionista.

- **“Tenho enxaqueca e não posso fazer Reposição Hormonal”.**

Depende! Reposição hormonal e enxaqueca são tópicos complexos com respostas individuais. A decisão deve ser tomada em conjunto com seu médico, levando em consideração seu histórico de saúde, tipo de enxaqueca e outros fatores. Caso a decisão seja a tentativa de terapia hormonal, essa deve ser escolhida preferencialmente de forma transdérmica na forma de cremes, géis ou adesivos e administrada sem intervalos para evitar flutuações hormonais.

- **“Eu preciso fazer uso de testosterona na menopausa?”**

Mito! A testosterona é um hormônio sexual MASCULINO, presente em quantidades muito pequenas no corpo feminino. O seu uso em mulheres na menopausa ainda é um tema que exige cautela e acompanhamento médico, devido aos potenciais riscos e efeitos colaterais. Alguns deles serão citados abaixo.

- Virilização: o uso de testosterona em mulheres pode levar ao desenvolvimento de características masculinas, como engrossamento da voz, crescimento de pelos faciais e corporais, acne e calvície.
- Impacto cardiovascular: estudos sugerem que a testosterona em altas doses pode aumentar o risco de eventos cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC).
- Alterações no colesterol: testosterona pode afetar os níveis de colesterol, aumentando o colesterol LDL (“ruim”) e diminuindo o colesterol HDL (“bom”).
- Outros efeitos: testosterona pode causar outros efeitos colaterais, como irritabilidade, agressividade, insônia e dores de cabeça.

Somente mulheres com diagnóstico de Síndrome do Desejo Sexual Hipoativo têm indicação para iniciar uso de testosterona.

- **“Eu preciso usar estrogênio e progesterona?”**

Depende! Se você ainda possui útero, deve obrigatoriamente fazer uso de progesterona associada ao estrogênio para prevenir câncer de endométrio.



Quando procurar ajuda médica?

É ideal que a mulher tenha um acompanhamento médico regular durante toda sua vida, desde a puberdade, durante a fase reprodutiva e após a menopausa. A avaliação médica é importante para prevenção e diagnóstico de outros problemas de saúde.

Não deixe de procurar ajuda, principalmente se você:

- Tiver sintomas que interfiram na qualidade de vida.
- Perceber sangramentos vaginais incomuns.
- Sentir dores pélvicas persistentes ou intensas.
- Tiver qualquer dúvida ou estiver preocupada com sua saúde emocional ou física.



Mensagem final

A menopausa não é o fim, mas sim o início de uma nova fase cheia de possibilidades. Com informações e cuidados adequados, você poderá escolher tratamentos seguros e assertivos. Cuide-se, respeite seu corpo e busque sempre apoio quando necessário. Você merece viver esta fase com saúde, bem-estar e alegria!

Quer saber mais?

Entre em contato conosco!

Contato: sbem.regional.es@gmail.com

Esperamos ter contribuído com informações claras, seguras e objetivas. Utilize-as sempre que precisar!

Diretoria SBEM- ES

Biênio 2025/2026

Índice remissivo

A

Acidente Vascular Cerebral 10
alimentação equilibrada 19, 27, 28

C

calor 8, 9, 15
ciclo menstrual 9, 10, 13
climatério 6, 8, 14, 23, 26

D

depressão 11
dificuldade para dormir 15, 20

E

enxaqueca 28
estrogênio 8, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 29
exercícios físicos 20, 27, 28

F

fertilidade 6
fogachos 9

G

gestação 13

H

hormônios femininos 6, 8, 9

I

irritabilidade 11, 15, 29

J

Janela de Oportunidade 23

L

libido 15, 26
lubrificação vaginal 12

M

massa muscular 18
massa óssea 18
menopausa 6, 8, 9, 10, 11, 14, 17, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 32
metabolismo 17, 20, 21
mudanças hormonais 27

O

osteoporose 9, 10, 23

P

perimenopausa 8, 26
progesterona 8, 13, 17, 24, 25, 29

Q

qualidade de vida 19, 30

R

reposição hormonal 23

S

sintomas da menopausa 14, 23, 27
sono 8, 13, 17, 20
suores noturnos 15

T

Terapia hormonal 20, 23, 26
testosterona 29

V

vida sexual 27
vitamina D 20



www.pimentacultural.com

A cartilha educativa oferece informações sobre o climatério e a menopausa, abordando desde os conceitos básicos e sintomas até cuidados com a saúde e opções de tratamento. O objetivo é informar, empoderar e acolher as mulheres nessa fase, promovendo uma vivência plena e com bem-estar. A publicação busca desmistificar a menopausa, apresentando dados atualizados e respondendo a dúvidas comuns de forma clara e objetiva.