Climatério e Menopausa
Informações para pacientes

O que é o Climatério?

O climatério é a fase de transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo da vida da mulher. Pode começar por volta dos 40 anos e se estender até após a menopausa, que é justamente a data da última menstruação. Consideramos uma mulher na pós-menopausa, quando ela passa 12 meses consecutivos sem menstruar, o que ocorre normalmente entre 45 a 55 anos.



Por que acontece a menopausa?

Com o avançar da idade, o organismo produz uma quantidade cada vez menor de estrogênio e progesterona. Isso faz com que os ovários parem de liberar os óvulos e a menstruação pare de acontecer. Esse é um episódio natural e importante na vida da mulher.

Quais são os sintomas mais comuns?

- Menstruações irregulares
- Ondas de calor e suores noturnos
- Insônia
- Irritabilidade ou mudança de humor
- Ressecamento vaginal
- Perda da memória
- Diminuição do desejo sexual
- Ganho de peso
- Queda de cabelo
- Dores articulares



O climatério é uma fase natural da vida. Com orientação e cuidados adequados, é possível atravessá-lo com bem-estar, saúde e qualidade de vida. Estamos aqui para cuidar de você.

Como passar por essa fase sem sofrer?

- Melhore sua alimentação: priorize frutas, verduras, legumes e grãos integrais; aumente a ingestão de cálcio (leite, queijo, iogurte, couve, brócolis); evite alimentos ultraprocessados, industrializados, frituras e excesso de açúcar; e reduza o consumo de cafeína, álcool e comidas apimentadas
- Pratique atividade física 4 a 5 vezes por semana e se possível inclua a musculação para proteger sua massa óssea
- Pratique técnicas de relaxamento, como respiração profunda e meditação
- Use sempre lubrificantes vaginais na hora de fazer sexo, pois eles aliviam o ressecamento vaginal e tornam a relação mais prazerosa
- Prefira roupas claras e leves e invista em borrifadores de água, leques e mini ventiladores portáteis, para te acompanharem no dia a dia

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária