

E-BOOK



▣▣▣▣ **Guia prático**  
**para entender a**  
*menopausa*

Um e-book completo para  
esclarecer suas dúbidas.



Dra. Marcela Lorenzo  
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

# Índice

Introdução.....	03
Menopausa: o que é e o que a mulher pode sentir.....	04
Como lidar com a fase do climatério?.....	05
Conclusão.....	06
Contato.....	07



## Introdução

Hoje em dia talvez isto aconteça menos, mas, até pouco tempo, a menopausa era o sinal do fim da vida de uma mulher.

Por este estigma, muitas, até hoje, encaram este período **com muito tabu e medo**.

Contudo, **estamos falando de uma fase natural da vida** e, tendo em mãos o poder da informação e da ciência, podemos passar por esta fase de maneira muito tranquila.

**Então, vamos entender um pouco mais sobre a tão “temida” menopausa?**



**Continue lendo!**



Dra. Marcela Lorenzo  
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

# Menopausa: o que é e o que a mulher pode sentir

Antes de mais nada, já quero avisar que **evitarei o uso do termo “sintoma”** para falar o que você pode sentir com a menopausa.

Por ser uma fase com a qual a sociedade trata com muito preconceito, adotou-se um tipo de linguagem que trata a menopausa como doença. **Não é uma doença!** Aviso feito, vamos continuar com o assunto!

Por ter caído no vocabulário popular, o que muitos chamam de menopausa, na realidade se chama de **climatério!**

## A diferença é a seguinte:

- Climatério: período de transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva. É caracterizada pela **redução da função ovariana**, fazendo com que a menstruação se torne irregular até parar por completo. Este período pode se estender entre os 40 e 55 anos.
- Menopausa: Definimos a menopausa quando a mulher fica **1 ano sem menstruar**.

Então, na realidade, a menopausa ocorre dentro do climatério!

## Durante este período, a mulher pode sentir:

- Ondas de calor, das mais leves até as mais intensas;
- Suor intenso;
- Alteração no sono;
- Alteração na memória;
- Mudança urogenitais;
- Perda de massa óssea;
- Dor de cabeça;
- Perda da libido;
- Dores articulares e musculares;
- Palpitação;
- Entre outros.

Cada mulher que passa por esta fase **pode sentir algo diferente**, então, caso esteja na idade do climatério e sentir alguma alteração no seu ciclo menstrual, associado com situações das quais você nunca tinha passado antes, **converse com um ginecologista**, através de uma avaliação clínica ele determinará qual o seu caso.



## Como lidar com a fase do climatério?

Algumas mulheres conseguem passar por esta fase sem grandes problemas, mas tem algumas que sofrem intensamente. Por isso, existem **algumas maneiras** para você lidar. Uma, a mais utilizada, é através de **reposição hormonal**.

Tudo que a mulher passa na fase do climatérica é devido ao **desbalanço hormonal** que ocorre no organismo. No caso, a queda do estrogênio. Então, a reposição hormonal trará de volta este hormônio. O que é mais indicado é associar o uso de o estrogênio e da progesterona, assim, é possível **reduzir as manifestações do climatério** e evitar o câncer de endométrio.

É possível usar, também, a testosterona, que tem por finalidade restaurar a libido, melhorar a disposição, diminuir a perda da massa muscular, diminuir sintomas depressivos, entre outras.

Mas, nem toda mulher pode fazer uso de hormônio! O que fazer então? Há medidas não farmacológicas que podem ser adotadas. **Você pode:**



Realizar alimentações mais saudáveis, com **boas fontes de cálcio**



Investir em exercícios **aeróbicos**



Aumentar a ingestão de líquidos, preferencialmente **mais frescos**



**Evitar o consumo** de condimentos e alimentos apimentados



**Evitar o excesso** de café e álcool



Procure práticas de **relaxamento**



Tome banho **mais morninhos**



Tome sol e verifique a possibilidade de suplementar a **vitamina D**



**Não se isole,** esteja sempre perto de quem ama





Na realidade, mesmo a mulher que estiver tomando hormônio, seria bem interessante se também adotasse **hábitos mais saudáveis**.

Algo que merece um destaque é: mantenha sempre a consulta em dia com o ginecologista. Tanto durante o climatério, quanto depois. Isto porque o corpo passa por diversas mudanças neste período, então ele pode estar mais propício a ter outras doenças. Por exemplo, é comum nesta fase as mulheres desenvolverem problemas cardíacos. Então, **é sempre altamente recomendado** a visita regular ao ginecologista.



## Conclusão

O climatério, que as pessoas chamam de menopausa, é uma fase perfeitamente natural do corpo. **É um período de transição para um novo ciclo da vida**. Mas, como há muita mudança no organismo, algumas mulheres podem sentir elas de maneira muito intensa.

Porém, não há motivos para preocupação, existem métodos muito eficientes que podem ajudar. Eles podem ser tanto reposição hormonal quanto uma mudança no estilo de vida. Tudo isto depende da mulher e do que o ginecologista acredita ser a melhor abordagem.

Não tenha medo desta fase, **você vai viver ela plenamente e com muita qualidade de vida**, basta escolher como irá viver!



## Contato



# Dra. Marcela

Ginecologista e Obstetra



(19) 3232-0586



@dramarcelalorenzo



[www.dramarcelalorenzo.com.br](http://www.dramarcelalorenzo.com.br)

Clique nos ícones e seja redirecionado.



Dra. Marcela Lorenzo  
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



**Dra. Marcela Lorenzo**

GINECOLOGISTA E OBSTETRA