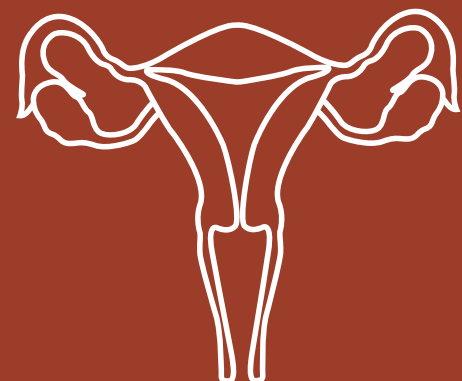




**Saúde da Mulher**  
da Menarca à Menopausa  
**Sem Vergonha**

# CICLOS FEMININOS



INÍCIO do período reprodutivo



menarca  
± 12 anos

FINAL do período reprodutivo



menopausa  
± 50 anos

Senectude/  
velhice

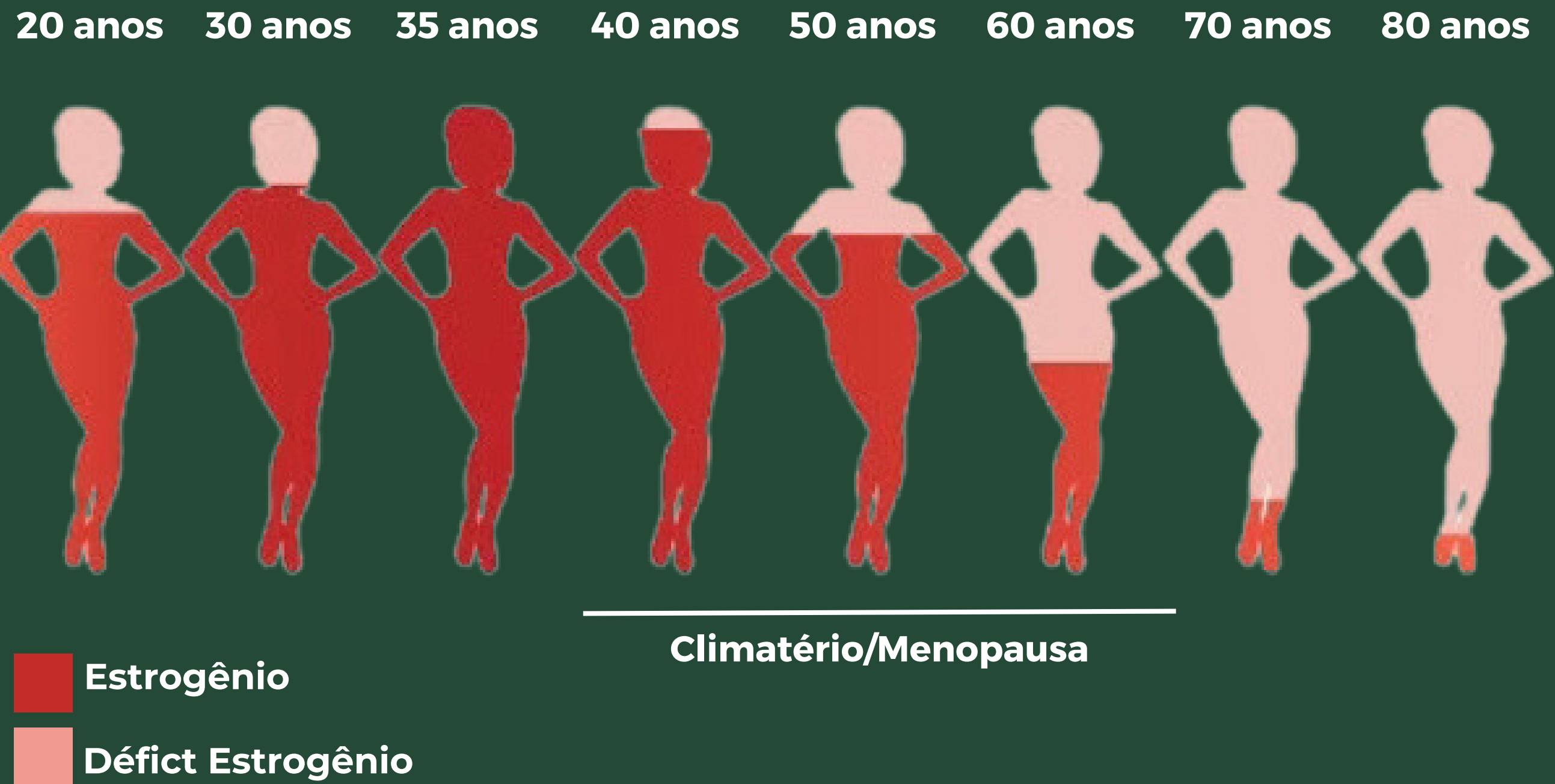


Nascimento

MENACME

CLIMATÉRIO

# NÍVEIS DE ESTROGÊNIO X IDADE



Eu sou a Márcia, tenho 59 anos.

Eu não sangro mais todo o mês!

- Vocês: “é óbvio que ela não sangra mais...59 anos”
- Esse comentário e a pergunta “ainda sangras com 55?”
- Movimento Menopausa Sem Vergonha, 08/ 2020, pandemia.
- Pesquisa 200 mulheres - 3 em 5 - climatério?
- Menopausa é a última menstruação?
- Calorão é apenas um dos mais de 150 sintomas?
- Porquê ainda não falamos abertamente sobre isso, se faz parte da nossa vida?
- Porque obviedades, regras, padrões, mitos e tabus é o que mais temos em relação à menopausa e ao climatério.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), **1.2 BILHÃO** de mulheres estarão na menopausa até 2030. No Brasil, em pesquisa recente, são quase **30 milhões** no climatério.

Você sabia que a mesma OMS inclui a menopausa na lista do CID –  
Classificação Internacional de Doenças?

**O código é o N95!!**

E o que isso significa? Uma proteção para a mulher... deveria

Expectativa de vida 75 anos, um terço da vida menopausadas,  
o que fazer com isso?

# DEFINIÇÕES - climatério 4 fases

**PRÉ MENOPAUSA**

(2,5 e até 10 anos antes) **40 ANOS - início dos sinais**

**PERIMENOPAUSA**

ou transição menopausal (em torno de 2 anos antes) intensificam sinais

**MENOPAUSA**

(a última menstruação). 12 meses sem sangramento. Entre 48 e 52 anos

**PÓS MENOPAUSA**

(quando a menstruação para totalmente e dura o resto da vida)

\* Período de mudanças físicas e psicológicas importantes. Cerca de 75% das mulheres sentem ondas de calor (os fogachos), aumento de peso, alterações do sono e secura vaginal.

## SINTOMAS MAIS COMUNS

- fogachos, ondas de calor - sintomas vasomotores
- ciclo menstrual irregular
- insônia - transtornos no sono
- piora da cognição, da memória - névoa mental - 2/3 mulheres
- queda na libido, secura vaginal, dor na relação sexual, escape de xixi
- labilidade emocional - alterações de humor e irritabilidade
- fadiga, depressão, desânimo e ansiedade
- dificuldade de emagrecer
- IOP - antes dos 40

\*\*\*\*\*risco maior para:

- obesidade - acúmulo de gordura abdominal
- diabetes, sarcopenia, osteoporose; doenças cardiovasculares; alguns tipos de câncer



CLIMATÉRIO E MENOPAUSA  
NO  
AMBIENTE DE TRABALHO

## **CLIMATÉRIO E MENOPAUSA NÃO SÃO COISAS DE VELHA!!!!**

\_40 anos começa o climatério - período de oscilações sinais vem e somem - causa confusão

Segundo o OIT - Org Int do Trabalho, mulheres no mercado de trabalho , 46,2% dos cargos  
No setor público, as mulheres já são a maioria.

A menopausa afeta negativamente três em cada cinco mulheres no ambiente de trabalho, o equivalente a 59%. A liderança da mulher no mercado de trabalho já é uma realidade eminente, desejável e necessária. E como estamos ajudando essa mulher a encarar o envelhecimento?

\*\*\*Congressos médicos, sociedades médicas de climatério e menopausa, escutam as mulheres?

\_sofremos preconceitos e discriminação. desde sempre 30 isso 40 aquilo 50 e tal 60 70 80.... Jovem bela ativa e dinâmica.

\_mercado de trabalho + o etarismo

\_relações profissionais - se acha incapaz - diminuição da performance e habilidades no trabalho e na vida pessoal - se deprime por isso

- síndrome da impostora burnout por excesso (mas pode ser sintomas a fadiga)

\_pede demissão - recusa promoção - arrimos de família se demitem (compromete a renda)

\_vergonha de dizer falar sentir

\_\_eu era tão ativa!! - escutar o corpo perceber mudanças fazer alterações nos hábitos

\_como ajudar? os locais de trabalho tem que se dar conta - é preciso falar e informar

\_criar ambientes acolhedores, de fala, de trocas

\_homens precisam escutar também e ajudar

CLIMATÉRIO E MENOPAUSA  
NAS  
RELAÇÕES PESSOAIS

\_Cada mulher reage de forma diferente. Enquanto poucas privilegiadas não sentem QUASE nada, algumas bem difícil e outras insuportável

\_Apesar de estarmos abrindo muitos caminhos com essa discussão o tratamento ainda é inacessível para muitas mulheres.

E como estamos ajudando essa mulher a encarar o envelhecimento?

Pesquisas recentes apontam consequências graves por conta dos sintomas:

- a relação do aumento da violência doméstica com os sintomas;
- mulheres cometem suicídio, (40 e 65 anos) entram numa tristeza profunda;
- a menopausa(sintomas) é um dos motivos de maior separação de casais.

## PIRÂMIDE ETÁRIA POR SEXO EM PORTO ALEGRE

Porto Alegre é o município gaúcho com a maior proporção de mulheres segundo dados do Censo 2022.

719.538 pessoas do sexo feminino representa 53,99%

613.307 indivíduos homens 46,01%

dos 1.332.845 de moradores.

OBS: faixa dos 40 aos 44 anos

Fonte: Censo Demográfico 2022

Dados de 2020 apontam 240.599 mulheres entre 40 e 65 anos em POA.

\*\*\*\*\*Quais as políticas voltadas para elas?

