

• CARTILHA •

# reviver



Grupo de Apoio e  
Educação sobre a Menopausa

**Unimed**   
Bauru

A APS reafirma seu compromisso com o cuidado integral à saúde da mulher por meio do **Grupo Terapêutico Re-viver**, um espaço de apoio e educação voltado às vivências da menopausa.

O grupo foi idealizado e conduzido pela Psicologia, partindo da compreensão de que a menopausa vai além das mudanças físicas — **trata-se de uma importante transformação cerebral e emocional**, e que impacta diretamente a qualidade de vida, o trabalho e as relações.

O Re-viver se consolida como um espaço de escuta, acolhimento e informação, no qual a menopausa é compreendida não como um fim, mas como uma oportunidade de autoconhecimento, fortalecimento e construção de uma relação mais honesta consigo mesma e com o mundo.

A iniciativa contou com a participação fundamental da equipe multiprofissional, com a contribuição da Ginecologia, Nutrição e do Serviço Social, reforçando a importância do cuidado integral, interdisciplinar e humanizado na atenção à saúde da mulher.

A Cartilha tem como o objetivo de informar, acolher e orientar sobre o climatério e a menopausa, fortalecendo o cuidado integral à saúde da mulher.

*Re-viver* é olhar para dentro e descobrir que toda mudança traz a chance, o pedido de **um novo ritmo** - mais calmo, mais seu!



# O corpo em transformação:

climatério, menopausa,  
uma experiência individual

Durante o climatério e a menopausa, muitas mulheres vivenciam mudanças que vão além do corpo físico.

Cada mulher vive esse processo de forma única, e acolher essas mudanças é fundamental para promover a saúde integral e a qualidade de vida.

É um processo de transição emocional e cerebral onde podem surgir alterações de humor, maior sensibilidade emocional e a necessidade de ressignificar papéis e prioridades.



## O que é o Climatério?

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, que marca a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Ele pode iniciar, em média, a partir dos 40 anos, mas varia de mulher para mulher.

Essa fase envolve mudanças hormonais, físicas, emocionais e sociais, que merecem atenção e cuidado.

# Menopausa:

A menopausa é definida como a última menstruação, confirmada após 12 meses consecutivos sem menstruar.

## Principais Sintomas:

Os sintomas podem variar em intensidade e impacto:

- ❁ Ondas de calor (fogachos);
- ❁ Alterações do sono;
- ❁ Cansaço excessivo;
- ❁ Dores de cabeça;
- ❁ Alterações de humor;
- ❁ Ansiedade e irritabilidade;
- ❁ Dificuldades de concentração e memória;
- ❁ Seios sensíveis ou doloridos;
- ❁ Ressecamento vaginal;
- ❁ Alterações na libido;
- ❁ Cabelos mais finos e pele seca;
- ❁ Ganho de peso e mudanças corporais

Muitas mulheres comparam a menopausa à adolescência, por ser uma fase marcada por intensas oscilações hormonais e emocionais.

A diferença é que, na maturidade, há mais sabedoria, autoconhecimento e a busca por novas formas de satisfação e prazer

E nada disso precisa ser enfrentado sozinha.



# O cuidado como aliado:

Diante de tantas mudanças, o cuidado integral torna-se essencial. A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) pode ser uma opção para aliviar sintomas e melhorar a qualidade de vida, contribuindo para a redução dos fogachos, melhora do sono, da saúde urogenital, da resposta sexual e da proteção óssea e cardiovascular.

Essa decisão deve ser sempre individualizada, considerando riscos, benefícios e o histórico de cada mulher, com acompanhamento médico.

## **Doenças cardiovasculares:**

Com a queda do estrogênio, podem ocorrer alterações no colesterol, na pressão arterial e na circulação. Também é comum o aumento da gordura abdominal, o que exige mais atenção à saúde do coração e ao risco de diabetes.

## **Diabetes:**

Com a diminuição dos hormônios, o metabolismo tende a ficar mais lento e o controle do açúcar no sangue pode se tornar mais instável. Isso aumenta a atenção para o ganho de peso e o risco de diabetes, reforçando a importância de hábitos saudáveis e acompanhamento profissional.

## **Osteoporose:**

Com o avanço da idade e após a menopausa, a perda de massa óssea se acelera, aumentando o risco de osteoporose. A prática regular de atividade física, especialmente exercícios de força, aliada a uma alimentação rica em cálcio, ajuda a manter os ossos mais fortes e protegidos.

## **Alterações na pele e nos cabelos:**

As mudanças hormonais podem deixar a pele mais fina, ressecada e com menos firmeza. Também podem surgir alterações como oleosidade no rosto, acne e pelos mais grossos em algumas regiões.

Nos cabelos, é comum perceber afinamento dos fios, perda de volume, mudanças na textura e queda capilar. Cuidados diários, alimentação adequada e acompanhamento profissional ajudam a minimizar esses efeitos e a manter a saúde da pele e dos cabelos.

## **Distúrbios do sono:**

Durante o climatério e a menopausa, o sono pode se tornar mais leve, fragmentado e menos reparador. Isso interfere na disposição, no humor e até no apetite ao longo do dia.

## **Obesidade:**

Com a redução dos hormônios, o gasto calórico tende a diminuir e o acúmulo de gordura na região abdominal pode aumentar. Esse ganho de peso é comum nessa fase e pode ser controlado com estratégias nutricionais adequadas, atividade física e acompanhamento profissional.

# Sexualidade:

## novos significados

A sexualidade não termina na menopausa. Ela se transforma.

A diminuição da libido pode acontecer na menopausa, mas vai muito além dos hormônios. Ela envolve emoções, relações, bem-estar e a forma como cada mulher se conecta consigo mesma.



Cuidar da vida sexual ajuda a **reduzir o estresse, melhora o humor e fortalece a autoestima.**

Redescobrir o prazer passa pelo autoconhecimento, pelo diálogo, pela escuta do próprio corpo e pelo respeito ao seu ritmo.



# Estratégias nutricionais

## no climatério e na menopausa

A alimentação tem papel fundamental na saúde do corpo e da mente da mulher a partir dos 40 anos. Proteínas magras, como peixes, aves, ovos e leguminosas, ajudam a preservar a massa muscular,

enquanto gorduras boas, presentes no abacate, nas oleaginosas, nas sementes e no azeite de oliva extravirgem, contribuem para o equilíbrio hormonal.

Frutas, verduras, legumes e grãos integrais auxiliam no controle do metabolismo e do açúcar no sangue. Alimentos ricos em antioxidantes e ômega-3 também favorecem a saúde emocional, cardiovascular, sexual e estética, contribuindo para o cuidado da pele, dos cabelos e do bem-estar geral.



## Suplementos e fitoterápicos



Nutrientes como ômega-3, vitamina D, zinco, magnésio, vitamina E, selênio, cálcio, coenzima Q10, isoflavonas da soja e trevo vermelho podem auxiliar na modulação hormonal e no alívio dos sintomas do climatério. Fitoterápicos como vitex agnus castus, maca peruana, óleo de prímula, entre outros, podem contribuir para a saúde hormonal, da pele, do sono e da libido, sempre com orientação profissional.

## Receita

# Suco para o climatério

Uma opção simples, nutritiva e funcional para o dia a dia:

- 300ml água
- ½ Beterraba pequena crua
- 02 pedaços de melancia
- 01 folha de couve sem talo
- Suco de limão
- 01 colher de sobremesa linhaça dourada
- 01 rodela grossa de inhame cru (30g)
- 01 pedaço de gengibre
- Bata tudo no liquidificador e beba sem coar.

# Impacto Social

## Momento de Ressignificação

A menopausa não transforma apenas o físico. Ela atravessa papéis, relações e rotinas.

No trabalho, sintomas como cansaço, dificuldade de concentração e insônia podem afetar o desempenho. Muitas mulheres ainda sentem receio de falar sobre o tema, por medo de julgamentos ou discriminação.

Na vida pessoal, oscilações emocionais podem gerar conflitos, afastamentos e inseguranças. A intimidade também pode mudar, impactando a autoestima e o bem-estar emocional.



# Saúde mental também importa

A menopausa muda hormônio, humor e energia. Mas, muda principalmente a nossa tolerância – o que antes aceitava calada... Agora não entra mais...

## 01 – Queda do estrogênio

REDUZ “conciliação automática” ajudava a manter a harmonia, controlar conflitos e “deixar pra lá”.

## 02 – Progesterona cai

E leva com ela o efeito calmante – progesterona atua no sistema GABA, ajudando a neutralizar emoções intensas. Na perimenopausa, ela despenca. Por isso você não consegue mais fingir que “não doeu”.

## 03 – O cérebro se reorganiza

Essa fase ativa uma reconfiguração neural:

- Menos comportamento de agradar;
- Mais assertividade
- Mais autopreservação.



Não é irritação.  
**É TRANSFORMAÇÃO CEREBRAL.**  
A biologia muda e a psique desperta.

# Atitude de auto cuidado:

## Vamos praticar?

- Qual é um pequeno gesto de autocuidado, possível e realista, que eu posso assumir comigo?

## Regras:

- SAIR DO IDEAL e ir para o POSSÍVEL
- O que cabe na rotina atual;
- Não pode ser punitivo;
- Não precisa ser “perfeito”

## Exemplos:

- Dormir mais 20 minutos;
- Banho longo;
- “Quarta-feira do Respiro”;
- Dizer “Não”;
- Voltar a fazer algo que dava prazer;
- Diminuir a autocrítica.



*O que eu sinto importa.  
E o que eu faço comigo também!*



Que essa frase acompanhe vocês quando o corpo oscilar e a dúvida aparecer, e que te lembre nos dias fáceis e nos dias difíceis, que autocuidado não é luxo, é atitude de amor-próprio.

## **Um novo começo**

A menopausa não é o fim. É um novo começo, mais autêntico, mais consciente e mais conectado consigo mesma.

Reconhecer essa fase e buscar apoio é um gesto de coragem, cuidado e amor-próprio.

# Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Diretrizes para atenção à saúde da mulher climatérica e na menopausa. Brasília, 2024.

Carneiro LF, Pereira Netto M, Mazzoni LA. Estratégias nutricionais e seus impactos no climatério e menopausa. REVI-SA. 2025;14(2):1496–1507.

Franco G. Tabela de composição química dos alimentos. 9. ed. São Paulo: Atheneu; 1998.

Hoefel AL, Sartori KB. Prevalência do uso de fitoterápicos em mulheres com sintomas de climatério. Rev Fitos. 2023;17(1):64–75.

Nahas EAP et al. Efeitos da isoflavona sobre os sintomas climatéricos e o perfil lipídico na mulher em menopausa. Rev Bras Ginecol Obstet. 2003;25(5):337–343.

Mosconi, Lisa. O cérebro e a menopausa: a nova ciência revolucionária que está mudando como entendemos a menopausa/Lisa Mosconi; tradução Cristina Yamagami – 1 ed. – Rio de Janeiro: Harper Collins Brasil, 2024.



## Profissionais responsáveis por esta cartilha

Natacha S. Viola Nishihara  
*Psicóloga | APS – Coordenação do Grupo RE-Viver*

Daniele Cristina D. R. Pezzan  
*Nutricionista | APS*

Marli Faria  
*Médica | CRM 48890 (SP)*

Gislaine F. B. de Medeiros  
*Assistente Social | Atenção Primária à Saúde – Unimed*

**Cuidado  
em saúde**

**Unimed**   
Bauru

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

**ANS N° 36965-9**