

JEAN CARL SILVA; NICOLE COSMO DE SOUZA; VIVIANE CALICE-SILVA; ERIKA FRANCO

GAETI TOREZAN; JULIA SILVEIRA VASCONCELLOS SCHMITT; LYGIA MERINI DE OLIVEIRA; FABIOLA SOUZA LETTE KOPPE; JENNIFER

climatério saudável: a mudança florescendo em ti.



epilaya
Editora

epilaya

DE FREITAS PONTES; JANUARIA RAMOS PEREIRA WIESE; FABIANA BAGGIO NERBASS;

CARINE DE FREITAS MILARCHI; VANESSA ENGEL MILARCHI; MARINA KRSALEN BASSETTE TOSCHI; DANIELLE CRISTINA PAPOTE DA CRUZ



Carine de Freitas Milarch
Danielle Cristina Papote da Cruz
Erika Franco Gaeti Torezan
Fabiana Baggio Nerbass
Fabr ola Souza Leite Koppe
Januaria Ramos Pereira Wiese
Jean Carl Silva
Jeniffer de Freitas Pontes
Julia Silveira Vasconcellos Schmitt
Lygia Merini de Oliveira
Mariana Rosalen Bassette Toschi
Nicole Cosmo de Souza
Vanessa Engelmann
Viviane Calice Silva

**CLIMATÉRIO SAUDÁVEL:
A MUDANÇA FLORESCENDO EM TI**

1ª Edição

**epilaya**
Editora

Joinville - SC
2024

Fabiana Baggio

Copyright © 2024 Epitaya Editora. Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta obra poderá ser utilizada indevidamente, sem estar de acordo com a Lei nº 9.610/98. Se correções forem encontradas, serão de exclusiva responsabilidade de seus organizadores/autores.

Editor: Bruno Matos de Farias

Assessoria Editorial: Helena Portes Sava de Farias

Marketing/ Design: Equipe MKT

Capa: Vitória Cruz

Artista Capa: Ana Paula Hoppe

Revisão: Autor

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(eDOC BRASIL, Belo Horizonte, MG, Brasil)

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

C639 Climatério saudável: a mudança florescendo em ti / Carine de Freitas Milarch... [et al.]. – Joinville, SC: Epitaya, 2024.
60p.: 14 x 21 cm

ISBN 978-85-94431-53-0

1. Climatério. I. Milarch, Carine de Freitas. II. Cruz, Danielle Cristina Papote da. III. Torezan, Erika Franco Gaeti. IV. Nerbass, Fabiana Baggio. V. Koppe, Fabíola Souza Leite. VI. Wiese, Januaria Ramos Pereira. VII. Silva, Jean Carl. VIII. Pontes, Jeniffer de Freitas. IX. Schmitt, Julia Silveira Vasconcelos. X. Oliveira, Lygia Merini de. XI. Toschi, Mariana Rosalen Bassette. XII. Souza, Nicole Cosmo de. XIII. Engelmann, Vanessa. XIV. Silva, Viviane Calice.

CDD 618.175



epitaya
Editora

Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda
Rio de Janeiro / RJ | Joinville / SC Tel: +55 21 98141-1708
contato@epitaya.com.br
<http://www.epitaya.com>



APRESENTAÇÃO

O Projeto Camélia surge a partir de um propósito em comum de alguns profissionais – que amam cuidar da saúde feminina – de trazer mais conhecimento e educação para mulheres 40+, com o objetivo de suavizar todas as mudanças inerentes a mais esta fase da vida da mulher, proporcionando uma vida plena e madura nesse período de climatério.

E é com muita alegria que convidamos você que se identifica com o Projeto Camélia a juntar-se a nós e participar desta jornada de transformação em busca de um climatério leve e saudável! É hora de deixar para trás a incerteza e abraçar o poder da informação.

Proporcionar informação de qualidade emponderando essas mulheres, desmistificando a ideia de que o climatério é um período de esquecimento, envelhecimento e regressão. Trazer informação de qualidade de uma maneira leve, descomplicada e afetiva.

Informação é poder! Por mais educação e informação de qualidade para nós mulheres, nossas mães, irmãs, amigas, esposas! E mais informação também para nossos parceiros, nossa família e para toda a nossa sociedade, para que somem na vida destas mulheres que vivenciam esta fase, trazendo compreensão, acolhimento e suporte emocional. Climatério não pode ser mais visto com um olhar intransigente, mas sim com reconhecimento e condescendência!

Traçar uma nova narrativa com uma abordagem para esta condição, incluindo mudanças no estilo de vida – atividade física regular, alimentação equilibrada, sono saudável e manejo de stress – para uma vivência desta fase de uma maneira leve e saudável se faz urgente e é fundamental.

Como você poderá aproveitar ao máximo do Projeto Camélia?

Após o preenchimento de nosso questionário inicial, você estará recebendo este livro “Climatério Saudável” com temas variados relacionados a esta fase da vida da mulher, com a sugestão de leitura na íntegra e/ou visualização dos vídeos que se encontram em nossa plataforma, de fácil acesso através do QRcode ou link. Te convidamos desde já a participar de nosso Desafio Camélia, reforçando a importância de mudanças em seu estilo de vida, para darmos um pontapé inicial em sua jornada de transformação. Após o término de sua participação inicial, prevemos um segundo momento para que você preencha um novo questionário para avaliar sua experiência nesta jornada, bem como perguntas sobre o tema prevendo uma melhora em sua qualidade de vida após as orientações recebidas. Concluindo esse processo, você receberá então um material bônus contendo um e-book de receitas funcionais e um e-book de fitoterapia aplicada ao climatério.

Desde já, nos sentimos extremamente honrados com sua participação em nosso projeto, e agradecemos sua disponibilidade de tempo e seu interesse. Sem dúvidas, irá fazer a diferença para outras mulheres! Informação é poder!

INTRODUÇÃO

Bem-vinda a uma jornada de autodescoberta e empoderamento! O climatério, essa fase única na vida de uma mulher, é muitas vezes envolto em mistério e mal-entendidos. É como entrar em um território desconhecido, enfrentando mudanças físicas, emocionais e sociais que podem desafiar até mesmo as mais fortes navegadoras.

Este e-book é seu guia confiável, sua bússola na tempestade. Aqui, exploraremos os sintomas e desafios do climatério, mas também mergulharemos nas estratégias, dicas e insights para enfrentar esta fase com confiança e vitalidade renovadas. Prepare-se para desvendar mitos, abraçar mudanças e descobrir o seu próprio poder interior.

É hora de deixar para trás a incerteza e abraçar o poder da informação. Então, vamos começar essa jornada rumo ao bem-estar e à plenitude no climatério. O horizonte está à vista, e o futuro é seu para conquistar!

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Bem-vindas: <https://youtu.be/E0YWtm0UDOQ>



SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------------|----|
| Qualidade de vida..... | 09 |
| Atividade física..... | 10 |
| Alimentação saudável..... | 16 |
| Gestação e alimentação saudável..... | 19 |
| Suplementos..... | 22 |
| Terapia de reposição hormonal..... | 27 |
| Saúde mental..... | 29 |
| Sexualidade..... | 34 |
| Prevenção de comorbidades..... | 39 |
| Osteoporose..... | 44 |
| Fisioterapia pélvica..... | 49 |
| Cuidados com a pele..... | 51 |
| Conclusão..... | 54 |
| Sobre os autores..... | 56 |

QUALIDADE DE VIDA

Existem fatores inalteráveis em nossa saúde, como a genética, mas muitos são modificáveis através de mudanças no estilo de vida, sem custos nem efeitos colaterais. À medida que envelhecemos, nosso corpo passa por mudanças naturais, especialmente após os 40 anos, marcando o início de uma nova fase. É essencial ajustar o autocuidado nesse período para fortalecer a autoestima e a segurança pessoal.

O sono desempenha um papel crucial na qualidade de vida, sendo mais do que simples descanso. Durante o sono, o cérebro processa informações, elimina toxinas e consolida memórias, preparando-se para o próximo dia.

A atividade física é outro pilar essencial, regulando as funções corporais e melhorando o sono, a alimentação e a autoestima. Ao escolher uma atividade física, é importante resgatar prazeres antigos e garantir a sensação de competência.

Já a alimentação deve ser vista como autocuidado, não apenas como prazer ou punição, mas sim como uma forma de nutrir o corpo com consciência. Quanto às relações sociais, elas são fundamentais para a qualidade de vida, trazendo significado e senso de pertencimento.

É crucial cultivar e fortalecer essas relações, assim como eliminar hábitos prejudiciais, como o consumo de álcool, cigarros e medicamentos para dormir.

O manejo saudável do estresse cotidiano também é primordial, priorizando o bem-estar pessoal ao longo do caminho do autocuidado.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Qualidade de Vida: <https://youtu.be/5YxVAIRNZ2w>



QUALIDADE DE VIDA

ATIVIDADE FÍSICA

Importância da Atividade física

A Atividade física é essencial no autocuidado feminino, ajudando no bem-estar, na qualidade de vida e na saúde física e mental. É fundamental em todas as fases da vida, mas se torna ainda mais importante após os 40 anos, quando o corpo da mulher começa a passar por diversas modificações.

Essas modificações decorrentes do climatério e menopausa são marcadas por alterações nos hormônios, no corpo e na mente. Essa transição é uma fase natural na vida das mulheres, mas vem acompanhada de com alguns riscos e grandes desafios. Entre eles estão a perda de densidade óssea (osteoporose) e da massa muscular, o aumento do risco de doenças cardiovasculares, mudanças no peso corporal e no humor, problemas de sono.

A boa notícia é que a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e exercícios, pode ajudar a enfrentar esses desafios e tornar essa transição mais tranquila.

Hoje já se sabe que o sistema muscular tem papel importante para manter ou recuperar a saúde. Dele surgem as miocinas que são uma classe de proteínas secretadas pelos músculos esqueléticos durante a contração muscular, desempenhando papéis fundamentais na comunicação entre os músculos e outros órgãos do corpo.

São diversos os benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física, vejamos os principais:

- **Manutenção dos músculos:** São os músculos que permitem a movimentação do nosso corpo, e que exercem força para sustentar e mover objetos.

- **Melhora da Flexibilidade:** Ter uma boa flexibilidade é fundamental para nos movermos com mais facilidade, prevenir dores e lesões musculares e articulares.
- **Diminuição de gordura corporal:** Após os 40 anos diversas mudanças ocorrem no corpo feminino, tornando mais difícil manter a composição corporal adequada e a atividade física regular ajuda na redução de gordura corporal.
- **Saúde Cardiovascular:** Redução dos riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e colesterol elevado, sendo extremamente importante para a saúde do coração.
- **Saúde Óssea:** Melhora do metabolismo ósseo, prevenindo a osteoporose. Equilíbrio Hormonal: Equilibrar os níveis hormonais, podendo amenizar alguns sintomas como ondas de calor e melhorar o bem-estar geral.
- **Saúde Mental:** Uma ferramenta eficaz para melhorar o estresse, a ansiedade, a depressão e o estado de espírito, proporcionando momentos de socialização e troca de experiências.
- **Controle da Glicemia:** Controla os níveis de glicose no sangue, sendo benéfica para mulheres na faixa etária acima de 40 anos, especialmente aquelas que apresentam risco de desenvolver diabetes tipo 2.
- **Melhora na Qualidade do Sono:** A qualidade do sono é fundamental para a saúde geral, associada a um sono melhor e mais reparador.
- **Disposição e Vitalidade:** Contrariamente ao que se possa pensar os exercícios aumentam a energia, a disposição e a vitalidade.

São muitos os benefícios, não é mesmo? Todos são fundamentais para a saúde e o bem-estar feminino, ajudando a manter um estilo de vida ativo e saudável. Mas como podemos obter todos esses benefícios de que forma podemos colocá-los em prática? Primeiramente vamos entender a diferença entre atividade física e exercício físico.

Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?

A atividade física engloba qualquer movimento que nosso corpo faça voluntariamente e que resulte em gasto de energia. Exemplos incluem caminhadas, subir escadas e musculação. Exercícios físicos são atividades planejadas e estruturadas para desenvolver aptidão física ou reabilitar o corpo. A aptidão física refere-se à capacidade de realizar atividades físicas para a saúde e o desempenho motor, como esportes, com foco no bem-estar e na prevenção de doenças. inclui força muscular, aptidão cardiorrespiratória, equilíbrio e flexibilidade.

Quais são os tipos de exercícios e quais são os principais benefícios?

1. Força e resistência muscular: são exercícios que promovem o fortalecimento muscular, aumento da massa magra e a melhoria na densidade óssea. Podemos definir os exercícios de força como a capacidade de um grupo muscular em realizar contrações musculares de forma repetida, o que nos permite mover o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar, resistir a pressões ou sustentar cargas. O treino de força é a base para nossa estrutura

física, permitindo assim que outras atividades possam ser feitas com mais segurança. Como exemplo temos:

- **Musculação/treinamento de força:** exercícios contra uma resistência realizados em academias ou centro esportivos.
- **Exercícios funcionais:** realizados como peso do próprio corpo e com o auxílio de cargas externas (anilhas, halteres, barras, elásticos).
- **Crossfit ou Cross Trainer:** Envolve exercícios ginásticos, levantamento olímpico e exercícios cardiorrespiratórios como corrida, pular corda e remar.
- **Pilates:** é um método de exercícios voltado para o desenvolvimento de resistência muscular, fortalecimento do core, melhoria da postura, flexibilidade e equilíbrio, através da conexão entre mente e corpo, como uma unidade, de modo a melhorar a consciência corporal e dessa forma promover outros benefícios.

2. Exercícios aeróbicos (cardiovasculares): Exercícios aeróbicos dependem da distribuição de oxigênio para os músculos em movimento, envolvendo o sistema cardiovascular e respiratório. Eles visam a resistência à fadiga em esforços de média e longa duração, melhorando a saúde cardiovascular e a resistência geral. Exemplos incluem caminhada, corrida, ciclismo, natação, dança e pular corda.

3. Exercícios de flexibilidade e equilíbrio: A flexibilidade refere-se à amplitude das articulações, dependendo da elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos. O equilíbrio é a capacidade de manter uma posição estável, envolvendo a coordenação de várias partes do corpo. Exemplos como:

Yoga: é uma prática originária da Índia que integra corpo e mente. Inclui posturas específicas, chamadas asanas, exercícios respiratórios e meditação. É excelente para promover flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal, proporcionando uma sensação de relaxamento.

Tai Chi Chuan: é uma prática da Medicina Tradicional Chinesa que também integra o corpo e a mente, a respiração e o movimento de forma lenta e calma. Auxilia na melhora do equilíbrio e concentração.

Recomendações para a prática de atividades físicas

Com as inúmeras responsabilidades profissionais e familiares pode ser difícil encontrar tempo para se exercitar, mas é um desafio que vale a pena enfrentar considerando a importância e todos os benefícios proporcionados.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana, ou, pelo menos 75 a 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade vigorosa por semana. Para as atividades de fortalecimento muscular, o trabalho é realizado com séries e repetições para cada exercício, envolvendo movimentos para todo o corpo. Execute pelo menos uma série (uma sequência) de 8 a 15 repetições para cada um dos exercícios. No início do programa, a intensidade deve ser moderada e com cargas menores, aumentando aos poucos, de acordo com a evolução. As sessões devem ser realizadas no mínimo duas vezes por semana, com duração entre 45 e 60 minutos.

Alguns conselhos para incorporar a prática de exercícios na sua vida:

- Procure orientação de um profissional da Educação Física antes de iniciar qualquer programa;
- Escolha atividades que você goste e que lhe tragam prazer;
- Inclua atividades dentro da sua rotina atual como subir escadas, caminhar ao ir para o trabalho, supermercado, e outras atividades cotidianas;
- Exercitar-se nos finais de semana pode ser uma boa saída para a falta de tempo durante a semana.
- Se for difícil praticar em alguma academia ou centro específico, exercite-se em casa. É fácil encontrar profissionais e programas de exercícios através da internet e aplicativos de treino;
- Encontre uma parceria para te acompanhar e incentivar;

Lembre-se de que a consistência é fundamental. Ao fazer dessas práticas uma parte regular da sua rotina, você colherá os benefícios a longo prazo para sua saúde física e mental!

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Atividade Física: https://youtu.be/G7x3eWmb_GQ



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação é crucial em cada estágio da vida feminina para prevenir problemas de saúde, ganho de peso e alterações na pele. Após os 40 anos, quando o processo de envelhecimento se torna mais evidente e o metabolismo diminui, ajustes na alimentação são essenciais.

O armazenamento de gordura após os 40 anos é influenciado por fatores hormonais, metabólicos e de estilo de vida. Mudanças durante a menopausa afetam a distribuição de gordura no corpo feminino, e o metabolismo basal tende a diminuir, exigindo uma ingestão calórica adequada.

Uma dieta saudável e de alta qualidade limita o consumo de carnes vermelhas e processadas, gorduras trans saturadas e industriais, açúcar, sódio e álcool, enquanto promove uma maior ingestão de frutas, vegetais, legumes, nozes, castanhas e grãos integrais. Esse padrão alimentar é amplamente recomendado por organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Fundo Mundial de Pesquisa do Câncer/Instituto Americano de Pesquisa do Câncer, a Sociedade Americana do Câncer e o Departamento de Agricultura dos EUA, entre outros. Além de reduzir o risco de doenças, estudos mostram associações consistentes entre essa dieta e a diminuição da mortalidade.

Uma dieta saudável reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e câncer, além de controlar o peso e melhorar a qualidade de vida. A ênfase deve ser em alimentos como frutas, vegetais, legumes, nozes, castanhas e grãos integrais, enquanto se limita o consumo de carnes vermelhas, alimentos processados, açúcar, sódio e álcool.

O envelhecimento celular e o enfraquecimento do sistema de defesa do organismo estão relacionados a moléculas instáveis que aumentam com a idade. Alimentos antioxidantes, como brócolis, laranja, cenoura, açaí, cereja, limão, espinafre e castanhas, ajudam a combater essas moléculas. Vegetais crucíferos como brócolis, couve, couve-flor, couve-de-bruxelas, repolho e rúcula são opções de baixa caloria ricas em vitaminas, minerais e fibras. Frutas vermelhas, como morango, cereja, groselhas vermelhas e mirtilos, também são excelentes, possuindo propriedades rejuvenescedoras, reduzindo inflamações, pressão arterial e ricas em antioxidantes.

Para uma alimentação balanceada incluem limitar alimentos processados e ultraprocessados, consumir alimentos ricos em antioxidantes como frutas e vegetais, manter-se hidratado, não ficar muito tempo sem comer e escolher lanches saudáveis, além de limitar ou evitar o consumo de álcool. Suplementos alimentares devem ser utilizados com orientação profissional para evitar danos à saúde.

Aqui estão algumas sugestões das nutricionistas:

- Limite a ingestão de alimentos processados e ultraprocessados, como biscoitos recheados, refrigerantes e embutidos, pois eles podem afetar negativamente a composição nutricional e aumentar a ingestão de sódio e calorias.
- Priorize alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais, que neutralizam os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento celular. Opções como brócolis, laranja, cereja, espinafre e castanhas são excelentes escolhas.
- Mantenha-se hidratado, bebendo a quantidade adequada de água todos os dias, o que pode ser calculado multiplicando

o seu peso por 35. Urina clara e urinar mais de cinco vezes por dia são indicadores de uma boa hidratação.

- Evite períodos prolongados sem comer, optando por fazer 5 a 6 pequenas refeições ao longo do dia para evitar excessos. Escolha lanches saudáveis, como frutas, iogurtes, omeletes e crepiocas, para evitar consumo excessivo de calorias.
- Limite ou evite o consumo de álcool, especialmente após os 40 anos, pois pode afetar a função hepática e contribuir para sintomas como fogachos durante o climatério.
- Utilize suplementos alimentares, como proteínas, vitaminas e minerais, apenas sob orientação profissional para evitar possíveis danos à saúde, como intoxicações.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Alimentação Saudável: <https://youtu.be/il0BcqghU0E>



GESTAÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL

Embora as probabilidades de concepção diminuam após os 40 anos, muitas mulheres optam por ter filhos nessa fase da vida por diversas razões, como estabilidade financeira e conclusão de estudos. No entanto, a idade avançada traz desafios, pois o número e a qualidade dos óvulos diminuem, aumentando as chances de complicações na gravidez e o risco de aborto espontâneo.

A gestação após os 40 anos é considerada de risco, com chances reduzidas de engravidar. Além disso, condições de saúde como obesidade e síndrome dos ovários policísticos podem afetar a fertilidade, enquanto o risco de complicações gestacionais, como hipertensão e diabetes gestacional, aumenta. No entanto, mudanças no estilo de vida, como dieta equilibrada e exercícios, podem mitigar esses riscos.

Durante a gestação, uma alimentação saudável é crucial para o desenvolvimento fetal e o bem-estar materno. Recomenda-se o consumo de uma variedade de alimentos naturais e minimamente processados, priorizando feijão e leguminosas, frutas, vegetais e fibras. Evitar bebidas adoçadas e alimentos ultraprocessados é essencial para uma gestação saudável, assim como manter ambientes adequados para as refeições e atenção durante o consumo.

Além disso, a suplementação de ácido fólico, cálcio, vitamina D e ômega-3 pode ser necessária para garantir a saúde do feto. Monitorar o ganho de peso e os níveis de glicose também é importante para prevenir complicações como diabetes gestacional. Consultar regularmente um profissional de saúde, como obstetra e nutricionista, é fundamental para personalizar as recomendações

de acordo com as necessidades individuais da mãe e do feto.

No Brasil, o protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da gestante faz 6 recomendações fundamentais para uma gestação saudável que são elas:

- Consumir feijão e outros leguminosos, pois são fontes ricas em fibras, proteínas, vitaminas e minerais essenciais para a gestação, especialmente o ferro.
- Evitar o consumo de bebidas adoçadas e dar preferência à água e chás naturais, para manter a hidratação adequada e evitar aditivos prejudiciais à saúde.
- Evitar alimentos ultraprocessados devido ao desequilíbrio nutricional, optando por opções mais saudáveis como frutas, legumes e alimentos integrais.
- Consumir legumes e verduras diariamente para garantir a ingestão de nutrientes essenciais para a gestação.
- Incluir fibras na dieta diária através do consumo de frutas inteiras, que também contribuem para a prevenção da constipação.
- Comer em ambientes apropriados e com atenção para promover uma alimentação consciente e saudável durante a gestação.

Em complemento a estas recomendações, é importante que haja o consumo de alimentos ricos em ácido fólico (importante suplementação, pois nas quantidades necessárias é difícil obter somente com a alimentação), cálcio e vitamina D e ômega:

ÁCIDO FÓLICO: A suplementação de ácido fólico é essencial para prevenir defeitos no tubo neural do feto. Isso é espe-

cialmente importante nas primeiras semanas de gravidez. A ingestão recomendada é de 400 a 800 microgramas por dia.

CÁLCIO E VITAMINA D: cálcio é vital para o desenvolvimento dos ossos do bebê, enquanto a vitamina D ajuda na absorção de cálcio. Fontes incluem laticínios, folhas verdes e exposição solar moderada.

ÔMEGA-3 E DHA: ácidos graxos ômega-3, especialmente o DHA (ácido docosa hexaenoico), são essenciais para o desenvolvimento cerebral e visual do feto. Peixes de água fria, como salmão, são boas fontes.

Por fim, é crucial monitorar o ganho de peso e controlar os níveis de glicose durante a gravidez, especialmente para mulheres mais velhas, visando prevenir complicações como diabetes gestacional. Consultar regularmente profissionais de saúde, como obstetras e nutricionistas, é essencial para adaptar as recomendações às necessidades específicas da mãe e do feto, considerando que essas diretrizes são gerais e podem variar conforme a saúde individual e outros fatores.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Gestação após os 40 anos: <https://youtu.be/FukHmiMRSwc>



SUPLEMENTOS

O climatério é uma fase muito importante na vida da mulher, marcada por diversas mudanças físicas e emocionais. É um período de transição, onde o corpo feminino passa por alterações hormonais significativas, como a diminuição dos níveis de estrogênio, modificações no metabolismo e alteração na absorção de vitaminas e nutrientes. Mudanças como ganho de peso, perda de massa muscular, acúmulo de gordura na região abdominal, maior risco de desenvolvimento de osteoporose, diabetes, hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares tendem a ocorrer nessa fase.

Além de uma alimentação adequada, a suplementação de vitaminas e micronutrientes traz importantes benefícios na redução dos sintomas típicos da menopausa, reduz o risco de desenvolvimento de doenças e promove uma melhor qualidade de vida. Lembrando que a suplementação deve ser realizada de forma individualizada e sempre orientada por um médico e/ou nutricionista de confiança.

Quais os principais suplementos orientados durante o climatério?

Vitamina D

A vitamina D desempenha diversas funções no organismo, incluindo a regulação do metabolismo ósseo e a proteção contra certos tipos de câncer, diabetes mellitus, esclerose múltipla, hipertensão arterial e obesidade. Sua principal função é preservar o sistema osteomuscular, regulando as concentrações de cálcio e

fósforo no organismo. Durante a menopausa, a vitamina D ajuda a melhorar a absorção de cálcio no intestino, contribuindo para a saúde óssea e reduzindo o risco de fraturas.

A recomendação é tomar sol por cerca de 30 minutos diariamente e suplementar conforme necessário. Uma dose em torno de 800 UI por dia é indicada para atingir um nível de vitamina D de pelo menos 20 ng/mL, sendo esse valor considerado desejável para a população saudável até 60 anos. No entanto, grupos específicos, como idosos e pacientes com osteoporose, podem precisar de doses maiores, o que deve ser avaliado individualmente por meio de exames laboratoriais e acompanhamento médico ou nutricional.

Cálcio

Durante o climatério, as mulheres apresentam uma tendência à perda considerável e gradativa na densidade óssea, o que aumenta o risco de osteoporose e outras complicações. Por isso, a suplementação com cálcio é bastante recomendada durante essa fase da vida ao lado da vitamina D.

Recomenda a ingestão de cerca de 1200 mg/dia de cálcio para mulheres na pós-menopausa. A ingestão da dieta tem sido considerada a forma preferencial de reposição. Para isso, indica-se a ingestão de leite e derivados, sardinha, salmão, vegetais de folhas verdes como espinafre e brócolis. Caso não seja possível atingir essa quantidade diária pela alimentação, é preciso realizar a suplementação com sais de cálcio ou cálcio quelato.

Magnésio

Participa de inúmeros processos metabólicos no organismo. Tem participação na saúde óssea e muscular, atua na produção de serotonina, contribuindo para uma melhora na disposição e no humor. E especificamente em relação ao climatério, é benéfico para aliviar sintomas típicos dessa fase, como a dificuldade para dormir, a oscilação de humor, a fadiga e a dor no corpo.

Ômega 3

O ômega 3 tem mostrado potencial em atenuar alguns dos desafios enfrentados por mulheres no climatério. Estudos sugerem que ele tem propriedades anti-inflamatórias, pode contribuir para a saúde cardiovascular, melhorar o humor e sintomas depressivos e melhorar a função cognitiva.

Péptidos de Colágeno

O envelhecimento da pele é um processo natural e contínuo ao longo da vida. A partir do climatério, a queda abrupta dos níveis de estrogênio pode acelerar esse processo, resultando em afinamento da epiderme e derme, perda de elasticidade, ressecamento, e o surgimento de rugas e linhas de expressão, entre outros sinais de envelhecimento cutâneo. Estudos têm demonstrado que a ingestão de peptídeos de colágeno pode trazer benefícios significativos para a pele nessa fase. Esses peptídeos podem melhorar a hidratação, a elasticidade, a resistência e a densidade da pele, contribuindo para uma aparência mais saudável e jovem.

Antioxidantes

Existem várias substâncias com propriedades antioxidantes que podem ser úteis durante o climatério, como a Vitamina A, C, E, Zinco, Selênio, Resveratrol, Licopeno e Betacaroteno. Além de protegerem as células contra os efeitos dos radicais livres produzidos pelo organismo, estes antioxidantes também podem fortalecer o sistema imunológico e ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares e neurológicas, como o Alzheimer.

Outro ponto relevante é a prevenção do envelhecimento da pele durante o climatério. As mudanças hormonais nessa fase podem resultar em uma diminuição na produção de fibras de elastina e colágeno, levando ao aumento da flacidez, perda de elasticidade e tônus da pele. Os antioxidantes não apenas combatem o envelhecimento cutâneo, mas também protegem a pele contra agentes agressores externos, como a poluição, a radiação solar e a fotossensibilidade.

No entanto, é importante destacar que o uso indiscriminado, em altas doses ou por longos períodos, de antioxidantes pode causar desequilíbrios no sistema antioxidante natural do corpo. Por isso, o uso de suplementos antioxidantes em concentrações farmacológicas de longo prazo só deve ser considerado quando houver uma necessidade diagnosticada e sob supervisão médica rigorosa.

Creatina na Saúde da Mulher

Os estudos sobre a creatina monohidratada não se limitam apenas ao desempenho esportivo de atletas, mas também exploram seus potenciais benefícios para a saúde geral, incluindo questões associadas à menopausa. Com uma sólida base de evidências científicas, a creatina monohidratada é reconhecida por

sua eficácia e excelente absorção pelo organismo, sendo frequentemente recomendada como a melhor opção para a maioria das pessoas.

Durante o climatério, a creatina desempenha um papel importante na preservação e fortalecimento da massa muscular das mulheres, especialmente quando combinada com a prática regular de atividade física.

Para mulheres acima dos 40 anos, a suplementação de creatina pode ser benéfica, mas deve-se levar em consideração alguns fatores importantes. Ao avaliar a administração de creatina durante a menopausa, é essencial atentar para a dosagem, o horário de ingestão e o estado de saúde atual da mulher.

Geralmente, a dose recomendada de creatina para adultos é de 3 a 5 gramas por dia. No entanto, para mulheres no climatério, pode ser interessante iniciar com uma dose mais baixa, aumentando gradualmente conforme necessário, sempre sob a supervisão de um médico ou nutricionista.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Suplementação: <https://youtu.be/6Q0p9poEEFM>



TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL

A chegada da menopausa marca uma fase em que o corpo feminino reduz a produção de hormônios como estrogênio e progesterona, levando ao surgimento de sintomas como suores noturnos, fadiga e alterações de humor. A terapia de reposição hormonal (TRH) é frequentemente discutida como tratamento para esses sintomas, mas pode haver incertezas sobre sua eficácia e segurança. Vamos esclarecer o que é, quando e por que usar a TRH.

O que é TRH?

A TRH substitui os hormônios que o corpo produz em menor quantidade durante a menopausa, principalmente estrogênio e progesterona. Existem diferentes tipos de TRH disponíveis, variando em hormônios e modo de administração. A melhor alternativa de TRH para você depende de diferentes fatores como sintomatologia, resposta de seu corpo à TRH e adesão adequada à via de administração utilizada. O TRH consiste no uso de estrogênio e progesterona.

Quando usar o TRH?

Estudos indicam que os benefícios da TRH superam os riscos para a maioria das mulheres com menos de 60 anos ou até 10 anos na menopausa, desde que não tenham contraindicações. Para estas mulheres, além da melhora de qualidade de vida, temos redução do risco de doença cardiovascular, osteoporose e das doenças neurodegenerativas.

Por que usar a TRH?

A TRH alivia sintomas como ondas de calor, suores noturnos e insônia, além de reduzir o risco de perda óssea. Não há evidências de que a TRH cause alterações no peso corporal. O uso de TRH não aumenta o risco de câncer de mama para aquelas pacientes de risco habitual, lembrando que o risco aumentado pode estar associado a outros fatores modificáveis, como o tabagismo, o consumo de bebida alcoólica, a obesidade e o sedentarismo.

Além da TRH aliviar a maioria dos sintomas da perimenopausa e da menopausa e auxiliar na prevenção da osteoporose, há estudos demonstrando que sua utilização reduz o risco de desenvolvimento de câncer colorretal.

Em resumo, a TRH tem benefícios e riscos, e sua adequação como opção de tratamento deve ser discutida com o médico, considerando sintomas individuais, preocupações e histórico médico.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Reposição Hormonal: <https://youtu.be/8lv6QeBBbCA>



SAÚDE MENTAL

Mulheres são cíclicas. Há a data da primeira menstruação, da primeira relação sexual, de possíveis gestações e abortos, e da última menstruação. E, durante a fase reprodutiva, há a ciclagem dentro de cada (em média) 28 dias. Todos estes eventos são parte importante da história de cada uma, e passagens de grande aumento da chance de adoecimento psíquico pela modificação hormonal (exceto a primeira relação).

Acostumadas a lidar com oscilações de humor desde a adolescência, pouquíssimas as que não conheceram a irritabilidade e a sensibilidade exacerbada do período pré-menstrual desde pequenas.

Com a gestação, a ciclagem cessa, mas sobrevém uma completa alteração hormonal para que se possa gerar um filho, e então uma queda após o parto onde novamente há intensa oscilação de humor. E eis que, em algum momento após os 40 anos, vem a menopausa, que precisa ser normalizada, pois não é um adoecimento do corpo, e sim uma nova fase de vida.

A partir dos 40 anos, até ao redor dos 60 anos, temos um período psicologicamente especial, além do marco biológico da menopausa. Como em todas as fases da vida, há perdas, mas também há ganhos. Sendo necessária a aceitação das restrições para que se possa usufruir de toda a sabedoria e liberdade que este período pode oferecer. E o cuidado com a saúde mental.

É crucial distinguir entre a síndrome climatérica, que é uma condição relacionada às alterações hormonais e sintomas físicos e emocionais associados à esta fase do climatérica, e a depressão, que é um transtorno psiquiátrico com sintomas mais intensos e persistentes.

A síndrome climatérica é caracterizada por uma série de sintomas físicos e emocionais, como fogachos, insônia, prejuízo da cognição, sintomas geniturinários, diminuição da libido, ganho de peso e dores osteoarticulares. Esses sintomas podem afetar até 90% das mulheres ao redor do climatério e são atribuídos às flutuações hormonais. O tratamento geralmente envolve mudanças no estilo de vida, psicoterapia e, em alguns casos, reposição hormonal.

Por outro lado, a depressão é um transtorno mental caracterizado por sintomas mais intensos, persistentes e debilitantes, como tristeza profunda, sentimentos de desesperança, culpa, pensamentos negativos, alterações de sono e apetite, e até ideação suicida. A depressão pode ocorrer durante o climatério devido às mudanças hormonais, mas também pode ser desencadeada por outros fatores, como eventos estressantes da vida, história pessoal ou familiar de depressão, ou outros transtornos de saúde mental.

É importante estar atento aos sinais de desequilíbrio emocional e buscar ajuda profissional caso os sintomas persistam ou interfiram na qualidade de vida. Tanto a síndrome climatérica quanto a depressão podem ser tratadas com sucesso com a abordagem adequada, que pode incluir terapia cognitivo-comportamental, medicação antidepressiva, suporte emocional e outras intervenções personalizadas.

Sono

É fundamental reconhecer a importância do sono para a saúde física e mental. Um sono de qualidade é essencial para o funcionamento adequado do cérebro e do corpo, e a privação ou a má qualidade do sono estão associadas a uma série de problemas de saúde, tanto físicos quanto mentais.

Para promover um sono saudável, é importante adotar hábitos e práticas que favoreçam o descanso adequado:

- Cuidar da temperatura, da luminosidade e da acústica;
- Não dormir mais que 40 minutos durante o dia, e apenas até o início da tarde;
- Dormir alimentado, mas de forma leve (jantar cedo, e se necessário fazer apenas uma ceia leve perto do horário de dormir);
- Evitar excesso de líquidos à noite;
- Evitar telas ao menos uma hora antes do horário que irá se deitar para dormir, e não usá-las caso acorde durante à noite.

Lembrando que medicações como benzodiazepínicos (diazepam/ Valium, clonazepam/ Rivotril, alprazolam/ Frontal) e as drogas-Z (Zolpidem) devem ser utilizadas com muita cautela e por curtíssimo espaço de tempo, quando necessário apenas, pois trazem o risco de alteração cognitiva, quedas/ traumas, abuso e dependência.

Uso de álcool

- Mulheres são mais vulneráveis aos efeitos do álcool, consumos mais baixos em relação aos homens trazem maior número de consequências sociais e individuais. Sobre as doenças, isto inclui:
- Doenças físicas, p.ex. maior propensão a ter câncer, potencialização de doenças do metabolismo, como diabetes, e do coração, além das doenças do fígado;
- Transtornos mentais, aumentando o risco de desenvolver

depressão e ansiedade, e agravando qualquer um dos transtornos mentais possíveis como transtorno bipolar;

- O próprio alcoolismo - a dependência de álcool acontece de maneira sorrateira, começa como hábito e vai evoluindo para a necessidade sem que exista um limite claro.

Tabagismo

Evitar o tabagismo é essencial para a promoção da saúde e prevenção de muitas doenças em todas as idade, mas após os 40 anos, e em especial após o climatério, isto se torna ainda mais delicado. O cigarro de nicotina - mesmo que no formato de vaporizador, estimula o cérebro causando ansiedade e sintomas depressivos; há aumento do estresse e destruição celular, prejuízo a microcirculação, levando ao envelhecimento precoce, piora do prognóstico cardiovascular; aumento da perda de massa óssea; aumento do risco de câncer de pulmão, de boca, laringe, faringe, etc.

No climatério, os fogachos podem se intensificar, especialmente em mulheres que fumam. Além disso, aquelas que fazem uso de terapia hormonal geralmente precisam de doses mais altas para obter os mesmos benefícios que as não fumantes.

É crucial destacar que mulheres que usam hormônios e fumam enfrentam um risco significativamente maior de complicações cardiovasculares, como infarto do miocárdio, tromboembolismo e acidente vascular cerebral. Portanto, é fundamental não subestimar o sofrimento das mulheres nesse período, reconhecendo sua sensibilidade e os desafios únicos que enfrentam.

O preconceito pode impedir que as mulheres busquem ajuda, mas é essencial superar isso e procurar assistência o mais cedo possível. Existem opções de tratamento seguras, mesmo para aquelas com histórico de câncer ou doenças cardiovasculares.

A psicoterapia é uma ferramenta cientificamente comprovada para ajudar no manejo da síndrome climatérica e de transtornos depressivos. Além disso, é importante revisar os hábitos de vida, como atividade física, alimentação saudável, socialização e controle do estresse. Essas práticas podem tornar a jornada mais tranquila, reduzindo o risco de adoecimento e promovendo a saúde mental.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Saúde Mental: <https://youtu.be/8K528fQRSaA>



SEXUALIDADE

O climatério é o momento de transição que antecede a menopausa. Ele é marcado por irregularidades menstruais, alterações do humor, do sono e das funções cognitivas, além dos sintomas vasomotores (as famosas “ondas de calor”) e de atrofia genital e urinária. Essas mudanças, quando persistentes, podem afetar negativamente a qualidade de vida das mulheres e prejudicar o envelhecimento saudável.

Não há um consenso sobre a idade da menopausa, embora ocorra em média aos 49 anos. O envelhecimento traz modificações corporais que impactam a função sexual, seja pelos próprios sintomas da menopausa, ou pelo surgimento de doenças que podem estar associadas a disfunções sexuais que afetam negativamente a vida das mulheres.

Os ciclos menstruais prévios à menopausa já são influenciados pelas alterações hormonais causadas pelos ovários, que não conseguem mais funcionar adequadamente na secreção das inibinas. As inibinas são proteínas produzidas pelos ovários nas mulheres e desempenham um papel importante na regulação do sistema reprodutivo, inibindo a produção do hormônio folículo-estimulante (FSH) pela hipófise. Este hormônio, como o próprio nome diz, estimula o desenvolvimento dos folículos ovarianos.

Durante o ciclo menstrual, um folículo é selecionado como “dominante” e liberado, resultando em um óvulo que se dirige para o útero na esperança de ser fecundado. Com o início do climatério e a queda na produção das inibinas, que normalmente inibiriam o FSH, há um aumento nos níveis desse hormônio no sangue. Isso resulta em um hiperestímulo nos ovários para produ-

zirem mais folículos, encurtando a primeira fase do ciclo menstrual, também conhecida como “fase folicular”. Durante essa fase, pode ocorrer um aumento transitório nos níveis de estradiol, um derivado do hormônio estrogênio.

Por isso, mesmo com ciclos menstruais mais curtos durante o climatério, os níveis de estradiol podem permanecer normais ou até elevados, já que os ovários estão trabalhando mais do que o usual antes de começarem a diminuir sua atividade.

À medida que envelhecemos, pode haver uma percepção cultural de que a atividade sexual diminui, mas isso pode ser mais influenciado por expectativas sociais do que pela realidade.

As mudanças corporais associadas ao envelhecimento podem afetar tanto a saúde física quanto a mental, enquanto questões como perda de parceiros, novos relacionamentos sociais e desafios profissionais também podem impactar o bem-estar psicológico.

Infelizmente, a sociedade muitas vezes perpetua o estigma de que a atividade sexual desaparece com a idade, sem questionar se isso reflete realmente a realidade. Esse estereótipo limitado cria um tabu em torno da sexualidade na perimenopausa, desconsiderando os sintomas que, apesar de tratáveis, podem ter um impacto negativo na qualidade de vida e na saúde sexual de muitas mulheres.

“[...]A saúde sexual é a experiência de um processo contínuo de bem estar físico, psicológico, e sócio-cultural relacionado à sexualidade. A saúde sexual é baseada na expressão livre e responsável das capacidades sexuais que reforçam o bem-estar harmonioso, pessoal e social, e enriquecem a vida individual e social. Não é somente a ausência de disfunção, de doença ou de enfermidade. Para que o objetivo

da saúde sexual seja atingido e mantido, é preciso que os direitos sexuais de todos os indivíduos sejam reconhecidos e mantidos.” (PAHO/OMS/WAS, 2000, p. 6).

A saúde sexual é um aspecto crucial do bem-estar físico, psicológico e social relacionado à sexualidade. É mais do que apenas a ausência de disfunção ou doença, envolvendo a expressão livre e responsável das capacidades sexuais para promover o bem-estar pessoal e social. No climatério e no pós-menopausa, os baixos níveis de estrogênio podem afetar o interesse e a resposta sexual, enquanto aspectos psicológicos, culturais e sociais também devem ser considerados.

A prevalência de disfunção sexual em mulheres no climatério é significativa, sendo que os baixos níveis de estrogênio podem afetar a lubrificação vaginal e a integridade da mucosa genital, tornando as relações sexuais desconfortáveis e até dolorosas. Isso pode levar à evitação sexual e à redução da libido, afetando a qualidade de vida e o bem-estar sexual das mulheres.

O envelhecimento aumenta os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas que podem impactar a função sexual, como:

- Doenças coronarianas;
- Doenças dermatológicas (líquen esclero atrófico, psoríase, eczemas vulvares etc.);
- Diabetes mellitus;
- Hipertensão;
- Hipo ou hipertireoidismo;
- Neoplasias e seus tratamentos;
- Doenças neurológicas (demência, Parkinson);
- Incontinência urinária;

- Prolapso de órgãos pélvicos;
- Insuficiência renal.

Paralelamente, é importante considerar que medicamentos utilizados nesta fase da vida podem afetar negativamente a sexualidade. Se houver queixas sexuais associadas ao uso de medicamentos, é essencial consultar um médico para avaliar a possibilidade de suspender, reduzir as doses ou trocar as medicações por outras. É fundamental ressaltar que nunca se deve interromper um tratamento sem orientação médica.

Após identificar a causa da disfunção sexual, o tratamento pode ser realizado de forma multidisciplinar, com intervenções psicoterapêuticas, incluindo terapia comportamental e terapia sexual, associadas ou não a opções farmacológicas. A orientação quanto ao envolvimento sexual adequado e o reconhecimento dos fatores modificáveis e relacionados à idade são fundamentais.

O manejo clínico requer abordar primariamente as doenças envolvidas com a disfunção, seja de origem orgânica (como diabetes, hipertensão, hipotireoidismo, neoplasias, doenças ginecológicas, reumatológicas, arteriocoronarianas ou dermatológicas, etc), seja relacionadas à saúde mental, como os transtornos de humor (depressão, ansiedade). Também é importante considerar as medicações de uso contínuo que podem afetar a resposta sexual.

Para mulheres com a síndrome genitourinária da menopausa (SGM), causada pela atrofia urogenital devido à deficiência de estrogênio, a primeira linha de tratamento medicamentoso são os lubrificantes. Existem lubrificantes não hormonais, à base de água e para uso imediato, e os hidratantes vaginais, à base de ácido hialurônico e ácido poliacrílico, com efeitos mais duradouros.

A ginecologia regenerativa com o tratamento com o laser íntimo também é uma alternativa bastante interessante para tratamento da atrofia destas mulheres.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Sexualidade: <https://youtu.be/jjHCbiY1lAs>



PREVENÇÃO DE COMORBIDADES

Neste capítulo, buscaremos explorar de forma holística a prevenção de comorbidades mais prevalentes na população feminina após os 40 anos de idade e outras práticas que visam a promoção de um envelhecer saudável.

À medida que envelhecemos, torna-se imperativo adotar medidas proativas para preservar a saúde e prevenir comorbidades que podem surgir nesse período, incluindo as alterações orgânicas e emocionais secundárias à menopausa, uma fase de transição importante na vida de toda mulher. Como profissionais da saúde, compreendemos a complexidade dessa fase e a importância de orientar as mulheres de 40 anos ou mais sobre práticas saudáveis que podem impactar significativamente sua qualidade de vida.

O climatério, marcado por mudanças hormonais substanciais, pode predispor as mulheres a diversas comorbidades. Uma abordagem abrangente para a prevenção dessas condições envolve, em primeiro lugar, a promoção do autocuidado abrangendo desde uma alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos, atenção à saúde mental e tratamento dos sinais e sintomas secundários a esse período visando uma melhor disposição e sobrevida a longo prazo.

Considerando as doenças crônicas que podem afetar a vida de uma mulher ao envelhecer podemos citar como as principais as a seguir: Diabetes, Hipertensão Arterial, Doença Renal Crônica, Obesidade e Dislipidemias. Abaixo traremos uma revisão breve dos conceitos de cada, além de dicas importantes para sua prevenção e detecção precoce.

Diabetes

Durante o climatério, é crucial prestar atenção à saúde metabólica, especialmente em relação à diabetes. Uma maneira importante de prevenir o diabetes é cuidar da alimentação, optando por alimentos naturais como frutas, vegetais e grãos integrais, e evitando alimentos processados ricos em açúcares e gorduras. Manter um peso saudável também é fundamental. Encontrar atividades físicas que você goste, como caminhadas, dança ou yoga, pode ser benéfico.

É essencial fazer exames regularmente para verificar os níveis de açúcar no sangue e identificar problemas precocemente. Gerenciar o estresse também desempenha um papel importante na prevenção do diabetes. Praticar técnicas de relaxamento, como meditação, respiração profunda ou dedicar tempo a hobbies que você ama, pode ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

Evitar o consumo excessivo de álcool e não fumar também são medidas importantes, pois esses hábitos podem aumentar o risco de complicações relacionadas à diabetes.

Lembre-se de que não está sozinha nessa jornada. Procure apoio médico, faça perguntas e expresse suas preocupações. Cuidar da sua saúde durante o climatério é um investimento valioso no seu bem-estar a longo prazo.

Hipertensão arterial sistêmica

Você já deve ter ouvido falar dela, é conhecida como “pressão alta”. A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma condição multifatorial, influenciada por fatores genéticos, epigenéticos, ambientais e sociais, caracterizada por uma elevação persistente

da pressão arterial (PA), com valores sistólicos iguais ou superiores a 140 mmHg e/ou diastólicos iguais ou superiores a 90 mmHg, em pelo menos duas ocasiões diferentes e na ausência de medicamentos anti-hipertensivos.

Embora em faixas etárias mais jovens a prevalência de HAS seja maior entre os homens, ao longo dos anos, a incidência aumenta na população feminina, principalmente devido a fatores como ganho de peso, sedentarismo e alterações hormonais associadas à menopausa. Em ambos os sexos, a frequência de HAS aumenta com a idade, alcançando percentuais significativos na faixa etária de 65 anos ou mais.

Além da idade e do sexo, outros fatores de risco para a doença incluem: predisposição genética, etnia, sobrepeso/obesidade, sedentarismo, consumo excessivo de sódio e deficiência de potássio na dieta, consumo de álcool, uso de drogas ilícitas, fatores socioeconômicos (como baixa escolaridade, condições inadequadas de habitação e baixa renda familiar) e apneia obstrutiva do sono.

A prevenção da HAS envolve o controle e a modificação dos fatores de risco relacionados à dieta, atividade física e hábitos de vida em geral.

Doença Renal Crônica

A doença renal crônica (DRC) é uma condição que afeta a função renal, medida pela taxa de filtração dos rins, com base nos níveis de creatinina sérica e na presença de perda de proteínas na urina acima de 30 mg/g, persistente por pelo menos 3 meses. As principais causas incluem diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica (HAS) mal controlados, que ao longo do tempo

podem levar à insuficiência renal e necessidade de diálise ou transplante renal.

No Brasil, a hipertensão é a principal causa da DRC. Como a idade e as alterações hormonais relacionadas à menopausa podem aumentar o risco de hipertensão, diabetes, obesidade e outras condições associadas à DRC, é essencial estar atento à saúde renal nesses grupos de pacientes. O rastreamento da DRC com medições regulares de creatinina sérica e microalbuminúria é importante, especialmente em pacientes com fatores de risco, e qualquer alteração deve levar a uma avaliação mais aprofundada com um especialista.

Medidas de prevenção da DRC incluem controle da ingestão de sal, manutenção da hidratação adequada, prática regular de atividade física, controle do peso, alimentação saudável, controle da pressão arterial e do diabetes, cessação do tabagismo, moderação no consumo de álcool e realização de exames periódicos, como o da creatinina, para avaliar a função dos rins.

Obesidade

A obesidade, além de afetar a aparência física, está ligada a problemas de saúde como diabetes, doenças cardíacas e pressão alta. Manter um peso saudável é essencial durante essa fase. Uma dieta balanceada, rica em frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais, pode ajudar a controlar o peso e fornecer nutrientes essenciais.

Praticar atividade física regularmente, como caminhar, nadar ou praticar yoga, é fundamental. Buscar apoio médico e psicológico também é importante, pois a obesidade pode ser influenciada por diversos fatores. Lembre-se de que não está sozinha e

que há recursos disponíveis para ajudá-la a alcançar seus objetivos de saúde. Com o apoio adequado, é possível fazer mudanças positivas que beneficiam sua saúde a longo prazo.

Dislipidemia

A dislipidemia é uma condição na qual há níveis anormais de lipídios, como colesterol e triglicerídeos no sangue. Essa condição é uma preocupação de saúde significativa, pois pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, como ataques cardíacos e derrames cerebrais.

A dieta é uma parte importante no controle da dislipidemia mas existem pessoas que têm uma tendência aumentada a apresentar níveis mais elevados destes e conseqüentemente apresentam maior risco para doenças cérebro e cardiovasculares no futuro. Os níveis considerados ideais para colesterol total e frações (colesterol bom = HDL e colesterol ruim = LDL) variam muito conforme a população e as doenças de base dos pacientes.

O importante é checar com seu médico os níveis de colesterol. Para verificar também se os triglicerídeos estão adequados. E se necessário modificação no seu estilo de vida.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Prevenção de Comorbidades: <https://youtu.be/yLBxUcOzHds>



OSTEOPOROSE

A palavra osteoporose significa “osso poroso” e acontece quando nossos ossos perdem força e tornam-se mais frágeis. Após a menopausa, mulheres enfrentam maior risco de desenvolver essa condição, por alterações hormonais e modificações no metabolismo dos ossos. Essas alterações dificultam a manutenção de minerais, principalmente do cálcio, que é essencial para a construção e preservação da massa óssea. Quando o corpo não consegue manter esse equilíbrio, ocorre o aumento da porosidade e fragilidade dos ossos, resultando na osteoporose.

Os lugares mais afetados são a região do quadril, das coxas (fêmur) e da coluna vertebral. Em estágios mais avançados provoca dores, deformidades, risco de fraturas, limitações na locomoção e até mesmo morbimortalidade, o que significa que há muitas pessoas ficando doentes e algumas até mesmo morrendo por causa dessa doença.

Ainda que seja resultado natural do envelhecimento e não seja uma exclusividade das mulheres, nós estamos mais predispostas a partir da menopausa, justamente por causa da ausência do estrogênio, um hormônio muito importante para o desenvolvimento e a manutenção de várias funções do corpo humano, especialmente relacionadas à reprodução e à saúde óssea.

É fundamental que todas as mulheres na pós-menopausa realizem avaliação do risco de osteoporose junto ao seu médico. Durante o climatério, período que antecede a menopausa, estima-se que até 20% da perda óssea possa ocorrer, com um aumento ainda mais acentuado na pós-menopausa, o que leva uma a cada 10 mulheres com mais de 60 anos a serem afetadas pela osteoporose em todo o mundo.

Devido ao aumento da expectativa de vida das mulheres, a osteoporose é atualmente reconhecida como uma importante questão de saúde pública, sendo a principal causa de fraturas na população com mais de 50 anos.

Esta doença é silenciosa e os sintomas geralmente não aparecem até que ocorra alguma fratura. Estima-se que 10 milhões de pessoas no Brasil atualmente sejam afetadas pela osteoporose. A prevenção é crucial quando se trata de osteoporose, bem como o diagnóstico precoce e o tratamento adequado. Alguns fatores que podem aumentar o risco de desenvolver essa doença incluem:

- **Sedentarismo:** A falta de atividade física compromete a saúde dos ossos, pois o movimento é necessário para estimular o sistema ósseo e manter o bem-estar geral.
- **Uso de certos medicamentos:** Alguns medicamentos, como corticoides, quando usados de forma contínua, podem prejudicar a densidade óssea.
- **Deficiência de cálcio:** O cálcio é essencial na formação e manutenção da estrutura óssea. Se não houver cálcio suficiente, os ossos podem enfraquecer.
- **Deficiência de vitamina D:** Essa vitamina facilita a absorção de cálcio pelo organismo, sendo fundamental na prevenção da osteoporose.
- **Deficiência de proteínas:** As proteínas são nutrientes importantes para o desenvolvimento dos músculos que protegem o tecido ósseo.
- **Tabagismo e consumo de álcool:** O excesso de álcool e o tabagismo prejudicam a absorção de cálcio e vitamina D.

Sarcopenia e sua relação com a osteoporose

A sarcopenia, a perda de massa muscular e força que ocorre com o envelhecimento, é um fenômeno comum após os 50 anos de idade. Esta perda muscular pode ser atribuída a uma série de fatores, incluindo a falta de atividade física, desequilíbrios hormonais e nutrição inadequada. A diminuição da massa muscular pode resultar em um aumento da fragilidade óssea, pois os músculos desempenham um papel importante na sustentação e proteção dos ossos. A relação entre sarcopenia e osteoporose é complexa. Abordar tanto a sarcopenia quanto a osteoporose de forma holística, adotando estratégias para promover a saúde muscular e óssea.

A prevenção da osteoporose começa na infância, já que os ossos atingem o pico de massa óssea por volta dos 30 anos de idade nas mulheres. Manter uma dieta adequada e praticar exercícios físicos regulares desde cedo pode ajudar a preservar a saúde dos ossos ao longo da vida. Detectar a osteoporose precocemente e iniciar o tratamento logo que possível é fundamental para evitar fraturas decorrentes da doença.

O tratamento da osteoporose deve ser acompanhado por profissionais de saúde qualificados, como médicos, nutricionistas e profissionais de educação física. O médico ginecologista desempenha um papel importante na promoção da saúde óssea, desde o diagnóstico até o tratamento da osteoporose.

Além disso, a adoção de hábitos saudáveis e a modificação de alguns aspectos do estilo de vida podem fazer a diferença:

- **Alimentação saudável:** Consumir alimentos ricos em cálcio (folhas verdes, castanhas, sementes, frutas secas, leite e derivados) e vitamina D (atum, salmão, sardinha, cogumelos, fígado e ovos) é essencial para a saúde dos ossos.

- **Atividade física:** Exercícios físicos resistidos, como a musculação, são recomendados, pois estimulam a absorção e retenção de cálcio nos ossos.

Além disso, exercícios que fortalecem os músculos da coxa e do quadril são especialmente benéficos. A atividade física deve ser prescrita e supervisionada por um profissional.

- **Exposição solar:** A exposição diária ao sol ativa a produção de vitamina D pela pele, contribuindo para a saúde dos ossos.
- **Evitar o consumo excessivo de álcool, café e tabaco:** O consumo em excesso dessas substâncias pode prejudicar a absorção de nutrientes essenciais e aumentar o risco de osteoporose, doenças cardiovasculares e câncer.

Além dessas medidas de estilo de vida, o tratamento farmacológico pode ser necessário e incluir:

- **Suplementos vitamínicos:** Quando não é possível obter os nutrientes necessários através da alimentação, a suplementação de cálcio, vitamina D, vitamina K, magnésio e proteínas pode ser recomendada.
- **Terapia de reposição hormonal:** Esta opção pode ser considerada para o tratamento da osteoporose pós-menopáusia, especialmente em mulheres com sintomas climatéricos ou com menos de 60 anos. A terapia hormonal pode preservar a saúde óssea e prevenir fraturas.
- **Medicamentos:** Alguns medicamentos, como os bisfosfonatos, podem ser eficazes na redução do risco de fraturas em pacientes com osteoporose.

Em suma, a prevenção é fundamental e envolve hábitos de vida saudáveis, acompanhamento médico regular e realização de exames de saúde óssea quando necessário. Assumir o controle da própria saúde e adotar medidas preventivas são passos importantes para evitar a osteoporose ou tratar a doença caso já esteja presente.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Osteoporose: <https://youtu.be/GPWLdYmTAik>



FISIOTERAPIA PÉLVICA

A Síndrome Geniturinária da Menopausa (SGM) é uma condição comum que afeta muitas mulheres durante o climatério e a menopausa. Caracteriza-se por uma série de sintomas genitais e urinários relacionados à diminuição dos níveis de estrogênio e outros hormônios sexuais. Os sintomas incluem secura vaginal, prurido, dor durante o sexo, incontinência urinária e urgência urinária, entre outros.

Para auxiliar no tratamento da SGM, a Fisioterapia Pélvica desempenha um papel crucial. Esta terapia inclui uma avaliação detalhada dos músculos que sustentam os órgãos pélvicos e seu funcionamento, bem como uma variedade de técnicas para fortalecer, alongar e coordenar esses músculos.

Um plano de tratamento individualizado é desenvolvido com base na avaliação inicial, levando em consideração se os músculos do assoalho pélvico estão flácidos, hiperativos ou incoordenados. Exercícios respiratórios, posturais, mobilizações e alongamentos podem ser prescritos, dependendo das necessidades de cada paciente.

É importante destacar que não se recomenda fazer exercícios perineais sem uma avaliação prévia, pois o fortalecimento inadequado dos músculos do assoalho pélvico pode piorar os sintomas. Por exemplo, se os músculos estão hiperativos, o fortalecimento pode intensificar a perda urinária.

O Treinamento Muscular do Assoalho Pélvico (TMAP) é uma parte fundamental do tratamento, visando melhorar a força, resistência, potência e/ou relaxamento dos músculos do assoalho pélvico. Esse treinamento é conduzido ao longo de várias semanas

e inclui sessões supervisionadas por um fisioterapeuta especializado, bem como exercícios domiciliares diários.

Além disso, o TMAP pode ajudar a melhorar a elasticidade dos tecidos vulvovaginais, reduzindo os sintomas de desconforto durante a relação sexual. O uso de técnicas simples, como a contração e relaxamento dos músculos do assoalho pélvico, pode ser ensinado às mulheres para que possam praticar em casa e melhorar sua função muscular pélvica.

Em suma, a Fisioterapia Pélvica desempenha um papel essencial no tratamento da SGM, fornecendo uma abordagem não invasiva e eficaz para aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida das mulheres durante o climatério e a menopausa. O acompanhamento regular com um fisioterapeuta especializado é fundamental para garantir o progresso e o sucesso do tratamento.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Fisioterapia Pélvica: <https://youtu.be/9sOPhWNj86I>



CUIDADOS COM A PELE

A pele é o maior órgão do corpo humano e tem como funções a proteção, a regulação de temperatura e a sensibilidade. O envelhecimento da pele inclui a perda da elasticidade, redução da espessura da epiderme e do colágeno e aumento do enrugamento e ressecamento. Também pode alterar a cicatrização da pele, levar a perda de cabelo, gerar alterações pigmentares e cânceres de pele.

A pele é um órgão alvo de hormônios, tendo assim o estrogênio uma profunda influência na pele. O decréscimo do estrogênio durante a menopausa deixa a pele mais suscetível ao dano oxidativo pois esse ajuda a manter a umidade da pele e restaurar a hidratação.

Os fatores externos que participam do envelhecimento são as radiações ultravioleta A e B, luz visível, infravermelho, tendo todas um efeito cumulativo na pele. Alguns fatores como a dieta, o fumo, a exposição à poluição, a falta de sono, as alterações de temperatura e estresse também são potencializadores do envelhecimento cutâneo.

Ao examinar a pele, o médico utiliza lupas e dermatoscópio para definir o Fototipo da paciente, observar se há rarefação de fios em couro cabeludo, manchas suspeitas ou com alteração de pigmento e lesões passíveis de tratamento. Assim, é possível oferecer as opções e definir o melhor tratamento para cada caso.

Na face são observados diminuição de coxins gordurosos, reabsorção óssea, além da diminuição da massa muscular com acentuação da flacidez tanto facial quanto corporal. A paciente pode usar os termos derretimento ou desabamento para definir

como se sente em relação à sua pele.

O tratamento mais importante é a rotina de cuidados diários da pele (SKINCARE). Uma pele cuidada com a supervisão de um dermatologista será sempre mais saudável e responderá melhor aos procedimentos indicados. Podem ser usados medicamentos, os quais podem alterar a estrutura da pele, devendo passar pelo controle de um médico, evitando assim efeitos indesejados.

Inicialmente devemos usar produtos adequados para a limpeza da pele, variando de produtos para pele normal, mista, oleosa, acneica e ressecada ou sensível. O segundo passo é a hidratação que oferece melhora do viço da pele e elasticidade.

A fotoproteção é o item mais importante dos cuidados com a pele. Pode ser realizada com filtros solares físicos e químicos. O químico é incolor e é absorvido pela pele; já os filtros físicos refletem a radiação e possuem cor através do óxido de ferro. Os filtros solares devem ser usados em dias de sol e chuva, inclusive dentro de casa devido as luzes visíveis. Eles podem reverter sinais de envelhecimento da pele se usados 6 meses ininterruptos. Produtos com efeitos antioxidantes podem ser usados antes do filtro solar, ajudando a evitar os danos da radiação ultravioleta.

No skincare corretivo temos inúmeras opções de tratamento para minimizar os sinais de envelhecimento. Seu dermatologista pode analisar junto a você quais as indicações para o seu caso.

Tratamento da pele do corpo na menopausa

No corpo, a pele produz menor quantidade de sebo, podendo levar ao ressecamento da pele com descamação e prurido. Reduzir a temperatura da água no banho, assim como evitar o uso

de acessórios como esponjas e buchas são imprescindíveis para manter a camada protetora da pele. A utilização de sabonetes syndets, lavantes sem detergência, hidratantes pela manhã e à noite e protetores solares pela manhã com FPS 30+ promovem uma hidratação maior.

É muito importante procurar um dermatologista ao menos 1x ao ano para que seja realizado um exame físico minucioso e afastar a presença de pré-cânceres e cânceres cutâneos. Também podemos realizar um planejamento terapêutico de acordo com a sua vontade, com a prescrição de cremes adequados. A indicação de peelings, toxina botulínica, preenchimentos, bioestimuladores de colágeno, lasers, luz intensa pulsada, ultrassons micro e macro focados pode minimizar os sinais de envelhecimento, assim como preveni-los. Os tratamentos devem ser realizados com todo o cuidado para não ultrapassar o desejo da paciente e deixá-la exageradamente tratada. O objetivo dos pacientes e dermatologistas deve ser a busca de um envelhecimento saudável e dentro do possível.

Assista o vídeo do projeto Camélia!

Cuidados com a Pele: https://youtu.be/w4e9_hQJgA



CONCLUSÃO

O climatério sempre será uma fase de mudanças e repleta de desafios na vida da mulher, mas saber o que esperar neste período e ter o conhecimento para poder vivenciá-lo de uma maneira leve é o que faz a diferença. Mudanças na rotina prevendo um estilo de vida saudável é imprescindível. Buscar uma alimentação equilibrada favorecendo esta fase de sua vida faz toda a diferença. Manter-se em atividade, realizando atividade física com regularidade é indispensável. Dormir bem, prevendo uma rotina que favoreça um sono de qualidade é imperativo.

Chegamos ao final de nosso livro, mas que esse possa ser o início de uma nova fase de sua vida, onde você possa ser a sua melhor versão, com maturidade e plenitude. Que esta leitura possa iluminar seu caminho para a compreensão e que seja alicerce para todas as mulheres nessa fase de transformação. O climatério transcende tabus e abre portas para uma nova era de empoderamento feminino, encontrando oportunidades de inovação e cuidado. Que esta revolução nos inspire a quebrar barreiras do desconhecido, priorizando sempre o bem-estar feminino. Vamos celebrar a força inigualável das mulheres em todas as fases de suas vidas. Informação é poder. E a melhor maneira de lidar com esse tema que sempre foi tão estigmatizado é falar abertamente sobre ele sempre, em todos os espaços.

Apesar de suas especificidades, controvérsias, dificuldades e transformações, o climatério é mais uma fase da vida da mulher e deve ser encarado com a naturalidade que encaramos outros tantos processos da nossa existência. Pode ser um convite a novas experiências. O seu climatério pode ser a melhor fase de sua vida. Vamos celebrar nossa força, nossa beleza e nossas conquistas!

Agradecemos sua companhia e ficamos honrados com seu engajamento em nosso Projeto. Seja uma multiplicadora de informações e fonte de inspiração para as mulheres ao seu redor expandindo esse conhecimento aqui adquirido. E por fim, compartilhe sua experiência conosco, ficaremos extremamente lisonjeados.

SOBRE OS AUTORES



Carine de Freitas Milarch

Nutricionista, bióloga e farmacêutica. Pós-graduada em nutrição materno infantil. Pós-graduanda em saúde da mulher e reprodução humana. Mestre e doutora em Ciências Biológicas. Doutora em Bioquímica. Pós-doutorado em Farmacologia. Pós-doutorado em Bioquímica.



Danielle Cristina Papote da Cruz

Nutricionista (Instituto Superior e Centro Educacional Luterano Bom Jesus (2019). Pós-graduação pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Mulher e da Criança da Maternidade Darcy Vargas em Joinville/SC (2021-2023). Mestranda em Saúde e Meio Ambiente pela Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE).



Erika Franco Gaeti Torezan

Formação em Medicina pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto-SP. Residência em Clínica Médica pelo Hospital de Base de São José do Rio Preto-SP. Residência em Nutrologia pelo Hospital das Clínicas da USP – SP. Pós-Graduação em Nutrologia pela Associação Brasileira de Nutrologia - ABRAN.



Fabiana Baggio Nerbass

Nutricionista. Mestrado em Nutrição pela UNIFESP. Doutorado e Pós-doutorado em Ciências da Saúde pela PUC-PR. Pesquisadora na Fundação Pró-Rim, Joinville, SC.



Fabiola Souza Leite Koppe

Profissional da Educação Física. Especialista em Fisiologia do Exercício e Prescrição de Exercícios Físicos para Doenças Crônicas e Grupos Especiais. Pós-graduanda em Saúde da Mulher: Emagrecimento, fisiologia hormonal e treinamento.



Januaria Ramos Pereira Wiese

Mestre em Farmácia pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professora de Epidemiologia Básica nos curso de Medicina, Farmácia e Biomedicina, Epidemiologia Clínica e Saúde Coletiva no curso de Medicina da Univille.



Jean Carl Silva

Ginecologista e Obstetra. Mestrado – UNIVILLE. Doutorado – UNIFESP. Prof. graduação de Medicina. Prof. Pós-graduação Saúde e Meio Ambiente.

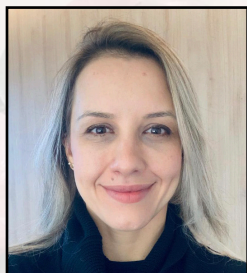


Jeniffer de Freitas Pontes

Fisioterapeuta Pós-graduada em Fisioterapia Uroginecológica | Formação Cadeias Musculares Fisiológicas - Método Busquet | Licenciada Low Pressure Fitness.

**Julia Silveira Vasconcellos Schmitt**

Médica pela Universidade da Região de Joinville. Residente de Ginecologia e Obstetrícia da Maternidade Darcy Vargas. Pós-graduanda em Sexologia Clínica pela IBCMED.

**Lygia Merini de Oliveira**

Médica psiquiatra pela Universidade Estadual de São Paulo (UNESP) e especialista em Psiquiatria pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). Especialista em dependência química pela UNIFESP e em Pesquisa Clínica (Principles and Practice of Clinical Research) pela Universidade de Harvard (Harvard Medical School – EUA).

**Mariana Rosalen Bassette Toschi**

Fisioterapeuta (PUC-Campinas). Doutoranda em Saúde e Meio Ambiente (UNIVILLE). Mestra em Saúde e Meio Ambiente (UNIVILLE). Especializada em Unidade de Terapia Intensiva (UNICAMP). Docente na ACE-FGG.

**Nicole Cosmo de Souza**

Enfermeira. Pesquisadora. Oncológica. Clinical research coordinator.



Vanessa Engelmann

Médica ginecologista e obstetra (UFPEL). Pós-graduada em Ginecologia Regenerativa (Lapidare). Pesquisadora. Mestranda em Saúde e Meio Ambiente pela Universidade da Região de Joinville.



Viviane Calice Silva

Médica Nefrologista (Fundação Pró-rim - Joinville-SC). Doutora em Ciências da Saúde pela PUC-PR. Pós-doutora em Epidemiologia - USP-SP. Coordenadora do Serviço de Diálise Peritoneal do Centro de Tratamento de Doenças Renais de Joinville-SC. Professora adjunta da Escola de Medicina da Univille, Joinville-SC.



Formato: 14 x 21 cm
Papel: Pólen 80g (miolo)
Capa: Duo Design 250g (capa)

ISBN 978-85-94431-53-0

Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda
Rio de Janeiro / RJ | Joinville / SC | Tel: +55 21 98141-1708
contato@epitaya.com.br
<http://www.epitaya.com>

Andréa Braga

climatério saudável: a mudança florescendo em ti.

CLIMATÉRIO SAUDÁVEL: A MUDANÇA FLORESCENDO EM TI

Carine de Freitas Milarch
Danielle Cristina Papote da Cruz
Erika Franco Gaeti Torezan
Fabiana Baggio Nerbass
Fabíola Souza Leite Koppe
Januaria Ramos Pereira Wiese
Jean Carl Silva
Jeniffer de Freitas Pontes
Julia Silveira Vasconcellos Schmitt
Lygia Merini de Oliveira
Mariana Rosalen Bassette Toschi
Nicole Cosmo de Souza
Vanessa Engelmann
Viviane Calice Silva


epilaya
Editora

ISBN: 978-85-94431-53-0



Epilaya