

GUIA SOBRE A MENOPAUSA

**Como entender e gerenciar
esta fase da vida?**



ÍNDICE:

Introdução 03

Você sabe o que é a Menopausa? 04

Percebendo os primeiros sinais e sintomas 05

Fatores de risco 07

Impactos da Menopausa na saúde 08

Entrei na Menopausa, e agora? 09

Terapia de Reposição Hormonal (TRH):
um tratamento possível 10

Conheça o Instituto Ciro Ventura 11

INTRODUÇÃO:

Neste e-book, você encontrará um guia abrangente sobre a Menopausa, uma fase significativa e transformadora na vida de muitas mulheres.

Começaremos explorando o conceito de Menopausa, ajudando você a identificar seus principais sinais e sintomas. Em seguida, analisaremos os fatores de risco associados a esse processo e os impactos que a Menopausa pode ter na saúde feminina.

Por fim, apresentaremos algumas opções de tratamento, incluindo a Terapia de Reposição Hormonal (TRH).

Desejamos que você aproveite a leitura e encontre informações valiosas para sua jornada!



VOCÊ SABE O QUE É MENOPAUSA?

A menopausa é uma fase natural na vida da mulher, **caracterizada pelo término da menstruação e da fertilidade.** Esse processo ocorre quando os ovários reduzem a produção dos hormônios femininos, como o estrógeno, a progesterona e a testosterona.



Geralmente, esse período acontece entre os 40 e 60 anos e pode ser dividido em:

Pré-Menopausa ou Perimenopausa: Inicia-se alguns anos antes da menopausa, quando os ovários começam a produzir menos hormônios. É o período de transição até a menopausa, caracterizado por flutuações hormonais, irregularidades menstruais e sintomas como ondas de calor.

Menopausa: O momento específico em que a mulher não menstrua por 12 meses consecutivos.

Pós-Menopausa: A fase após a menopausa, onde os sintomas da transição podem diminuir, mas a saúde óssea e cardiovascular se tornam preocupações importantes.

PERCEBENDO OS PRIMEIROS SINAIS E SINTOMAS

Reconhecer os primeiros sinais da menopausa é essencial para compreender e lidar com essa etapa natural da vida. A percepção desses sintomas pode facilitar a adaptação ao novo ciclo, mas é importante destacar que eles variam de mulher para mulher, podendo se manifestar de maneiras distintas.

Alguns dos mais comuns incluem:

Irregularidades menstruais: Mudanças no ciclo menstrual, como períodos mais curtos ou mais longos, fluxo menstrual irregular ou mais leve.

Ondas de calor: Sensação repentina de calor intenso que pode iniciar no rosto, pescoço ou peito, irradiando-se pelo corpo. Esse fenômeno pode vir acompanhado de sudorese e palpitações.



PERCEBENDO OS PRIMEIROS SINAIS E SINTOMAS

Alterações de humor: Variações emocionais, irritabilidade, ansiedade, melancolia e mudanças de humor sem explicação.

Problemas de sono: Dificuldade em adormecer, insônia ou despertar frequente durante a noite.

Secura vaginal: Diminuição da lubrificação vaginal, o que pode causar desconforto durante o sexo e aumentar o risco de infecções urinárias.



Ganho de peso: Acúmulo de peso, especialmente na região abdominal, com modificações da composição corporal promovidas pela oscilação hormonal que podem anteceder em até 8 anos o momento da Menopausa, já impactando na qualidade de vida, saúde e autoestima das mulheres.

Fadiga: Cansaço inexplicável ou sem causa aparente, diminuição da energia ou dificuldade em realizar atividades diárias.

Redução da disposição física e mental: Podendo ser associada à perda de massa muscular e da força física.

FATORES DE RISCO

Os fatores de risco associados à menopausa podem impactar a idade em que uma mulher inicia essa fase natural de sua vida. Alguns dos principais fatores que podem influenciar esse processo são:

Genética e histórico familiar: As mulheres cujas mães ou irmãs viveram a menopausa em idade mais precoce têm uma probabilidade aumentada de também entrar nesse estágio da vida mais cedo.



História reprodutiva: Mulheres que passam por histerectomia (remoção do útero) ou ooforectomia (remoção dos ovários) antes de atingirem a menopausa natural tendem a experimentar o início da menopausa de forma mais precoce. Além disso, a presença de períodos menstruais irregulares ao longo da vida pode ser um sinal de uma transição mais acelerada para a menopausa.

Estilo de vida: Certos aspectos do estilo de vida podem influenciar o início da menopausa. O tabagismo, por exemplo, possui efeitos antiestrogênicos que podem contribuir para um início mais precoce dessa fase na vida da mulher. Consumo excessivo de álcool, dietas pobres em nutrientes e falta de exercício físico também podem estar associados a uma entrada mais precoce na menopausa.

Outros fatores de saúde: Condições médicas crônicas, como diabetes tipo 1, doenças autoimunes e tratamentos oncológicos que utilizam radiação ou quimioterapia podem impactar a função ovariana, levando à antecipação do início da menopausa.

IMPACTOS DA MENOPAUSA NA SAÚDE

Embora seja uma fase comum, a menopausa pode ter diversos impactos na saúde física, emocional e psicológica das mulheres, exigindo uma compreensão mais aprofundada e, em muitos casos, intervenções adequadas para minimizar os efeitos adversos.

Além das alterações hormonais já apresentadas, a menopausa também pode:

- Aumentar os riscos do desenvolvimento de doenças cardiovasculares e doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer e quadros demenciais;
- Impactar na saúde óssea e muscular;
- Causar sintomas urogenitais, como infecções urinárias de repetição;
- Provocar alterações no vigor da pele, dos cabelos e das unhas.



ENTREI NA MENOPAUSA, E AGORA?

Para muitas mulheres, a menopausa pode suscitar uma série de perguntas, preocupações e a necessidade de se adaptar a uma nova realidade.

No entanto, é preciso ter calma e fazer o acompanhamento e tratamento adequado, que é indicado especialmente para mulheres que estão experimentando os sintomas associados à condição ou que gostariam de uma melhor transição entre os 40 e 60 anos, com maior vitalidade e saúde plena.

É completamente normal experimentar sentimentos conflitantes ao enfrentar a menopausa. Muitas mulheres sentem um alívio ao se liberarem dos ciclos menstruais mensais, mas também podem se preocupar com os sintomas físicos e emocionais que essa transição pode trazer.

É fundamental dar a si mesma o tempo necessário para se ajustar a essas mudanças e buscar apoio emocional, seja por meio de amigos, familiares ou grupos de suporte.

Lembre-se de que essa fase da vida é uma experiência única e que cuidar de si mesma é essencial para enfrentar esses desafios com mais serenidade.

TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL (TRH): UM TRATAMENTO POSSÍVEL

Uma das opções mais utilizadas para lidar com os sintomas da menopausa é a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), cuja finalidade é aliviar os desconfortos comuns desse período e melhorar a qualidade de vida das mulheres.

A TRH consiste na administração de hormônios, como estrogênio, testosterona e progesterona, visando atingir um equilíbrio hormonal ideal que deve ser personalizado de acordo com as necessidades de cada mulher. Dentre as opções hormonais disponíveis, os hormônios bioidênticos tendem a apresentar melhores resultados e menores riscos de colaterais às pacientes.

Entre as diferentes vias de realização da reposição hormonal, os Implantes Subcutâneos se destacam por sua grande eficácia na resolução dos sintomas, estabilidade na absorção e liberação dos hormônios bioidênticos, além da conveniência que proporcionam: um procedimento simples, rápido e realizado sob anestesia local em consultório. Esses implantes liberam os hormônios de forma estável nas doses previamente planejadas, possibilitando reavaliações periódicas para adequação ou reposição de novos implantes.

Como em todo tratamento médico, é essencial que contraindicações e a necessidade de exames complementares sejam avaliadas durante a consulta antes do início da Reposição Hormonal.

Durante sua avaliação médica no Instituto Ciro Ventura, analisaremos todo seu histórico de saúde, queixas atuais e exames complementares para explorar dentre todas as opções disponíveis qual melhor atenderá às suas necessidades e que entregará os melhores resultados!

CONHEÇA O INSTITUTO CIRO VENTURA

No Instituto C.V., nosso compromisso vai além de oferecer tratamentos; é sobre capacitar indivíduos a assumirem o controle de sua saúde e bem-estar!

Seguimos em nosso Instituto o conceito de Medicina de Precisão 4Ps, que consiste em abordagens:

- **Preventivas** (Estimulamos a adoção de hábitos saudáveis e trabalhamos não apenas na correção, mas a prevenção de problemas de saúde)
- **Preditivas** (Antecipamos a detecção de problemas e surgimento de inúmeras doenças, possibilitando com isto a minimização dos riscos de complicações e danos futuros)
- **Participativas** (Com intervenções humanizadas que dão ouvidos aos desejos, interesses e particularidades de cada paciente, construímos juntos seu tratamento para uma melhor adesão e eficácia)
- **Personalizadas** (Levando em consideração rotina, gostos, cultura e genética do paciente, conseguimos personalizar com alto grau de precisão nossos tratamentos oferecidos no Instituto C.V.)



CONHEÇA O INSTITUTO CIRO VENTURA

Ao unir hábitos saudáveis, modernos exames e terapias médicas avançadas, proporcionamos uma abordagem holística que aborda não apenas os sintomas, mas também as raízes subjacentes dos desequilíbrios de saúde!

AGENDE SUA CONSULTA



ENTRE EM CONTATO:



(71) 98217-9687



Rua Dr. José Peroba, 325,
Salas 1406 e 1407,
Costa Azul, Salvador - BA



INSTITUTO CIRO VENTURA

EMAGRECIMENTO • PERFORMANCE • VITALIDADE

Cognitio for Vita

Responsável técnico:
Dr. Ciro Ventura
Médico
CRM-BA: 36723