



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA – UFPB**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA**



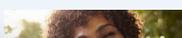
**TÍTULO:** DESCOMPLICANDO A MENOPAUSA: WEBSITE DE  
INFORMAÇÕES E APOIO AS MULHERES

**DISCENTE:** MARIA SOCORRO DE ALBUQUERQUE CALDEIRA

**ORIENTADORA:** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Gilka Paiva Oliveira Costa

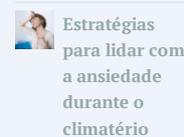
**JOÃO PESSOA /PB**

**2021**



DESTAQUE, VIVAMELHOR

## Posts & páginas populares



### Privacidade e cookies

Nós do WordPress.com e nossos parceiros publicitários armazenamos e/ou acessamos as informações no seu dispositivo. Além disso, processamos dados pessoais, como identificadores exclusivos, atividades de navegação e outras informações padrão enviadas pelo seu dispositivo, incluindo seu endereço de IP. Essas informações são coletadas com o passar do tempo e usadas para anúncios personalizados, medição do desempenho de anúncios, informações sobre seu público-alvo e desenvolvimento de produtos especificamente para nosso programa publicitário. Se você estiver de acordo com isso, selecione "Concordo!" abaixo. Caso contrário, selecione "Saiba mais" para obter mais informações, personalizar suas preferências de consentimento ou negá-lo. Esteja ciente de que suas preferências se aplicam a todos os sites na [rede do WordPress.com](#). Se você mudar de ideia futuramente, acesse o link Privacidade, exibido abaixo de cada anúncio, para atualizar suas preferências a qualquer momento. Por fim, saiba que talvez nossos parceiros processem alguns dos seus dados com base em legítimos interesses e não no seu consentimento, mas você pode contestar isso. Basta escolher "Saiba mais" e desativar o botão "Legítimos interesses" em qualquer parceiro ou finalidade listados.

[Visualizar parceiros](#)

Saiba mais

Concordo!





## Categoria: vivamelhor



DESTAQUE, VIVAMELHOR

### Alivie os sintomas da menopausa

A menopausa pode causar fôlego, vagina seca e irritabilidade. Assista ao vídeo e confira dicas para aliviar os sintomas na reportagem de Adriane Zimerer para a TV Minha Vida. [Continuar lendo](#)

24 DE MAIO DE 2021 / [DEIXE UM COMENTÁRIO](#)



DESTAQUE, VIVAMELHOR

### Avanço da reposição hormonal pode favorecer mulheres na menopausa

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (IBGE, 2014), nos últimos anos, a expectativa de vida da população brasileira tem aumentado, sendo a média de idade atual de 74 anos. No entanto, com relação às mulheres, essa expectativa atinge 77 anos. Em pesquisa realizada pelo IBGE no ano de 2018, foi ressaltado que um em cada quatro brasileiros será idoso até 2060, ... [Continuar lendo](#)

24 DE MAIO DE 2021 / [DEIXE UM COMENTÁRIO](#)



DESTAQUE, VIVAMELHOR

### Depressão e ansiedade na Menopausa

Algumas mulheres sentem as sintomáticas climatéricas e psicológicas de forma mais intensa durante o período da menopausa. Muitas delas, queixam-se preocupadas temendo não voltar a ter uma qualidade de vida. Essas mulheres muitas vezes relatam suas preocupações, a exemplo do medo da invisibilidade social, a vergonha sobre a percepção corporal, e outros sintomas como a ansiedade, o nervosismo, a tensão, a irritabilidade, a baixa autoestima, ... [Continuar lendo](#)

24 DE MAIO DE 2021 / [DEIXE UM COMENTÁRIO](#)



DESTAQUE, VIVAMELHOR

### A menopausa e as suas mudanças fisiológicas e sociais

A menopausa não é uma doença. É um evento biológico espontâneo e natural marcado pela perda de atividade folicular ovariana. Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS (OMS, 1996) pode-se classificar em três etapas: do início ao término da falência do ovário. A perimenopausa ou climatério é período que surge os primeiros sintomas clínicos (como onda de calor, perda de libido, insônia, entre outros) ... [Continuar lendo](#)

30 DE ABRIL DE 2021 / [DEIXE UM COMENTÁRIO](#)



FEATURED, VIVAMELHOR

### Climatério: o começo de uma nova fase

O climatério é o período que antecede a menopausa, tendo início próximo aos 40 anos e costumando-se encerrar aos 65 anos. Durante o climatério, há diminuição dos hormônios como o estrogênio, isso faz com que os ciclos fiquem irregulares até chegada da menopausa. A maioria das mulheres apresenta algum tipo de sintomática no climatério, podendo variar de leve a intenso durante essa fase de transição. ... [Continuar lendo](#)

30 DE MARÇO DE 2021 / [DEIXE UM COMENTÁRIO](#)

## Posts & páginas populares



Estratégias para lidar com a ansiedade durante o climatério



Dicas para cuidar da sua saúde mental durante a pandemia



Alivie os sintomas da menopausa



Avanço da reposição hormonal pode favorecer mulheres na menopausa



Depressão e ansiedade na Menopausa



#### Privacidade e cookies

Nós do WordPress.com e nossos parceiros publicitários armazenamos e/ou acessamos as informações no seu dispositivo. Além disso, processamos dados pessoais, como identificadores exclusivos, atividades de navegação e outras informações padrão enviadas pelo seu dispositivo, incluindo seu endereço de IP. Essas informações são coletadas com o passar do tempo e usadas para anúncios personalizados, medição do desempenho de anúncios, informações sobre seu público-alvo e desenvolvimento de produtos especificamente para nosso programa publicitário. Se você estiver de acordo com isso, selecione "Concordo" abaixo. Caso contrário, selecione "Saiba mais" para obter mais informações, personalizar suas preferências de consentimento ou negá-lo. Esteja ciente de que suas preferências se aplicam a todos os sites na rede do WordPress.com. Se você mudar de ideia futuramente, acesse o link Privacidade, exibido abaixo de cada anúncio, para atualizar suas preferências a qualquer momento. Por fim, saiba que talvez nossos parceiros processem alguns dos seus dados com base em legítimos interesses e não no seu consentimento, mas você pode contestar isso. Basta escolher "Saiba mais" e desativar o botão "Legítimos interesses" em qualquer parceiro ou finalidade listados.

[Visualizar parceiros](#)

[Saiba mais](#)

[Concordo](#)

condições financeiras e a atividade profissional influenciam ...

[Continuar lendo](#)

30 DE MARÇO DE 2021 / [DEIXE UM COMENTÁRIO](#)



## Fuja do que faz mal

Dicas para cuidar da sua saúde mental durante a pandemia



- Faça exercícios físicos em casa. Pode ser uma caminhada, alongamento ou alguma prática de meditação como yoga, que possam favorecer o relaxamento.
- Evite ler ou ver informações nos noticiários que possam lhe causar ansiedade.
- Faça atividades que possam lhe causar prazer: ler um livro, assistir um filme, escutar uma música, cultivar plantas, etc.
- No caso de sentir desmotivada, procure a ajuda de um terapeuta. O psicólogo é um profissional que cuida da saúde mental dos indivíduos. Ele encontra estratégias junto ao seu paciente, que possam favorecer uma melhor qualidade de vida.
- Mantenha o contato com pessoas que você ama de forma online. Dessa forma, você consegue minimizar a saudade e manter suas relações sociais sem correr o risco de comprometer a sua saúde.

Estratégias para lidar com a ansiedade durante o climatério



- Crie uma rotina de autocuidado diário. Façam atividades que lhe façam sentir bem.
- Pratique exercícios físicos, pois eles estimulam a produção de endorfina e serotonina que podem ajudar no seu bem estar psicológico.
- Faça exercícios de respiração. Práticas como mindfulness podem ajudar no seu relaxamento físico e emocional.
- Estabeleça prioridades. Evite procrastinar atividades para não ter que lidar com a pressão no dia a dia.

COMPARTILHE ISSO:



CURTIR ISSO:



[Seja o primeiro a curtir este post](#)

### Posts & páginas populares

 [Estratégias para lidar com a ansiedade durante o climatério](#)

 [Dicas para cuidar da sua saúde mental durante a pandemia](#)

 [Alivie os sintomas da menopausa](#)

 [Avanço da reposição hormonal pode favorecer mulheres na menopausa](#)

 [Depressão e ansiedade na Menopausa](#)



#### Privacidade e cookies

Nós do WordPress.com e nossos parceiros publicitários armazenamos e/ou acessamos as informações no seu dispositivo. Além disso, processamos dados pessoais, como identificadores exclusivos, atividades de navegação e outras informações padrão enviadas pelo seu dispositivo, incluindo seu endereço de IP. Essas informações são coletadas com o passar do tempo e usadas para anúncios personalizados, medição do desempenho de anúncios, informações sobre seu público-alvo e desenvolvimento de produtos especificamente para nosso programa publicitário. Se você estiver de acordo com isso, selecione "Concordo" abaixo. Caso contrário, selecione "Saiba mais" para obter mais informações, personalizar suas preferências de consentimento ou negá-lo. Esteja ciente de que suas preferências se aplicam a todos os sites na [rede do WordPress.com](#). Se você mudar de ideia futuramente, acesse o link Privacidade, exibido abaixo de cada anúncio, para atualizar suas preferências a qualquer momento. Por fim, saiba que talvez nossos parceiros processem alguns dos seus dados com base em legítimos interesses e não no seu consentimento, mas você pode contestar isso. Basta escolher "Saiba mais" e desativar o botão "Legítimos interesses" em qualquer parceiro ou finalidade listados.

[Visualizar parceiros](#)

[Saiba mais](#)

[Concordo!](#)

### Histórias de superação



COMPARTILHE ISSO: TWITTER FACEBOOK

CURTIR ISSO: Curtir

Seja o primeiro a curtir esse post.

### Posts & páginas populares

Estratégias para lidar com a ansiedade durante o climatério

Dicas para cuidar da sua saúde mental durante a pandemia

Alivie os sintomas da menopausa

Avanço da reposição hormonal pode favorecer mulheres na menopausa

Depressão e ansiedade na Menopausa



## Serviços de apoio à saúde da mulher

### CENTRO DE REFERÊNCIA DA MULHER PREFEITURA DE JOÃO PESSOA

R. Afonso Campos, 111 - Centro, João Pessoa - PB.  
0800 283 3883

### CENTRO DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO IDOSO (CAISI)

R. Dep. Barreto Sobrinho, 175 - Anexo ao Hospital Santa Isabel, Tambiá, João Pessoa - PB.  
(83) 3214-4817

### GINEVIDA - SAÚDE DA MULHER - UNIDADE I

R. Bancário Sérgio Guerra, 328 - Bancários, João Pessoa - PB  
(83) 3576-6927

### CENTRO MÉDICO DA MULHER

Av. Juarez Távora, 509 - Torre, João Pessoa - PB.  
(83) 3243-3052

### BEM MULHER POLICLÍNICA

Praça Simeão Leal, Bela Vista, nº 9 - Jaguaribe, João Pessoa - PB.  
(83) 3506-2574

### CONSULTÓRIO MÉDICO DE GERIATRIA

R. Borja Peregrino, 191 - Torre, João Pessoa - PB.  
(83) 99615-3141

### CONSULTÓRIO DE ENDOCRINOLOGISTA

R. Antônio Rabelo Júnior, 161 - 14 ANDAR (ECO BUSSINES CENTER) - Miramar, João Pessoa - PB.  
(83) 98731-1599

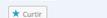
### CONSULTÓRIO MÉDICO DE GINECOLOGIA

Av. Gov. Flávio Ribeiro Coutinho, 115 - Manaíra, João Pessoa - PB.  
(83) 99118-7166

COMPARTILHE ISSO:



CURTIR ISSO:



Seja o primeiro a curtir este post.

## Posts & páginas populares

Estratégias para lidar com a ansiedade durante o climatério

Dicas para cuidar da sua saúde mental durante a pandemia

Alivie os sintomas da menopausa

Avanço da reposição hormonal pode favorecer mulheres na menopausa

Depressão e ansiedade na Menopausa





## Perguntas frequentes

### Em qual idade começa o climatério?

Resposta: O climatério normalmente tem início entre os 40 e 45 anos e dura até a última menstruação, que corresponde ao início da menopausa.

### Com quais sintomas eu devo me preocupar?

Resposta: Alguns sintomas são comuns durante o período de climatério/menopausa, como: ondas de calor, redução da libido, cefaleias, dores musculares e nas articulações, perda de energia e esgotamento físico e mental, etc.

No entanto, se essas sintomáticas estiverem impactando seu dia a dia, de maneira que possa está afetando a sua qualidade de vida, é ideal marcar uma consulta e conversar com seu médico para que juntos possam encontrar estratégias que possam diminuir as sintomáticas climáticas.

### Qual profissional da área de saúde eu devo procurar quando entrar no climatério e/ou na menopausa?

Resposta: O especialista mais indicado é o ginecologista. Esse profissional será o responsável por traçar os melhores direcionamentos no tratamento durante o período de climatério e menopausa, fazendo o encaminhamento de exames e médicos necessário de acordo com a especificidade de cada paciente.

### É possível sentir sintomáticas do climatério na menopausa?

Resposta: Sim, algumas mulheres podem sentir sintomas do climatério durante a menopausa devido à regularização da taxa hormonal no organismo.

### Qual é a diferença entre o climatério e a menopausa?

Resposta: O climatério é a transição entre período reprodutivo e não reprodutivo. A menopausa é o último ciclo menstrual, sendo reconhecido somente depois de um ano de sua ocorrência.

### A reposição hormonal é obrigatória durante o processo de menopausa?

Resposta: Segundo alguns ginecologistas, a reposição não é obrigatória para todas as mulheres. No entanto, existem casos específicos, que o tratamento hormonal se faz necessário.

### Eu posso tomar reposição hormonal em conjunto com outros medicamentos?

Resposta: Essa avaliação deverá realizada pelo seu médico. Alguns medicamentos podem ter influência nos níveis da TRH no sangue e interferir com na terapia hormonal, podendo causar sangramento inesperado e/ou diminuir o efeito da TRH. Portanto, antes de tomar qualquer medicação, seu médico deverá ser consultado.

### Devo continuar frequentando o ginecologista mesmo após a menopausa?

## Posts & páginas populares



Estratégias para lidar com a ansiedade durante o climatério



Dicas para cuidar da sua saúde mental durante a pandemia



Alivie os sintomas da menopausa



Avanço da reposição hormonal pode favorecer mulheres na menopausa



Depressão e ansiedade na Menopausa



#### Privacidade e cookies

Nós do WordPress.com e nossos parceiros publicitários armazenamos e/ou acessamos as informações no seu dispositivo. Além disso, processamos dados pessoais, como identificadores exclusivos, atividades de navegação e outras informações padrão enviadas pelo seu dispositivo, incluindo seu endereço de IP. Essas informações são coletadas com o passar do tempo e usadas para anúncios personalizados, medição do desempenho de anúncios, informações sobre seu público-alvo e desenvolvimento de produtos especificamente para nosso programa publicitário. Se você estiver de acordo com isso, selecione "Concordo" abaixo. Caso contrário, selecione "Saiba mais" para obter mais informações, personalizar suas preferências de consentimento ou negá-lo. Esteja ciente de que suas preferências se aplicam a todos os sites na rede do WordPress.com. Se você mudar de ideia futuramente, acesse o link Privacidade, exibido abaixo de cada anúncio, para atualizar suas preferências a qualquer momento. Por fim, saiba que talvez nossos parceiros processem alguns dos seus dados com base em legítimos interesses e não no seu consentimento, mas você pode contestar isso. Basta escolher "Saiba mais" e desativar o botão "Legítimos interesses" em qualquer parceiro ou finalidade listados.

Visualizar parceiros

Saiba mais

Concordo!

CURTIR ISSO:



Seja o primeiro a curtir este post.

# DESCOMPLICANDO A MENOPAUSA

[Página inicial](#) | [Viva Melhor](#) | [Fuja do que faz mal](#) | [Histórias de superação](#)  
[Serviços de apoio à saúde da mulher](#) | [Perguntas frequentes](#) | [Deixe seu recado](#)



## Deixe seu recado

Olá, esperamos que tenha gostado do nosso site! Caso tenha alguma consideração a fazer, sugestão de tema, dúvidas ou perguntas preencha o formulário abaixo, que assim que possível, entraremos em contato.

**Nome** (obrigatório)

**Telefone** (obrigatório)

**E-mail** (obrigatório)

**Mensagem**

ENVIAR

## Posts & páginas populares



**Estratégias para lidar com a ansiedade durante o climatério**



**Dicas para cuidar da sua saúde mental durante a pandemia**



**Alivie os sintomas da menopausa**



**Avanço da reposição hormonal pode favorecer mulheres na menopausa**



**Depressão e ansiedade na Menopausa**



### Privacidade e cookies

Nós do WordPress.com e nossos parceiros publicitários armazenamos e/ou acessamos as informações em seu dispositivo. Além disso, processamos dados pessoais, como identificadores exclusivos, atividades de navegação e outras informações padrão enviadas pelo seu dispositivo, incluindo seu endereço de IP. Essas informações são coletadas com o passar do tempo e usadas para anúncios personalizados, medição do desempenho de anúncios, informações sobre seu público-alvo e desenvolvimento de produtos especificamente para nosso programa publicitário. Se você estiver de acordo com isso, selecione "Concordo!" abaixo. Caso contrário, selecione "Saiba mais" para obter mais informações, personalizar suas preferências de consentimento ou negá-lo. Esteja ciente de que suas preferências se aplicam a todos os sites na [rede do WordPress.com](#). Se você mudar de ideia futuramente, acesse o link Privacidade, exibido abaixo de cada anúncio, para atualizar suas preferências a qualquer momento. Por fim, saiba que talvez nossos parceiros processem alguns dos seus dados com base em legítimos interesses e não no seu consentimento, mas você pode contestar isso. Basta escolher "Saiba mais" e desativar o botão "Legítimos interesses" em qualquer parceiro ou finalidade listados.

[Visualizar parceiros](#)

Saiba mais

Concordo!

 Crie seu site com o WordPress.com

Comece agora

Blog no WordPress.com.

 Seguir ...