



RUMO À

MENOPAUSA

O QUE É IMPORTANTE SABER?



AUTORAS

ANY VITORIA OLIVEIRA CARVALHO
CRISTIANE JOSÉ BORGES
MARISE RAMOS DE SOUZA
ANNA LUIZA FERREIRA DOS SANTOS SERAFIM
ÁDRIA PABLINY SOUSA MARTINS
STÉFANY VILELA DOURADO
JOSANE VIDAL DA SILVA
MARIANA NOGUEIRA RODRIGUES
THAYNARA RODRIGUES LIMA
YASMIN DE SOUSA ALVES
ISADORA FREITAS ASSIS
SARAH ANDRADE DOS SANTOS

Este material educativo é uma iniciativa do Grupo do Programa de Educação Tutorial (PET) - Enfermagem da Universidade Federal de Jataí.

Esta cartilha foi financiada pelo Programa de Educação Tutorial (PET), por meio da Secretaria de Educação Superior (SESu) do Ministério da Educação (MEC).

As imagens utilizadas nesta cartilha foram geradas por inteligência artificial, com finalidade exclusivamente educativa.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Rumo à menopausa [livro eletrônico] : o que é importante saber?. -- 1. ed. -- Três Lagoas, MS : Editora Bonêt, 2025.

PDF

Várias Autoras

Bibliografia

ISBN 978-65-988171-6-9

1. Climatério 2. Menopausa 3. Menopausa -
Prevenção 4. Menopausa - Terapia hormonal
5. Saúde da mulher.

25-325274.0

CDD-618.175

Índices para catálogo sistemático:

1. Menopausa : Ginecologia : Medicina 618.175

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

DOI - 10.29327/5748501

2025 by As organizadoras
Copyright © As organizadoras
Copyright do Texto © 2025 As organizadoras
Copyright da Edição © 2025 Editora Bonêt

APRESENTAÇÃO

Olá, mulher!

Você tem percebido mudanças no seu corpo? Ondas de calor, alterações no sono, irritabilidade, mudanças no ciclo menstrual ou um cansaço diferente do normal?

Esses sinais podem indicar que a fase da menopausa está se aproximando. O climatério, período que inclui a menopausa, é uma etapa de transição que pode trazer mudanças no corpo e nas emoções.

Algumas mulheres passam por mudanças leves; outras enfrentam desafios maiores. Cada experiência é única e todas merecem cuidado, atenção e respeito.

Esta cartilha foi elaborada especialmente para você, com linguagem simples e conteúdo atualizado e confiável, baseado em evidências científicas.

Aqui, você encontrará informações que podem ajudar a entender essa nova fase e vivenciá-la com mais tranquilidade e bem-estar.

Bem-vinda à menopausa. Tenha uma excelente leitura!



A MENOPAUSA E SUAS FASES

A **perimenopausa** é a fase que antecede a menopausa, marcada pela redução da produção hormonal pelos ovários e pelo aparecimento dos primeiros sintomas, como irregularidades no ciclo menstrual.

A **menopausa**, por sua vez, é um marco do climatério e é identificada quando a mulher completa 12 meses consecutivos sem menstruar, representando a transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva.

Após esse período, inicia-se a **pós-menopausa**, que se estende até o final da vida; nesse estágio, os sintomas tendem a diminuir progressivamente, embora cada mulher vivencie esse processo de maneira única.

A idade em que a menopausa ocorre pode variar bastante. A forma mais comum é a **menopausa espontânea**, que geralmente acontece entre os 45 e 55 anos, sendo que mais de 90% das mulheres entram na menopausa por volta dos 51 anos.

Quando esse processo ocorre antes dos 40 anos, é chamado de **menopausa prematura**, exigindo investigação e tratamento por não ser esperado.

Já a **menopausa precoce** acontece entre os 40 e 44 anos, enquanto a menopausa tardia é identificada quando ocorre após os 56 anos.



MENOPAUSA: CONHEÇA OS SEUS SINAIS E SINTOMAS

Durante o climatério, as mulheres podem sentir diferentes sinais e sintomas. Eles podem envolver tanto o corpo quanto as emoções. Existem muitos, e aqui vamos citar os mais frequentes.

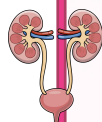
Pele, mucosas e cabelo

Ressecamento da pele;
Mudanças na pele relacionadas ao envelhecimento;
Queda de cabelo



Sistema urogenital

Coceira e queimação vulvar
Disúria (dor ao urinar)
Aumento da frequência urinária
Urgência urinária
Infecções urinárias recorrentes



Função sexual

Dor na relação sexual
Secura vaginal
Diminuição do desejo sexual



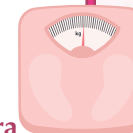
Sistema Nervoso Central

Fogachos/ calores
Alteração do sono
Depressão e ansiedade
Esquecimento frequente
Dificuldade de concentração
Raciocínio lento
Dor de cabeça



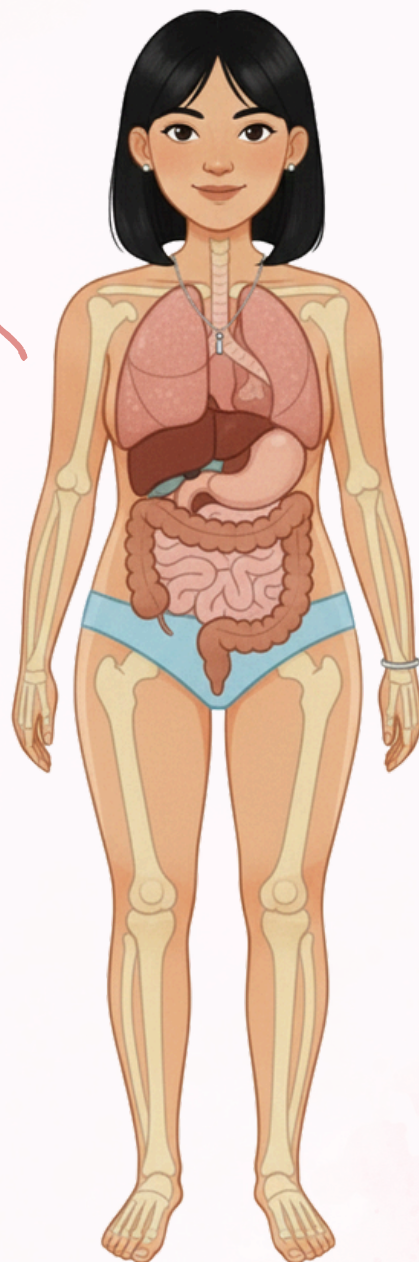
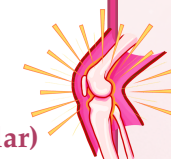
Mudanças metabólicas e de peso

Ganho de peso
Aumento da gordura abdominal
Aumento da circunferência da cintura



Sistema musculoesquelético

Dor nas articulações
Sarcopenia (perda de massa muscular)



SEXUALIDADE DA MULHER NO CLIMATÉRIO

A sexualidade é um aspecto natural e essencial da experiência humana. Ela envolve afeto, prazer, desejo, toque, intimidade e também a forma como cada pessoa percebe o próprio corpo. Porém ela não se resume ao ato sexual, a sexualidade se manifesta nas pequenas expressões de carinho, no diálogo, na cumplicidade, sensualidade e na autoestima.

No caso da mulher climatérica, a sexualidade ainda é cercada por falta de conhecimento e por diversos tabus. É comum a presença de mitos que associam esse período à perda do desejo e do prazer, como:

- A crença de que a mulher torna-se assexuada (ausência de atração sexual por outras pessoas);
- A atração erótica ocorre apenas quando se é jovem e bela;
- A diminuição da função dos ovários e o fim da menstruação implicam o término da vida sexual.

VAMOS APROFUNDAR MAIS UM POUCO...

No climatério, algumas mulheres poderão apresentar uma diminuição do desejo sexual, já outras o aumento e há ainda aquelas que sequer notarão diferenças significativas. Cada mulher é única.

É importante lembrar que o desejo sexual não depende apenas dos hormônios. O bem-estar emocional, a autoestima e a qualidade do relacionamento também têm grande influência.

Durante o climatério, muitas mulheres enfrentam inseguranças, mudanças no corpo, sobrecarga de responsabilidades e conflitos afetivos que podem interferir no desejo e no prazer sexual.



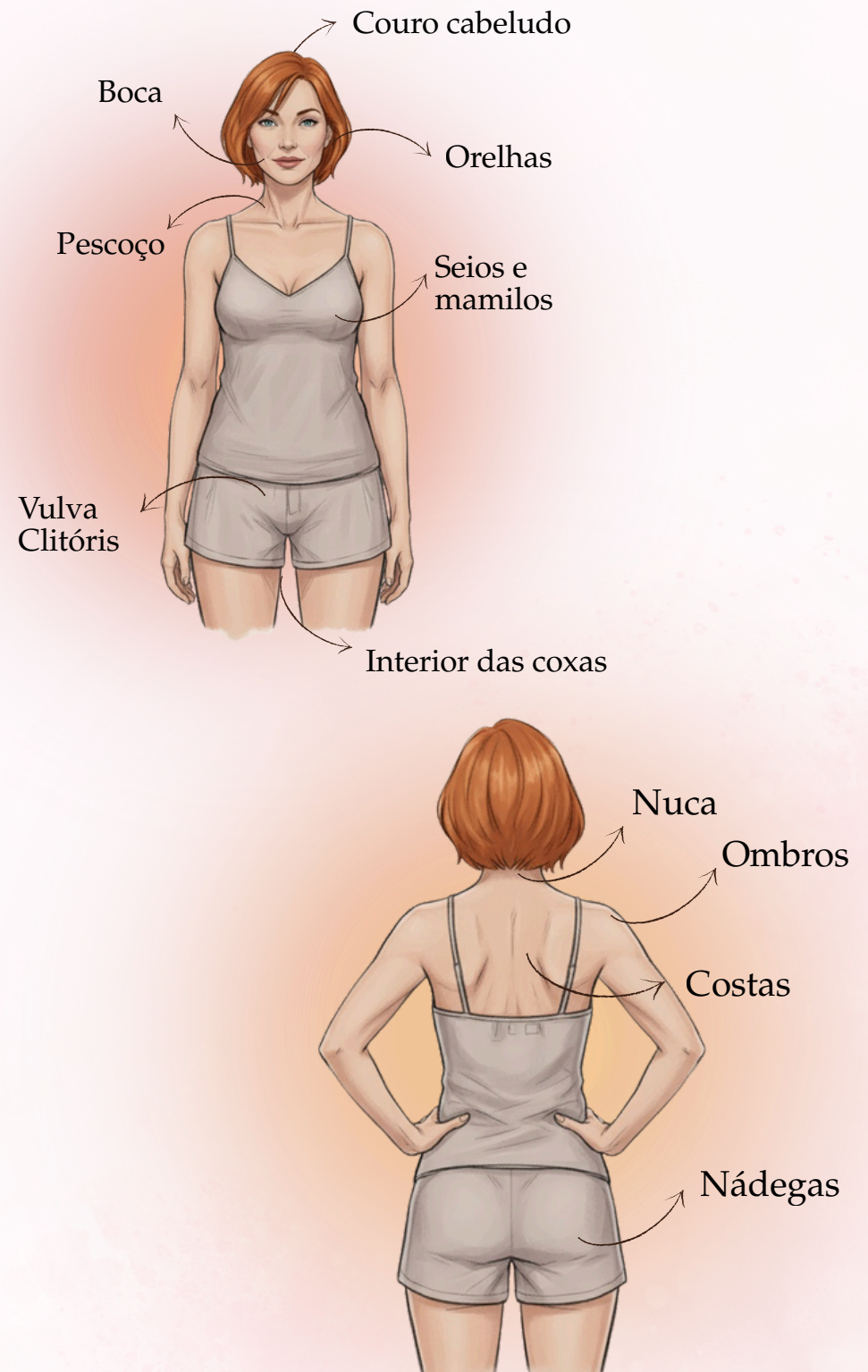
PRAZER E DESEJO NO CLIMATÉRIO

O corpo no climatério passa por mudanças, e essas transformações podem ser oportunidades para se reconectar com ele.

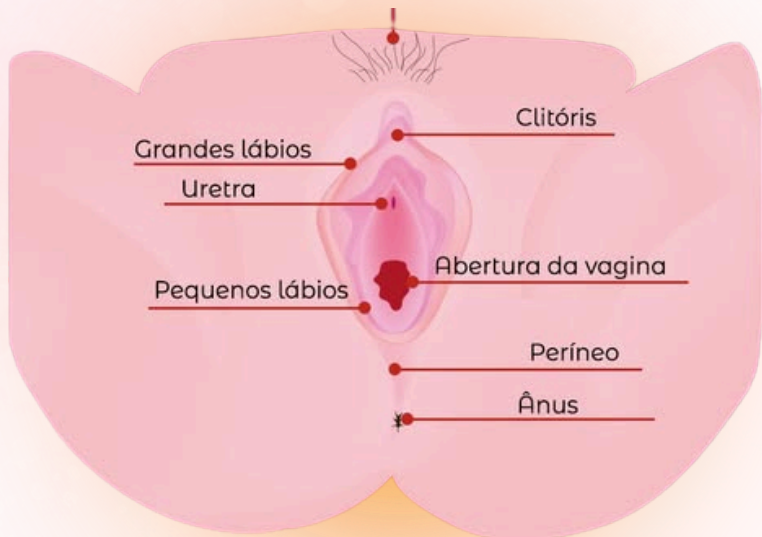
As zonas erógenas (aquelas áreas do corpo que são especialmente sensíveis ao toque e capazes de despertar prazer) são grandes aliadas para uma vida sexual mais prazerosa .

Descobrir e valorizar esses pontos pode ampliar a intimidade, fortalecendo o vínculo com o(a) parceiro(a) ou promovendo uma conexão mais profunda consigo mesma.

Para tornar a experiência ainda mais confortável e prazerosa, recursos como vibradores, dildos, lubrificantes vaginais ou térmicos podem ser ótimos aliados. Além disso, valorizar outras formas de intimidade como carícias, massagens, sexo oral e a masturbação, é fundamental para viver a sexualidade de maneira saudável, seja sozinha ou com parceiros.



MUDANÇAS QUE PODEM ACONTECER NA SEXUALIDADE FEMININA



Agora que você conhece todas as estruturas, podemos conversar sobre as alterações fisiológicas que podem ocorrer nessa região!

No climatério, devido às mudanças hormonais, algumas mulheres podem perceber alterações no corpo íntimo, como:

- Lubrificação vaginal mais lenta e menos intensa;
- Afinamento dos tecidos vaginais;
- Pelos pubianos mais ralos e esbranquiçados;
- Redução do tecido adiposo nos grandes lábios;
- Redução dos pequenos lábios e do clitóris;
- Tempo para chegar ao orgasmo mais demorado.

Além disso, devido a baixa do estrogênio poderá apresentar alguns sintomas como, com piora durante as relações sexuais com penetração:

- Ressecamento vaginal;
- Coceira;
- Irritação;
- Ardência;
- Sensação de pressão.

Para aliviar o desconforto, o uso de lubrificantes à base de água durante as relações e hidratantes vaginais no dia a dia é altamente recomendado.

Além das mudanças na vagina, a diminuição do estrogênio pode enfraquecer o assoalho pélvico (grupo de músculos que sustenta a bexiga, o útero e o reto).

Quando essa musculatura perde força, podem ocorrer escapes de urina ao tossir, rir ou fazer esforço físico. Isso não é motivo de vergonha, e sim um sinal de que o corpo precisa de fortalecimento.

Os exercícios de Kegel, por exemplo, são simples e eficazes: consistem em contrair e relaxar os músculos da região íntima como se estivesse “segurando o xixi”.

SAÚDE E CUIDADOS COM A CHEGADA DA MENOPAUSA

No climatério, os hormônios femininos começam a mudar e vão diminuindo aos poucos. Quando seus níveis caem, o risco de surgirem alguns problemas de saúde ou de piorarem os que já existem aumenta.

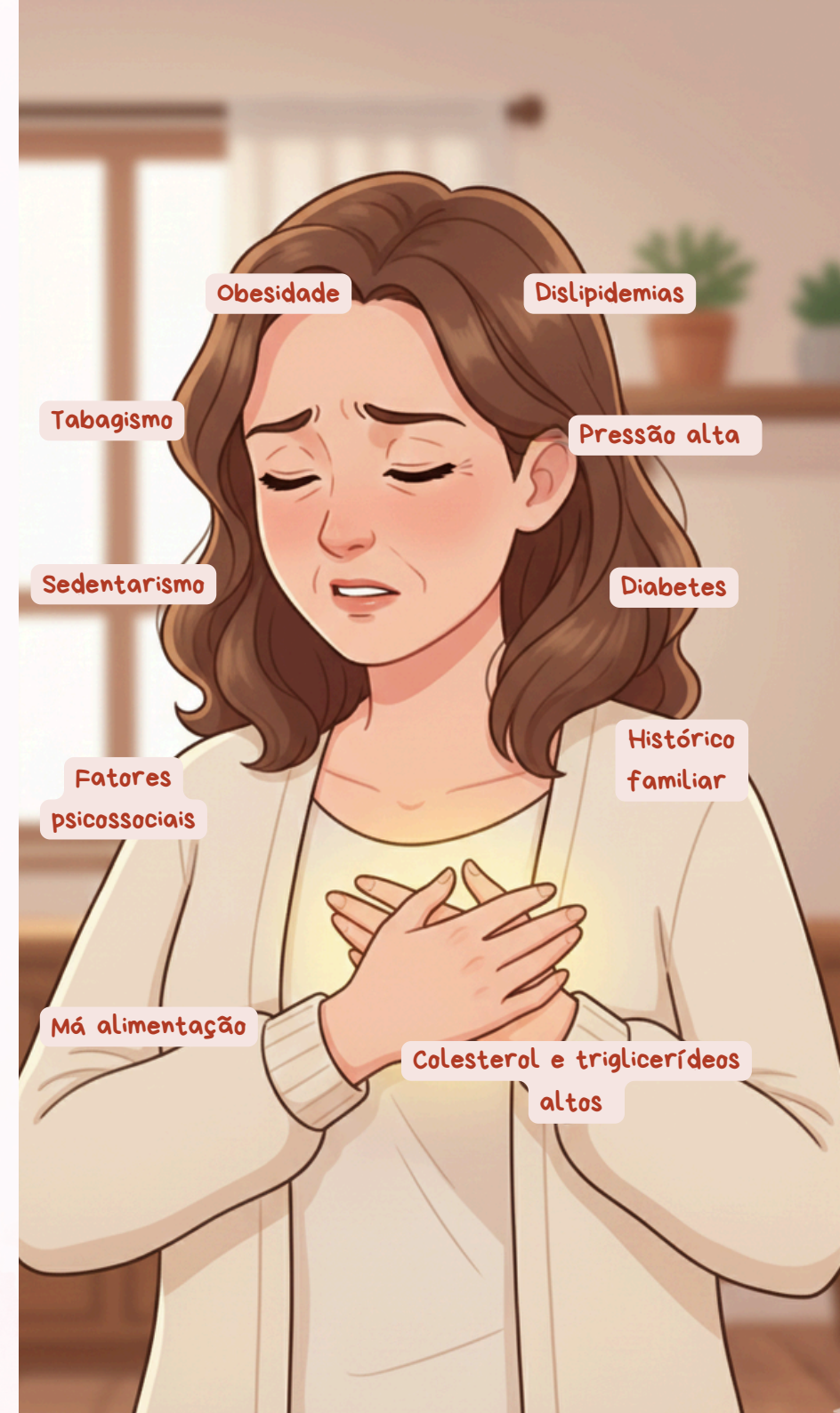
HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)

Uma das funções do estradiol (hormônio estrogênico) é proteger o coração e os vasos sanguíneos. Ele ajuda a manter o endotélio (camada interna dos vasos sanguíneos) funcionando bem, dá elasticidade às artérias e também influencia o metabolismo.

Quando esse hormônio começa a cair, ele já não consegue cumprir essas funções do mesmo jeito. Isso faz com que os vasos fiquem mais rígidos e percam a capacidade de relaxar, o que contribui para o aumento da pressão arterial.

POR QUE ISSO É IMPORTANTE?

A pressão alta aumenta as chances de desenvolver várias doenças, principalmente as cardiovasculares (relacionadas ao coração e vasos sanguíneos), como infarto, AVC (derrame), insuficiência cardíaca e até problemas nos rins. Alguns comportamentos e condições podem aumentar o risco de complicações.



O QUE FAZER?

É importante realizar medidas frequentes da pressão arterial, uma vez que a hipertensão é uma doença silenciosa, ou seja, só demonstra sinais quando está avançada. O ideal é que o valor seja inferior a 120 x 80 mmHg, o conhecido 12x8.

Caso já tenha o diagnóstico, recomenda-se mudanças no estilo de vida (MEV) como medida principal de controle da doença juntamente com o uso adequado dos medicamentos, se for o caso.

DISLIPIDEMIA... O QUE É ISSO AFINAL?!

No climatério, a queda do estrogênio pode alterar os níveis de colesterol e triglicerídeos. Essa mudança é chamada de dislipidemia. Com isso, o colesterol ruim (LDL) e os triglicerídeos podem aumentar, enquanto o colesterol bom (HDL) diminui. Essas alterações aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

Quando o LDL, os triglicerídeos e o colesterol total ficam altos, podem formar placas de gordura nas artérias, processo chamado aterosclerose. Com o tempo, essas placas dificultam a passagem do sangue, aumentando o risco de infarto e AVC.

Aterosclerose



SOBREPESO E OBESIDADE

Com a queda dos hormônios estrogênio e progesterona, o metabolismo fica mais lento e o corpo demora mais para gastar energia. A redução do estrogênio também aumenta o apetite e diminui a queima de calorias, favorecendo o ganho de peso e o acúmulo de gordura, principalmente na região da barriga.

A combinação de envelhecimento, menopausa e falta de atividade física pode levar à perda de massa magra, ou seja, dos músculos que sustentam os ossos.

O excesso de gordura abdominal aumenta o risco de:

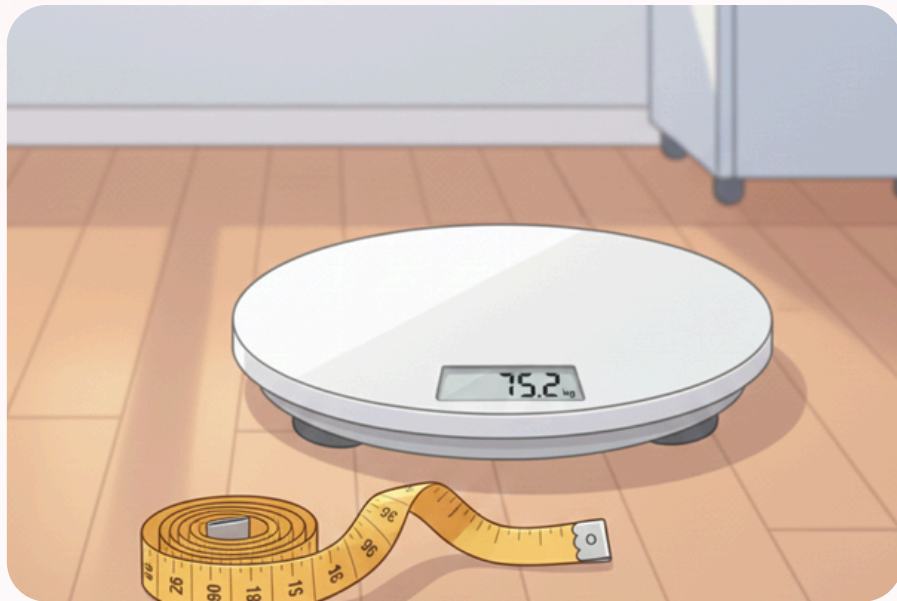
- Doenças cardiovasculares (coração e vasos sanguíneos);
- Diabetes tipo 2;
- Aumento do colesterol ruim (LDL);
- Alguns tipos de câncer, como o de endométrio e de mama.

A prática de exercícios físicos ajuda a melhorar a composição corporal, que é o equilíbrio entre músculos, ossos e gordura, e reduz o risco de várias doenças.

No entanto, muitas mulheres têm dificuldade para se exercitar, pois a queda do estrogênio pode causar fadiga, cansaço, dores articulares e problemas de sono, o que favorece o sedentarismo.

Além do peso na balança, outras medidas também ajudam a avaliar a saúde, como o Índice de Massa Corporal (IMC) e a circunferência abdominal.

Essas avaliações devem ser feitas por profissionais capacitados, garantindo resultados corretos e seguros.



OSTEOPOROSE

Durante o climatério, a queda do estrogênio acelera a perda de cálcio, deixando os ossos mais fracos e aumentando o risco de osteoporose e fraturas.

Alguns fatores aumentam ainda mais esse risco:

- Menopausa precoce;
- Falta de atividade física;
- Alimentação pobre em cálcio;
- Pouca exposição ao sol (baixa vitamina D);
- Uso de certos medicamentos;
- Tabagismo e consumo excessivo de álcool.

Consuma alimentos ricos em cálcio, como:

- Leite e derivados;
- Folhas verdes escuras (couve, espinafre);
- Amêndoas;
- Sardinha e outros peixes .

A vitamina D ajuda na absorção do cálcio e fortalece os ossos. Ela é produzida pelo nosso organismo quando a pele recebe luz solar.

DIABETES MELLITUS

A menopausa pode aumentar o risco de diabetes porque a queda do estrogênio altera como o corpo usa a insulina, hormônio que ajuda a levar a glicose para dentro das células. Dessa forma, os níveis de glicose no sangue (glicemia) ficam elevados.

Para as mulheres que já convivem com a diabetes, a menopausa pode trazer mais desafios, pois a redução dos hormônios femininos pode deixar a glicemia instável, e alguns sintomas da menopausa, como ondas de calor, cansaço ou irritabilidade, podem se confundir com sinais do diabetes descontrolado.

Por isso, é importante manter hábitos saudáveis e, sempre que possível, fazer acompanhamento com profissionais da saúde para avaliar a glicose, pressão arterial, peso corporal e realizar outros exames necessários.



HORMÔNIOS E EMOÇÕES: COMO O CLIMATÉRIO INFLUENCIA A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES?

A queda dos hormônios nessa fase não afeta apenas o corpo. Ela também pode influenciar as emoções e o modo como a mulher se sente no dia a dia. Por isso, é importante olhar para as questões emocionais que podem surgir.

O estrogênio é um hormônio importante para o corpo da mulher. Além de participar do ciclo menstrual, ele também ajuda a regular substâncias do cérebro que influenciam o humor e a saúde mental. Quando seus níveis diminuem, esse equilíbrio pode se alterar, afetando o bem-estar emocional.

Entre as alterações emocionais mais comuns estão: irritabilidade, ansiedade, nervosismo, estresse, tristeza, baixa autoestima e sensação de desânimo. Cada mulher sente de um jeito e todas as experiências são válidas.

Durante o climatério, a diminuição da produção de estrogênio afeta o funcionamento do cérebro, especialmente as áreas ligadas à atenção e à memória. Como resultado, algumas mulheres relatam dificuldade de concentração, lapsos de memória e a chamada “névoa mental”.



"Me deu um branco! Já fiz essa receita tantas vezes e agora não consigo me lembrar qual ingrediente vai primeiro."

Sono e cansaço influenciam as emoções:

A queda do estrogênio também pode prejudicar o sono, fazendo com que muitas mulheres durmam menos ou acordem várias vezes à noite. A falta de descanso gera cansaço durante o dia e pode intensificar sentimentos como irritação, tristeza e ansiedade, criando um ciclo difícil de quebrar.

Autoimagem e emoções nessa fase:

Além disso, mudanças no corpo e os sintomas do climatério podem afetar a forma como a mulher se percebe. É comum surgir insegurança, queda na autoestima ou sensação de desânimo. Tudo isso faz parte da vivência emocional dessa etapa e merece acolhimento, não julgamento.



Reconhecer que as mudanças hormonais influenciam tanto o corpo quanto as emoções ajuda a mulher a se cuidar de forma integral, buscando equilíbrio físico e emocional.



Existem várias maneiras de lidar com os desafios do climatério. Pequenas mudanças no dia a dia podem ajudar a aliviar os sintomas, melhorar a autoestima e trazer mais bem-estar. A seguir, veja algumas dicas que podem fazer diferença na sua rotina:

→ Cultive o autocuidado

Pratique exercícios físicos que sejam prazerosos para você, como:



Musculação



Natação

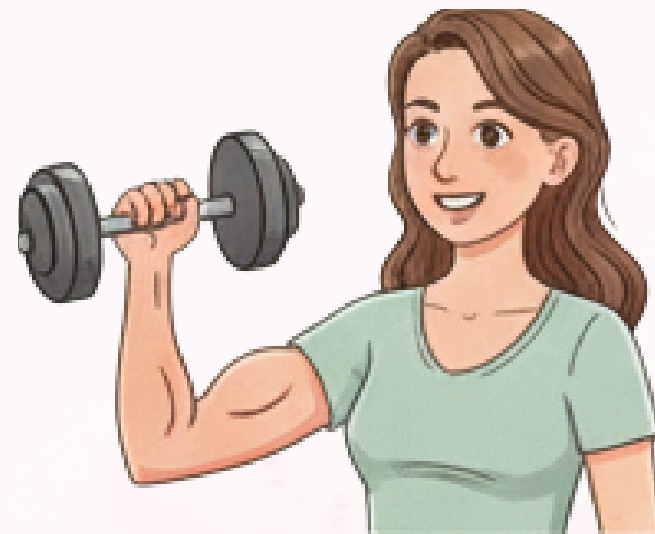


Caminhada ao ar livre

A meta é realizar exercício físico no mínimo 150 minutos por semana, ou seja, 30 minutos por dia. O importante é se movimentar.

Alguns dos benefícios do exercício físico para as mulheres no climatério:

- ✓ Sensação de bem estar, diminuindo a ansiedade e estresse;
- ✓ Aumento da disposição para as atividades do dia a dia;
- ✓ Ajuda na qualidade do sono;
- ✓ Melhora a memória e a concentração
- ✓ Controle do peso e da gordura abdominal;
- ✓ Fortalecimento dos ossos e músculos;
- ✓ Diminui o risco de diversas doenças crônicas, como: diabetes, pressão alta e câncer.



LEMBRETE
Beber água é importante para repor os líquidos perdidos pelo suor e manter o corpo hidratado.

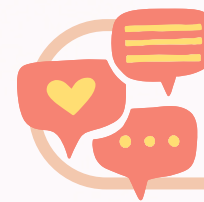
→ Descubra atividades para o seu bem-estar

♥ Realizar atividades que estimulam a mente ajuda a manter o foco, deixar o pensamento mais ativo e preservar a memória ao longo do tempo.



Leia um bom livro.

Escreva os seus sentimentos ou cartas para a sua "eu" do futuro.



Aprenda novos idiomas.

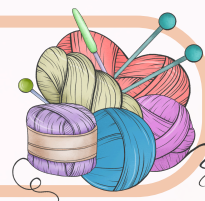


Fortaleça as conexões e melhore a cognição. Convide familiares e amigos para uma partida de jogos, xadrez, dominó ou um quebra-cabeça.

Desperte seu lado artístico através da pintura.



Ou por meio do crochê e do bordado.



Aponte a câmera do seu celular para este QR Code e baixe o aplicativo Duolingo. Nele você aprenderá inglês, espanhol e francês de uma forma descontraída. Gratuito. Disponível para Apple e Android.

Apoio emocional: você não precisa passar por isso sozinha

- ♥ O climatério é uma fase que não precisa ser vivida sozinha. Contar com apoio emocional faz diferença no bem-estar e ajuda a enfrentar os desafios desse período com mais leveza.
- ♥ Grupos de apoio também são espaços importantes de troca e escuta. Compartilhar experiências com outras mulheres ajuda a perceber que cada vivência é única, fortalece vínculos e promove informação segura e apoio emocional.
- ♥ Busque apoio de profissionais, como de psicólogos, pode ajudar a compreender melhor as emoções, lidar com pensamentos negativos e desenvolver estratégias para cuidar da saúde mental.
- ♥ O apoio do (a) parceiro (a), da família e de pessoas próximas contribui para reduzir sentimentos como ansiedade e tristeza. Conversar sobre as mudanças do climatério favorece a compreensão, o cuidado e o acolhimento no dia a dia.



TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL (TRH): O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

- ♥ A terapia de reposição hormonal é uma das opções para aliviar os sintomas do climatério, especialmente quando eles são mais intensos e afetam a qualidade de vida. Ela pode ajudar a reduzir ondas de calor, ressecamento vaginal, alterações do sono e do humor.
- ♥ A reposição hormonal não é necessária para todas as mulheres e não é a única forma de cuidado nessa fase. Há também tratamentos não hormonais e hábitos de vida saudáveis que fazem diferença, como alimentação equilibrada, atividade física e apoio emocional.
- ♥ Quando indicada, a reposição hormonal pode conter estrogênio isolado ou estrogênio associado à progesterona e pode ser utilizada de diferentes formas, como comprimidos, géis ou adesivos. A escolha do tipo e da forma de uso depende das necessidades de cada mulher.
- ♥ A decisão de iniciar a reposição hormonal deve ser tomada junto com um(a) profissional de saúde, que irá avaliar os sintomas, a história de saúde, os riscos e os benefícios do tratamento. Ter informação de qualidade ajuda a mulher a participar ativamente dessa escolha e a viver essa fase com mais segurança e bem-estar.
- ♥ Os fitoterápicos são medicamentos feitos a partir de plantas e podem ser uma opção para aliviar alguns sintomas do climatério, como ondas de calor leves, alterações do sono e desconfortos do dia a dia. Eles não substituem a terapia hormonal quando esta é indicada, nem são adequados para todas as mulheres. Por isso, o uso de fitoterápicos deve ser orientado por um(a) profissional de saúde, que avaliará a indicação, a segurança e possíveis interações com outros medicamentos.



JOGO: MITOS E VERDADES SOBRE O CLIMATÉRIO

→ **Instruções:** Leia cada afirmação e marque se você acha que é Mito ou Verdade. Depois, confira a resposta correta e aprenda mais sobre o climatério/menopausa!

1 - O climatério é o mesmo que menopausa.

Mito

Verdade

2 - Ondas de calor e suores noturnos são sintomas comuns do climatério.

Mito

Verdade

3 - Toda mulher passa pelo climatério na mesma idade.

Mito

Verdade

4 - Após a menopausa, a mulher perde completamente o desejo sexual.

Mito

Verdade

5 - O climatério aumenta o risco de doenças cardiovasculares e osteoporose.

Mito

Verdade





RESPOSTAS JOGO DE MITOS E VERDADES SOBRE O CLIMATÉRIO

MITO OU VERDADE?	RESPOSTA:
1 - Mito	<p>O climatério é o período da transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva da mulher. A menopausa é apenas uma etapa dentro do climatério, marcada pela última menstruação (quando há 12 meses sem menstruar).</p>
2 - Verdade	<p>As alterações hormonais, principalmente a queda do estrogênio, provocam fogachos (ondas de calor) e suores noturnos, sintomas típicos da fase.</p>
3 - Mito	<p>A idade varia de mulher para mulher. Em média, a menopausa ocorre entre 45 e 55 anos, mas fatores genéticos, de saúde e estilo de vida podem adiantar ou atrasar esse processo.</p>
4 - Mito	<p>Embora possa haver redução da lubrificação vaginal e da libido, isso não significa o fim da vida sexual. Com orientação médica, cuidados com a saúde e diálogo com o parceiro (a), é possível manter uma vida sexual ativa e saudável.</p>
5 - Verdade	<p>A redução do estrogênio afeta o metabolismo ósseo e cardiovascular, podendo aumentar o risco de osteoporose e doenças do coração. A alimentação saudável, exercícios e acompanhamento médico são fundamentais.</p>



SUGESTÕES

→ **Filme:** Vamos falar sobre Menopausa - Prime Video 2022

“Vamos Falar Sobre Menopausa”, apresentado pela Dra. Tara Allmen, é um guia para compreender e navegar nesta fase crucial da vida feminina. Acompanhada por uma equipe de especialistas em saúde da mulher, Dra. Allmen explica sintomas, riscos à saúde e opções de tratamento, fornecendo ferramentas indispensáveis para as mulheres.



→ **Série:** The Change - Prime Video 2023

The Change conta a história de Linda (Christie) que sofre uma crise existencial aos 50 anos, após ser informada de que entrou na menopausa. Ela encontra sua velha motocicleta Triumph e parte em uma peregrinação por seus antigos lugares na Floresta de Dean, afim de tentar se reconectar com a pessoa que costumava ser.



→ **Livros:** Climatério e Menopausa

Aborda a transição do período reprodutivo feminino para um novo ciclo de vida de forma positiva e informativa.

Menopausa sem medo

Livro do ginecologista Igor Padovesi, que busca desmistificar o tema e expô-lo de maneira didática, para acabar com o medo e o silêncio que rondam a menopausa.



BIBLIOGRAFIAS CONSULTADAS

ARAÚJO, I. A. et al. Representações sociais da vida sexual de mulheres climatéricas atendidas em serviços públicos de saúde. **Texto & Contexto – Enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n. 1, p. 114-122, jan. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/j4wr57C9WfBdRfBC654gCnS/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 ago. 2025.

AUSTRALASIAN MENOPAUSE SOCIETY. **Oestrogen and cognition in the perimenopause and menopause**. Australasian Menopause Society, 2020. Disponível em: <https://hub.menopause.org.au/Play?pld=015b4d7d-f4ce-4b5e-b555-bf1aa51e3319>. Acesso em: 10 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Menopausa marca processo de mudanças físicas e mentais**. Brasília, DF, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicas-e-mentais>. Acesso em: 10 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa**. Brasília, DF: Editora do Ministério da Saúde, 2008. 192p. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br>. Acesso em: 10 dez. 2025.

CANDIDA, M. **Menopausa como Jornada**. 1. ed. São Paulo: Literare Book, 2025.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA. **FEBRASGO apresenta novas diretrizes para a terapia de reposição hormonal durante climatério e menopausa**. 2024. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/1975-febrasgo-apresenta-novas-diretrizes-para-a-terapia-de-reposicao-hormonal-durante-climaterio-e-menopausa>. Acesso em: 2 set. 2025.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA. **FEMINA**, v. 50, n. 5. 2022. Disponível em: <https://www.febrasgo.org.br/media/k2/attachments/FeminaZ05Z2022.pdf>. Acesso em: 2 set. 2025.

FERREIRA, Raquel. Conhecendo a vulva [imagem]. Facebook, 24 jan. 2024. Disponível em: <https://www.facebook.com/draraquelferreira/posts/a-vulva-%C3%A9-a-parte-externa-dos-%C3%B3rg%C3%A3os-genitais-femininos-ela-inclui-v%C3%A1rias-estrut/985535106352184/>. Acesso em: 2 set. 2024.

FIOCRUZ. Cuidado da saúde durante a transição para menopausa e pós-menopausa na Atenção Primária à Saúde (APS). Curso online. Fiocruz. Disponível em: https://ead.iff.fiocruz.br/moodle/course/search.php?areaids=core_course-course&q=MENOPAUSA. Acesso em: 20 de nov. 2025.

OLIVEIRA, A. S. et al. Cartilha climatério e menopausa. Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde. [s. d.]. Disponível em: <https://coletivofeminista.org.br/cartilha-climaterio-e-menopausa/>. Acesso em: 2 set. 2025.

OLIVEIRA, G.M.M et al. Diretriz brasileira sobre a saúde cardiovascular no climatério e na menopausa – 2024. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v. 121, n. 7, e20240478, 2024. Disponível em: https://www.febrasgo.org.br/images/pec/posicionamentos-febrasgo/DIRETRIZ-CLIMATERIO-e-MENOPAUSA_portugues_10052024.pdf. Acesso em: 2 set. 2025.

MOSCOVICI, L. O Cérebro e a Menopausa. 1. ed. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2025.

MONTELEONE, P. et. al. Symptoms of menopause – global prevalence, physiology and implications. *Nature Reviews Endocrinology*, v. 14, n. 4, p. 199–215, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29393299/>. Acesso em: 10 set. 2025.

RODOLPHO, J.R.C; HOGA, L.A.K. É tempo de se cuidar mais: material educativo para promover a saúde da mulher no climatério. 1. ed. São Paulo: EEUSP, 2014. Disponível em: https://www.ee.usp.br/cartilhas/cartilha_climaterio.pdf. Acesso em: 2 set. 2025.

SILVA, G. R. R. et al. Aspectos que influenciam a vivência da sexualidade pela mulher climatérica. *Revista Rede de Cuidados em Saúde*, [S. l.], v. 15, n. 2, 2021. Disponível em: <https://publicacoes.unigranrio.edu.br/rcs/article/view/6243>. Acesso em: 22 set. 2025.

SOARES, A. H. Diabetes e menopausa. Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em: <https://diabetes.org.br/diabetes-e-menopausa-4/>. Acesso em: 10 dez. 2025.

SOCIETY OF NORTH AMERICAN MENOPAUSE. Guia da menopausa: ajudando a mulher climatérica a tomar decisões informadas sobre a sua saúde. 7. ed. São Paulo: SOBRAC, 2013. 90p. Disponível em: https://sobrac.org.br/wp-content/uploads/2024/11/A12361_Leigos_rev2mcow-FINAL.pdf. Acesso em: 10 ago. 2025.

