

MENOPAUSA

Dra. Alessandra Ceravolo

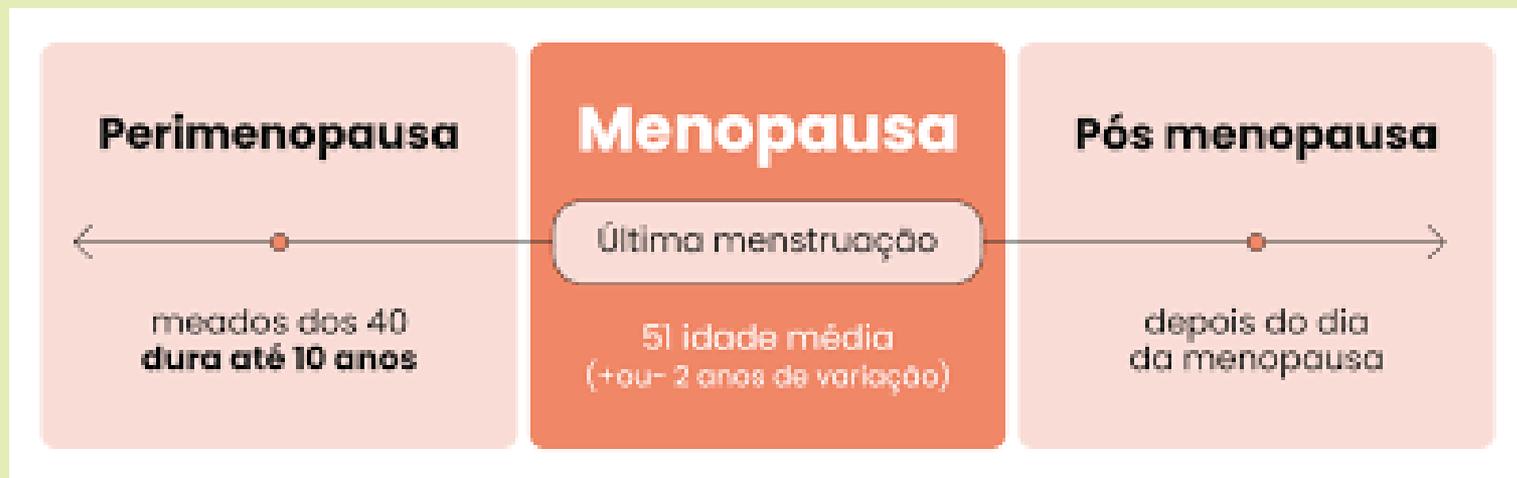


Dra. Alessandra Ceravolo

- Ginecologista
- Pós graduação em Medicina do Estilo de Vida e Medicina integrativa



Menopausa



Menopausa

- Particularmente desafiador para algumas mulheres – Especialmente para aquelas com estilo de vida pouco saudáveis.
- Os sintomas da menopausa têm um efeito substancial na qualidade de vida das mulheres e no desempenho no trabalho.



Menopausa

- Cada mulher passa pela menopausa de forma diferente –
- A natureza dos sintomas da menopausa é comum a todas as mulheres - a localização geográfica e a etnia influenciam a prevalência de certos sintomas.
- Fatores individuais, como história pessoal, estado de saúde atual (particularmente obesidade) e status socioeconômico pioram consideravelmente a experiência da menopausa de uma mulher.



Queda Estrogênica – Sintomas

Curto prazo (45-55 anos)

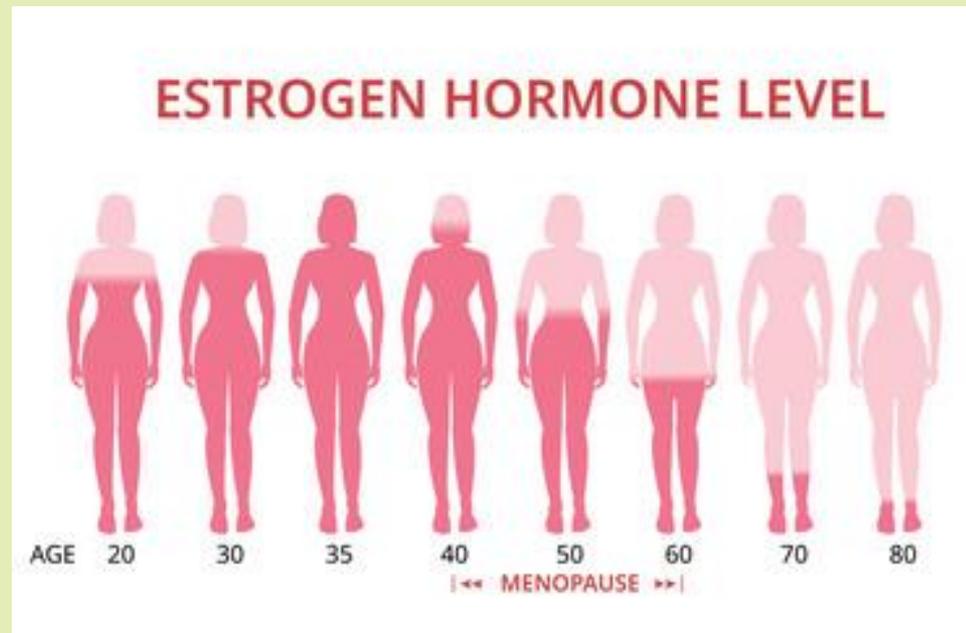
- Irregularidade menstrual
- Ondas de calor
- Alterações de humor
- Ansiedade, depressão
- Distúrbios do sono
- Fadiga
- Disfunção sexual – diminuição da libido
- Cefaléia



Queda Estrogênica – Sintomas

Médio prazo (55-65 anos)

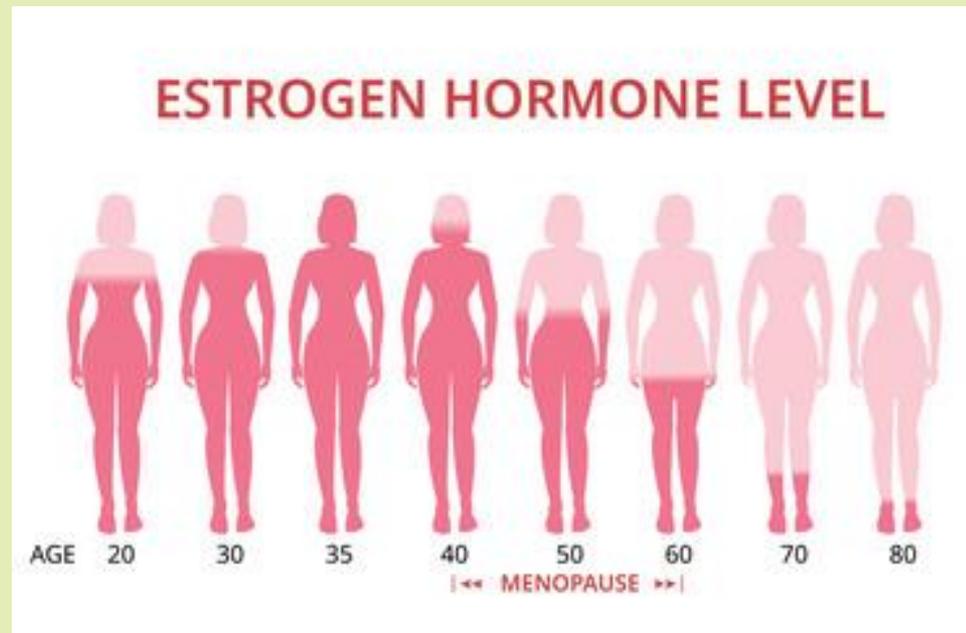
- Incontinência urinária
- Aumento da frequência urinaria
- ITU recorrentes
- Pele seca, fina, menos elastica
- Secura vaginal
- Prurido e ardência vulvar
- Ganho de peso
- Aumento de gordura visceral
- Aumento da circunferência abdominal



Queda Estrogênica – Sintomas

Longo prazo (>65 anos)

- Osteoporose
- Dores articulares
- Sarcopenia
- DCV
- Demência



Sintomas Vasomotores

- Afetam cerca de 60 – 80% das mulheres
- Duração média: 7,4 anos (11,8 anos perimenopausa e 3,4 anos pós menopausa)
- Quanto mais precoce e maior severidade, maior o risco CV associado

El Khoudary et al. (2020)

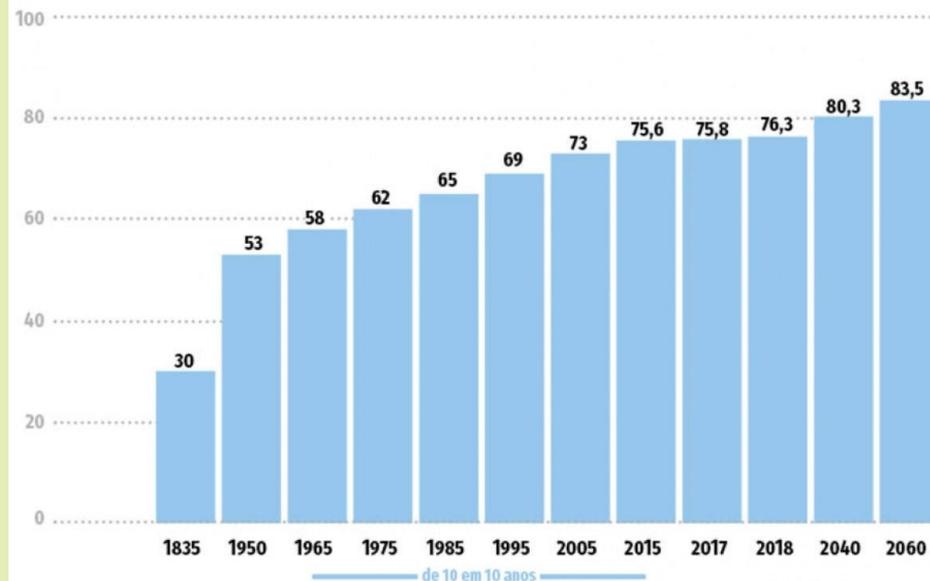


Expectativa de vida

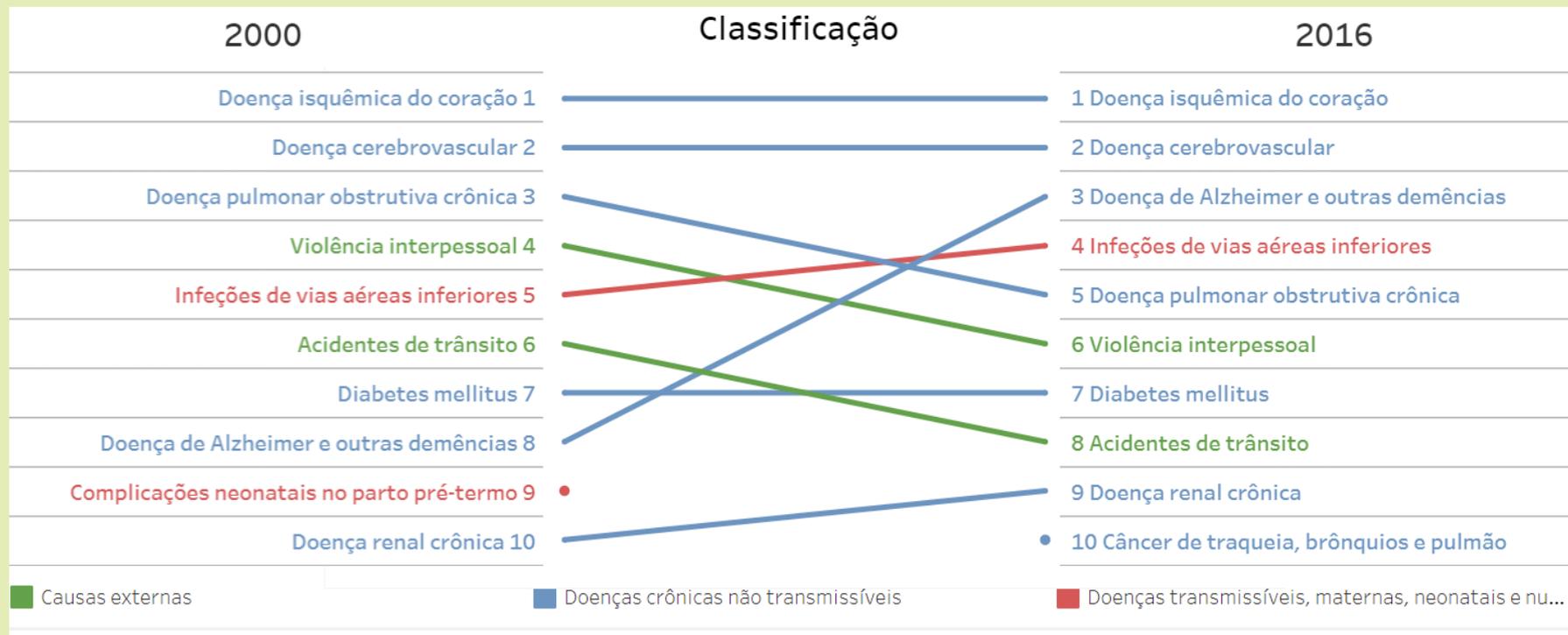


Expectativa de vida do brasileiro

Fonte: IBGE



Principais causas de morte no Brasil



Riscos associados ao maior número de mortes em todo o mundo para mulheres, todas as idades, em 2019:

- Pressão arterial sistólica alta
- Riscos dietéticos
- Glicose plasmática alta em jejum
- Poluição do ar
- Índice de massa corporal alto
- Tabaco
- Colesterol LDL alto
- Disfunção renal



Riscos associados ao maior número de mortes em todo o mundo para mulheres, todas as idades, em 2019:

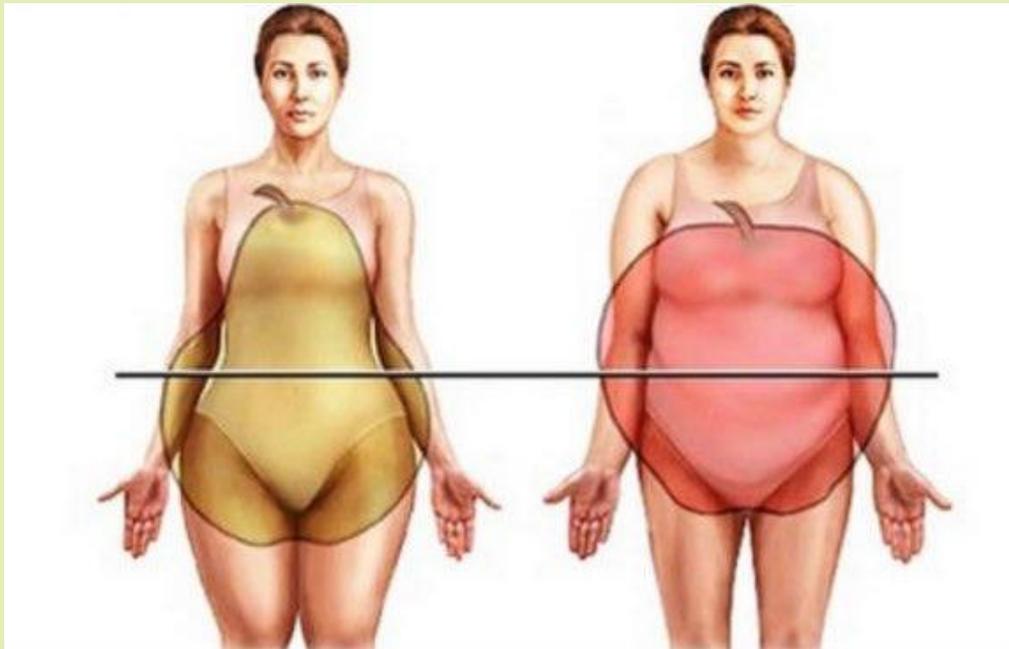
- A maioria desses fatores de risco é evitável e tratável
- Não estamos conseguindo mudar comportamentos não saudáveis, particularmente aqueles relacionados à qualidade da dieta, ingestão calórica e atividade física

Menopausa e Doença cardiovascular

- As DCV são a principal causa de morte nas mulheres.
- - Há um claro aumento na incidência de DCV na mulher na menopausa vs mulher em idade fértil
- Estrogênio - Efeito cardioprotetor e anti-inflamatório
- Sua queda – associada a aumento do colesterol total, LDL, TGC

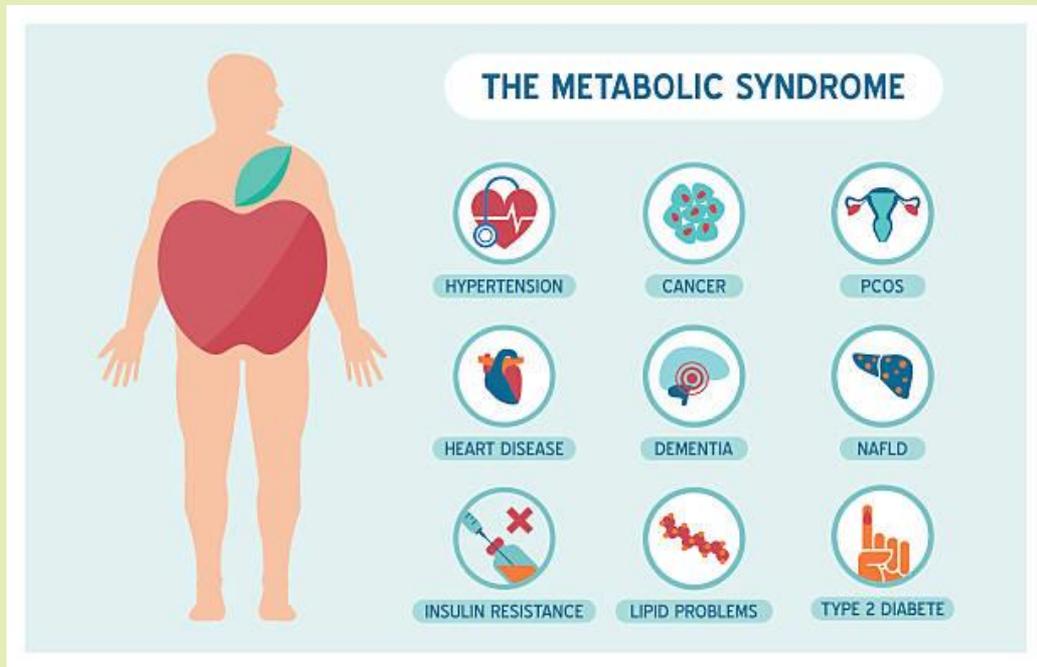


Menopausa e DCV



- Queda estrogênica
- Maior relevância dos androgênios
- Redistribuição da gordura corporal – adiposidade central
- Tecido adiposo = produção de citocinas pró inflamatórias

Menopausa e DCV



- Maior prevalência de síndrome metabólica
- Maior resistência a insulina – maior risco de progressão para diabetes

Menopausa – objetivos do acompanhamento

- Alívio dos sintomas
- Melhora da qualidade de vida
- Prevenção



Qualidade de vida é “a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente” (OMS, 1994).

Terapia Hormonal (TH)



Quais as indicações para a TH

- Presença de sintomas vasomotores
- Síndrome genitourinária da menopausa
- Prevenção da perda de massa óssea
- Menopausa precoce (<40)

A DOSE, A VIA, A DURAÇÃO E O REGIME DE ADMINISTRAÇÃO DA TH DEVEM SER INDIVIDUALIZADOS

Janela de oportunidade

Período que se refere aos primeiros anos pós menopausa quando a TH, se indicada, poderá exercer a maior parte dos efeitos benéficos, especialmente em relação ao Sistema cardiovascular, nervoso e osteometabólico.

Terapia hormonal – contra indicações

- Doenças tromboembólicas
- Doença hepática grave
- Porfíria
- Câncer de mama e endométrio
- Doença coronariana
- Doença cerebrovascular
- Lupus eritematoso sistêmico
- Sangramento vaginal de causa desconhecida

Regimes de terapia hormonal

- Terapia Hormonal estrogênica isolada
- TH combinada – estroprogestativa (E + P)
- Estrogênio – via oral, via transdérmica, via vaginal
- Progesterona – SIU – LNG (mirena), progesterona via oral ou vaginal, natural micronizada ou sintética.



Benefícios da terapia hormonal

- Alívio dos sintomas vasomotores (ondas de calor)
- Efeito positivo no humor e sono na transição menopausal
- Efeito positivo na irregularidade menstrual
- Prevenção de fraturas osteoporóticas
- Prevenção da atrofia vaginal
- Melhora da função sexual



Benefícios da terapia hormonal

- Redução do risco de diabetes
- Redução do risco cardiovascular e Alzheimer
- Redução do câncer de intestino
- Redução das dores articulares
- Melhora da qualidade de vida das mulheres
- sintomáticas



Fazer terapia hormonal é seguro?

- Hormônios bioidênticos – isomoleculares
- Via de administração – periférica
- Evita eventos tromboembólicos
- TH combinada contendo estradiol e progesterona natural oferece menor risco de desenvolver câncer de mama do que com quando usamos outros progestagênios.



Fazer terapia hormonal é seguro?

A terapia hormonal não substitui nenhum recurso essencial para a sua saúde e seu bem-estar como ter um sono reparador, uma alimentação adequada, a prática de atividade física regular e um bom controle do estresse.



Determinantes da longevidade

- 25% genética
- 75% estilo de vida, ambiente, tecnologia



Estilo de vida

O seu estilo de vida define a qualidade de vida que você leva!



NUTRIÇÃO



EXERCÍCIO



TABACO &
ÁLCOOL



CONTROLE
DO ESTRESSE



SONO



RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS

Atividade física

Um recurso terapêutico valioso em mulheres na pós-menopausa

- redução tecido adiposo corporal
- redução sintomas somáticos (dor, fraqueza,
- fadiga)
- controle PA
- efeito cardioprotetor



- Artigos de Revisão · Rev. bras. geriatr. gerontol. 22 (05) · 2019 · <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190133>
- Efeito do exercício físico nos parâmetros cardiometabólicos na pós-menopausa: uma revisão integrativa

Atividade física

Recomendações da OMS

Todos os adultos devem praticar atividade física regular:

- Adultos devem realizar de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade
ou
- Ao menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade

Recomenda-se que:

> Todos os adultos devem praticar atividade física regular.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.

> Adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.



Atividade física

Recomendações da OMS

Para benefícios adicionais:

- Exercícios de fortalecimento muscular de moderada intensidade 2 dias da semana.

Para benefícios adicionais à saúde:
Em pelo menos

2
dias
da semana

Atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares



> Adultos devem realizar também atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares dois ou mais dias por semana pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.



Atividade física

O exercício tem um efeito positivo nos resultados de saúde relacionados à menopausa quanto ao funcionamento cognitivo, depressão, padrões de sono, densidade óssea e doenças cardiovasculares.

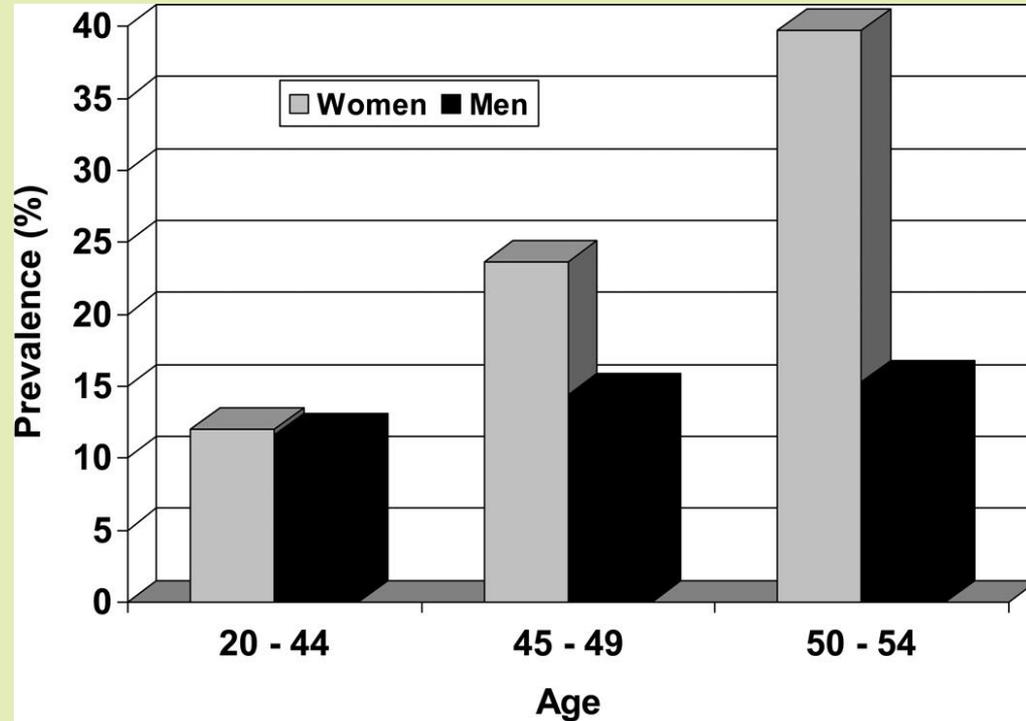


Sono

Há evidências de um distúrbio de sono na menopausa?



Sono



Sono

Há evidências de um distúrbio de sono na menopausa?

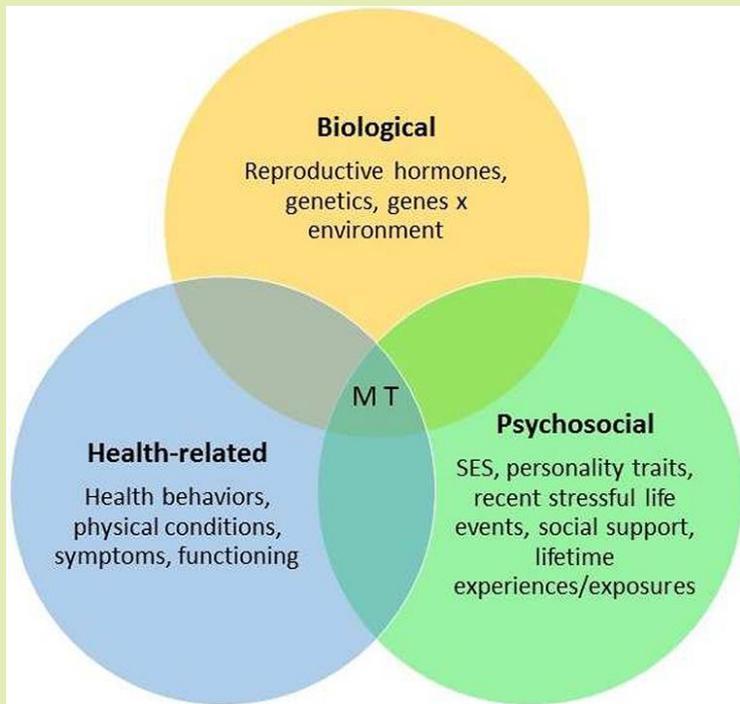
- A prevalência de distúrbios do sono de 39% a 47% na perimenopausa e de 35% a 60% na pós-menopausa.
- A(s) causa(s) permanece(m) obscura(s)
- Sintomas vasomotores
- Outros fatores - humor deprimido, ansiedade, dores nas costas e nas articulações, autopercepção de saúde, estresse e ao estilo de vida.



Sono



Depressão e menopausa



Depressão e menopausa

- 1 em cada 5 mulheres – 1 episódio de depressão em algum momento da vida
- As mulheres tem 2 a 5 vezes mais chance de apresentar um transtorno depressivo durante a perimenopausa.
- A triagem é recomendada.



Desafio - Mudanças de hábitos e comportamento



Nutrindo o corpo, a alma e o espírito

Estilo de vida saudável na
menopausa:

- Consultas regulares de revisão
- Exercícios regulares
- Dieta alimentar nutritiva
- Controle de peso corporal
- Redução do estresse
- Não fumar



Mensagens finais

- Evitar o direcionamento hormonal apenas
- Momento de oportunidade.
- Plano de acompanhamento individualizado
- Importância do exercício de força
- Associação dos pilares – cascata de eventos

Obrigada!

alessandraceravolo.com.br

alessandra.ceravolo@hotmail.com.br

[@alessandra.ceravolo](#)



Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte