

# TRÊS PILARES

Para enfrentar o climatério com equilíbrio

Página 13



FOTO: FABOLA TUMA

## Menopausa em Movimento

Saiba como fortalecer corpo e mente na maturidade. **Páginas 2 a 12**

Patrocínio:



Apoio:



BENEFICENTE  
PORTUGUESA  
DO PARÁ

Realização:

**Diário do Pará**

# DICAS FINAIS

## Exercícios, saúde mental e nutrição: os pilares do bem-estar na menopausa

**C**hegamos ao quinto e último fascículo digital da 'Série Dr. Responde: Menopausa: Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida na Maturidade'. Nesta última edição, a reportagem do DIÁRIO aborda o tema 'Exercícios físicos para mulheres na menopausa – práticas indicadas para manter ossos e músculos fortes'.

No time de especialistas ouvidos nesta edição estão os fisioterapeutas Caio Machado e Fernanda Souza, o educador físico e personal trainer Júnior Mineiro e o nutricionista Wanderson Junior.

A edição também segue a abordagem da saúde mental, pilar fundamental para que a mulher nesta fase do climatério possa ter condições de cuidar do corpo e minimizar os impactos disso.

Entre as reportagens, você vai conferir os três pilares para enfrentar o climatério com equilíbrio e as estratégias práticas para fortalecer a mente com orientações da psicóloga do Hospital Regional Dr. Abelardo Santos, Mariana Neri.

O fascículo traz ainda uma reportagem sobre como elaborar as perdas simbólicas da menopausa, o contexto social e histórico pessoal que moldam a experiência de cada mulher; além de estratégias práticas para ter resiliência emocional com dicas da psicóloga clínica e hospitalar Andréa Maia.

O caderno também apresenta orientações da médica geriatra Leticia Loureiro da Silva sobre autoconhecimento e informação; além de orientações nutricionais para fechar o guia de cuidados com chave de ouro! Até a próxima!

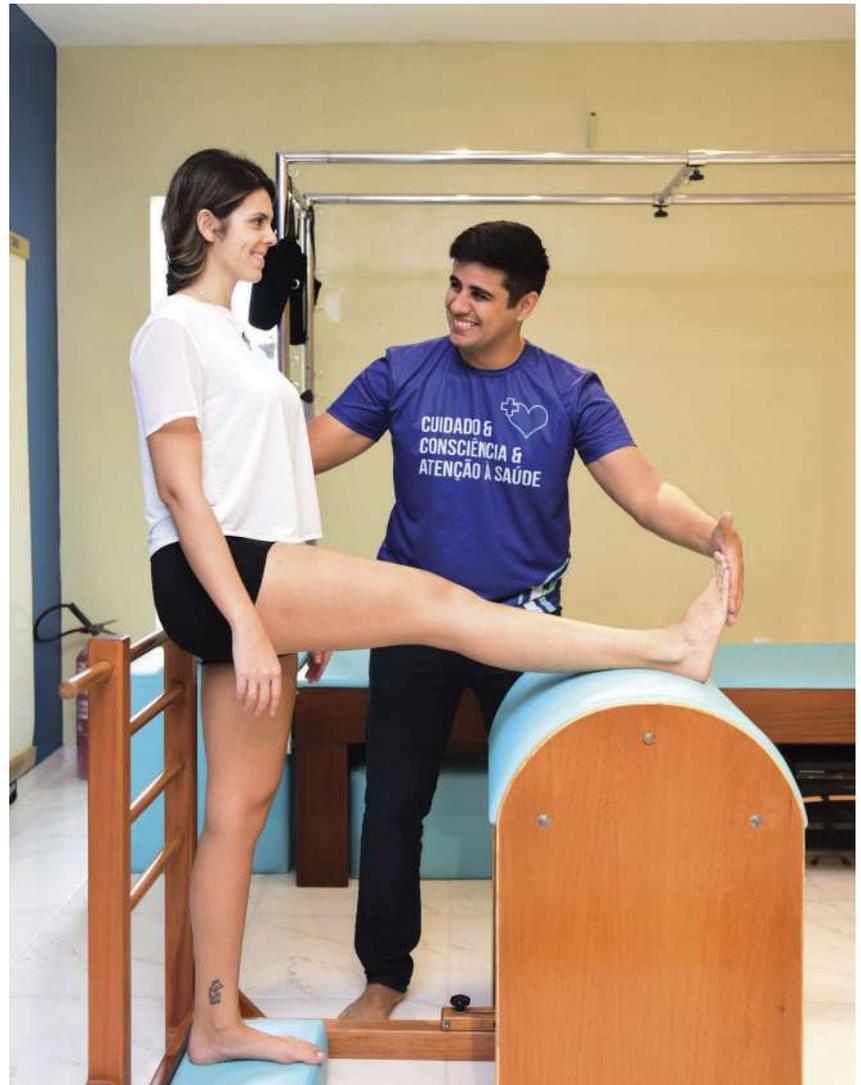


FOTO: FÁBIO LA TUMA



# Pilates

## Aliado poderoso no combate aos sintomas do climatério

"O Pilates tem como os principais pilares a concentração, o controle, a respiração e a fluidez. Esses pilares se convertem principalmente no foco das competências de consciência corporal, fortalecimento muscular e alongamento"

**Caio Machado,**  
fisioterapeuta

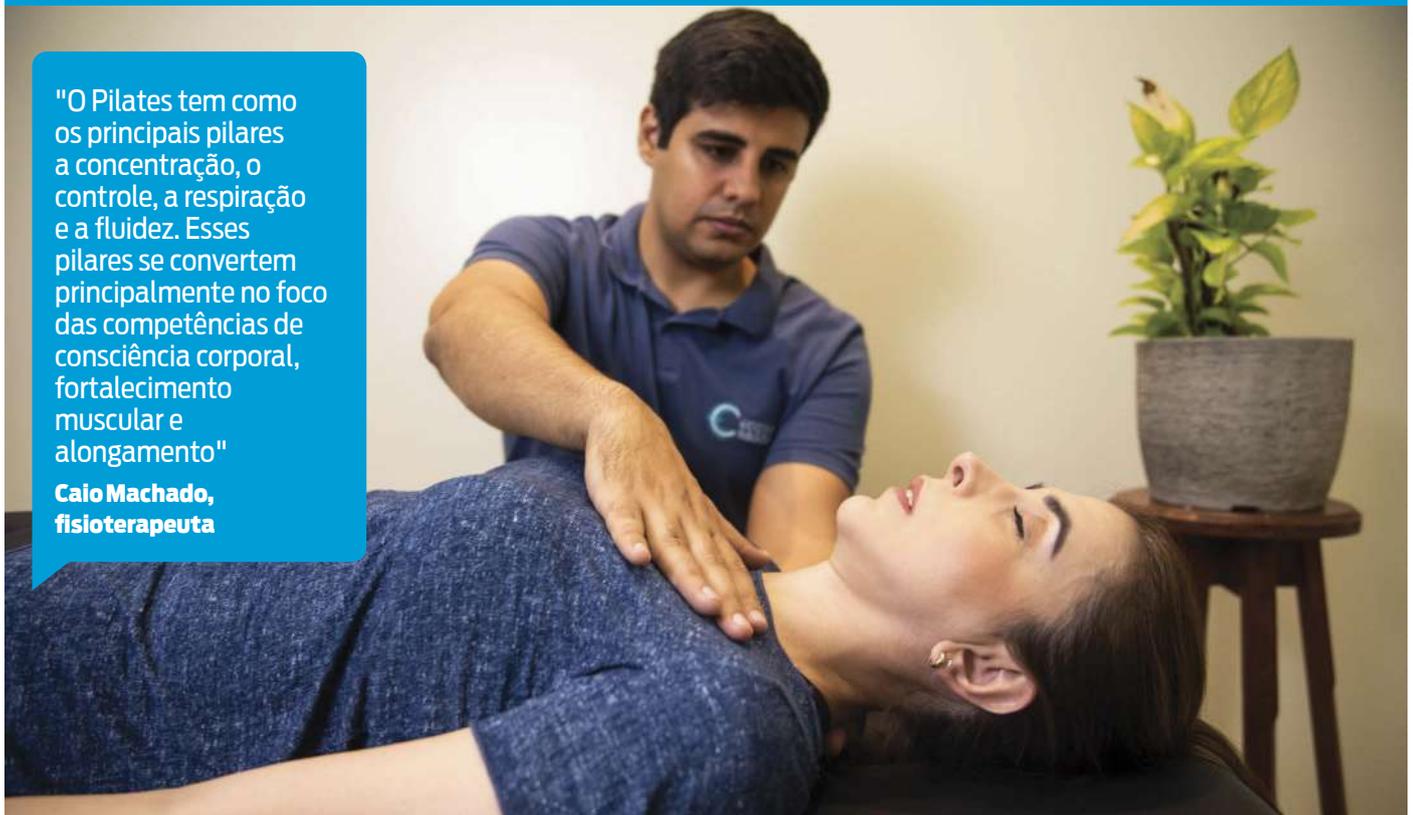


FOTO: FÁBIO LA TUMA

**O** climatério, fase de transição entre a vida reprodutiva e a não reprodutiva da mulher, traz consigo uma série de desafios físicos e emocionais. O fisioterapeuta Caio Machado, sócio da Ecco Saúde, ressalta que o Pilates pode ser um recurso valioso nesse período.

"O Pilates tem como os principais pilares a concentração, o controle, a respiração e a fluidez. Esses pilares se convertem principalmente no foco das competências de consciência corporal, fortalecimento mus-

cular e alongamento", explica Caio. "Todas essas competências são fundamentais para reduzir as dores e diminuir a rigidez que aparece nessa fase da vida", completa.

O especialista reforça que o Pilates também é estratégico para mulheres com osteopenia ou osteoporose. "Esses exercícios fortalecem os músculos estabilizadores, o chamado 'core', o que ajuda na prevenção ou até no tratamento de questões como osteoporose e osteopenia", afirma.

Além disso, Caio alerta sobre os benefícios indiretos da prática: "Eu não sei se

eu diria inesperados, mas práticas tipo Pilates ou Yoga, que são voltadas para alongamento e respiração, trazem alívio de dores musculares, principalmente na questão da coluna, e melhoram muito a qualidade de vida".

Especialistas em saúde óssea confirmam que exercícios de fortalecimento muscular e alongamento, quando realizados corretamente, podem estimular a remodelação óssea e reduzir o risco de fraturas, tornando o Pilates uma prática segura e eficaz durante o climatério.

# Hidroginástica

## Benefícios da atividade aquática

**D**urante o climatério, muitas mulheres enfrentam desconfortos articulares e musculares. Para essas pacientes, o fisioterapeuta Caio Machado recomenda exercícios aquáticos como hidroginástica ou hidroterapia.

“Primeiramente, é importante definir o que é moderado. No caso da corrida ou de esportes com muitos saltos, eles podem exercer bastante impacto nas articulações. Por isso, exercícios aquáticos são excelentes, porque são de baixo impacto e ajudam a controlar a amplitude dos movimentos”, afirma.

O fisioterapeuta ainda ressalta a importância de orientação profissional: “Eu sempre busco no consultório entender qual é a queixa da paciente. Dou muitas orientações sobre amplitude dos movimentos, rotina postural e, quando necessário, indico acompanhamento nutricional para controle do peso. Movimentos bem orientados e com progressão controlada ajudam muito nos sintomas articulares e diminuem o risco de agravar os quadros ou até o risco de fraturas”.

Combinados com orientação profissional, exercícios aquáticos podem aliviar dores, melhorar mobilidade e garantir segurança, fazendo da hidroginástica uma opção eficaz e acessível para mulheres nessa fase da vida.

Caio Machado alerta que o cuidado com intensidade e postura é crucial. “Sinais como dor persistente após o treino, inflamação ou edema nas articulações, excesso de fadiga, alteração de sono e mudanças de humor são indicativos de que o treino não está adequado”, enfatiza.



FOTO: DIVULGAÇÃO



# Musculação e Pilates

## Combinação ideal para a saúde feminina

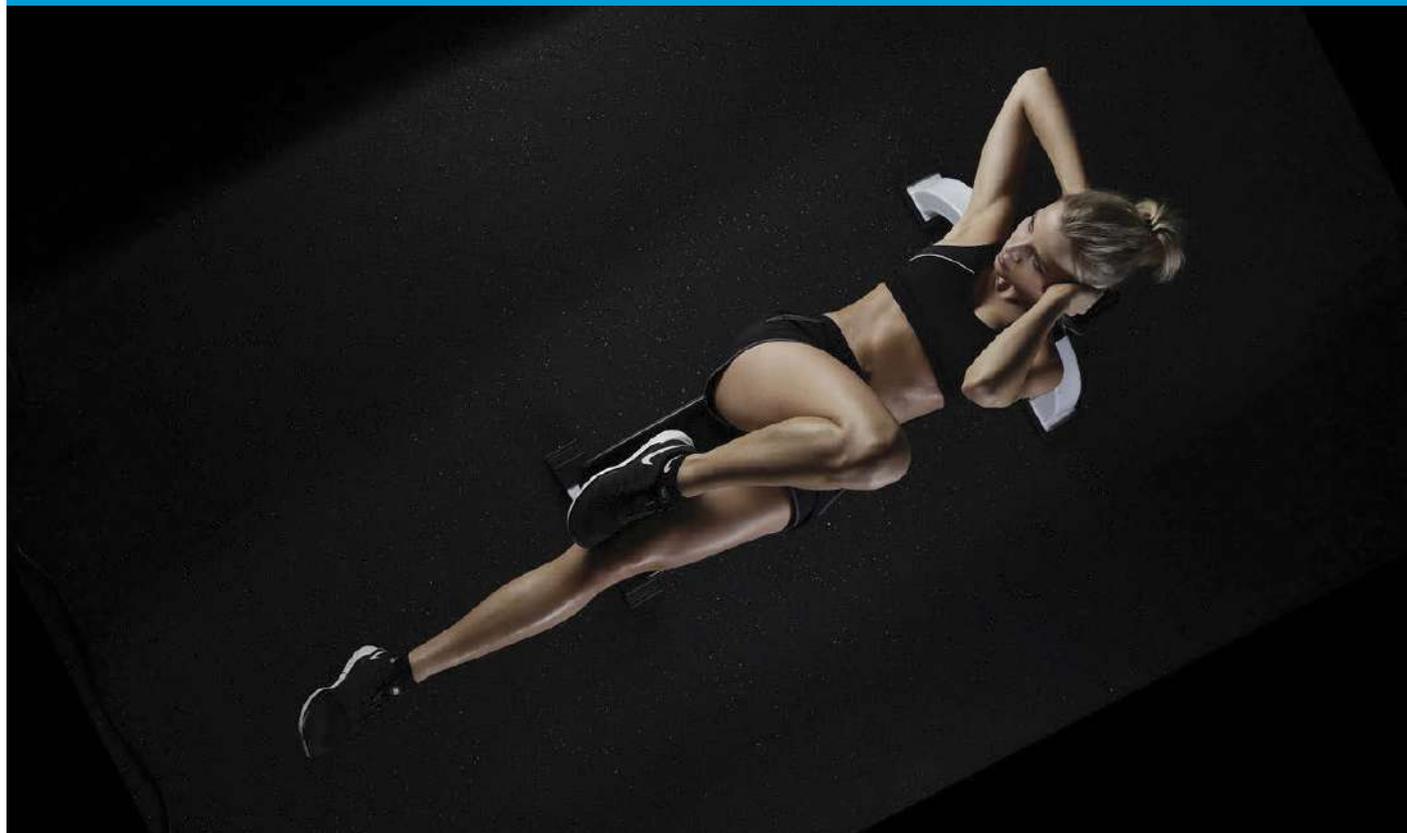


FOTO: DIVULGAÇÃO

**P**ara mulheres no climatério, a combinação de musculação e Pilates é indicada por profissionais de saúde. Sócio da Ecco Saúde, o fisioterapeuta Caio Machado alerta contra a ideia de que apenas a caminhada seria suficiente.

“O que eu vejo com mais frequência seria aquele mito: ‘Ah, mas eu já caminhou, eu não preciso fazer mais nada’. Não que a caminhada seja ruim, ela é muito boa para a saúde cardiovascular e mental. Mas ela sozinha não atende a totalidade das necessidades do corpo nessa fase da vida”, afirma.

Segundo Caio, exercícios de força e alongamento são essenciais. “É fundamental incluir exercícios de força, alongamento e equilíbrio para manter o que chamamos de sair do nível sedentário”, explica. “Exercícios de impacto, quando bem adaptados, estimulam a remodelação óssea e fortalecem músculos estabilizadores, ajudando na prevenção de osteopenia e osteoporose”, completa.

Além disso, o fisioterapeuta reforça que os exercícios aeróbicos leves, como caminhada rápida, bike ou dança,

aumentam os níveis de endorfina e serotonina, proporcionando sensação de prazer e bem-estar. “O treinamento de força, principalmente musculação, estimula a produção de testosterona e do hormônio do crescimento, ajudando na manutenção da musculatura e da massa óssea”, destaca.

Com essa abordagem combinada, mulheres no climatério podem reduzir sintomas como dores musculares, fadiga e alterações de humor, promovendo equilíbrio físico e mental.

# Cuidados essenciais

## Como iniciar exercícios no Climatério com segurança



**O especialista** reforça que é essencial respeitar limites e buscar orientação profissional.

FOTO: FABIOLA TUMA

Iniciar exercícios durante o climatério requer atenção especial, destaca o fisioterapeuta Caio Machado. O especialista reforça que é essencial respeitar limites e buscar orientação profissional.

“Como eu já comentei, é importante ter consciência do seu próprio limite e respeitar isso. A fadiga até certo ponto é normal, mas em excesso ela é prejudicial”, afirma. “O que me chama atenção são sinais como dores persistentes após o treino, inflamação ou edema nas articulações, dificuldade em manter a rotina

normal, alteração de sono e mudança de humor. Se juntar tudo isso, mesmo que o treino seja bem intencionado, é melhor consultar um profissional”, explica.

Caio destaca a importância de uma equipe multidisciplinar. “Exercícios de impacto moderado e resistência são indicados, como musculação e caminhada, mas é imprescindível o acompanhamento de médicos, nutricionistas, educadores físicos e fisioterapeutas para orientar corretamente cada paciente”, pontua.

Respeitar limites, observar sinais de alerta e buscar orientação profissional

são essenciais para que mulheres no climatério obtenham benefícios seguros e duradouros com os exercícios físicos.

Além disso, ele enfatiza práticas complementares: “Movimentos de equilíbrio, como transferência de peso em superfície instável, elevação de calcanhares com olhos fechados e caminhada de ré, são pouco vistos em treinos convencionais, mas são muito importantes para prevenção de quedas e melhora da postura”.



# Exercícios físicos no Climatério

## Combate aos sintomas da menopausa

O personal trainer Junior Mineiro destaca a importância do exercício físico neste período do climatério, fase que inclui a menopausa, marcado por profundas mudanças hormonais, físicas e emocionais na vida da mulher.

“Já que a menopausa acomete mulheres entre 45 e 55 anos, exercícios de baixo impacto como caminhada, yoga, Pilates e atividades aeróbicas como ciclismo e natação são essenciais. Além disso, a musculação é uma ótima estratégia, pois ajuda no controle da massa magra”, afirma Junior.

Durante a menopausa, a queda de estrogênio e progesterona provoca alterações que afetam diretamente a composição corporal e o metabolismo. “Essa baixa hormonal pode trazer desconfortos, aumento de peso e perda de massa magra, levando à sarcopenia. A musculação é o exercício mais indicado para controlar esses efeitos, pois estimula a musculatura e o sistema neuromuscular, promovendo hipertrofia e manutenção da força”, explica o especialista.

Junior Mineiro reforça ainda que a prática de exercícios também impacta positivamente o humor e o bem-estar. “Temos que considerar os efeitos positivos do exercício físico. Além de reduzir afrontamentos e ganho de peso, a musculação melhora o humor e o bem-estar geral. Também é necessário trabalhar a parte cardiorrespiratória para reduzir o aumento de peso que muitas vezes ocorre nesse período”, completa.



O personal trainer Junior Mineiro destaca a importância do exercício físico neste período do climatério

FOTO: DIVULGAÇÃO

A frequência e intensidade dos treinos devem ser adaptadas à condição física da mulher. “A prática pode variar de duas a cinco vezes por semana, dependendo do nível de treinabilidade. Para mulheres iniciantes, o ideal é começar com duas a três sessões semanais, evitando excesso de estresse e aumento de cortisol”, orienta Junior.

O exercício regular no climatério contribui não apenas para a saúde física, mas

também para a autoestima. “A grande motivação feminina nesse processo é a saúde. O exercício físico ajuda a controlar o humor, evita irregularidades hormonais e traz uma sensação de prazer e bem-estar. Além disso, melhora a autoestima, fazendo a mulher se sentir bem consigo mesma, mesmo diante das mudanças da menopausa”, conclui o profissional.

# Alimentação e menopausa

Como a dieta pode aliviar sintomas como ondas de calor e insônia.

O que se come pode influenciar diretamente nos sintomas da menopausa. Uma dieta rica em frutas, verduras, grãos integrais, sementes e proteínas magras melhora o sono, ajuda no controle de peso e reduz desconfortos como as ondas de calor. Já cálcio e vitamina D são essenciais para proteger contra a osteoporose.





Alimentos com fitoestrogênios, como a soja, também auxiliam na regulação hormonal natural. Por outro lado, cafeína, álcool e ultraprocessados devem ser evitados, pois aumentam insônia, irritabilidade e ganho de peso.

O Dr. Eurico Rodrigues, diretor técnico do HSM destaca “A alimentação deve ser encarada como parte do tratamento. Mudanças simples, quando mantidas, podem transformar a qualidade de vida da mulher durante a menopausa”.

Para orientações nutricionais individualizadas, agende sua consulta no Hospital HSM e HSM+.



3181-7000

● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



[www.hsmdiagnostico.com.br](http://www.hsmdiagnostico.com.br)



[hospitalhsm](https://www.instagram.com/hospitalhsm)





# Musculação e atividades aeróbicas

## Estratégias essenciais no Climatério

O climatério representa uma fase crítica para a saúde da mulher, marcada por alterações hormonais que impactam massa muscular, metabolismo e bem-estar psicológico. O personal trainer Junior Mineiro detalha como a prática física pode aliviar esses efeitos.

“Exercícios que controlam a massa magra são os mais indicados, já que a perda muscular, ou sarcopenia, é frequente na menopausa. A musculação é essencial nesse processo, porque promove estímulo muscular e hipertrofia, mantendo força e funcionalidade”, pontua o educador físico.

Além do fortalecimento muscular, Junior destaca a importância das atividades aeróbicas de baixo impacto: “Caminhada, ciclismo, natação, yoga e Pilates ajudam no controle de peso e mantêm a saúde cardiorrespiratória. Essas práticas são importantes para reduzir os efeitos da baixa hormonal e promover bem-estar físico e mental”.

Segundo o especialista, os benefícios do exercício vão além do físico. “O exercício físico ajuda a retardar processos típicos da menopausa, melhora o humor e proporciona sensação de prazer. Mulheres que se exercitam regularmente têm mais controle sobre os sintomas, além de maior autoestima. Olhar no espelho e se sentir bem faz uma enorme diferença nesse período”, afirma.

O profissional recomenda atenção à adaptação do corpo: “Para mulheres que estão começando a praticar atividade física, duas a três sessões por semana são suficientes para evitar dores tardias, inflamação muscular e excesso de cortisol, que podem agravar o estresse durante a menopausa. A progressão deve ser gradual”, orienta.



O climatério representa uma fase crítica para a saúde da mulher, marcada por alterações hormonais que impactam massa muscular, metabolismo e bem-estar psicológico

FOTO: DIVULGAÇÃO

Especialistas reforçam que a combinação de exercícios de resistência e aeróbicos é eficaz na manutenção da massa muscular, densidade óssea e saúde cardiovascular. Estudos mostram que a prática regular reduz sintomas como ondas de calor, alterações de humor e ganho de peso. “Nosso objetivo é garantir que a mulher mantenha funcionalidade e bem-estar físico e mental. A prática orientada de exercícios físicos durante o climatério

não só protege o corpo, mas também promove saúde emocional e autoestima”, garante Junior Mineiro.

# Entrevista com a fisioterapeuta Fernanda Souza

## Como a atividade física pode proteger mulheres no Climatério



FOTO: DIVULGAÇÃO

**P**: Fernanda, quando geralmente começa a menopausa e o climatério?

**Fernanda Souza:** A menopausa geralmente inicia entre 45 e 50 anos, mais ou menos nessa faixa etária em que o corpo da mulher começa a entrar nesse período de transição. A partir desse momento, há uma diminuição importante na produção de estrogênio, que é um hormônio feminino diretamente ligado à saúde dos ossos e dos músculos.

**P:** Então o que muda no corpo da mulher quando há essa queda do estrogênio?

**Fernanda Souza:** O estrogênio ajuda tanto na renovação quanto na absorção de cálcio pelos ossos. Quando ele diminui, há um risco maior de osteoporose, que é uma condição em que o osso se torna mais esponjoso e poroso, justamente pela falta de cálcio. Além disso, observamos uma diminuição da força e da massa muscular, o que facilita processos inflamatórios e dores pelo corpo. O estrogênio funciona como um equilíbrio fundamental para ossos e músculos, sendo crucial para a saúde da mulher.

**P:** Como a atividade física entra nesse cenário?

**Fernanda Souza:** A prática de exercícios ajuda de várias formas. Ela melhora a absorção de cálcio e também regula os níveis de vitamina D, que é essencial para a saúde óssea. Prevenir a osteoporose é o passo mais importante. Atividades de sobrecarga, impacto ou força muscular fortalecem o osso, aumentando a densidade da superfície óssea à medida que o corpo se movimenta.

**P:** Quais tipos de exercícios você recomendaria especificamente para mulheres no climatério?

**Fernanda Souza:** Para essa fase, indicamos exercícios que trabalhem flexibilidade, mobilidade e força. Exercícios de mobilidade e alongamento ajudam na lubrificação das articulações, deixando o corpo mais móvel e flexível, enquanto exercícios de força, com contração muscular intensa, são fundamentais para incentivar a absorção de cálcio. Entre as modalidades, a musculação é essencial. E se a mulher tiver dor intensa ou moderada, podemos começar com musculação tera-

pêutica. O Pilates também é uma ótima opção, porque trabalha força, flexibilidade e mobilidade ao mesmo tempo.

**P:** E quanto à orientação profissional?

**Fernanda Souza:** É muito importante que a mulher tenha um profissional adequado prescrevendo os exercícios. Ele vai avaliar o que você pode ou não fazer, a intensidade, a frequência e quantas vezes por semana a prática deve ocorrer para atingir os objetivos. No climatério, essa orientação é ainda mais necessária, porque estamos lidando com um período delicado e mudanças corporais significativas.

**P:** Em resumo, qual seria o maior benefício da atividade física nesse período da vida?

**Fernanda Souza:** O maior benefício é a prevenção de complicações, especialmente osteoporose, perda de massa muscular e dores associadas. Além disso, promove mobilidade, força e qualidade de vida, mantendo o corpo mais funcional e saudável. Com acompanhamento adequado, os exercícios tornam-se aliados poderosos para enfrentar essa fase do climatério com saúde e bem-estar. (Com a colaboração de Lana Oliveira)



# Nutrição na menopausa e Climatério

## Como manter energia para os exercícios físicos



Segundo o nutricionista Wanderson Júnior, do Hospital Abelardo Santos, a hidratação é essencial, e não deve ser avaliada apenas pelos sintomas da pele seca ou da sensação de cansaço

FOTO: DIVULGAÇÃO

**A** menopausa e o climatério são períodos de grandes mudanças no corpo feminino, marcados por alterações hormonais que podem afetar tanto a saúde óssea quanto a massa muscular, além de influenciar a energia disponível para atividades físicas. Para manter vitalidade e disposição, a alimentação adequada é um dos pilares fundamentais.

Segundo o nutricionista Wanderson Júnior, do Hospital Abelardo Santos, a hidratação é essencial, e não deve ser avaliada apenas pelos sintomas da pele seca ou da sensação de cansaço. “A hidratação é fundamental, e pode ser feita com água ou sucos naturais. Eles são importantes para manter o corpo funcionando bem e ajudam na disposição para o exercício”, explica.

O profissional também destaca que o momento da alimentação é relevante. “Na hora do jantar, especialmente, é indicado comer pelo menos duas horas antes da hora de dormir. Isso evita o refluxo e o desconforto, que muitas vezes atrapalham o sono e aumentam o cansaço. Com isso, você já consegue um resultado melhor, conciliando ali-

mentação, hidratação e descanso”, observa Wanderson.

Além da hidratação, a escolha dos alimentos é determinante para manter a massa magra e fornecer energia suficiente para exercícios. “O foco deve ser em proteínas de boa qualidade, como carnes magras, ovos, leite, além de leguminosas. Elas ajudam a manter a massa muscular, que tende a diminuir com a queda hormonal na menopausa”, ressalta.

Micronutrientes como magnésio, fósforo, zinco e vitamina D também desempenham papel essencial. “Eles ajudam na fixação do cálcio nos ossos, evitando a osteoporose e fortalecendo a estrutura óssea. A vitamina D, em especial, deve ser obtida por meio de exposição solar controlada e suplementação quando necessário, para prevenir deficiências comuns nessa fase da vida”, acrescenta o nutricionista.

Outro ponto importante, segundo Wanderson Junior, é a atenção aos alimentos ultraprocessados. “É importante priorizar alimentos naturais e evitar os ultraprocessados. Eles podem comprometer a absor-

ção de nutrientes e prejudicar o metabolismo, afetando a disposição e o desempenho nos treinos”, explica.

Ele também destaca a importância do triptofano, um aminoácido presente em alimentos como banana, aveia, ovos e leite, que auxilia na produção de serotonina e melatonina. “Esses hormônios são fundamentais para o bem-estar e para a regulação do sono, que influencia diretamente a energia disponível para os exercícios físicos”, completa.

Com orientações nutricionais adequadas, hidratação constante e atenção à escolha dos alimentos, é possível enfrentar os desafios do climatério com mais disposição, bem-estar e segurança para a prática de exercícios, promovendo saúde física e mental nessa fase da vida.

A recomendação do nutricionista é combinar uma alimentação equilibrada com a prática regular de atividade física. “Manter a massa magra por meio da dieta e exercícios ajuda a conservar a força, a densidade óssea e a energia para se exercitar. Essa combinação é o que faz diferença na qualidade de vida durante a menopausa e o climatério”, destaca.



# Dicas de exercícios

## Para o Climatério

**O** bjetivo geral: Controlar sintomas, manter o peso, fortalecer os ossos, melhorar o humor e a qualidade de vida. Consulte sempre um médico antes de iniciar.

### 1. Exercícios Aeróbicos

**Objetivo:** Controlar peso, saúde do coração, reduzir ondas de calor.

**Exemplos:** Caminhada, natação, hidroginástica, ciclismo, dança.

**Frequência:** 3 a 5 vezes por semana (30-45 minutos).

**Dica:** Intensidade moderada. Atividades de baixo impacto protegem as articulações.

### 2. Treino de Força (Musculação)

**Objetivo:** Aumentar massa muscular, fortalecer ossos, acelerar metabolismo.

**Exemplos:** Musculação, halteres, bandas elásticas, Pilates com aparelhos.

**Frequência:** 2 a 3 vezes por semana (em dias alternados).

**Dica:** Foque em grupos musculares grandes. Comece com pesos leves e tenha orientação.

### 3. Flexibilidade e Alongamento

**Objetivo:** Melhorar amplitude de movimento, reduzir dores, relaxar.

**Exemplos:** Alongamentos, Yoga, Tai Chi Chuan.

**Frequência:** Diariamente ou 3-5 vezes por semana.

**Dica:** Alongue-se com os músculos aquecidos. Mantenha a posição sem dor.

### 4. Exercícios para o Assolho Pélvico

**Objetivo:** Prevenir e tratar incontinência urinária.

**Exemplos:** Exercícios de Kegel.

**Frequência:** Diariamente.

**Dica:** Contraia os músculos como se estivesse interrompendo o xixi. Faça séries ao longo do dia.

### 5. Exercícios de Equilíbrio

**Objetivo:** Melhorar coordenação e prevenir quedas.

**Exemplos:** Yoga, Tai Chi Chuan, ficar sobre uma perna só.

**Frequência:** 2 a 3 vezes por semana.

**Dica:** Pratique perto de um apoio para segurança.

### E LEMBRE-SE!

- Mantenha-se hidratada.
- Respeite os limites do seu corpo.
- Combine diferentes categorias de exercícios para melhores resultados.
- A orientação de um educador físico é valiosa para um plano personalizado e seguro.



FOTO: DIVULGAÇÃO



# Furacão de transformações

## Três pilares para enfrentar o climatério com equilíbrio

**D**iante do “furacão” de transformações que é o climatério, muitas mulheres se sentem perdidas. Por onde começar? Para a psicóloga do Hospital Regional Dr. Abelardo Santos, Mariana Neri, a jornada rumo ao equilíbrio nessa fase deve ser sustentada por três pilares fundamentais, que se complementam.

“Ela precisa encontrar uma ajuda clínica, procurando um médico, um ginecologista, precisa de rede de apoio e precisa de terapia”, afirma a especialista.

### 1. AJUDA CLÍNICA (GINECOLOGISTA):

O primeiro passo é compreender as mudanças biológicas em curso. “O primeiro ponto é a mulher mesmo compreender que momento ela está vivendo. Então, eu entrei na fase em que tenho um declínio hormonal. Eu preciso começar a perceber que existem alterações emocionais que estão acontecendo comigo. Posso estar mais irritada, posso estar com o humor rebaixado, dormindo menos”, exemplifica. “Tenho que começar a procurar ajuda. A gente vai conseguir diferenciar isso a partir dessa conversa, dessa ida ao ginecologista mesmo para tentar entender o que está acontecendo com o meu corpo”.

O ginecologista é o profissional capaz de diagnosticar o climatério, avaliar a necessidade de terapias de reposição hormonal ou outros tratamentos para aliviar sintomas físicos, que, por sua vez, impactam diretamente a saúde mental.

### 2. REDE DE APOIO:

Comunicação é chave. “Partindo desse princípio é preciso comunicar aqueles que estão dentro das suas relações: parceiros, par-



FOTO: DIVULGAÇÃO

ceiras, filhos, cuidadores, enfim, todos que estão ali dentro das suas relações. Comunicar o que está acontecendo em busca de uma rede de apoio forte, compreensiva e que de fato possa acolher”. Um ambiente familiar e social acolhedor faz uma diferença imensurável.

### 3. PSICOTERAPIA:

A terapia é o espaço para o autoconhecimento e a elaboração emocional. “Ela precisa de terapia, para poder entender, para poder elaborar, para poder falar disso, para poder compreender como as emoções estão transformando essa mulher”. É na terapia que a mulher pode trabalhar a autoaceitação, a autoconfiança e ressignificar sua jornada.

A integração desses três pilares oferece um suporte completo para que a mulher não apenas “sobreviva” ao climatério, mas possa se reconstruir e encontrar novos significados para essa fase.

### ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

- Abordagem integrada para promover saúde mental durante a menopausa.

#### APOIO MÉDICO:

- Acompanhamento ginecológico regular
- Avaliação da terapia hormonal quando indicada
- Encaminhamento para psiquiatria se necessário

#### APOIO EMOCIONAL:

- Psicoterapia para elaboração das mudanças
- Técnicas de mindfulness e relaxamento
- Grupos de apoio e compartilhamento de experiências

#### AUTOCUIDADO:

- Atividade física regular
- Alimentação equilibrada
- Qualidade do sono
- Busca por atividades prazerosas

**Fonte:** Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO)



# Retomando o eixo

## Estratégias práticas para

## fortalecer a mente no

## climatério

FOTO: DIVULGAÇÃO

**A**lém do suporte médico e psicológico, existem estratégias práticas que as mulheres podem adotar no seu dia a dia para fortalecer a saúde mental durante o climatério. A psicóloga Mariana Neri, Hospital Regional Dr. Abelardo Santos, enfatiza que a autoconfiança nessa fase é construída através do autoconhecimento e de ações proativas.

“Essa autoconfiança vai acontecendo mais uma vez à medida que eu vou entendendo tudo que acontece comigo. Não posso me sentir confiante com algo que eu desconheço. Eu preciso conhecer tudo que está acontecendo comigo para que eu possa ir aos poucos me sentindo confiante”, reflete.

### A ESPECIALISTA LISTA UMA SÉRIE DE RECURSOS VALIOSOS: Cuidados com o corpo:

“Alimentação saudável... práticas de exercícios físicos que ajuda muito”. A atividade física regular, por exemplo, libera endorfinas, que melhoram o humor e ajudam a controlar o peso e a fortalecer a musculatura pélvica.

### Busca por prazer:

“Tentar ir em busca de uma desco-



berta de outros prazeres que a gente tem na vida. Conhecer coisas novas, implantar e também implementar coisas na nossa vida que trazem satisfação”. Retomar hobbies ou descobrir novos interesses ajuda a direcionar o foco para aspectos positivos e revitalizantes.

### Aceitação e cuidado:

“Começar a entender que essa mudança no meu corpo é esperada e que eu preciso aceitá-la com calma, mas que eu preciso aceitar essas mudanças

porque esse é o corpo que eu tenho e que eu preciso cuidar dele”.

**Qualidade do sono:** “Controlar a insônia também é uma coisa muito importante, porque a gente sabe que o sono é autorregulador. Não tem como a gente conseguir regular as emoções sem dormir”.

### Técnicas de mindfulness e relaxamento:

“Tudo que me ajude a encontrar de volta o meu eixo. Tudo que seja ferramenta para que eu encontre tranquilidade... o mindfulness é muito sobre se manter no aqui e agora, no presente”.

### Grupos de apoio:

“Grupos de apoio ajudam sempre em todo qualquer processo, porque é um partilhamento de experiências. E aí eu vou entendendo como é a vivência de cada pessoa... e como cada pessoa vivenciou isso”.

Mariana Neri finaliza com uma mensagem de esperança: “A minha vida segue para além da menopausa e eu tenho muitas coisas ainda para continuar vivendo... é assim que a gente consegue ressignificar todas as coisas e fazer com que o nosso período que a gente vai viver seja bom pra gente também, seja de reconstrução, de ressignificação”. A menopausa, portanto, pode ser o início de uma jornada de redescoberta e renovação.



# O luto da fertilidade e a finitude

## Elaborando as perdas simbólicas da menopausa



FOTO: DIVULGAÇÃO

**E**nquanto muitos debates sobre a menopausa se concentram nos sintomas físicos, uma dimensão mais profunda e silenciosa merece atenção: o luto pela fertilidade e o confronto com a finitude. A psicóloga clínica e hospitalar Andréa Maia ilumina este aspecto crucial, argumentando que a saúde mental nessa fase depende da capacidade de elaborar essas perdas simbólicas.

“O que é o fim da idade reprodutiva para ela? Aí a gente vai tentar elaborar

tudo sobre o significado da finitude”, questiona Andréa, destacando o cerne do trabalho psicológico. Ela observa que muitas mulheres, ao chegarem à menopausa, “começam a entender que é como se tivesse ali a finitude muito perto. A vida mesmo indo embora. Assim que elas sentem. Então, isso traz também muita ansiedade e às vezes quadros graves de depressão”.

Este não é um luto patológico, mas uma resposta humana a uma transição significativa. A sociedade, ao supervalorizar a

juventude e a maternidade como pilares da identidade feminina, muitas vezes nega espaço para que esse luto seja vivido. A terapia, portanto, atua como um campo seguro para essa elaboração.

“É como ela pode ressignificar agora as mudanças que ocorreram no corpo dela e nas emoções dela, para que ela possa ter uma vida mais tranquila, lidando com todas as dificuldades, com coragem, com enfrentamento, com sensibilidade, com gentileza com ela mesma”, explica a psicóloga.



## Atendimento acessível com estrutura completa

A iniciativa nasceu com o objetivo de unir acessibilidade e segurança hospitalar, promovendo um novo modelo de cuidado médico voltado especialmente para quem não possui plano de saúde.

Instalado dentro do próprio hospital, o HSM+ oferece uma experiência de atendimento particular que se diferencia pela praticidade, infraestrutura moderna e, principalmente, pela confiança que só um hospital consolidado pode oferecer. É um espaço pensado para acolher, atender com agilidade e permitir que mais pessoas tenham acesso a cuidados médicos de excelência, mesmo com orçamento limitado.

Os pacientes contam com um espaço climatizado, profissionais qualificados, agendamento rápido por WhatsApp e uma variedade de serviços como consultas clínicas, especializadas, exames, além de combos promocionais. Tudo com valores acessíveis, ideal para quem precisa manter a saúde em dia sem pesar no bolso.



# Exercícios físicos na menopausa: fortalecendo Ossos e músculos



Tradição e tecnologia para cuidar melhor de você.



A menopausa é uma fase natural na vida da mulher, marcada por mudanças hormonais, principalmente pela redução do estrogênio. Essa alteração impacta diretamente a saúde óssea e muscular, aumentando o risco de osteoporose (ossos frágeis) e sarcopenia (perda de massa muscular).

A boa notícia é que a prática regular de exercícios físicos pode reduzir esses riscos, melhorar a qualidade de vida e preservar a autonomia.

## Impactos da Menopausa

- **Ossos:** a redução do estrogênio acelera a reabsorção óssea, deixando os ossos mais porosos e suscetíveis a fraturas.
- **Músculos:** ocorre perda gradual de força e massa muscular, comprometendo equilíbrio, funcionalidade e aumentando o risco de quedas.

Exercícios para a Saúde Óssea – Combatendo a Osteoporose

Atividades que geram impacto e sobrecarga mecânica ajudam a estimular a formação óssea e preservar a densidade mineral.

## Práticas indicadas:

- **Exercícios de impacto:** caminhada rápida, corrida leve, subir escadas, dança e saltos leves.
- **Treino de força (musculação):** levantamento de pesos, exercícios com faixas de resistência e peso corporal (agachamentos, flexões).

Estudos mostram que esses exercícios podem reduzir em até 40% o risco de osteoporose e até 50% o risco de fraturas.

## Exercícios para a Saúde Muscular – Prevenindo a Sarcopenia

O treinamento de força é o principal aliado contra a perda de massa muscular. Ele aumenta força, potência e contribui para o suporte das articulações e proteção dos ossos.

## Práticas indicadas:

- **Musculação:** dar prioridade a exercícios multiarticulares, como agachamento, levantamento terra e supino, com progressão de carga.
- **Treinamento funcional:** movimentos que simulam tarefas do dia a dia, melhorando força, equilíbrio e coordenação.
- **Pilates e Yoga:** fortalecem o core, aumentam flexibilidade e equilíbrio, ajudando na prevenção de quedas.

## Exercícios de Equilíbrio e Flexibilidade – Prevenindo Quedas

As quedas são um dos maiores riscos nessa fase da vida, principalmente em mulheres com ossos frágeis. Práticas voltadas ao equilíbrio e alongamento podem reduzir significativamente esse perigo.

## Práticas indicadas:

- **Tai Chi:** melhora a coordenação e o equilíbrio corporal.
- **Yoga e Alongamentos:** aumentam a flexibilidade e estabilidade.

## Recomendações para uma Prática Segura

- **Acompanhamento profissional:** buscar orientação médica e de um educador físico.
- **Regularidade:** manter exercícios de força 2 a 3 vezes por semana e atividades aeróbicas (como caminhada ou dança) na maioria dos dias, por pelo menos 30 minutos.
- **Alimentação adequada:** dieta rica em cálcio e vitamina D potencializa os efeitos do treino.
- **Escutar o corpo:** adaptar intensidade e tipo de exercício conforme necessidades e limitações individuais.

A menopausa não precisa ser sinônimo de fragilidade. Com a prática regular e orientada de exercícios, é possível preservar ossos, fortalecer músculos, prevenir quedas e manter autonomia.

Investir em atividade física nessa fase é um caminho seguro para uma vida mais saudável, ativa e plena.



**BENEFICENTE  
PORTUGUESA  
DO PARÁ**

