

SEMANA DO *climatério*



MANUAL **NÃO PARE** *na pausa*



Você não está doente.
Seu corpo está passando por mudanças.

INFORMAR-SE É O PRIMEIRO PASSO
PARA SE SENTIR BEM E FAZER AS
ESCOLHAS COM SEGURANÇA.

1. O QUE É CLIMATÉRIO?



O climatério é uma fase natural da vida da mulher, geralmente ocorre após os 45 anos, marcada pela diminuição dos hormônios femininos.

Cada fase da mulher merece
CUIDADO E ACOLHIMENTO

FASES DO CLIMATÉRIO

PRÉ-MENOPAUSA

Primeiros sinais de irregularidade menstrual

MENOPAUSA

Última menstruação, confirmada após 12 meses sem menstruar.

PÓS-MENOPAUSA

Fase que ocorre após a menopausa e pode se estender durante anos.

Cada mulher vive o climatério de um jeito.
Respeite seu tempo e seu corpo.



**PODE
COMEÇAR
AOS 40 ANOS**



**A
MENSTRUÇÃO
MUDA**



**O CORPO
SENTE AS
DIFERENÇAS**

2. SINTOMAS MAIS COMUNS

O que a mulher pode sentir?

A menopausa acontece quando a mulher fica 12 meses seguidos sem menstruar. Nessa fase, podem surgir sintomas como:



Ondas de calor



Alterações de humor



Insônia e cansaço



Alterações na memória e concentração



Ressecamento Vaginal



Diminuição da libido



Ganho de peso



Doenças cardiovasculares e osteoporose

Nem todas as mulheres terão todos esses sintomas. Sempre que algo estiver te incomodando, **procure orientação profissional.**

**AUTOCONHECIMENTO,
INFORMAÇÃO E APOIO
FAZEM TODA A DIFERENÇA
NESSA JORNADA.**



3. COMO VIVER ESSA FASE COM MAIS BEM ESTAR?

Seu corpo está mudando. **Seu cuidado também precisa mudar.**

Pequenas atitudes ajudam a viver essa fase com mais equilíbrio e qualidade de vida:



Cuide da sua saúde mental e física:

alimente-se bem, pratique atividades físicas e descanse.



Converse, compartilhe e peça apoio:

falar sobre o que sente, faz bem.



Acompanhe sua saúde:

faça seus exames regularmente e mantenha suas consultas em dia.



Seja gentil com você mesma:

respeite seus limites e celebre suas conquistas.



Alimente-se de forma saudável:

Alimentar-se bem ajuda muito no bem-estar



Beba água sempre.

Manter-se hidratada é importantíssimo nessa fase.

Algumas mulheres podem precisar de tratamento para aliviar os sintomas, sempre com orientação médica.

O apoio da família, comunidade e unidades de saúde faz a diferença para que a mulher viva essa fase com dignidade, informação e qualidade de vida.

SINAIS DE ALERTA

PROCURE AJUDA SE:

Sangramento intenso ou fora do habitual
Tristeza intensa ou persistente
Dor intensa na região pélvica
Alterações na pressão arterial
Falta de ar ou dificuldade para respirar
Cansaço excessivo ou persistente
Tonturas frequentes ou desmaios
Outros sintomas que mereçam atenção

- Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua residência
- Conheça a entidade Mulheres de Fase para maiores informações e suporte

**Em caso de urgência,
procure atendimento médico imediatamente.**





Menopausa é uma fase natural.

Informação, cuidado e acolhimento ajudam a mulher a viver melhor.



LIVRE-SE DOS MITOS

Menopausa NÃO é doença.

É uma fase natural da vida da mulher.

A mulher NÃO perde sua feminilidade.

Ela continua forte, ativa e cheia de possibilidades.

O climatério NÃO merece silêncio.

Merece acolhimento, informação e cuidado

Seu corpo muda.

Sua essência permanece.

NÃO PARE NA PAUSA.

Continue vivendo sua história com saúde e bem-estar.