



CÂMARA MUNICIPAL DE
UBERABA
O Legislativo mais perto de você.



UBERABA
PREFEITURA

se cuida, **MULHER**



CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A MENOPAUSA

GUIA PRÁTICO SOBRE A MENOPAUSA E O CLIMATÉRIO



APRESENTAÇÃO

Se cuida, mulher! é um programa para mulheres **a partir de 40 anos**. A proposta é orientá-las sobre **climatério e menopausa**.

Muitos **sintomas** acometem as mulheres nesse período. A falta de orientação e, às vezes, até a coragem de falar sobre o assunto, **fazem com que elas não procurem ajuda**.

Os impactos do **climatério** e da **menopausa** afligem a mulher tanto **psicologicamente**, quanto **fisicamente**, interferindo no prazer dela em viver, no desenvolvimento das atividades cotidianas e nos relacionamentos conjugal e familiar.

Este guia, preparado pela **Prefeitura de Uberaba**, propõe esclarecer as mulheres sobre o tema e **orientá-las a buscar ajuda profissional**.



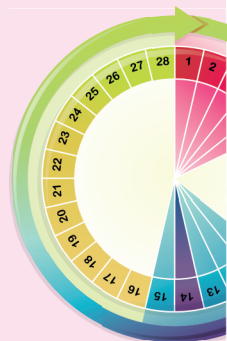
O que são CLIMATÉRIO E MENOPAUSA?

O **climatério** é uma fase de transição na vida da mulher que marca o **fim da capacidade reprodutiva**.

A **menopausa** é o ponto final do ciclo menstrual, quando a **mulher para de menstruar**.

VOCÊ SABIA?

Mulheres podem apresentar sintomas do climatério a **partir de 40 anos**.



SINTOMAS

Ondas de calor

Sudorese

Insônia

Alterações de humor

Menor lubrificação vaginal

Irregularidades menstruais

Aumento do risco de doenças cardiovasculares

Aumento do risco de osteoporose

Perda de massa muscular

Ganho de peso

Reposição HORMONAL

A reposição hormonal não é para todas. A decisão depende de fatores individuais e deve ser indicada mediante **consulta médica**.

Como fica A LIBIDO?

A libido pode variar. É comum que as mulheres experimentem mudanças na libido durante o **climatério e a menopausa**.

Existe um TRATAMENTO?

Sim, existe! Como o tratamento pode ser realizado de diversas formas, o ideal é **consultar o(a) ginecologista** que fará a **indicação adequada**.

Exercícios FÍSICOS

A atividade física é recomendada. Exercícios aeróbicos e de fortalecimento podem ser úteis.

QUAIS TIPOS?



ADULTOS E IDOSOS (SEMANALMENTE)

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

Combinação equivalente, ao longo da semana



ATIVIDADES OFERECIDAS PELA FUNEL

Fundação Municipal de Esporte e Lazer de Uberaba

- Ginástica Orientada
- Hidroginástica
- Musculação
- Pilates Solo
- Treinamento Funcional

LOCAIS, HORÁRIOS E VAGAS:

Consulte pelo **(34) 3333-0102** ou, presencialmente, na **Av. Orlando Rodrigues da Cunha, 1837 - Abadia**, das 8h às 18h, de segunda a sexta-feira.

Alimentação EQUILIBRADA

A **alimentação** tem um papel importante no **controle dos sintomas** da menopausa.

- Para ter uma **dieta rica em cálcio** consuma leite, derivados e vegetais verde-escuros.
- Tome o sol da manhã para aumentar a vitamina D. Isso ajuda a **prevenir a osteoporose**.
- Frutas como **abacate** e **coco** têm potencial antioxidante por serem ricas em vitamina E e pela ação anti-inflamatória, **prevenindo doenças cardíacas** e o **envelhecimento precoce**.
- Produtos à base de **soja, sementes e frutas roxas** ajudam a **regular os hormônios**.
- **Reduza a ingestão** de carnes gordurosas, açúcares refinados (doces, bolos e refrigerantes) e **evite alimentos ultraprocessados** (macarrão instantâneo, temperos prontos e embutidos).

CONSULTE UM NUTRICIONISTA!



Onde buscar ATENDIMENTO

AMBULATÓRIO GINECOLÓGICO DA MULHER TRABALHADORA - CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR (CEREST)

Rua Governador Valadares, 1130 - Vila Olímpica

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segundas e terças: 12h às 17h

Quartas e quintas: 7h às 12h

Agendamentos pelo telefone: (34) 3321-8634

CENTRO DE ATENDIMENTO INTEGRAL À SAÚDE DA MULHER - CAISM

Av. Leopoldino de Oliveira, 1160, Parque do Mirante

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda a sexta: 07h às 17h

Contato: (34) 3332-0559

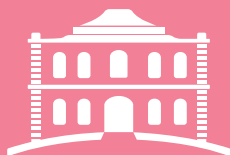
E-mail: caism.sms@gmail.com

As Unidades Básicas de Saúde (UBS), Unidades de Saúde da Família (USF) e Unidades Matriciais de Saúde (UMS) de Uberaba também oferecem atendimento.

Consulte endereços acessando
uberaba.mg.gov.br/mulher



UBERABA
P R E F E I T U R A



CÂMARA MUNICIPAL DE
UBERABA
O Legislativo mais perto de você.

SEBRAE