



**DR. IGOR PADOVESI**

ginecologia | obstetrícia



*Saúde na*  
**Menopausa**

QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

# Conteúdo

Saúde na Menopausa .....	01
5 pilares para cuidar da sua saúde de forma plena .....	03
Alimentação saudável .....	04
Atividade física .....	11
Sono .....	18
13 dicas de higiene do sono .....	19
Controle do estresse .....	25
Felicidade .....	27
Bônus: Dicas de alimentos ricos em cálcio .....	31
Bônus: Suplementos de cálcio...	35
Sobre o Dr. Igor .....	37

# Saúde na Menopausa

*Viver até os 80-90 anos, como é a expectativa média de vida da mulher de hoje em dia, é um fenômeno muito recente na história da humanidade.*

No início do século passado, as mulheres viviam em média até os 50-60 anos. Considerando que a menopausa ocorre em média pertos dos 50 anos, a mulher moderna vai passar quase metade da vida na pós-menopausa. E além desejarem viver com mais saúde e qualidade de vida, as mulheres de 50-60 anos de hoje em dia são muito diferentes do que foram nossas avós e bisavós: são ativas, estão inseridas no mercado de trabalho, valorizam a saúde sexual, são mais vaidosas e desejam preservar a aparência mais jovial.

A terapia de reposição hormonal é comprovadamente a principal forma de atravessar essa fase mantendo a qualidade de vida, além de prevenir doenças e retardar os aspectos físicos do envelhecimento. Para a grande maioria das mulheres, seus benefícios superam de longe os eventuais riscos.

Mas além de ter um bom acompanhamento médico, receber uma prescrição adequada e realizar os exames periodicamente, para garantir a longevidade saudável é preciso compreender que não existe nenhum hormônio ou medicamento mágico capaz de consertar um estilo de vida ruim. Portanto, para cuidar da sua saúde de forma plena, é necessário observar e cuidar dos cinco pilares abaixo:

# 5 pilares

## para cuidar da sua saúde de forma plena

1.

Alimentação  
saudável

2.

Atividade  
física

Sono

3.

4.


Controle  
do stress

5.

Felicidade

# Alimentação saudável





*A medicina  
e a nutrição  
são ciências  
de verdades  
transitórias,  
ou seja, nenhum  
alimento nunca deve  
ser encarado como herói  
ou vilão, e a chave  
está no equilíbrio.*

A palavra dieta vem do grego e quer dizer “modo de viver a vida”, e sempre que for fazer um planejamento nutricional, “comece como você quer continuar” – ou seja, sem dietas malucas ou radicalismo, que podem ser efetivos por um curto período mas dificilmente se sustentam em longo prazo.



*low carb, low fat,  
mediterrânea,  
jejum intermitente,  
dieta do sol,  
dieta da lua...*

Em meio a tanta discussão que existe atualmente sobre dietas, **algumas coisas são verdades imutáveis:**

Sempre prefira os alimentos frescos, naturais, “comida de verdade”, evitando sempre que possível os processados e ultra processados.

*Descasque mais  
e desembale menos.*



■ Mais do que qualquer modalidade de dieta, o que realmente conta pra que uma pessoa ganhe ou perca peso é o balanço calórico final (calorias ingeridas x calorias gastas)

■ Ter uma orientação profissional (de nutricionista) é sempre recomendado e pode ser muito útil para lhe ajudar a melhorar seu hábito alimentar, perder peso, e adequar suas necessidades nutricionais em relação às suas preferências e eventuais restrições alimentares.

Se o objetivo for emagrecer, é importante que esta dieta seja hipocalórica (poucas calorias) e sempre de qualidade. A ajuda de um endocrinologista pode ser fortemente recomendada, pois frequentemente o emagrecimento e a manutenção do peso perdido vão exigir o uso de algum medicamento.

# Atenção



*A saúde dos ossos é um dos aspectos mais relevantes da menopausa, porque a osteoporose pode trazer complicações bem graves para mulheres nas últimas décadas de vida.*

As modificações nos ossos acontecem de forma muito lenta, portanto é algo que as mulheres devem começar a cuidar já na idade da menopausa, mas com o objetivo de prevenir problemas que podem acontecer muitos anos mais tarde.

Além da terapia hormonal, que é a forma mais efetiva de prevenir a osteoporose, um dos principais cuidados que as mulheres na menopausa devem ter é com a ingestão adequada (ou suplementação) de **cálcio e vitamina D.**

A vitamina D está presente em alguns alimentos, mas sua fonte principal de produção é a exposição ao sol. E ela pode ser dosada no sangue de forma confiável, sendo recomendado manter níveis acima de 30.

Já o cálcio é diferente: a dosagem no sangue não reflete se nossos níveis de cálcio estão adequados, sendo necessário observar a quantidade que ingerimos a partir dos alimentos ou suplementos.

A ingestão de cálcio recomendada para mulheres depois da menopausa é alta: de 1000 a 1200mg de cálcio por dia, e é difícil conseguir atingir esses níveis apenas com a alimentação. Por isso, frequentemente é necessária a suplementação.

A ingestão de cálcio a partir dos alimentos pode ser bem variável conforme as preferências e hábitos alimentares. As principais fontes de cálcio são os alimentos lácteos como o próprio leite e seus derivados

(queijos, iogurtes); algumas verduras escuras como couve, espinafre e brócolis; o gergelim, linhaça, soja, grão de bico, amêndoas.

Existem diversos tipos de suplementos de cálcio e vitamina D, amplamente disponíveis nas farmácias. Podem prender o intestino e pesar no estômago, portanto o ideal é tentar equilibrar o consumo de alimento ricos em cálcio com os suplementos. E veja no final deste documento algumas dicas de alimentação e suplementação, para que você consiga atingir diariamente os 1000mg de cálcio necessários.

DICA: crie o hábito de observar a informação nutricional dos alimentos, com relação não só as calorias, mas também as quantidades de cálcio.

# Atividade física

*Manter-se ativa é sem dúvida uma das principais coisas que você pode fazer pela sua saúde!*

Cada vez mais estudos comprovam os benefícios dos exercícios físicos para prevenir inúmeras doenças, garantir a longevidade saudável e aumentar a sensação de prazer e bem-estar.

Recentemente, a OMS atualizou suas diretrizes sobre atividade física, a partir das evidências científicas dos últimos anos, mostrando os inúmeros danos à saúde causados pelo sedentarismo.



A recomendação atual é de acumular 150 a 300 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa. Ou, ainda, uma combinação equivalente entre essas intensidades ao longo da semana.

Após a menopausa, existe uma tendência natural da mulher perder massa magra e acumular gordura (principalmente no abdome), o que pode ser revertido principalmente com a terapia hormonal e a prática regular de exercícios físicos.

**Existem inúmeras formas de se manter ativa, e é importante achar alguma modalidade de exercício que lhe traga prazer** – caso contrário, é provável que depois de um tempo você perca a motivação. E se atualmente está sedentária, comece aos poucos e se não for possível atingir a meta ideal, lembre-se de fazer o “possível” pra você nesse momento – qualquer exercício é melhor do que nenhum.

Pessoas idosas devem ser tão fisicamente ativas quanto sua capacidade funcional permitir.

Em caso de doenças crônicas ou alguma “incapacidade”: devem começar fazendo pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração. Recomenda-se consultar um profissional de saúde especialista na condição antes do início da prática, e também sempre ter a orientação e supervisão de um educador físico.



## Veja as principais recomendações da OMS

### 01.

*A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente.*

A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. A atividade física também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral.



## 02.

***Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor.***

Para saúde e bem-estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente) para todos os adultos, e uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes.

## 03.

***Toda atividade física conta.***

A atividade física pode ser realizada como parte do trabalho, esporte e lazer ou transporte (caminhando, patinando e pedalando), bem como tarefas diárias e domésticas.

# 04.

## ***O fortalecimento muscular beneficia a todos***

Idosos (com 65 anos ou mais) devem adicionar atividades físicas que enfatizem o equilíbrio e a coordenação, bem como o fortalecimento muscular, para ajudar a prevenir quedas e melhorar a saúde.

# 05.

## ***Muito comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde.***

Pode aumentar o risco de doenças cardíacas, câncer e diabetes tipo 2. Limitar o tempo sedentário e ser fisicamente ativo é bom para a saúde.

# 06.

*Todos podem se beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário.*

Incluindo mulheres grávidas, no pós-parto e pessoas que vivem com doenças crônicas ou deficiências.

# Sono

*Uma das funções fisiológicas mais essenciais para a nossa saúde e qualidade de vida.*

Um dos sintomas da transição menopausal e a da menopausa é a alteração do sono: mulheres que não tinham problemas com isso, passarão a ter insônia (às vezes desencadeada ou agravada pelos fogachos – calores – durante a noite).

Você precisa dormir para descansar, para restaurar circuitos neuronais, consolidar o processo da memória, mas também para não ganhar peso!



Dormir mal faz aumentar o hormônio da fome (grelina) e diminuir o hormônio da saciedade (leptina). Ou seja, no outro dia você quer comer coisas gostosas pois não tem energia, e está exausta para praticar exercícios.

O termo “higiene do sono” se refere a práticas e hábitos que melhoram a qualidade do sono e colaboram para o adormecimento.

## **13 dicas de higiene do sono**

*Confira a lista baseada nas pesquisas mais recentes em medicina do sono.*

Se depois de colocá-las em prática e ter recebido o tratamento adequado para a menopausa você continuar tendo problemas com o sono, será recomendável procurar um especialista.

# 01.

## **Mantenha uma rotina de sono.**

É importante criar uma rotina de sono. Procure se deitar e levantar sempre no mesmo horário todos os dias, incluindo os finais de semana, feriados e férias. Criar este hábito permite que seu organismo reconheça o relógio interno e espere pelo momento de dormir.

# 02.

## **Evite o consumo de bebidas com cafeína.**

Bebidas com cafeína, tal como café, chás ou refrigerantes à base de cola são estimulantes e por isso podem mantê-lo acordado. Evite consumir este tipo de produto por pelo menos 4h antes de se deitar.

# 03.

## **Evite o consumo de bebidas alcoólicas.**

Logo após consumidas, as bebidas alcóolicas podem ajudá-lo a dormir; no entanto, algumas horas depois, agem como estimulantes, aumentando a frequência de despertares durante a noite e piorando a qualidade do sono em geral.

## 04. **Não vá para cama a não ser que esteja com sono.**

Esperre estar com sono para se deitar. Se você não adormecer após 20 minutos deitado, saia da cama, vá até a sala, leia um livro e ocupe-se até sentir-se sonolento o suficiente para dormir.

## 05. **Crie no seu quarto um ambiente que induza ao sono.**

Faça do seu quarto um ambiente relaxante e adequado ao sono: mantenha-o escuro, em silêncio, com temperatura agradável e roupas de cama confortáveis. Para isso, faça uso de cortinas escuras, tampões de ouvido e mantenha uma boa ventilação.

É importante também que o quarto seja um ambiente destinado apenas ao descanso; sendo assim, deixe fora dele TV, computador e materiais relacionados ao trabalho.

**06.** **Não fique monitorando o relógio.** O hábito de checar as horas a todo momento pode influenciar negativamente na sua tentativa de adormecer, aumentando o estresse. Mantenha os relógios longe de você e de sua cama.

**07.** **Evite tirar sonecas.** Evitar as sonecas ao longo do dia permitirá que esteja cansado e durma melhor durante a noite.

**08.** **Reduza o consumo de alimentos pesados à noite.**

Comer alimentos gordurosos e pesados antes de se deitar pode ser indigesto e ocasionar insônia. Tente jantar algumas horas antes de dormir e de preferência alimentos leves. Ficar sem se alimentar antes de dormir também pode ser prejudicial para o sono.



## 09. **Crie uma rotina antes de dormir.**

Atividades relaxantes que precedem o momento de dormir podem ser benéficas para a qualidade do sono. Tente tomar um banho, ler um livro, assistir à sua série favorita ou praticar exercícios relaxantes antes de se deitar. Mas permaneça longe de aparelhos eletrônicos por pelo menos 30 minutos antes de se deitar.

## 10. **Controle a ingestão de líquido.**

O consumo adequado de líquido evitará que você desperte por sede ou para ir ao banheiro.

## 11. **Evite praticar atividades físicas intensas antes de dormir.**

A prática de atividades físicas é importante para manter o corpo e a mente em alerta, e favorece o sono por aumentar o cansaço físico. Porém, quando

realizadas antes de dormir, podem atrapalhar o processo de adormecimento.

Tente praticar atividades físicas pelo menos 3 horas antes de se deitar, ou pela manhã. Essa rotina te ajudará a adormecer e a melhorar a qualidade do sono.

## 12.

### **Tente dormir no mínimo 7 horas.**

Permita-se dormir pelo menos 7 horas por noite. Adquirir o costume de dormir bem levará a um sono melhor.

## 13.

### **Abuse da luz natural.**

A luz natural é um aliado do seu relógio biológico, por isso deixe que a luz da manhã entre no seu quarto, e faça pequenas pausas no trabalho para se expor a ela. Em contrapartida, evite se expor a ambientes muito iluminados à noite.

# Controle do Stress

*O estresse é inevitável e faz parte da vida.*

E qual mulher de hoje em dia não vive um pouco “estressada”, tendo que equilibrar múltiplos papéis: de mãe, esposa, profissional etc.?

E quando tudo isso acontece durante esta fase desafiadora chamada menopausa, em que as alterações hormonais podem de fato predispor a oscilações do humor, maior irritabilidade ou sintomas depressivos...

Já que não é possível eliminar os fatores estressantes, **o mais importante é desenvolver mecanismos para fechar o ciclo do estresse,** capazes de neutralizar as reações bioquímicas que aumentam o cortisol, a noradrenalina e os outros hormônios do estresse.

Algumas dessas estratégias podem ser:

- movimentar-se ao final do dia (dança, caminhada, pular corda)
- respirações e meditação
- praticar um hobby
- preservar os horários de lazer;
- cultivar relações sociais positivas e significativas, rir (principalmente se for junto de outras pessoas)
- dar e receber afeto (abraço em uma pessoa querida por 20 segundos)
- buscar ajuda profissional (psicoterapia).

# Felicidade

*Gandhi afirmava que  
“felicidade é quando o que  
você pensa, o que você  
diz e o que você faz  
estão em harmonia”.*



*Felicidade é algo que todos buscamos, mas costuma ser difícil descrever exatamente esse estado e o que faz de fato as pessoas felizes.*

Atualmente existem muitos estudos e pesquisas sobre a chamada **“ciência da felicidade”**, sendo o principal nome nessa área o americano Tal Ben Shahar, professor da Universidade Harvard que ministra uma disciplina de psicologia positiva que entrou para a história como o curso mais popular da universidade.

Tal Ben Shahar é autor de livros, tem algumas palestras disponíveis no YouTube, e suas principais dicas sobre como podemos ser mais felizes estão resumidas a seguir:

**01.** **Permita-se “ser humano”** e sentir todas as emoções da vida (positivas e negativas): todos os sentimentos devem ser respeitados, bons ou ruins

**02.** **Seja ativo:** escolha uma atividade física e movimente-se

**03.** **Pratique diariamente a gratidão:** ter um diário de gratidão permite uma verdadeira conexão com as melhores coisas da vida e nos faz dar mais valor para as coisas positivas

**04.** **Aprenda a lidar com o estresse:** ele pode até ser inspirador e produtivo, mas você deve criar estratégias para driblá-lo e recarregar sua bateria

**05.** **Invista e cultive todas as suas relações afetivas e de amizade.** Doar e receber carinho, afeto e atenção fazem toda a diferença.



# APRENDA a buscar significado na VIDA:

**esse é o grande  
segredo das  
pessoas que  
conseguem  
sentir a**

*Felicidade*







# Bônus

**Dicas de alimentos  
ricos em cálcio  
e suplementos**

**LEMBRE-SE: mulheres na menopausa devem ingerir de 1000 a 1200 mg de cálcio por dia!**

## **Leite e derivados**

100ml de leite de vaca contém cerca de 120mg de cálcio. Já em uma fatia de queijo de 20g, a quantidade média de cálcio é de 140 mg.

## **Soja**

100g do extrato solúvel de soja possui cerca de 359mg de cálcio.

## **Tofu**

100g contém 81mg de cálcio.

## **Sementes:**

10g de gergelim contêm 82,5mg de cálcio; 10g de linhaça contêm 21,1mg. Colocar sementes na salada é uma ótima opção para consumir estes alimentos no dia a dia. E o tahine (pasta de gergelim) é uma ótima opção, muito rica em cálcio.

## **Sardinha**

100g da sardinha assada contém 438mg de cálcio.

## **Folhas verdes escuras**

100 g de espinafre refogado contém 112 mg de cálcio; 100 g de couve refogada contém 177 mg de cálcio. Em 100 g de agrião há 133 mg de cálcio. Por fim, 100 g de rúcula possui 117 mg de cálcio.

## **Brócolis**

100 g de brócolis cozido tem cerca de 51 mg de cálcio.

## **Quiabo**

Em 100 g de quiabo há 112 mg de cálcio.

## **Grão-de-bico**

Em 100 g de grão-de-bico cozido há cerca de 49 mg de cálcio.

# Dica

Existem produtos da Nestlé que são enriquecidos em cálcio e podem ser uma ótima opção para incorporar no dia-a-dia, seja no café da manhã ou para um lanche intermediário. Sugestões:



## **Molico Proteína**

Uma unidade (270ml) tem 405mg de cálcio, 12g de proteínas e é bem rico em fibras, que favorecem o funcionamento intestinal (tem 7.6g de fibra alimentar, muito acima de outras bebidas proteicas semelhantes).

## **Nutren Senior**

Uma unidade (200ml) tem 470mg de cálcio, 16g de proteínas, não contém lactose ou glúten, mas tem apenas 1.0g de fibra alimentar.



# Suplementos de CÁLCIO

*Na farmácia podemos encontrar várias opções de suplementos de cálcio e vitamina D.*

Observe a quantidade de cálcio da sua alimentação para adequar a necessidade de suplementar.

Existem dois tipos principais de suplementos de cálcio: carbonato de cálcio e o citrato de cálcio. É importante observar suas diferenças:



## **Carbonato de cálcio**

- é a opção mais disponível e com custo menor
- é melhor absorvido se tomado junto das refeições
- não é bem absorvido

se usado junto com medicamentos antiácidos (como omeprazol, pantoprazol, esomeprazol, ranitidina e semelhantes)

- Exemplos: Oscal D, Calcitran, Fixa-Cal ; suplementos de cálcio + vitamina D em geral



## Citrato de cálcio

- é melhor absorvido se tomado em jejum ou de estômago vazio
- opção recomendada para quem usa medicamentos antiácidos



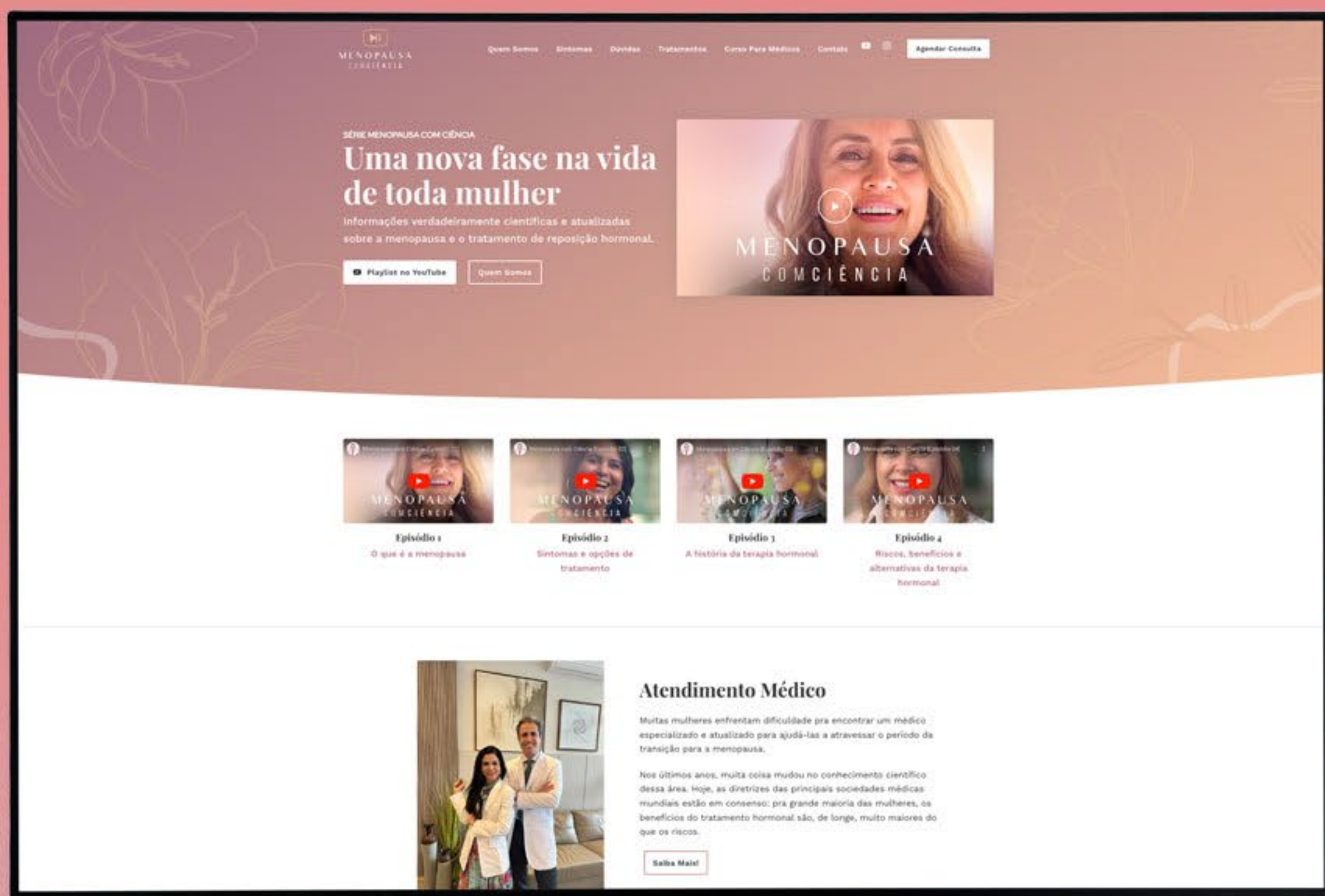
- Exemplos: Fixare, Inelatte, Citracal, Caldê, Proosso, etc.

**Conheça o principal portal de informações científicas atualizadas sobre menopausa e reposição hormonal**



# MENOPAUSA COM CIÊNCIA

**menopausacomciencia.com.br**





## **Dr. Igor Padovesi**

**Formado e pós-graduado pela USP;  
Ex-Preceptor da disciplina de Ginecologia da USP  
Criador dos projetos Menopausa ComCiência,  
Instituto de Cirurgia Íntima e SPMothers**

• Médico do corpo clínico do Hospital Albert Einstein, pertencente à categoria “Einstein Premium” pelo programa de relacionamento do corpo clínico da instituição (segmentação mais alta entre o corpo clínico), e médico do corpo clínico da Maternidade São Luiz Star.

• Especialização em Endometriose e Cirurgia Minimamente Invasiva pelo Hospital Sírio-Libanês



- Prêmio “Melhor Médico Residente” pela disciplina de Obstetrícia da USP (Prêmio “ Prof. Bussâmara Neme”-2010)
- Colunista oficial e embaixador da revista Pais&Filhos, autor da série “Gravidez sem Neura”
- Membro da Comissão de Comunicação Digital da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO – Diretoria 2016-2019)
- Título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia, certificado em Endoscopia Ginecológica (Videolaparoscopia e Histeroscopia) pela FEBRASGO/AMB
- Curso de “Lifestyle Medicine” pela Universidade Harvard (2018)
- Co-autor de trabalhos científicos publicados na área de Ginecologia e Endometriose; Autor de conteúdos na área de Ginecologia para cursos do Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein; Instrutor do curso de pós-graduação e outros cursos da área de Ginecologia e Obstetrícia no Hospital Albert Einstein.



**DR. IGOR PADOVESI**

ginecologia | obstetrícia

**igorpadovesi.com.br**

 /dr.igorpadovesi

 igorpadovesi

