

# Menopausa & Perimenopausa

O que está acontecendo com o seu corpo — e o que você pode fazer sobre isso.

---

## O que é a perimenopausa?

A perimenopausa é a fase de transição hormonal que precede a menopausa. Ela pode começar aos 35–40 anos e durar de 4 a 10 anos. Durante esse período, os ovários começam a produzir menos estrogênio e progesterona de forma irregular — e é justamente essa irregularidade que causa boa parte dos sintomas.

A menopausa propriamente dita é definida como 12 meses consecutivos sem menstruação. O que vem depois é chamado de pós-menopausa.

---

## Sintomas mais comuns

Os sintomas variam de mulher para mulher — algumas mal percebem a transição, enquanto outras têm qualidade de vida comprometida. Os mais frequentes são:

- Fogachos e suores noturnos (calor súbito, ruborização)
  - Insônia e sono não reparador
  - Cansaço excessivo mesmo dormindo
  - Alterações de humor: irritabilidade, ansiedade, tristeza
  - Dificuldade de concentração e memória ("névoa mental")
  - Ganho de peso, especialmente na região abdominal
  - Ressecamento vaginal e redução da libido
  - Dores articulares e musculares
  - Palpitações e ansiedade
  - Queda de cabelo e ressecamento da pele
- 

## Por que isso acontece? Os hormônios envolvidos

**Estrogênio:** regula temperatura corporal, protege ossos, coração e memória. Sua queda é responsável pelos fogachos, perda óssea e doenças cardiovasculares.

**Progesterona:** hormônio calmante natural. Sua redução antes do estrogênio causa irritabilidade, insônia e ansiedade na perimenopausa.

**Testosterona:** muitas vezes esquecida, mas fundamental para energia, libido, massa muscular e bem-estar em mulheres.

**Insulina:** com a queda do estrogênio, a sensibilidade à insulina cai — o que facilita o acúmulo de gordura abdominal e aumenta o risco metabólico.

---

## Reposição hormonal: sim ou não?

A terapia de reposição hormonal (TRH) é um dos temas mais debatidos na medicina atual. A visão mais atual e integrativa é clara: **para a maioria das mulheres sem contraindicações absolutas, os benefícios superam significativamente os riscos.**

Benefícios comprovados da TRH:

- Eliminação ou redução significativa dos fogachos
- Melhora do sono e do humor
- Preservação da massa óssea (prevenção de osteoporose)
- Proteção cardiovascular quando iniciada cedo ("janela de oportunidade")
- Melhora da composição corporal e da massa muscular
- Melhora da libido e bem-estar geral

■ ■ **Contraindicações absolutas (não iniciar TRH):** câncer de mama hormônio-dependente ativo, trombo

## Estilo de vida: o que faz diferença real

- **Alimentação:** reduzir açúcar e ultra-processados; priorizar proteínas de qualidade, gorduras boas (azeite, abacate, nozes) e vegetais coloridos.
- **Exercício de força:** fundamental para preservar massa muscular, ossos e metabolismo. Mínimo 2–3x por semana.
- **Sono:** prioridade máxima. Sem sono de qualidade, nenhum tratamento funciona plenamente.
- **Gerenciamento do estresse:** o cortisol alto agrava TODOS os sintomas da menopausa.
- **Hidratação:** a queda do estrogênio resseca pele, articulações e mucosas. Beba água.
- **Exposição solar:** vitamina D é essencial para ossos, humor e imunidade nesta fase.

---

## Suplementação com evidência

- **Vitamina D3 + K2:** fundamental para ossos, imunidade e humor

- **Magnésio:** melhora sono, reduz ansiedade e cólicas musculares
- **Ômega-3:** antiinflamatório, protege coração e cérebro
- **Fitoestrogênios (isoflavonas de soja):** podem ajudar com fogachos leves a moderados
- **Colágeno hidrolisado:** pele, articulações e tecido ósseo
- **Melatonina:** para insônia — usar doses baixas (0,5–1 mg)

A suplementação deve ser individualizada e orientada por um médico com base em exames e sintomas.

olo personalizado para o seu caso?

Dr. José Ribeiro — Nutrólogo - C  
Especialista em saúde hormon

■ Clique para falar no Wha  
wa.me/558199375157

Este guia tem caráter educativo e informativo. Não substitui avaliação e acompanhamento médico individualizado.  
Todas as condutas terapêuticas devem ser prescritas por um médico habilitado.