

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 15, 2025

Menopausa: o que é?

A menopausa é quando seus períodos param para sempre. Não é uma doença, mas uma parte normal da vida de toda mulher. No entanto, às vezes, causa sintomas que podem ser angustiantes. Você pode ter sintomas da menopausa por vários anos. Mas existem alguns tratamentos que podem ajudar.

O que acontece na menopausa?

Seu médico dirá que você passou pela menopausa quando não menstruou por 12 meses consecutivos.

Você pode ter sintomas da menopausa muito antes de sua menstruação parar para sempre. Isso ocorre porque as mudanças em seu corpo que levam à menopausa começam muito mais cedo, mesmo 10 anos antes da última menstruação.

Quando você se aproxima da menopausa, seus ovários produzem menos de dois hormônios importantes: estrogênio e progesterona. Nos anos anteriores à menopausa, você pode perceber que seus períodos não são tão regulares quanto antes.

Geralmente, esse é um dos primeiros sinais de que seus níveis hormonais estão mudando. Geralmente começa aos 40 anos e pode durar vários anos.

Eventualmente, seus ovários produzem tão pouco estrogênio e progesterona que seu ciclo menstrual e seus períodos param completamente. Essa é a menopausa.

Você não pode engravidar depois que a menstruação parar para sempre. Mas você ainda deve usar anticoncepcionais até que não tenha menstruado por 12 meses, apenas para ter certeza de que seus períodos pararam completamente.

A maioria das mulheres passa pela menopausa entre 45 e 55 anos, mas algumas têm menopausa precoce. Os médicos dizem que uma mulher tem uma menopausa precoce quando ela acontece antes dos 40 anos.

Algumas mulheres ainda menstruam mesmo quando têm mais de 55 anos. Diz-se que essas mulheres têm menopausa tardia. A menopausa tardia geralmente ocorre em famílias, mas também pode acontecer se você estiver com sobrepeso.

Menopausa: o que é?

Quais são os sintomas?

Algumas mulheres não têm problemas quando passam pela menopausa. Mas a maioria das mulheres tem pelo menos um sintoma. A gravidade desses sintomas pode variar entre leve e muito angustiante.

Alguns sintomas, como ondas de calor, são causados diretamente por alterações nos hormônios. Mas outras mudanças podem ser afetadas por outras coisas que estão acontecendo em sua vida.

Por exemplo, você pode achar difícil quando seus filhos saem de casa ou talvez precise cuidar de pais idosos. Coisas assim podem dificultar o tratamento das mudanças que a menopausa traz.

Períodos irregulares podem ser um sinal precoce da menopausa. Você pode descobrir que seus períodos estão mais leves do que antes ou mais pesados. Eles podem durar mais ou apenas alguns dias e podem ser mais ou menos frequentes.

Todas essas coisas são normais. Mas se você tiver períodos muito intensos (precisando trocar absorventes ou tampões a cada hora) ou se tiver sangramento após o sexo ou “manchas” no meio do ciclo, consulte seu médico.

Estes são sintomas comuns da menopausa:

- Ondas de calor, nas quais você sente calor repentinamente e pode ficar com o rosto vermelho. Eles podem ser leves ou ruins o suficiente para acordá-lo à noite. Algumas mulheres acham que as ondas de calor podem ser desencadeadas por cafeína, alimentos picantes, bebidas quentes ou álcool.
- Suores noturnos, geralmente causados por ondas de calor noturnas. Mas suores noturnos podem ser causados por outras coisas, como uma infecção, então consulte seu médico se você os tiver.
- Sintomas causados pelo revestimento da vagina ficar mais seco e fino durante a menopausa. Isso pode causar coceira e tornar o sexo doloroso.
- Perder o interesse pelo sexo.
- Problemas para dormir. Você pode achar difícil dormir, acordar por causa das ondas de calor ou acordar muito cedo e não conseguir voltar a dormir.
- Ganhar peso e outras mudanças físicas, como perda de tônus muscular e aumento de gordura na cintura. Os médicos não sabem se isso se deve a alterações hormonais ou apenas parte do envelhecimento.
- Sentir-se deprimido ou ter mudanças de humor. Esses sentimentos negativos podem incluir irritabilidade, ansiedade, pânico e esquecimento.

Seu médico geralmente será capaz de dizer, a partir de seus sintomas e sua idade, se você está passando pela menopausa. Mas se você tem menos de 40 anos, pode precisar de um exame de sangue (chamado teste FSH) para descobrir com certeza.

Menopausa: o que é?

O que vai acontecer comigo?

As mulheres vivenciam a menopausa de maneiras diferentes. Você pode passar pela menopausa com poucos problemas ou pode ter sintomas graves que afetam sua qualidade de vida.

Sua experiência com a menopausa pode depender do que mais está acontecendo em sua vida. Você pode achar mais difícil lidar com isso se estiver estressado por outros motivos.

Seus sentimentos sobre esse momento da sua vida afetarão a forma como você vivencia a menopausa. Algumas mulheres veem a menopausa como um passo positivo para avançar para a próxima fase da vida. Outras mulheres se sentem ansiosas ou deprimidas com as mudanças físicas.

Algumas mulheres optam por fazer terapia de reposição hormonal (TRH) para ajudar com os sintomas da menopausa. Muitas mulheres acham isso útil, mas pode causar efeitos colaterais. Para obter mais informações, consulte nosso folheto *Menopausa: devo tomar HRT?*

Depois de passar pela menopausa, é importante cuidar da saúde, especialmente para manter os ossos fortes e cuidar do coração. Você pode fazer isso da seguinte forma:

- comer uma dieta balanceada com muitas frutas e vegetais e bastante cálcio (encontrado em produtos lácteos)
- limitando o álcool a níveis moderados
- manter um peso saudável
- não fumar
- fazer exercícios regulares, incluindo exercícios de sustentação de peso, como caminhar ou correr.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

