

MENOPAUSA: VAMOS FALAR SOBRE ISSO?

Cartilha educativa em cuidados para saúde da mulher



Centro Universtário de Brasília

MENOPAUSA: VAMOS FALAR SOBRE ISSO?

Cartilha educativa em cuidados para saúde da mulher

Elaboração:

Ana Beatriz Oliveira Rocha

Bianca de Freitas Coelho

Davi Andrade de Caldas Lins

Gabriela Silveira Braga Alves

Geovana Lavínia dos Santos Leite

Giovana Fernandes Moura

Marina Mesquita Simões

Fabiana Pilotto Muniz Costa Leal

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Menopausa: vamos falar sobre isso? / Ana Beatriz Oliveira Rocha ... [et al] – Brasília: CEUB, 2025.

22 p. : il. color.

ISBN 978-85-7267-231-3

I. Menopausa. I. Centro Universitário de Brasília. II. Título.

CDU 618.173

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Reitor João Herculino

SUMÁRIO

Apresentação

2

Definições

4

Conhecendo os sintomas

5

Mitos e Verdades

11

Dúvidas frequentes

16

Referências

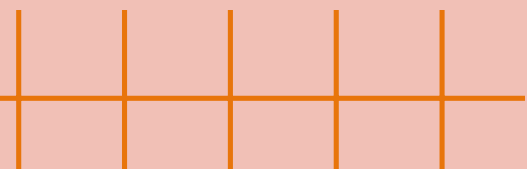
22

O QUE É CLIMATÉRIO?

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, normalmente ocorre entre 40 e 65 anos de idade, representando a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo. Dessa forma, a queda da produção de hormônios resulta em uma série de mudanças corporais e sintomas como ciclos menstruais irregulares e flutuações hormonais acentuadas, geralmente com ondas de calor, distúrbios do sono, sintomas de humor e secura vaginal. Logo, com o tratamento adequado e acompanhamento médico, as mulheres podem ter uma vida saudável e confortável durante esse período.

O QUE SERIA A MENOPAUSA?

A menopausa é a data da última menstruação da vida da mulher, contada após 12 meses consecutivos sem sangramento (amenorreia) e sem qualquer outra causa diagnosticada. Também pode ser consequência da remoção cirúrgica de ambos os ovários. Quando não tem essa ou qualquer outra causa, é uma parte normal do avanço da idade. Portanto, esse marco varia para cada mulher por uma série de fatores, incluindo genética, tabagismo e histórico reprodutivo.

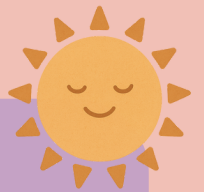


CONHECENDO OS SINTOMAS

FOGACHOS

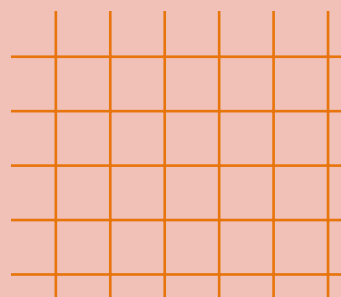
“Sinto um calorão do nada, começa do peito e sobe pro rosto, aí fico toda suada... isso é coisa da idade?”

Os fogachos (ondas de calor) são um sintoma comum no climatério e se manifestam com um calor intenso repentino, como em um dia muito quente, e isso é seguido por muito suor. Além disso, você pode sentir seu coração batendo mais rápido, ficar cansada ou fraca e o suor noturno pode atrapalhar seu sono.



Dicas

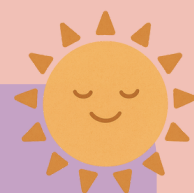
1. Evite álcool, alimentos picantes e cafeína;
2. Tome um banho frio ou morno para refrescar o corpo;
3. Use ventilador ou fique em um lugar arejado;
4. Beba água gelada ou sucos naturais bem fresquinhos;
5. Faça exercícios leves com frequência, como caminhada;
6. Use roupas leves, de tecido fino e que deixem o corpo respirar;
7. Evite cigarro: fumar pode piorar os fogachos, além de fazer mal para a saúde.



ALTERAÇÃO DO SONO

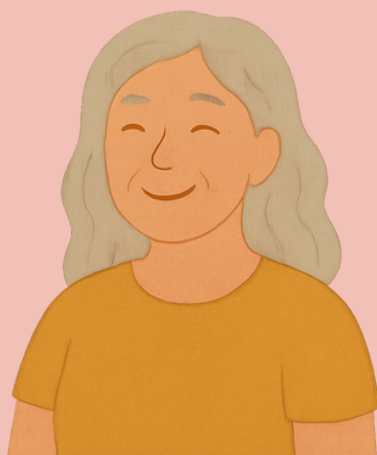
“Depois que entrei nessa fase, não consigo mais dormir direito... passo a noite virando na cama. Isso tem a ver com a menopausa?”

Na menopausa a baixa hormonal e os fogachos noturnos podem levar a mudanças no sistema nervoso que cursam com alterações do sono, fadiga, sonolência, distúrbios de humor, comprometimento da memória e falta de atenção.



Dicas

1. Evite cochilar no final da tarde ou à noite;
2. Tente não assistir televisão ou usar computador/celular antes de dormir;
3. Siga um horário regular de sono, durma e acorde no mesmo horário todos os dias;
4. Crie uma rotina para a hora de dormir. Por exemplo, algumas pessoas leem um livro, ouvem música suave ou tomam um banho morno;
5. Evite fazer refeições grandes perto da hora de dormir;
6. Lembre-se: o álcool não ajuda a dormir e mesmo pequenas quantidades dificultam a manutenção do sono;
7. Fique longe da cafeína (presente em muitos cafés, chás e chocolates) no final do dia.



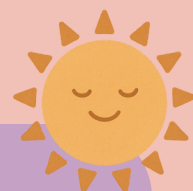
ESQUECIMENTO

“Doutor(a), será que esses esquecimentos que ando tendo podem ter a ver com a menopausa?”

O estrogênio aumenta a atividade de substâncias chamadas neurotransmissores, no cérebro e é conhecido por ser importante para a memória. Como nesse período existe queda nos níveis de estrogênio você pode ter dificuldades com a memória.

Fatores adicionais que afetam a memória:

- **Problemas de sono:** Muito comuns nessa fase, estão fortemente associados a pior desempenho em atenção, memória verbal e cognição geral.
- **Depressão:** Também mais prevalente nesse período, pode afetar negativamente a memória, inclusive com efeitos sustentados no tempo.
- **Ondas de calor (fogachos):** Podem interferir na memória de forma direta (alteração no fluxo sanguíneo cerebral, liberação de cortisol) e indireta (interferência no sono, aumento de sintomas depressivos).



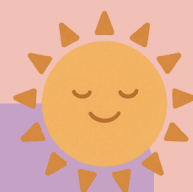
Dicas

1. Práticas como **meditação, mindfulness e yoga** mostraram potencial para melhorar o sono e reduzir a depressão, o que, por consequência, pode melhorar a cognição e a memória nessa população
2. Faça um exercício mental todos os dias — palavras cruzadas. Se não souber a solução, procure e tente se lembrar no dia seguinte.
3. Comece novas atividades — jardinagem, tricô ou qualquer coisa que envolva coordenação motora
4. Memorize sua lista de compras antes de ir à loja

ALTERAÇÃO DE HUMOR

“Sinto que eu fico irritada, nervosa, me sinto mais frágil. Nossa, dá uma série de sensações ao mesmo tempo...”

Sim, algumas mulheres podem experimentar alterações de humor durante o climatério. Esses sentimentos podem se apresentar isoladamente ou em conjunto, com intensidade variável. Podem incluir irritabilidade, cansaço, falta de energia, tristeza, dificuldade para tomar decisões, baixa autoestima, perda do prazer ou interesse, e diminuição do prazer sexual. A sensação de estar "saindo do controle" também pode ocorrer. Muitos fatores podem influenciar esses quadros psíquicos, incluindo circunstâncias sociais e pessoais, estilo de vida (como atividade física, dieta, tabagismo), estresse, e a forma como a mulher encara as mudanças dessa fase. Mulheres com histórico de TPM intensa ou depressão parecem ser mais vulneráveis a alterações de humor mais graves ou recorrência da depressão durante o climatério. O ambiente sociocultural e a situação pessoal também influenciam na intensidade dos sintomas.



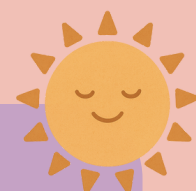
Dicas:

- Relaxe: Encontre formas de relaxamento que funcionem para você, como meditação, ioga ou técnicas de respiração.
- Fale sobre seus sentimentos: Compartilhar preocupações com alguém de confiança ou com um profissional ajuda a aliviar a ansiedade.
- Respeite seus limites: Faça o que for possível dentro das suas condições.
- Experimente novas atividades: Envolver-se em hobbies que tragam prazer e bem-estar.
- Busque ajuda profissional: Se os sintomas forem intensos, procure orientação especializada. Terapias alternativas como homeopatia e florais também podem ajudar.

PERDA DA LIBIDO

"Notei que meu desejo sexual diminuiu e as relações ficaram desconfortáveis. Isso é comum no climatério?"

A queda do desejo sexual é algo comum durante o climatério. Isso pode estar ligado tanto a questões emocionais quanto hormonais. Nessa fase, o corpo produz menos estrogênio, o que pode causar mudanças na vagina, como ressecamento, coceira, ardência, irritação, sensação de peso e pouca lubrificação. Com isso, a relação sexual pode ficar desconfortável. Mas o desejo sexual nessa fase não depende só dos hormônios. Ele também é afetado por fatores como mudanças na vida emocional, como estresse no trabalho, brigas, ansiedade ou depressão, podem influenciar muito nesse aspecto.



Dicas:

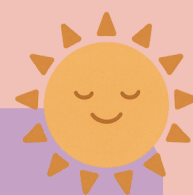
- Use hidratantes e lubrificantes vaginais: alivia o ressecamento e melhora o conforto durante a relação sexual. Escolha apenas produtos próprios para a região íntima e evite lubrificantes com álcool ou perfume, pois podem causar irritações.
- Pratique os exercícios de Kegel: esses exercícios fortalecem os músculos do assoalho pélvico, ajudando a melhorar o controle urinário, aumentar o prazer sexual e reduzir o desconforto durante a relação. Eles são simples de fazer e podem ser realizados em qualquer lugar. Para começar, contraia os músculos como se estivesse tentando interromper o fluxo de urina, segure por alguns segundos e depois relaxe. Repita várias vezes ao dia.
- Cuide da saúde emocional: se o problema estiver ligado à autoestima ou ao relacionamento, vale a pena procurar ajuda psicológica.



QUEDA DE CABELO

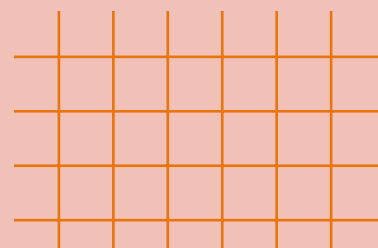
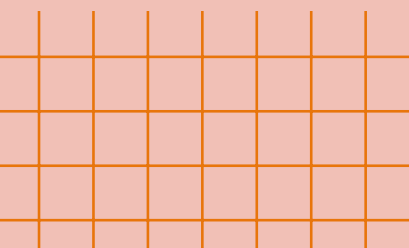
“Meu cabelo começou a cair e está mais fino e quebradiço, isso é normal?”

Durante o climatério e, especialmente, após a menopausa, é comum notar mudanças na pele e nos cabelos. Isso acontece por causa da queda nos níveis hormonais, principalmente do estrogênio. A pele tende a ficar mais fina e ressecada com o tempo, e o mesmo vale para os fios de cabelo, que se tornam mais frágeis, finos e propensos à queda.



Dicas:

- **Alimente-se bem:** Uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas e minerais, ajuda a fortalecer os fios e a saúde como um todo.
- **Evite químicas agressivas:** Tinturas, alisamentos e outras químicas fortes podem danificar ainda mais os cabelos fragilizados.
- **Proteja-se do sol:** A exposição solar excessiva resseca os fios e agride a pele do couro cabeludo. Use chapéu ou produtos com proteção UV.
- **Hidrate os fios:** Use shampoos e cremes próprios para cabelos secos ou fragilizados, preferencialmente com fórmulas suaves.
- **Busque ajuda profissional:** Se a queda for intensa ou persistente, procure um profissional de saúde. Você pode ser encaminhada a um dermatologista, que avaliará a causa e indicará o melhor tratamento.



MITOS E VERDADES

MITOS:

Menopausa é a mesma coisa que climatério.

A menopausa é a última menstruação da vida da mulher e só pode ser confirmada após 12 meses consecutivos sem menstruar. Já o climatério é a fase de transição que pode começar anos antes da menopausa e se estender depois dela. Inclui várias mudanças hormonais e sintomas físicos e emocionais.

A mulher perde sua feminilidade após a menopausa.

A feminilidade não depende de hormônios nem da capacidade reprodutiva. A menopausa marca uma nova fase na vida da mulher, mas não define seu valor, beleza ou identidade.

Mulheres no climatério não engravidam.

Durante o climatério, a ovulação ainda pode acontecer, mesmo que irregular. Portanto, ainda há risco de gravidez até a chegada da menopausa confirmada (1 ano sem menstruar). A fertilidade cai, mas não desaparece completamente.

Os sintomas do climatério se resolvem com o uso de medicamentos.

Nem todos os sintomas exigem medicamentos. Mudanças no estilo de vida (exercícios, alimentação, terapia) podem ser suficientes para muitas mulheres. Medicamentos como a reposição hormonal, são indicados apenas em casos específicos, prescritos por um Médico.



A mulher entra na menopausa só depois dos 50 anos.

A média de idade encontra-se por volta dos 50 anos, mas pode ocorrer naturalmente entre os 45 e 55 anos. Em alguns casos, como na remoção cirúrgica de ambos os ovários, pode ocorrer antes.

O climatério é igual para todas as mulheres.

O climatério varia muito de mulher para mulher. Sintomas, intensidade e duração dependem de fatores genéticos, estilo de vida, saúde mental, entre outros. Algumas quase não sentem sintomas, outras têm grande impacto.

Quando a mulher parar de menstruar ela não precisa mais ir ao ginecologista.

Após a menopausa, manter as consultas ginecológicas continua sendo importante para o acompanhamento das condições de saúde mais prevalentes no climatério.

Todas as mulheres precisam usar hormônio na menopausa.

A reposição hormonal não é obrigatória, deve ser avaliada e acompanhada por um médico de forma individualizada. Existem contraindicações (como o histórico de câncer de mama ou trombose) e alternativas para tratar sintomas específicos.

Precisa de exame para saber se está na menopausa.

A menopausa é um diagnóstico **clínico**, sem a necessidade de exames, feito quando a mulher fica 12 meses consecutivos sem menstruar, com ou sem sintomas. Portanto, exames hormonais **não são obrigatórios** para a sua confirmação.

MITOS E VERDADES

VERDADES:

É normal ter mudanças de humor no climatério.

Após a menopausa ocorre a queda do Estrogênio, um hormônio que tem um papel importante, pois age como um mensageiro no corpo. Assim, a sua diminuição pode afetar o humor, o bem-estar, o controle do sono, entre outras funções.

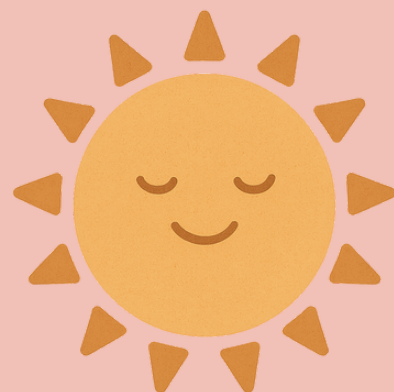
Mulheres pós-menopausa não engravidam.

Após a menopausa ocorre a perda total da função dos ovários, estruturas do corpo da mulher que agem na reprodução e sexualidade. Assim, não ocorre a ovulação, que é necessária para desenvolver uma gestação. Logo, na pós-menopausa, a mulher não engravida.



A menopausa enfraquece os ossos.

A baixa do hormônio estrogênio e outras substâncias tem influência na reabsorção óssea que ocorre durante as 2 primeiras décadas após a menopausa normal. Por isso, sem o acompanhamento médico, a osteoporose pode se desenvolver. Logo, as principais manifestações desse distúrbio são as fraturas geradas com facilidade e devem ser analisadas na consulta com um profissional de saúde.



A secura na vagina é frequente no climatério.

A queda do hormônio estrogênio causa diminuição na secreção de substâncias que hidratam a vagina (lubrificação). Além disso, a parede vaginal fica mais fina tornando-a mais sensível a inflamações e infecções. Com isso, essas alterações podem gerar desconforto e dificuldades na relação sexual, mas com acompanhamento médico existem opções de tratamento para aliviar essa situação.



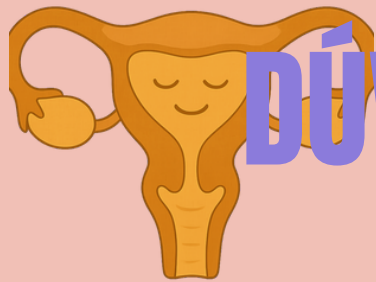
Ondas de calor (fogachos) são sintomas comuns do climatério.

Esse sintoma está relacionado à queda dos níveis de estrogênio, afetando uma estrutura do sistema nervoso responsável pelo controle da temperatura corporal. Com isso, a baixa do estrogênio, é um sinal (falso) para o sistema nervoso, de que a temperatura está baixando, o que resulta no aumento da temperatura do corpo. Embora possam ser desconfortáveis, os fogachos geralmente são inofensivos e, se necessário, podem ser tratados com mudanças de hábitos e medicamentos.

A vontade de fazer sexo diminui depois da menopausa.

As mudanças hormonais que ocorrem nessa fase da vida podem influenciar no desejo de fazer sexo (libido) por fatores físicos e psicológicos como estresse, cansaço e problemas de saúde. Por fim, é importante lembrar que a vida sexual pode continuar sendo satisfatória durante o climatério e que há diferentes maneiras de lidar com os desafios, por meio de conversas abertas e honestas com os parceiros, valorização da identidade feminina e/ou tratamento prescrito pelo médico.





DÚVIDAS FREQUENTES

1- “Com quantos anos a mulher pode parar de usar a camisinha nas relações?”

Sempre que a mulher tiver relação sexual é indicado que use a camisinha para prevenir Infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).

2- “Minha menstruação tá vindo toda desregulada, às vezes some e depois volta... Isso é normal nessa idade?”

Sim, isso pode ser normal dependendo da sua idade, especialmente se você está entre os 40 e 55 anos. O climatério é comum que a menstruação fique irregular: pode vir com menos frequência, mais intensa ou mais fraca, ou até desaparecer por alguns meses e depois voltar

3- “ É normal sentir dor na hora da relação sexual ?”

Nunca é normal sentir dor durante a relação sexual. Contudo durante o climatério ocorre uma perda de lubrificação vaginal que pode ocasionar um desconforto durante o ato sexual. Pode ser utilizado lubrificante para melhorar o desconforto, mas é sempre importante fazer uma avaliação com o médico.

4-“Não tenho dinheiro pra remédio caro... tem algum jeito natural ou do SUS que ajuda a melhorar essa fase?”

Para ter certeza se você precisa de um remédio, é importante marcar uma consulta na UBS. Depois dessa consulta, o médico vai te dizer quais remédios podem te ajudar e te explicar como adquirir pelo SUS. Além disso, o SUS também oferece jeitos naturais que podem te ajudar!

5- “Estou com perda de memória, isso é normal”

Pode ser uma manifestação no climatério, em virtude das oscilações hormonais, problemas no sono e estresse emocional.

6- “Preciso de algum exame que mostra se eu tô mesmo na pós menopausa?”

Não! Para saber se você já está na pós menopausa, é importante avaliar se você está a 12 meses sem menstruar. Além disso, é sempre importante conversar com um médico ou enfermeiro da sua UBS para tirar suas dúvidas.

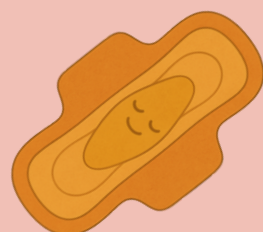
7- “Depois que parei de menstruar, comecei a engordar. É por causa da menopausa?”

Não necessariamente, mas pode ser. A diminuição dos hormônios que acontece no climatério pode alterar o seu metabolismo. Com isso, pode ocorrer sim um ganho de peso. Se isso te preocupar, é sempre importante buscar apoio na UBS, assim você pode conferir se sua saúde está em dia e encontrar opções para manter uma vida mais saudável.

8- “Ainda posso engravidar nessa fase ou já não tem mais risco?”

Se você ainda não entrou na menopausa de vez, ainda pode engravidar, sim. Isso porque o risco só desaparece totalmente quando a menopausa se confirma, ou seja, quando você fica 12 meses seguidos sem menstruar — sem nenhuma pausa, nem uma gotinha de sangue.

Enquanto você está no climatério (essa fase de transição), seus hormônios estão bagunçados, a ovulação fica irregular, mas ainda pode acontecer. Ou seja, a chance de engravidar diminui, mas não some totalmente. Por isso, se você não deseja engravidar, é super importante continuar usando métodos anticoncepcionais, que podem ser indicados pelo profissional de saúde na unidade básica.



9- “Tô ficando muito nervosa e triste do nada, isso tem a ver com a menopausa?”

Sim, isso tem tudo a ver com a menopausa e com o período chamado de climatério, que é a fase de transição para a menopausa. Quando entramos nesse período, o nosso corpo começa a produzir bem menos um hormônio chamado estrogênio, que é muito importante pra regular várias funções no nosso corpo — inclusive nosso humor, nossa disposição e até nosso bem-estar emocional.

Por causa dessa queda dos hormônios, é muito comum a mulher começar a sentir:

- Tristeza do nada
- Irritação fácil
- Ansiedade
- Choro sem motivo
- Desânimo e cansaço
- Insônia
- E até crises de nervoso, que muita gente descreve como “ataque de ansiedade”



Isso acontece porque o estrogênio também influencia substâncias do cérebro, como a serotonina, que é conhecida como o hormônio da felicidade. Então, quando ele diminui, nosso humor também fica abalado. Isso não quer dizer que você está “fraca” ou que é “frescura”. Isso é uma questão de saúde, natural do corpo da mulher.

10- “Tô dormindo mal e acordo várias vezes à noite, isso tem a ver com o climatério?”

Sim, isso tem tudo a ver com o climatério, e é um dos sintomas mais comuns que acontecem nessa fase da vida da mulher.

No climatério, nosso corpo passa por uma queda dos hormônios, principalmente do estrogênio e também da progesterona, que são hormônios muito importantes pra várias funções, incluindo o nosso sono.

Quando esses hormônios começam a cair, é muito comum a mulher sentir:

- Insônia (dificuldade pra pegar no sono ou pra voltar a dormir depois de acordar);
- Sono leve, qualquer coisinha acorda você;
- Acordar várias vezes à noite, sem motivo aparente;
- Sensação de cansaço e falta de energia durante o dia;
- Além disso, muitas mulheres sentem calorões e suores noturnos, que também atrapalham demais o sono;

E por que isso acontece?

O estrogênio ajuda na regulação da serotonina, que é conhecida como o hormônio do bem-estar, e também ajuda na produção da melatonina, que é o hormônio do sono.

Quando o estrogênio diminui, o corpo começa a ter mais dificuldade pra relaxar, e o sono fica bem mais bagunçado.

11- “Sinto muita dor de cabeça e tontura. Pode ser por causa dos hormônios?”

Pode ser por causa dos hormônios, e isso é muito comum no climatério e na menopausa. Quando a gente entra nessa fase, os hormônios femininos, principalmente o estrogênio e a progesterona, começam a diminuir bastante. E essa queda hormonal afeta várias partes do nosso corpo, inclusive o sistema nervoso e a circulação.

12- “Preciso tomar hormônio mesmo ou tem outro jeito?”

Essa é uma pergunta maravilhosa e super importante, porque muitas mulheres ficam na dúvida se realmente precisam tomar hormônio na menopausa ou se dá pra cuidar dos sintomas de outra forma. E olha... nem toda mulher precisa tomar hormônio, não!

Vamos entender direitinho:

A Terapia Hormonal (TH) é um tratamento em que a mulher toma hormônios (como estrogênio e progesterona) pra aliviar os sintomas chatos do climatério, como:



- Calorões e suores;
- Insônia e cansaço;
- Secura vaginal;
- Ansiedade, tristeza, irritação;
- Dores articulares, tontura e dores de cabeça;
- E também ajuda na prevenção da osteoporose, que é quando os ossos ficam mais fracos.

Porém, nem toda mulher precisa tomar hormônio. O médico vai avaliar direitinho o seu caso, porque a TH tem alguns riscos pra quem tem certas condições de saúde, como:

- Histórico de câncer de mama ou de útero;
- Trombose, embolia ou problemas de circulação;
- Problemas graves no fígado;
- E algumas doenças cardiovasculares.

E se eu não quiser ou não puder tomar hormônio?

Fique tranquila, porque existem outras formas de cuidar dos sintomas, sim! Olha só: Fitoterapia — São remédios naturais, feitos de plantas, que ajudam bastante. Por exemplo:

- Amora, isoflavona da soja e cими́fuga ajudam nos calorões e na irritação;
- O maracujá e a valeriana ajudam na ansiedade e no sono. (Alguns são oferecidos no SUS, como o fitoterápico de isoflavona, dependendo da cidade);
- Atividade física regular — Melhora o humor, reduz os calorões, ajuda no sono e protege os ossos e o coração;
- Alimentação saudável — Comer mais frutas, verduras, alimentos ricos em cálcio (como leite, queijos e vegetais verdes) e evitar ultraprocessados faz toda diferença;
- Técnicas de relaxamento — Meditação, respiração, ioga e acupuntura ajudam demais no controle da ansiedade, insônia e dores;
- Acompanhamento no SUS — Você tem direito a fazer consultas, exames, tratamento com ginecologista, psicólogo, nutricionista e até fisioterapia, se precisar. Tudo de graça!

13- “Existe algum grupo de apoio ou conversa para mulheres como eu?”

Sim, existe sim, e é muito importante, viu? Ter um grupo de apoio, um espaço pra conversar, trocar experiências e aprender mais sobre essa fase faz toda diferença na vida da mulher!

Onde encontrar esses grupos?

Nas unidades de saúde do SUS — Muitas Unidades Básicas de Saúde (UBS) oferecem grupos de acompanhamento para mulheres no climatério e na menopausa. São encontros onde as mulheres conversam, trocam experiências, recebem informações, fazem rodas de conversa com enfermeiras, psicólogas, nutricionistas e até fisioterapeutas, dependendo da unidade.

14- “Menopausa dá problema no coração ou nos ossos mesmo?”

A menopausa pode, sim, trazer riscos tanto pro coração quanto para os ossos, mas a boa notícia é que dá pra cuidar, prevenir e se proteger direitinho!

Menopausa e o coração

Quando os hormônios, principalmente o estrogênio, começam a diminuir, o nosso coração e os vasos sanguíneos sentem, sim, essa diferença. O estrogênio tem uma função protetora, que ajuda a:

- Controlar o colesterol ruim (LDL);
- Aumentar o colesterol bom (HDL);
- Manter os vasos sanguíneos saudáveis e flexíveis.

Menopausa e os ossos

O estrogênio também protege os ossos, mantendo eles fortes e cheios de cálcio. Quando ele diminui, o nosso corpo começa a perder massa óssea mais rápido. Isso pode levar à:

- Osteopenia (começo de enfraquecimento dos ossos);
- Osteoporose, que é quando os ossos ficam bem frágeis, podendo causar fraturas, principalmente no quadril, coluna e punho.

REFERÊNCIAS

- NATIONAL INSTITUTE ON AGING. Hot flashes: What can I do? Disponível em: <https://www.nia.nih.gov/health/menopause/hot-flashes-what-can-i-do>. Acesso em: 05 jun. 2025.
- JOURNAL OF CLINICAL MEDICINE, v. 13, n. 2, p. 428–428, 12 jan. 2024. Disponível em: <https://www.ncoa.org/article/how-to-handle-menopause-brain-fog/>. Acesso em: 05 jun. 2025.
- NCOA. How to handle menopause brain fog. Disponível em: <https://www.ncoa.org/article/how-to-handle-menopause-brain-fog/>. Acesso em: 05 jun. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Menopausa e climatério. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 05 jun. 2025.
- FEBRASGO. Terapia hormonal é uma opção para aliviar os sintomas da menopausa. Disponível em: https://www.febrasgo.org/pt/noticias/item/1748-terapia-hormonal-e-uma-opcao-para-aliviar-os-sintomas-da-menopausa?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 05 jun. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Cartilha Climatério e Menopausa – Informação para todas as mulheres. Brasília, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica – Saúde da Mulher. Brasília, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia da Saúde da Mulher. Brasília, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolos de Atenção Básica: Saúde da Mulher. Brasília, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf. Acesso em: 05 jun. 2025. (parte 6)

CEUB