

O Papel da Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa



Folheto 2: Atividade Física e Menopausa

O Papel da Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa

Apresentamos fichas informativas baseadas no *White Paper* da IMS, "O Papel da Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa: Uma Revisão das Intervenções Não Farmacológicas" (2025). Com o objetivo de apoiar a saúde e o bem-estar durante e após a menopausa, essas fichas compartilham informações claras e práticas sobre os seis pilares da medicina do estilo de vida:

- Alimentação saudável,
- Atividade física,
- Saúde mental,
- Controle e abstinência de substâncias nocivas,
- Sono reparador e
- Relacionamentos saudáveis.



O Papel da Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa



O Dia Mundial da Menopausa é celebrado todos os anos em 18 de outubro.

Fundado pela Sociedade Internacional de Menopausa (IMS) em 2009, é um dia de conscientização global que destaca os desafios enfrentados pelas mulheres durante a transição da menopausa e realça os avanços em pesquisa, educação e recursos.

Como fundadora do Dia Mundial da Menopausa, a IMS define o tema anual, comissiona e publica o “White Paper” e cria recursos para apoiar mulheres, profissionais de saúde e comunidades em todo o mundo.



Atividade Física e Menopausa

Por que isso importa

Durante a menopausa, a diminuição dos níveis de estrogênio pode levar a alterações como aumento da gordura abdominal, inflamação, redução da massa muscular e um metabolismo mais lento. Ao mesmo tempo, muitas mulheres tornam-se menos ativas durante esse período, o que pode agravar esses efeitos.



Manter-se fisicamente ativa é uma das maneiras mais eficazes de proteger a saúde, gerenciar os sintomas e manter a qualidade de vida durante e após a menopausa.



Benefícios da atividade física

O movimento regular apoia tanto o bem-estar físico quanto o mental.

Ele pode:



-  Melhorar a saúde cardiovascular, a composição corporal e a resistência óssea.
-  Reduzir a inflamação aumentando os antioxidantes naturais no corpo.
-  Aliviar os sintomas vasomotores, como ondas de calor e suores noturnos, melhorando a capacidade do corpo de regular a temperatura.
-  Apoiar um sono melhor, o humor e a saúde mental, ajudando as mulheres a sentirem-se mais fortes e resilientes.

Tipos de exercícios

Diferentes tipos de exercícios desempenham diferentes papéis, e os melhores resultados muitas vezes vêm da combinação deles:



Exercício aeróbico (resistência):

Atividades como caminhar, correr ou andar de bicicleta melhoram a saúde do coração, a circulação, a composição corporal e ajudam a reduzir a pressão arterial e a gordura corporal.

Treinamento de resistência (força):

Usar pesos, faixas de resistência ou praticar ioga ou tai chi desenvolve massa magra, aumenta a densidade óssea, reduz a pressão arterial e melhora a sensibilidade à insulina.

Treinamento multicomponente:

Combinar exercícios aeróbicos e de resistência, como “high-intensity interval training” (treinamento intervalado de alta intensidade) (HIIT) ou rotinas mistas, oferece maiores benefícios para os sintomas vasomotores, inflamação, força, flexibilidade e redução de gordura.

Exercício e Terapia Hormonal da Menopausa (THM)

Há algumas evidências de que a THM pode potencializar os benefícios do exercício sobre o metabolismo e a saúde vascular. A longo prazo, combinar a THM com exercício aeróbico pode ajudar a manter a flexibilidade arterial, mas os resultados são variados.

Recomendações das Organizações de Saúde:



American Heart Association:

Atividade aeróbica moderada por 150 a 300 minutos/semana ou atividade aeróbica vigorosa por 75 a 150 minutos/semana, além de pelo menos dois dias de treinamento de resistência.



International Menopause Society:

Pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada, além de dois ou mais dias de treinamento de resistência ou força por semana.

Principal conclusão



O exercício é uma das ferramentas mais poderosas para combater os efeitos da perda de estrogênio durante a menopausa.



Uma abordagem consistente e multifacetada, que combina treino aeróbico e de força, apoia a saúde do coração, dos ossos, saúde metabólica e mental.



O melhor exercício é aquele que você gosta de realizar e consegue manter a regularidade; mesmo pequenas quantidades fazem uma diferença significativa.



O que você pode fazer: estratégias de estilo de vida que funcionam

- **Objetive-se a fazer 150 minutos/semana de exercícios aeróbicos moderados (por exemplo, caminhada rápida ou ciclismo).**
- **Inclua pelo menos 2 dias de treino de força por semana para proteger os ossos e manter os músculos.**
- **Mescle exercícios aeróbicos, de resistência e alongamento para obter os maiores benefícios.**
- **Intercale longos períodos sentado com pequenas caminhadas ou alongamentos.**
- **Escolha atividades que goste para tornar o exercício mais fácil de manter a regularidade.**

Recursos Adicionais

O exercício físico também melhora o sono e o humor.

Leia os folhetos sobre Sono Restaurador e Bem-Estar Mental & Estresse para saber mais.





A Sociedade Internacional da Menopausa espera que estas fichas informativas forneçam orientações úteis e confiáveis para apoiar conversas com profissionais de saúde, famílias e comunidades.

Juntos podemos continuar a melhorar a compreensão da menopausa e garantir que mulheres em todo o mundo tenham acesso ao cuidado e apoio que merecem.

Acesse todas as fichas informativas do Dia Mundial da Menopausa sobre Medicina do Estilo de Vida e Saúde na Menopausa online em worldmenopauseday.com

Declaração de Uso do Logo
Todos os materiais do Dia Mundial da Menopausa são fornecidos apenas para uso pessoal e educacional. O uso dos logos do IMS ou do Dia Mundial da Menopausa sem permissão por escrito não é permitido.

Para obter uma versão em texto simples ou em letra grande deste folheto informativo, envie um e-mail para: enquiries@imsociety.org

