



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



Folheto Informativo 3: Bem-estar Mental, Estresse 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.



Saúde Mental, Estresse e Menopausa

Por que é importante

A meia-idade pode ser um período estressante. Muitas mulheres estão equilibrando responsabilidades familiares, carreiras e mudanças na saúde, tudo isso enquanto experimentam as transformações físicas, psicológicas e metabólicas da menopausa. Essa transição pode aumentar o estresse, que está ligado a piora dos sintomas da menopausa, incluindo ondas de calor e suores noturnos mais frequentes.



O estresse relacionado ao trabalho, falta de autonomia profissional e os baixos níveis de aptidão física também podem tornar os sintomas mais difíceis de gerenciar.

Cuidar da saúde mental durante a menopausa é essencial para aliviar os sintomas, proteger a saúde a longo prazo e melhorar a qualidade de vida.

Estresse e sintomas da menopausa



O estresse pode intensificar os sintomas vasomotores (como ondas de calor e suores noturnos) e piorar o bem-estar geral.



Mulheres que experimentam altos níveis de estresse frequentemente relatam piora da qualidade do sono, mal humor e maior dificuldade em lidar com os desafios diários.



As estratégias de *mindfulness* (atenção plena), relaxamento e diminuição do estresse demonstraram reduzir a gravidade dos sintomas e melhorar a resiliência.



Estratégias para administrar o estresse

Programas de *mindfulness*: eficazes na redução do estresse e na melhoria do manejo dos sintomas.



Terapias baseadas em cognição e técnicas de relaxamento:

Melhora das habilidades de enfrentamento, redução dos níveis de estresse e diminuição dos sintomas vasomotores.

Arte e música:

Evidências mostram que podem reduzir o estresse em todas as fases da vida, incluindo a meia-idade.

Saúde digital e móvel (mHealth)

A pandemia do COVID-19 acelerou o desenvolvimento e o uso de ferramentas de saúde digital, que podem ser altamente eficazes para administrar o estresse. Revisões sistemáticas mostram que abordagens mHealth melhoram tanto os resultados psicológicos quanto físicos.



Ferramentas eficazes incluem aplicativos de respiração e relaxamento muscular, programas de meditação e orientação digital personalizada.



A saúde móvel (mHealth) oferece maneiras promissoras, acessíveis e econômicas de apoiar a autogestão do estresse, ao mesmo tempo em que reduz a carga sobre os sistemas de saúde.

IA e agentes conversacionais (AC)



Tecnologias emergentes como *chatbots* de IA generativa (por exemplo, ChatGPT, DeepSeek), mostram potencial em reduzir a depressão e apoiar a saúde mental.



Os melhores resultados são observados com abordagens multimodais, baseadas em voz ou mensagens instantâneas.



O sucesso depende do engajamento, da qualidade da comunicação e da construção de um senso de relacionamento entre o usuário e a ferramenta de IA.

Tecnologia na gestão de doenças crônicas e controle de peso

Ferramentas digitais também podem apoiar o controle de peso e a prevenção de doenças crônicas:



O automonitoramento por smartphone melhora a adesão e a perda de peso em comparação com os cuidados habituais.



Dispositivos eletrônicos usados no corpo (como smartwatches, pulseiras ou sensores) e monitores de atividade física aumentam a motivação e a responsabilidade, ajudando as mulheres a criar hábitos de atividade sustentáveis.



Metas definidas pelo próprio indivíduo levam a melhores resultados comparados a metas preestabelecidas, enquanto a combinação de entrevista motivacional com o uso de dispositivos eletrônicos é especialmente promissora.



Monitores de sono fornecem informações sobre os padrões de sono e podem dar suporte no aconselhamento sobre estilo de vida.

Conclusão principal



O estresse pode agravar os sintomas da menopausa, mas as estratégias certas, desde a *mindfulness* (atenção plena) e o relaxamento até ferramentas digitais e dispositivos eletrônicos, podem melhorar a saúde mental, reduzir sintomas e apoiar o bem-estar a longo prazo.

A tecnologia está abrindo novas portas para um cuidado mais acessível, personalizado e equitativo. Cada mulher pode encontrar uma combinação de abordagens que funciona melhor para ela.



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

- Pratique *mindfulness*, exercícios de relaxamento ou respiração para reduzir o estresse e os calores.
- Use técnicas de TCC, como a reestruturação de pensamentos negativos ou escrever em um diário, para apoiar seu humor.
- Explore aplicativos de saúde digital para meditação guiada, acompanhamento do estresse ou suporte personalizado.
- Use um rastreador de atividades físicas ou de sono e estabeleça metas realistas para se manter motivada.
- Participe de atividades criativas, como arte ou música, para ajudar a administrar o estresse

Recursos Adicionais

Um bom sono e apoio social tornam o estresse mais fácil de administrar.

Explore as fichas de informações sobre Sono Restaurador e Relacionamentos Saudáveis para obter ideias práticas.





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

