

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



## Folheto Informativo 4: Sono Restaurador na Saúde Menopáusica

# 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.





## Sono Restaurador na Saúde Menopáusica

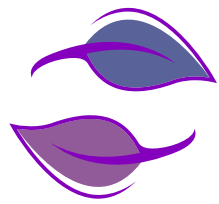
### Por que é importante

O sono é essencial para a saúde e o bem-estar, mas durante a menopausa muitas mulheres enfrentam problemas de sono. Mudanças hormonais, suores noturnos e estresse podem dificultar a obtenção de um descanso de boa qualidade.

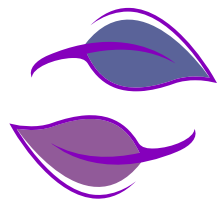
O sono reparador significa mais do que apenas horas na cama; é o tipo de sono profundo e revigorante que melhora a atenção, o humor e a energia. O sono inadequado na meia-idade está associado a uma ampla gama de riscos à saúde, desde mau humor e fadiga até condições a longo prazo, como doenças cardíacas e demência.



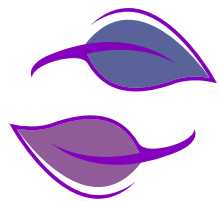
# Saúde cognitiva



**A interrupção do sono afeta a memória, a atenção e a concentração.**



**O sono inadequado durante a menopausa tem sido associado ao declínio cognitivo subjetivo.**



**Problemas de sono contínuos na meia-idade aumentam o risco de demência na vida posterior.**

# Saúde mental

Há uma forte ligação bidirecional entre o sono ruim e a depressão ou ansiedade.

O sono não restaurador aumenta o risco de desenvolver depressão.

Melhorar a qualidade do sono ao longo do tempo está associado a um melhor humor e bem-estar emocional.

# Saúde metabólica

O sono inadequado prejudica o controle da glicose, aumenta a resistência à insulina e altera os hormônios do apetite.

O sono não reparador está associado a maiores riscos de obesidade, hipertensão, diabetes e síndrome metabólica.

A duração curta do sono (menos de seis horas por noite) é particularmente arriscada para mulheres de meia-idade.

# Saúde cardiovascular



O sono é reconhecido como um dos “Life’s Essential 8” (oito pilares essenciais da vida) da *American Heart Association* para o bem-estar cardiovascular.



A má qualidade do sono, assim como dormir muito pouco ou em excesso, está associada a riscos mais elevados de doença coronariana, acidente vascular cerebral e mortalidade cardiovascular.



A respiração desordenada durante o sono (como a apneia do sono) aumenta o risco de hipertensão, insuficiência cardíaca e aterosclerose.

# Principal lição

O sono reparador é vital para a saúde do cérebro, coração, ossos e emoções durante e após a menopausa. O sono inadequado pode agravar os sintomas e aumentar o risco de doenças crônicas, mas pequenos hábitos diários, como manter um horário regular para dormir e limitar a cafeína, podem melhorar significativamente a qualidade do sono.

Investir em um sono melhor é uma das maneiras mais poderosas de apoiar a saúde e o bem-estar a longo prazo.



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

- Mantenha um horário de sono consistente.
- Crie um ambiente de sono fresco, escuro e silencioso.
- Limite o tempo de tela, a luz azul, a cafeína e o álcool antes de dormir.
- Seja ativo durante o dia para ajudar a ter uma melhor noite de sono.
- Coma e beba de forma consciente à noite – evite refeições grandes e reduza a ingestão de líquidos antes de dormir.
- Evite cochilos no final da tarde.
- Se você tem dificuldade com insônia contínua, pergunte sobre terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I), o tratamento de primeira linha recomendado na menopausa.

## Recursos Adicionais

O exercício regular e a alimentação saudável contribuem para um sono melhor.

Leia os folhetos informativos sobre Atividade Física e Alimentação Saudável para dicas úteis.





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](http://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](mailto:enquiries@imsociety.org)

