

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



Folheto Informativo 5: Relacionamentos Saudáveis 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.



Associação Brasileira de Climatério



menopause
Info

Relações Saudáveis na Saúde Menopáusica

Por que é importante



Fortes conexões sociais são cruciais para um envelhecimento saudável. Elas estão associadas a uma vida mais longa, melhor gerenciamento de doenças crônicas e melhor qualidade de vida. Em contraste, a solidão e o isolamento social aumentam o risco de doenças crônicas, deficiência e mortalidade precoce.



Durante a transição da menopausa, relacionamentos de apoio podem aliviar os sintomas, proteger a saúde mental e ajudar as mulheres a se sentirem mais resilientes.

Benefícios para a saúde da conexão social

Relações positivas e de apoio podem:

- ✓ Melhorar o controle de condições crônicas como diabetes, doenças cardíacas e osteoporose.
- ✓ Reduzir o risco de acidente vascular cerebral, doenças cardiovasculares e síndrome metabólica.
- ✓ Aumentar a longevidade em mulheres com níveis mais altos de integração social.
- ✓ Apoiar uma melhor saúde óssea, especialmente quando estão presentes redes de apoio próximas e íntimas.
- ✓ Aliviar os sintomas vasomotores (ondas de calor e suores noturnos).

Riscos da solidão e do isolamento

A solidão pode ter sérias consequências para a saúde:



Maior risco de AVC, doenças cardiovasculares, síndrome metabólica, incapacidade e fraturas.



Associado a uma redução na atividade física e à pior qualidade da dieta.



Um forte indicador de depressão, ansiedade e outros desafios de saúde mental.

Como os relacionamentos apoiam a saúde

Relações de apoio protegem a saúde de várias maneiras:

Incentiva
comportamentos
positivos como fazer
atividade física e ter
uma alimentação
saudável.

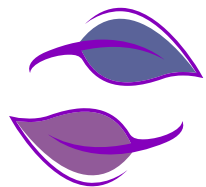
Protege contra a
depressão e a
ansiedade.

Melhora a
resiliência geral e
o enfrentamento
durante a
menopausa.



O papel das parcerias íntimas

Parcerias próximas podem desempenhar um papel significativo no bem-estar durante a menopausa:



A harmonia conjugal e parcerias fortes estão associadas a menos sintomas da menopausa.



O apoio do parceiro melhora a qualidade de vida e ajuda as mulheres a lidar com as mudanças durante a menopausa.



Educar os parceiros sobre a menopausa pode fortalecer os relacionamentos e melhorar o bem-estar de ambos.



Ponto principal

Relações saudáveis são um pilar vital da saúde na menopausa, pois melhoram o bem-estar físico, emocional e social. Cultivar conexões fortes e solidárias, seja com parceiros, amigos, família ou comunidades, pode reduzir o risco de doenças, aliviar sintomas e promover uma vida mais longa e saudável.



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

- Passe tempo com amigos e familiares que fazem você se sentir apoiado.
- Converse abertamente com seu parceiro sobre a menopausa e compartilhe informações confiáveis.
- Participe de um grupo ou atividade comunitária para reduzir os sentimentos de isolamento.
- Procure seus colegas ou redes de apoio quando precisar conversar. Mantenha-se socialmente ativo. A conexão está ligada a uma melhor saúde do coração, dos ossos e mental.



Recursos Adicionais



Relações fortes melhoram o humor e ajudam a manter hábitos saudáveis.

Leia os folhetos informativos sobre Bem-Estar Mental & Estresse e Alimentação Saudável para descobrir como estão interligadas.



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

