

Climatério



Dra. Deborah Margatho Ramos Gonçalves

GINECOLOGIA e REPRODUÇÃO HUMANA

RQE 24809 | 248091 | 248092

Sumário

O que é o climatério?	2
Mexer-se para se sentir bem!	3
Um ambiente seguro evita acidentes.	4
Cálcio, para que te quero?	5
Tabela para ajudar a conhecer alimentos ricos em cálcio	7
Dormirei, boas novas acharei...	9



O que é o climatério?

Muito confundido com a menopausa, o climatério é um período natural de mudanças no corpo da mulher, que marcam o fim de sua fase fértil. Com o aumento da expectativa de vida, esse processo é vivenciado por cada vez mais mulheres e se tornou uma pauta recorrente.

O climatério pode ser definido como a época de transição da fase reprodutiva da mulher até o pós-menopausa. Esse período dura alguns anos, começando normalmente na faixa dos 40 anos e se encerrando por volta dos 65 anos.

CLIMATÉRIO x MENOPAUSA

A distinção entre climatério e menopausa é simples: a última menstruação ocorre durante esse longo período de transformações do corpo feminino, sendo um de seus marcos. O diagnóstico da menopausa se dá após 12 meses sem menstruação e ela ocorre normalmente entre os 45 e 55 anos.



Mexer-se para se sentir bem!



É essencial incorporar hábitos alimentares nutritivos e uma rotina com **prática de exercícios físicos**, que podem atuar na diminuição do estresse e da depressão, no aumento da oxigenação tecidual, na manutenção da massa muscular e óssea, na melhora da função cardiocirculatória, no aumento da resistência, na sensação de bem-estar pela produção de endorfinas, além de outros benefícios.

O sedentarismo, associado a uma alimentação não balanceada, é apontado como a principal causa de ganho de peso. O exercício combinado à restrição energética promove redução no peso corporal, maximizando a perda de gordura e minimizando a perda de massa magra.

A prática regular de exercício físico resulta em muitos benefícios para o organismo, melhorando a capacidade cardiovascular e respiratória, promovendo o ganho de massa óssea, a diminuição da pressão arterial em hipertensas, a melhora na tolerância à glicose e na ação da insulina.

- É necessário também tomar sol mantendo os braços e pernas expostos por 15 a 20 minutos, entre 9 e 15 horas pelo menos 3 vezes na semana.
- Procurar realizar exercícios físicos supervisionados para melhorar a resistência, com fortalecimento do músculo da coxa chamado quadríceps, musculação e Pilates. As caminhadas são boas, mas não devem ser feitas isoladamente. Recomenda-se a prática de atividade física de 3 a 5 vezes na semana, com duração de 30 a 40 minutos.

Um ambiente seguro evita acidentes.

- Como podemos evitar quedas e com isso, as fraturas:
 - Evitar ter tapetes (soltos principalmente), preferir os com antiderrapantes;
 - Evitar andar de meias, chinelo de quarto, “cros”, preferir chinelos que tenham solado antiderrapante e que tenham a parte traseira para deixar o pé firme;
 - Evitar subir em banquinhos e escadas;
 - Evitar andar em piso escorregadio e em piso irregular;
 - Andar em ambientes com boa iluminação;
 - Ter sempre cadeiras e poltronas com apoio;
 - Ter cuidados com objetos espalhados pelo chão e cuidados com animais de estimação;
 - No banheiro, colocar barras de apoio no box e tapetes antiderrapantes e banquetas apropriadas; também colocar barras de apoio ao lado do vaso sanitário;
 - Se tiver escadas em casa, garantir boa iluminação, colocar corrimão em ambos os lados.

Cálcio, para que te quero?

- Nosso pico de massa óssea é entre 25 e 30 anos, após isso, o adulto já começa a perder massa óssea, que se acentua na pós menopausa nas mulheres e após os 60 anos nos homens.
- A osteoporose é uma doença do metabolismo do osso, em que ocorre redução da densidade e qualidade óssea, e tem como principal complicação, as fraturas de baixo impacto na coluna, quadril e antebraço.
- A osteoporose é a principal causa de fratura nas pessoas acima de 50 anos, principalmente as mulheres, pois elas entram na menopausa.
- A fratura vertebral tem incidência crescente com a idade, principalmente a partir dos 50 anos, já a fratura de quadril, afeta mais tardiamente os indivíduos, principalmente a partir dos 70 anos.
- Medicamentos que podem contribuir para a perda de massa óssea a longo prazo: remédios para tratamento do câncer de mama, do câncer de próstata, corticoides, remédios para refluxo e úlcera (omeprazol, pantoprazol, etc - usados por tempos prolongados), remédios anticonvulsivantes (caso você use algum destes medicamentos, não os suspenda sem orientação médica).
- Um adulto jovem precisa de 800-1000mg de cálcio por dia. Entre 50-70 anos a mulher precisa de em torno de 800-1200 mg de cálcio por dia, e acima de 70 anos, 1000-1200 mg de cálcio por dia.



Comer bem é investir em saúde

A promoção da alimentação saudável e a manutenção do peso adequado são fundamentais para a saúde e o bem-estar durante toda a vida da mulher, principalmente no período do climatério. A alimentação equilibrada é importante para manter todas as funções do organismo em boas condições.

- O cálcio proveniente dos leites e derivados é mais bem absorvido.
- Dietas ricas em sódio, podem prejudicar a absorção e metabolismo do cálcio.
- Após a menopausa, ingerir até 3 xícaras de café ao dia.
- O consumo exagerado de bebidas alcoólicas e o tabagismo afetam o metabolismo do cálcio.

Fonte: Manual Brasileiro de Osteoporose, 2021

Descubra se algum destes fatores de risco comuns para osteoporose pode se aplicar a você.

 TEM MAIS DE 60 ANOS?	 FRATUROU UM OSSO DEPOIS DOS 50 ANOS?	 ESTÁ FICANDO MAIS BAIXO(A)?	 HISTÓRICO FAMILIAR?
 QUEDAS FREQUENTES?	 TRATAMENTO COM GLICOCORTICÓIDES?	 ARTRITE REUMATOIDE?	 DIABETES?
 HIPERTIREOIDISMO OU HIPERPARATIREOIDISMO?	 DOENÇAS DIGESTIVAS?	 TERAPIA CONTRA CÂNCER DE MAMA OU PRÓSTATA?	 NÍVEIS BAIXOS DE TESTOSTERONA?
 MENOPAUSA PRECOZE, MENSTRUÇÃO ESTEREOTIPADA?	 OVÁRIOS REMOVIDOS?	 ABAIXO DO PESO?	 VOCÊ ESTÁ TOMANDO SOL SUFICIENTE?
 REALIZA POUCA ATIVIDADE FÍSICA?	 ESTÁ EVITANDO LATICÍNIOS?	 CONSUME MUITO ÁLCOOL?	 É FUMANTE?

**Não deixe a osteoporose afetar você!
Se você está em risco, converse com seu médico.**

Tabela para ajudar a conhecer alimentos ricos em cálcio

Conteúdo de Cálcio em Alimentos Comuns



Abaixo está uma lista do teor de cálcio de diferentes alimentos.

Os tamanhos das doses são baseados em porções médias e o teor de cálcio é aproximado.*



LEITE E BEBIDAS COM LEITE

Alimentos (200ml)	Cálcio (mg)
Leite, meio-gordo	240
Leite, magro	244
Leite, gordo	236
Batido	360
Leite de Ovelha	380
Leite de Côco	54
Bebida de Soja (não enriquecida)	26
Bebida de Soja (enriquecida com cálcio*)	240
Bebida de Arroz	22
Leite de Aveia	16
Leite de Amêndoa	90



IOGURTES

Alimentos (150g)	Cálcio (mg)
Iogurte, aromatizado	197
Iogurte, com pedaços de frutas	169
Iogurte, natural	207



QUEIJOS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Queijo Duro (ex.: Cheddar, Parmesão, Emmental, Gruyère)	30	240
Queijo Fresco (ex.: Requeijão, Ricota, Mascasnone)	200	138
Queijo Macio (ex.: Brie, Camembert)	60	240
Feta	60	270
Mozzarella	60	242
Queijo Creme	60	180



CREMES E SOBREMESAS

Alimentos	Porção	Cálcio (mg)
Natas, gordas, batidas	30ml	21
Natas Gordas	30ml	21
Creme feito com leite, baunilha	120g	111
Gelado, baunilha	100g	124
Pudim, baunilha	120g	120
Arroz Doce	200g	210
Panqueca	80g	62
Cheesecake	200g	130
Waffle	80g	47



CARNE, PEIXE E OVOS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Ovo	50	27
Carne Vermelha	120	7
Frango	120	17
Peixe (ex.: bacalhau, truta, arenque, sardinha pequenina)	120	20
Atum, enlatado	120	34
Sardinhas em Azeite, enlatadas	60	240
Salmão Fumado	60	9
Camarão	150	45



OUTROS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Tofu	120	126
Algas Marinhas	100	70
Wakame	100	150

FEIJÕES E LENTILHAS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Lentilhas	80 cru 200 cozidas	40
Grão de Bico	80 cru 200 cozido	99
Feijões Brancos	80 cru 200 cozidos	132
Feijões vermelhos	80 cru 200 cozidos	93
Feijão Verde	900 cozidos	50

ALIMENTOS RICOS EM AMIDO

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Massa (Cozida)	180	26
Arroz, Branco (cozido)	180	4
Batatas (cozidas)	240	14
Pão Branco	40 (fatia)	6
Pão Integral	40 (fatia)	12
Muesli (cereais)	50	21
Pão Naan	60	48

FRUTAS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Laranja	150	60
Maçã	120	6
Banana	150	12
Alperce	120 (3 peças)	19
Groselha (groselha seca)	120	72
Figos, secos	60	96
Passas (uvas secas)	40	31

VEGETAIS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Alface	50	19
Couve	50 (cru)	32
Couve Bok Choi	50 (cru)	20
Gombo/Quiabo	120 (cru)	77
Agrião	120 (cru)	188
Ruibarbo	120 (cru)	103
Cenouras	120 (cru)	36
Tomates	120 (cru)	11
Brócolos	120 (cru)	112

SEMENTES E NOZES

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Amêndoas	30	75
Nozes	30	28
Avelãs	30	56
Nóz do Brasil	30	28
Sementes de Sésamo (descascadas)	15	6
Tahini	30	42

ALIMENTOS PROCESSADOS

Alimentos	Porção (g)	Cálcio (mg)
Quiche (queijo, ovos)	200	212
Omelete com Queijo	120	235
Massa com queijo	330	445
Pizza	300	378
Lasanha	300	228
Cheeseburger	200	183

©2022 International Osteoporosis Foundation

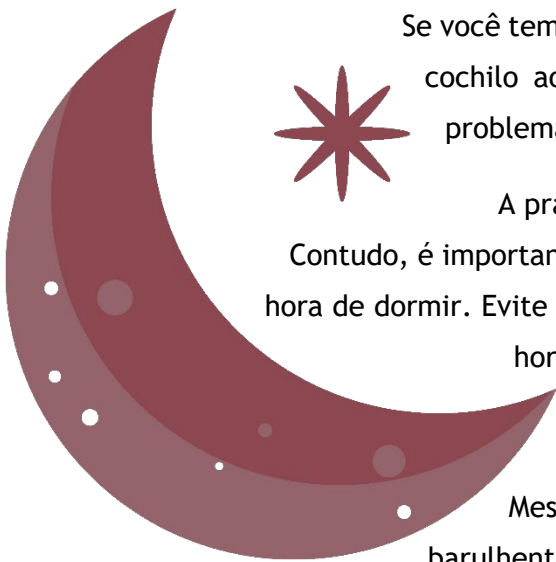
**Por favor note que o teor de cálcio fornecido para os alimentos listados é aproximado, pois o teor de cálcio varia dependendo do método de produção ou marca. Alguns dos alimentos listados podem estar disponíveis como produtos enriquecidos com cálcio em alguns países (ex.: bebidas não lácteas, cereais, pães).*

Dormirei, boas novas acharei...

É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas. Durante este momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis.

Dormir apenas o tempo necessário para se sentir descansado. **Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8-9 horas**, mesmo que não tenha compromisso no dia.

Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independente se for fim de semana ou não e de ter tido insônia na noite anterior. Então, se o horário estabelecido for oito horas da manhã, polície-se para sempre acordar neste horário, mesmo que tenha dormido pouco por conta de insônia na noite anterior (p.ex. 4 horas). Você pode passar o dia com sono, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono).



Se você tem insônia à noite, recomenda-se evitar tirar qualquer forma de cochilo ao longo do dia. Depois que o sono estiver normal, não há problemas tirar pequenos cochilos.

A prática regular de exercícios ajuda a regular o ciclo circadiano. Contudo, é importante que esses exercícios sejam feitos em horários distantes da hora de dormir. Evite fazer exercícios 4 horas ou menos antes de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã.

Mesmo que você não repare diretamente, dormir em ambientes barulhentos diminui a qualidade do sono e pode levar a insônia. Certifique-se de que o lugar em que você dorme não tem muitos barulhos. Se o lugar em que dorme for barulhento, recomenda-se comprar um “tapa-ouvidos”.

Fazer um lanche leve antes da hora de dormir costuma a ajudar muitas pessoas a dormir.

Tomar um banho quente antes de dormir.

Evitar ingerir qualquer tipo de estimulantes depois das 18 horas. Estimulantes mais comuns são: café, Coca-Cola, guaraná, chimarrão e alguns tipos de chá (verde, preto, branco, vermelho, mate).

Evitar fazer atividades muito estimulantes na hora antes de dormir (p.ex. ver filmes de ação, games no computador/online)

Preferencialmente usar a cama apenas como lugar para dormir (evite trabalhar ou assistir televisão na cama, evite celular). **LEMBRE-SE QUE A CAMA É LUGAR PARA DORMIR E NAMORAR.**

Antes de dormir, faça alguma forma de relaxamento (p.ex. respiração).

Caso você tenha ido para a cama e não tenha conseguido dormir em 20 minutos, é melhor sair da cama e dar uma volta antes de tentar novamente (pode ler por alguns minutos, assistir um pouco de TV etc.).

Se tiver tentado dormir por duas vezes sem sucesso, recomenda-se que vá para a cama e fique lá sem tentar dormir por 20 minutos. Se acabar dormindo, não tem problema, mas a ideia é ir para a cama sem o objetivo de dormir.

Adaptado pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS).