

## A FAMÍLIA, OS AMIGOS E A COMUNIDADE

A mulher que está de bem com a vida praticamente nem percebe as modificações que ocorrem com a menopausa. Entretanto, aquela que vem enfrentando a vida com amarguras acumuladas, necessita de algumas orientações e "válvulas de escape".

Não tenha receio de buscar ajuda. Orientações adequadas e a troca de experiência com outras mulheres pode ajudar a superar as dificuldades. O isolamento só aumenta a depressão e a angústia.

### OUTRAS DICAS:

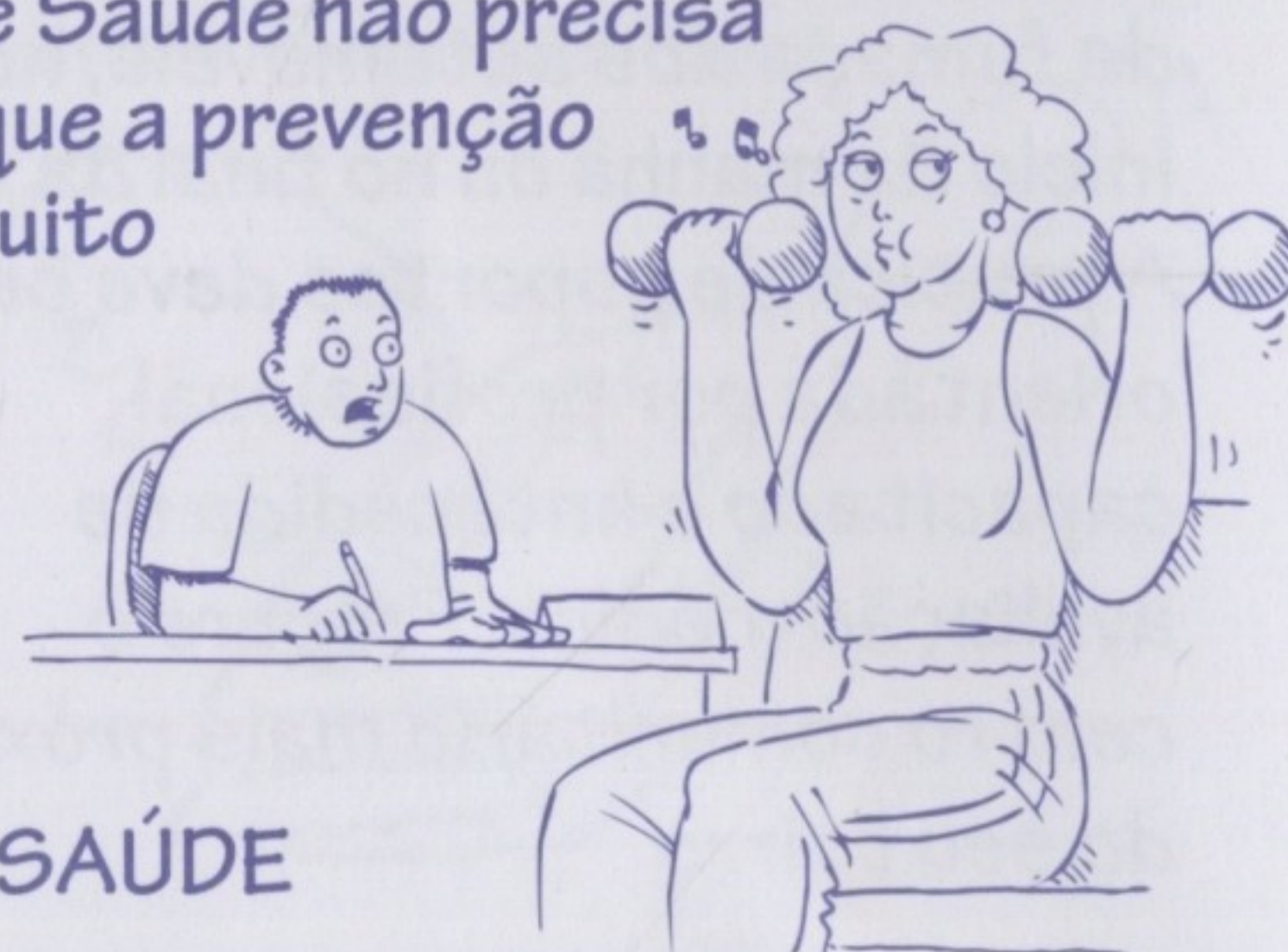
- Converse com o pessoal da sua casa. É necessário que eles compreendam a transformação que esta fase representa em sua vida.
- Visite amigos, participe de bailes, festas, passeios, cursos, jogos, viagens, etc.
- Procure reservar alguns momentos só para fazer aquilo que você gosta.
- Participe de atividades na sua comunidade.



## VISITE A UNIDADE DE SAÚDE REGULARMENTE

Para procurar a Unidade de Saúde não precisa estar doente. Lembre-se que a prevenção e os cuidados se iniciam muito antes e são fundamentais para você viver com maior qualidade de vida.

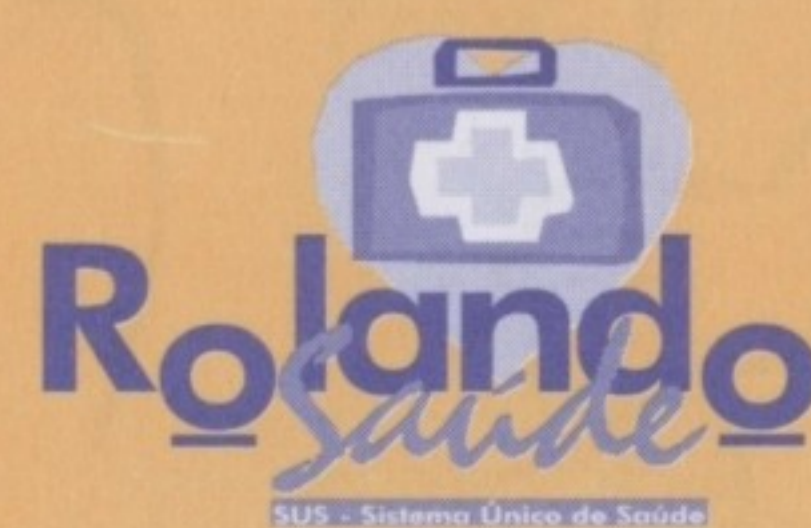
Participe dos grupos de orientação e ENVOLVA-SE COM A SUA SAÚDE



## ENVOLVA-SE COM A SUA SAÚDE!

Procure a Unidade de Saúde mais próxima.

Centro	R. Cel. Alfredo Fláquer, 199	4438-0155
V. Guiomar	R. das Silveiras, 73	4994-0835
Jardim Alvorada	R. Almenor Jardim, s/nº	4972-3622
Bairro Paraíso	R. Juquiá, 256	4990-8394
Vila Palmares	Praça Áurea, s/nº	4421-6829
Vila Helena	Praça Siqueira, s/nº	4453-9687
Parque João Ramalho	R. Maragogipe, s/nº	4472-5957
Vila Lucinda	R. Caconde, s/nº	4479-1221
C. S. Escola	R. Irlanda, 700	4472-1533
Jardim Santo Antônio	R. Alexandreta, 180	4996-3406
Utinga	Alameda México, s/nº	4976-1000
Parque das Nações	Praça Senhor do Bonfim s/nº	4975-5289
Parque Novo Oratório	R. Tunísia, s/nº	4472-5311
Parque Andreense	R. Jacobina, 01	718-9022
Jardim Ana Maria	R. Paulino de Lima, 39	4975-6800
Parque Miami	Estrada do Pedroso, 5.150	4453-7548
Vila Luzita	Av. D. Pedro I, 4.197	4453-5755
Centreville	R. Bezerra Menezes, 35	4978-2614
Jardim Irene	Estrada Cata Preta, 552	4453-5781
Vila Humaitá	R. Fernando Mascarenhas, 191	4992-2205
Jardim Carla	R. Lopes Trovão, s/nº	4451-9933
Cidade São Jorge	Av. São Paulo, s/nº	4978-3836
Centro de Especialidades I	R. Ramiro Colleoni, 220	4437-3788/4990-5204
Centro de Especialidades II	Av. Vieira de Carvalho, 170	4996-1333
Centro de Especialidades III	R. Correia Sampaio, esq. com Av. D. Pedro I	4451-9773/4451-9764
Jardim Bom Pastor	Av. Bom Pastor, s/nº	4426-1343



Não use drogas.

## QUALIDADE DE VIDA ANTES E DEPOIS DO CLIMATÉRIO



SECRETARIA DE SAÚDE DE SANTO ANDRÉ  
Programa de Saúde da Mulher

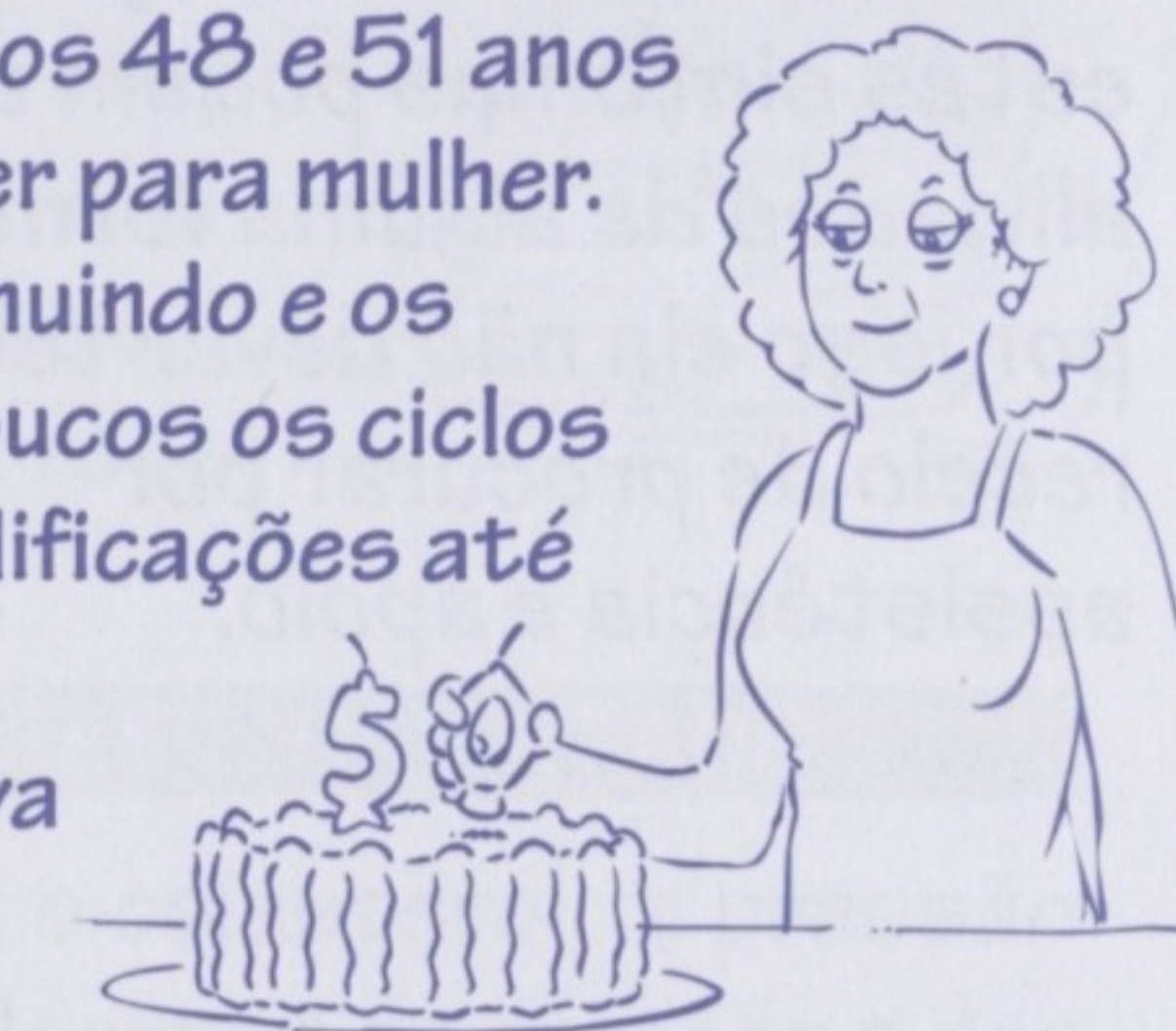
## QUALIDADE DE VIDA NO CLIMATÉRIO

Durante a vida, nosso corpo enfrenta mudanças que exigem certos cuidados, pois alguns fatores se não controlados, podem causar doenças. Hábitos saudáveis nos auxiliam a viver mais e melhor.



## A MENOPAUSA

A menopausa nada mais é do que a última menstruação da mulher. Geralmente ocorre entre os 48 e 51 anos de idade, podendo variar de mulher para mulher. Os hormônios femininos vão diminuindo e os ovários começam a falhar. Aos poucos os ciclos menstruais passam a sofrer modificações até que a mulher não menstrue mais, terminando a sua fase reprodutiva (não engravida mais).



## OS SINTOMAS MAIS COMUNS

- Ondas de calor acompanhadas de suor intenso: fogachos
- Palpitações
- Dores de cabeça
- Irritabilidade
- Perturbações do sono
- Depressão
- Fadiga
- Dificuldades no relacionamento sexual
- Ressecamento da vagina

- Perda da elasticidade da pele
- Tendência natural de engordar



## QUALIDADE DE VIDA NO CLIMATÉRIO

Todos estes sintomas podem ser amenizados se a mulher tiver compreensão sobre o que está acontecendo, podendo se preparar para estas modificações.

É importante que essa fase seja vivida com toda a intensidade, pois a mulher já é adulta, madura e experiente.

O fundamental é estar decidida a ser feliz, ciente de que todos estes sintomas podem ser aliviados de alguma forma, por isso ela não deve ter receio de procurar por assistência e apoio.



## O CLIMATÉRIO

É o período que envolve todas as transformações enfrentadas em torno da menopausa. Geralmente ocorre de 6 a 8 anos antes e depois da menopausa, podendo durar aproximadamente 15 anos. Representa a preparação da mulher para uma nova fase de sua vida, uma vez que ela deixa para trás a fase em que o organismo se preparava todo o mês para uma possível gravidez.



## PRINCIPAIS DOENÇAS QUE PODEM SE MANIFESTAR NESTA FASE DA VIDA

Determinados problemas de saúde, sem que você perceba, podem vir à tona justamente neste período.

### • Osteoporose:

É o enfraquecimento dos ossos, principalmente do fêmur (osso da coxa), da coluna vertebral e do punho. Sem o devido cuidado podem ocorrer fraturas e conseqüências mais sérias. Por isso a prevenção e o tratamento do problema logo no início são fundamentais.

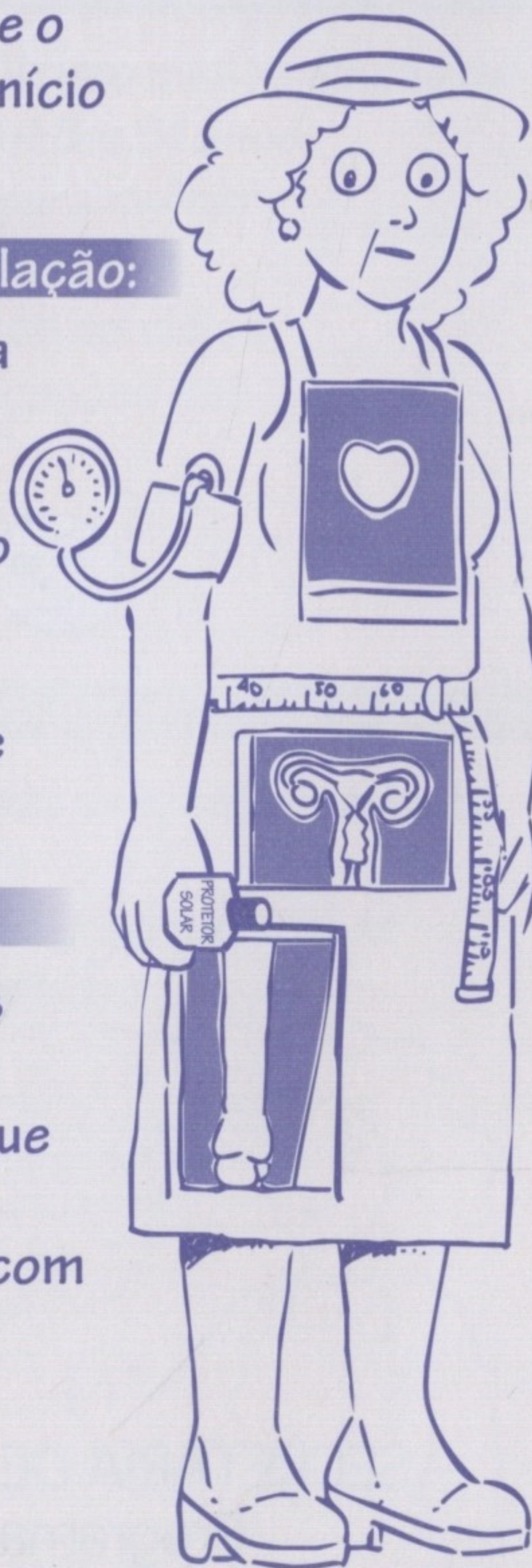
### • Problemas Cardíacos e de Circulação:

Quando os hormônios cessam sua atividade, a mulher pode estar mais exposta às doenças dos vasos sanguíneos e do músculo do coração.

Se não cuidadas, podem levar ao infarto do miocárdio e ao derrame cerebral.

### • Pressão Alta e Diabetes:

Não sabendo do problema, muitas pessoas vão deixando de lado pequenos sinais e sintomas até que um dia a doença se manifesta. Nas mulheres isto pode coincidir com o climatério, afetando de forma negativa a experiência desta fase da vida.

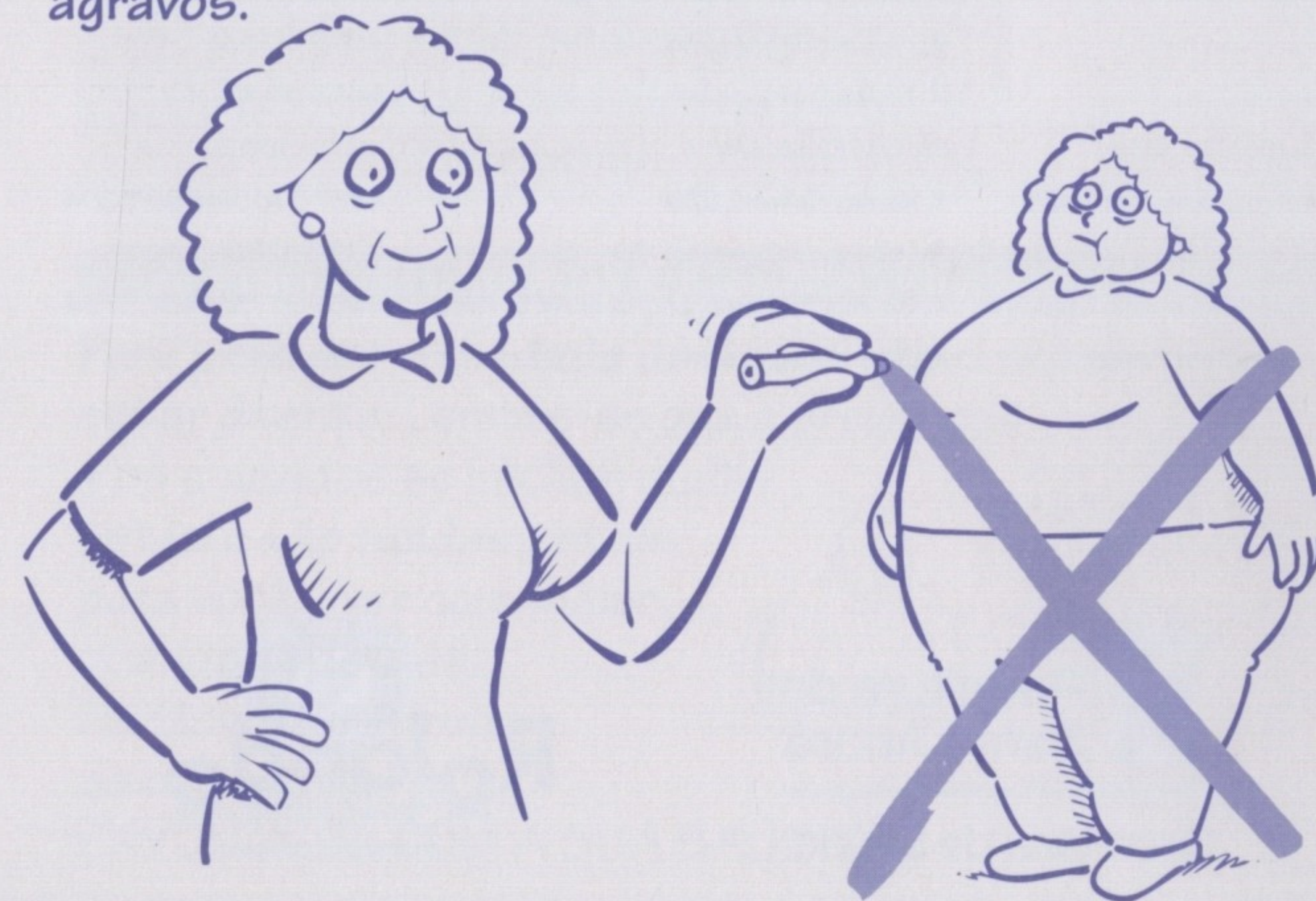


### • Câncer:

Os mais comuns são o câncer de mama, câncer do colo do útero, o câncer de pele e de intestino. Evitar exposição ao sol, realizar o auto-exame das mamas e o exame de Papanicolaou, seguidos de exames médicos periódicos e mamografia a partir dos 40 anos, são as melhores formas de evitá-los.

### • Obesidade:

Há uma tendência ao aumento de peso por parte das mulheres a partir da fase adulta. Isto pode agravar os problemas cardiovasculares, pressão alta, diabetes e predispor a vários tipos de câncer. Hábitos alimentares adequados, atividades físicas regulares, evitar o fumo e avaliações médicas periódicas são fundamentais para a prevenção de todos estes agravos.



## ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

- Evite sal em excesso, temperos industrializados, gorduras de origem animal (banha, toucinho) e frituras
- Beba de 6 a 8 copos de água por dia
- Procure ingerir legumes, verduras e frutas de preferência crus ou levemente cozidos
- Evite bebidas alcoólicas, fumo e outras drogas
- Prefira carne de peixes e aves ou as vermelhas mais magras
- Procure ingerir leite magro e seus derivados (queijo, iogurte, ricota, etc) Se possível, deixe de tomar café, chá mate e preto, ou reduza bastante o consumo (prevenção da osteoporose)



## EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES E ORIENTADOS

- Ajudam a controlar a obesidade, o colesterol, a pressão alta, a osteoporose e o risco de doenças do coração e das articulações
- Aumentam a resistência física e combatem a depressão
- Uma boa opção são as caminhadas: 3 a 5 vezes por semana, durante 40 minutos a uma hora, em áreas seguras e longe da fumaça dos automóveis, no início da manhã ou no final da tarde
- A prática de esportes deve ser orientada por profissional capacitado e antecedida de avaliação médica. Procure o centro comunitário mais próximo do seu bairro

