



SAÚDES

# Dar ouvidos e voz à **Menopausa**

Abril 2024

Promotores





Nota Prévia

## Dar ouvidos e voz à Menopausa

Desde o seu início, em 1996, que a Médis acompanha de perto o tema da Saúde da Mulher.

A maternidade sempre foi uma das principais razões de aderir à Médis, daí também o nosso natural foco no tema, o qual se tornou (talvez) mais visível em 2021, quando lançámos o programa “Bebé Médis” (<https://www.medis.pt/vantagens/bebe-medis/>).

Em 2022, através do Projeto Saúdes ([www.saudes.pt](http://www.saudes.pt)), que financiamos, intensificámos a nossa ligação a este território, com estudo “Saúde e Bem-estar das Mulheres: um Potencial a Alcançar”, liderado pela Return on Ideas, e coordenado pelo Prof. Dr. Miguel Oliveira da Silva. Aí se identificaram 4 bolsas de mal-estar na Saúde das Mulheres (menstruação, maternidade, menopausa e relação com o corpo). O estudo denunciou a normalização da dor e do desconforto a que as mulheres – histórica e culturalmente – estão sujeitas, e deixou o apelo para uma maior visibilidade e envolvimento no tema. Hoje, com orgulho dado que a natureza e objetivo do projeto Saúdes é este espicaçar da sociedade, vemos que o referido estudo **está a inspirar marcas e empresas** a lançarem mais estudos, campanhas e soluções nesta área. Não só nos congratulamos, como convidamos mais a juntarem-se. O tabu é grande. **Quantos mais formos a combatê-lo, mais rápida e eficazmente o derrubamos.**

A própria Médis/Grupo Ageas seguiu este apelo. Pelas quase 100 mil mulheres clientes Médis em fase de Menopausa (45-60 anos), das quais cerca de 8 mil estão connosco desde a nossa origem em finais dos anos 90, e que connosco viveram a maternidade e, agora, também a menopausa. Pelo paradoxo que os dados recolhidos na investigação – decorrida entre 2022 e 2024, por sinal a mais longa que conhecemos em Portugal sobre o tema da Menopausa – deixam bem claros: **de um lado temos uma sociedade não está preparada para falar abertamente sobre a menopausa e até a esconde; do outro, vemos mulheres que claramente precisam expor sintomas, medos e anseios. Dar ouvidos e voz a estas mulheres é por isso uma missão que assumimos.** Ouvi-las e falar abertamente sobre o que sentem, sem tabus, sem preconceitos e rodeios, encaminhando-as para as melhores soluções, é a forma de as ajudar e de nos ajudar. Lembremo-nos que a menopausa não é uma doença, antes, um processo natural, pelo qual todas as mulheres passam e/ou passarão, que ocupa 40% das suas vidas, e afeta presentemente 1.222 M de mulheres, o equivalente a 12% da população portuguesa.

A Sociedade não está preparada para falar abertamente sobre a Menopausa. Que juntos possamos mudar isso.

Eduardo Consiglieri Pedroso, Chief Healthcare Ecosystem Officer, Grupo Ageas Portugal



# Menopausa, um tabu urgente de quebrar

A sociedade em geral – mulheres incluídas – não gosta de falar sobre a menopausa. É um tema difícil e incómodo, a que historicamente se foi associando uma gigante carga negativa. Tal reflete-se, claro, na forma como a menopausa (ainda) é hoje vista. Trata-se de um período muito pouco valorizado e falado, até pelos médicos. Um tabu que, por isso mesmo, urge quebrar.

De todas as bolsas de mal estar associadas à saúde da mulher, identificadas pelo estudo do projeto [Saúdes em 2022](#), a menopausa é a maior e talvez a mais silenciada de todas. Esta é a razão pela qual, depois de ter lançado o estudo [“Saúde e bem-estar das mulheres, um potencial a alcançar”](#), o Projeto Saúdes decidiu continuar a investigar o tema.

O trabalho que aqui se apresenta não pretende ser, de forma alguma, definitivo. É, antes, um convite a que mais estudos e debates sejam produzidos. **AFINAL, QUANTO MAIS FALARMOS E OUVIRMOS SOBRE A MENOPAUSA, MENOS ATERRADORA SERÁ E MAIS ESTAREMOS PRONTOS, COMO SOCIEDADE, A VIVÊ-LA.**

## Saúde da Mulher: as 4 Bolsas de Mal-Estar

- relação com o corpo
- menstruação
- maternidade
- menopausa

## Menopausa

**32%**

das mulheres a passar pela menopausa considera-a como difícil ou muito difícil

**43%**

das mulheres a passar pela menopausa sente 3+ sintomas

Fonte: “Saúde e Bem-estar das Mulheres”, 2022, Projeto Saúdes ([www.saudes.pt](http://www.saudes.pt))



# Metodologia 2022 - 2024

O modelo metodológico seguido recorreu a 3 ferramentas distintas:

- **Desk Research** – pesquisa e análise de documentos e estudos variados, nacionais e internacionais, produzidos sobre o tema da menopausa nos últimos anos;

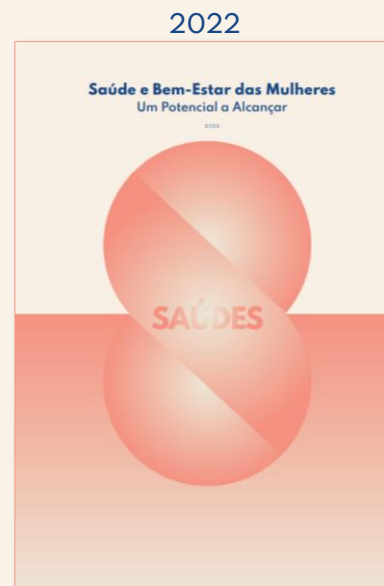
- **Abordagem Quantitativa** – da base quantitativa obtida no estudo “Saúde da Mulher, um potencial a alcançar” (707 mulheres), separámos e analisámos a faixa etária entre os 45 e os 60 anos. Este enfoque fez-se com um duplo objetivo: isolar, dessa amostra mais vasta, as mulheres em idade menopáusica; ter alguma correspondência amostral com um outro estudo, lançado em 2018, apoiado pela Sociedade Portuguesa de Ginecologia\* (“Conhecimentos e Perceções sobre a Menopausa em mulheres dos 45 aos 60 anos em Portugal”). Este estudo, tendo uma amostra mais robusta, foi usado para verificação das tendências e conclusões retiradas;

- **Abordagem Qualitativa** – ao trabalho desenvolvido no âmbito do projeto Saúdes, somámos, em 2023 e 2024: cinco focus group feitos junto de mulheres (divididas em grupos de peri-menopausa, menopausa muito recente e menopausa “experiente”, ou seja, 5+ anos); trinta e três entrevistas individuais aprofundadas (mulheres 45-65 anos), quatro entrevistas individuais a médicos ou profissionais de saúde: Ginecologia, Medicina Geral e Familiar, Farmácia.

Jan 2022 a Março de 2024  
27 meses de investigação (quantitativa e qualitativa)

Abordagem Quantitativa

Abordagem Qualitativa



707 Mulheres,  
das quais 245 entre os 45 - 60 anos

5

+

33

+

4

Focus Group  
Mulheres  
45-60 anos

Entrevistas  
aprofundadas a  
mulheres 45-65

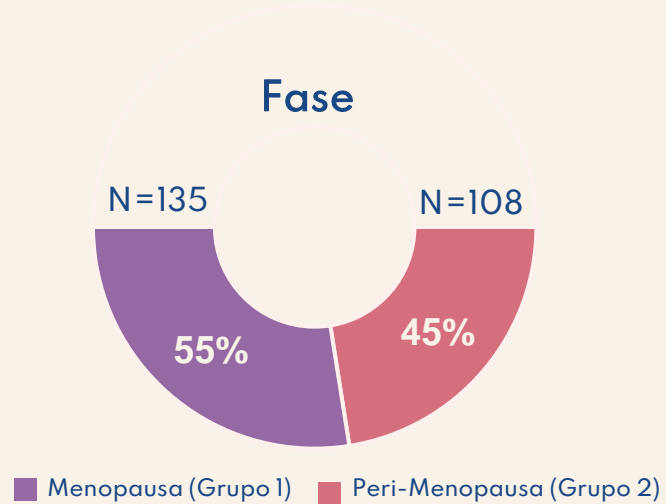
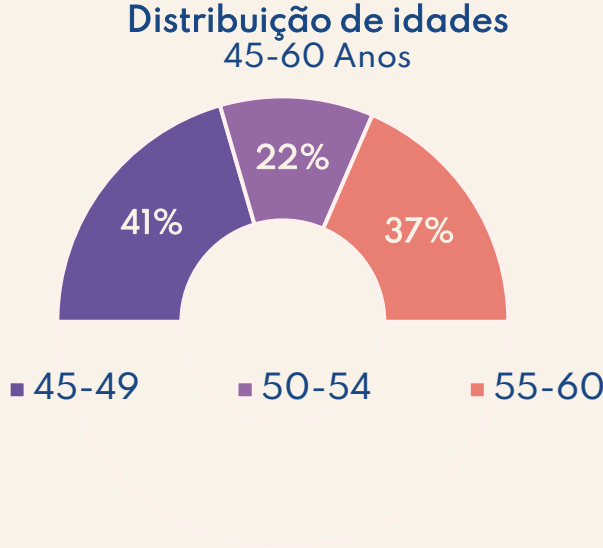
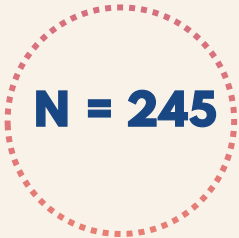
Entrevistas Individuais  
a Médicos e/ou  
Profissionais de Saúde



# Caracterização da Amostra Quantitativa

**707**  
**Mulheres,**  
**20-74 anos**  
(\*Estudo Saúde das Mulheres, um potencial a alcançar\*, 2022)

35%  
→  
45-60  
anos



↓

Controle: Estudo “Conhecimento e percepções sobre a menopausa em mulheres entre os 45 e os 60”, Gedeon Richter/ Sociedade Portuguesa da Menopausa, 892 Mulheres 45-60 anos



# O que é a menopausa e porque devemos falar dela?

A menopausa é definida como a pausa da menstruação (é isso que significa “meno”+ “pausa”), que decorre da interrupção do funcionamento dos ovários.

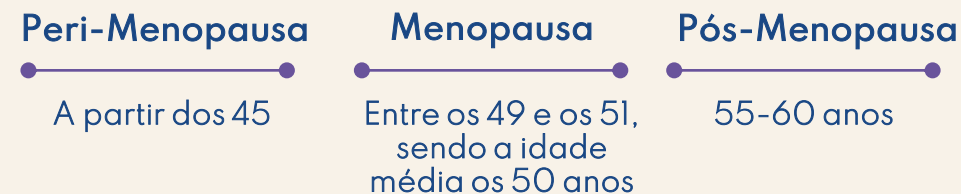
É, na verdade, apenas um dia: aquele em que decorrem 12 meses consecutivos sem ter havido qualquer menstruação espontânea. Em Portugal (e no mundo) ocorre em média aos 50 anos.

É um evento fisiológico normal e natural, que acontece a todas as mulheres. Manifesta-se acompanhado de sintomas e consequências, alguns dos quais por vezes silenciosos.

Hoje, com o avanço da longevidade (segunda dados do INE, as mulheres em Portugal vivem em média até aos 83 anos), há mais mulheres a chegar à menopausa. Em média, a menopausa ocupa 40% da vida das mulheres.

Fonte: Sociedade Portuguesa de Ginecologia, <https://spginecologia.pt/noticia/5041/>

O Processo da Menopausa: fases e idades médias



**Em Portugal, em média, as mulheres vivem 33 anos da sua vida (40%!) em menopausa. Um período maior do que a puberdade e/ou a fertilidade.**



# Alguns números que dão (ainda mais) escala ao tema

Em Portugal, 52% da população residente são mulheres. Todas, sem exceção, passarão um dia pela menopausa.

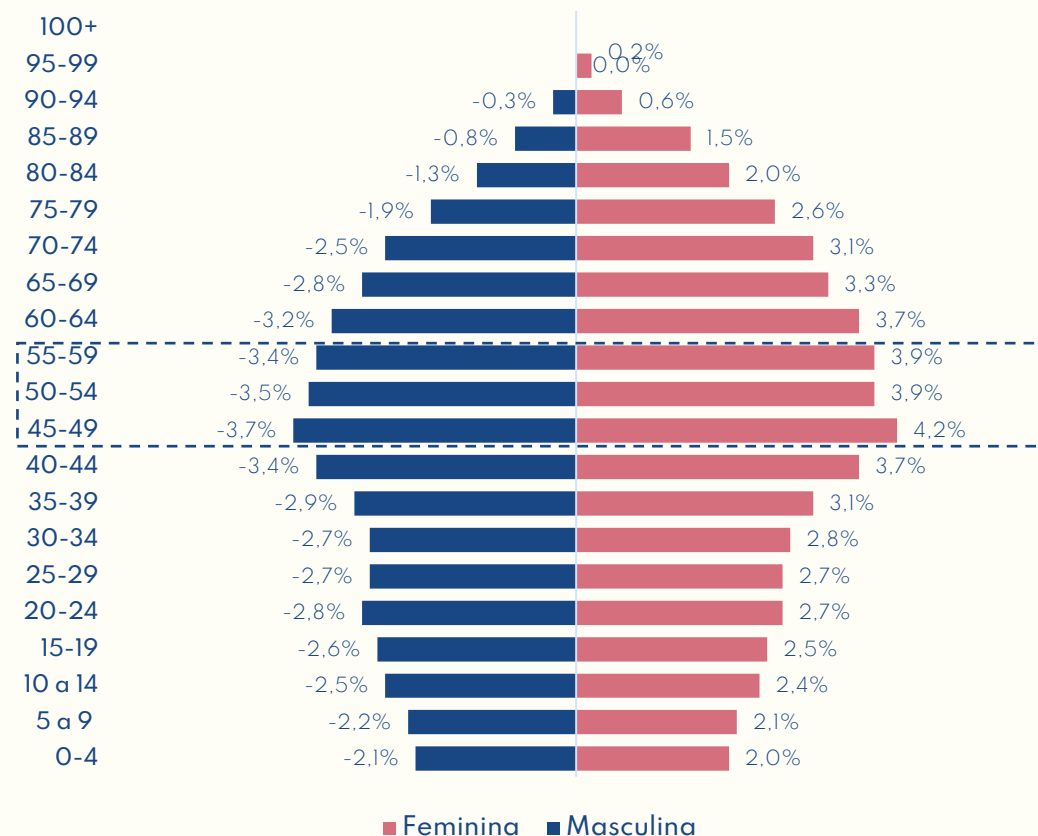
Atualmente, quase 3M, ou seja 29% da população total, estão acima dos 45 anos.

**1.222M mulheres, ou seja 12% da população total, tem hoje entre os 45 e 60 anos. Estão, por isso, precisamente a passar pelo processo da menopausa.**

Com o envelhecimento projetado da população portuguesa – a idade média em 2022 situava-se já nos 47 anos – estes números tenderão a crescer.

## Pirâmide da População Portuguesa

Portugal, Censos 2021: 10.270.865 habitantes



Fonte: [https://www.populationpyramid.net/pt/portugal/2022/#google\\_vignette](https://www.populationpyramid.net/pt/portugal/2022/#google_vignette)



# O que não se fala tende a ser ignorado...ou mais receado

A palavra menopausa assusta, ainda, a maioria das mulheres.

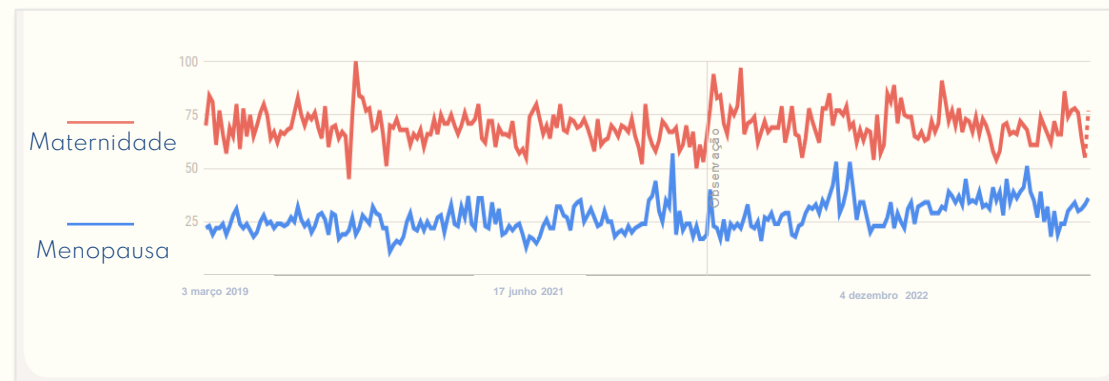
Não é algo que se fale abertamente em sociedade, ou sequer entre mulheres. Na maioria das vezes, nem mesmo entre mães e filhas. Como sobre o que não se fala não se aprende, a ignorância em relação ao tema é generalizada, contribuindo sem dúvida para que o mesmo se torne tão assustador.

Trata-se de uma pausa na menstruação e fertilidade, sim, mas que não tem que significar uma paragem na vida – pessoal ou profissional – das mulheres.

Se é verdade que técnica e clinicamente a menopausa se divide em 3 fases, da nossa pesquisa, entendendo o ponto de vista das mulheres e partindo dele, propomos uma nova organização deste processo em quatro grandes momentos, aos quais correspondem sentimentos e necessidades muito diferentes. Chamámo-lhe, por isso, os **“4 Estados de Alma da Menopausa”**, os quais desenvolveremos nas páginas seguintes.

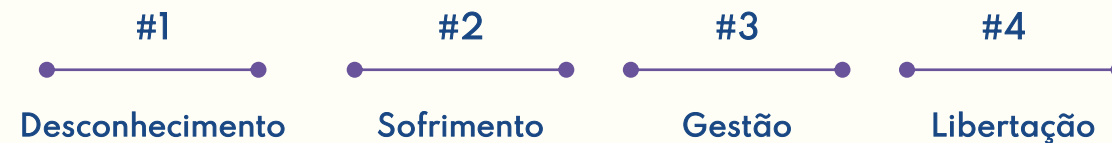
## Google Trends: Pesquisas nos últimos 5 anos

Em Portugal, o número de mulheres grávidas é incomparavelmente menor ao das que passam pela menopausa. Contudo, a quantidade de pesquisas feitas pelos dois temas demonstra bem o quanto se “evita” e ignora o tema da menopausa.



Fonte: <https://trends.google.com.br/trends/explore?date=today%205-y&geo=PT&q=menopausa,maternidade&hl=pt/>

## OS 4 ESTADOS DE ALMA DA MENOPAUSA







## OS 4 ESTADOS DE ALMA DA MENOPAUSA

**#1**

**Desconhecimento**

#2

Sufrimento

#3

Gestão

#4

Libertação



# #1 – Desconhecimento

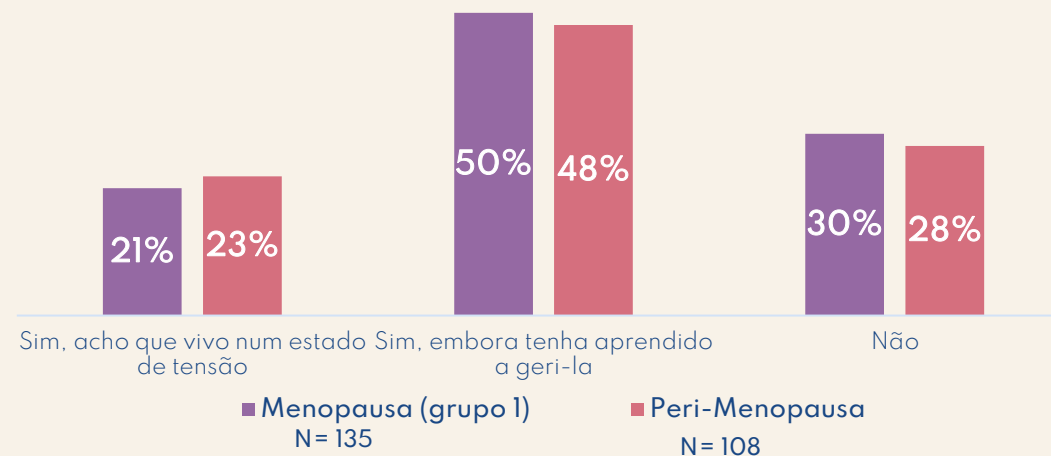
As mães e as amigas não falam, os médicos também não. Como tal, a maioria das mulheres descobre a menopausa por si própria, sozinha. Muitas vezes o processo não é imediato nem óbvio: perante a irregularidade menstrual perto dos 45, é comum mais depressa se pensar numa gravidez do que em menopausa.

Nos *focus group* e *conversas aprofundadas* que realizámos, junto das mulheres mais novas (45-49), algumas chegaram sem assumir a peri-menopausa e acabaram por se identificar, durante a sessão, com os sintomas debatidos, admitindo então poder estar já nesse processo.

A inexistência dos sintomas físicos mais conhecidos, como é o caso dos afrontamentos, não necessariamente significa que a mulher, sobretudo se tiver mais do que 45 anos, não possa estar em peri-menopausa. A ansiedade que muitas sentem nesta fase, pode ser o indício de um início.

Como se pode ver nos gráficos expostos, as mulheres que disseram não estar em menopausa (e, portanto, que a negam) afirmam elevados níveis de tensão e stress, e reconhecem que o mesmo causa outras consequências físicas, que podem ser próprias de um período de peri-menopausa.

## Ansiedade/Nervosismo



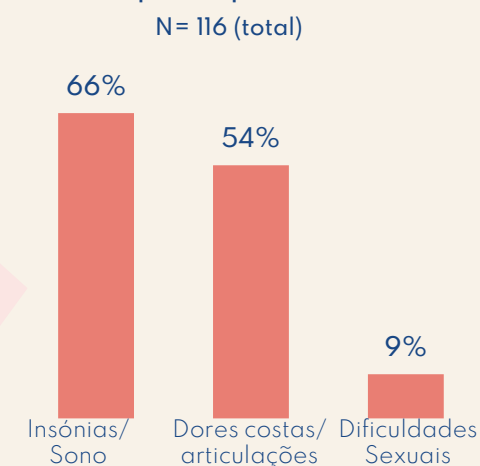
P83: Pensando no seu dia-a-dia. Sente ser uma pessoa ansiosa – que sente nervosismo, preocupação ou apreensão de forma frequente e intensa (muitas vezes em situações que não o justificam)?

## Stress e Problemas Físicos Média (1-10)



P84. De 1 a 10, identificação com frase - Sinto que o meu stress ou ansiedade é causador de problemas físicos  
P85. Que tipo de problemas físicos?

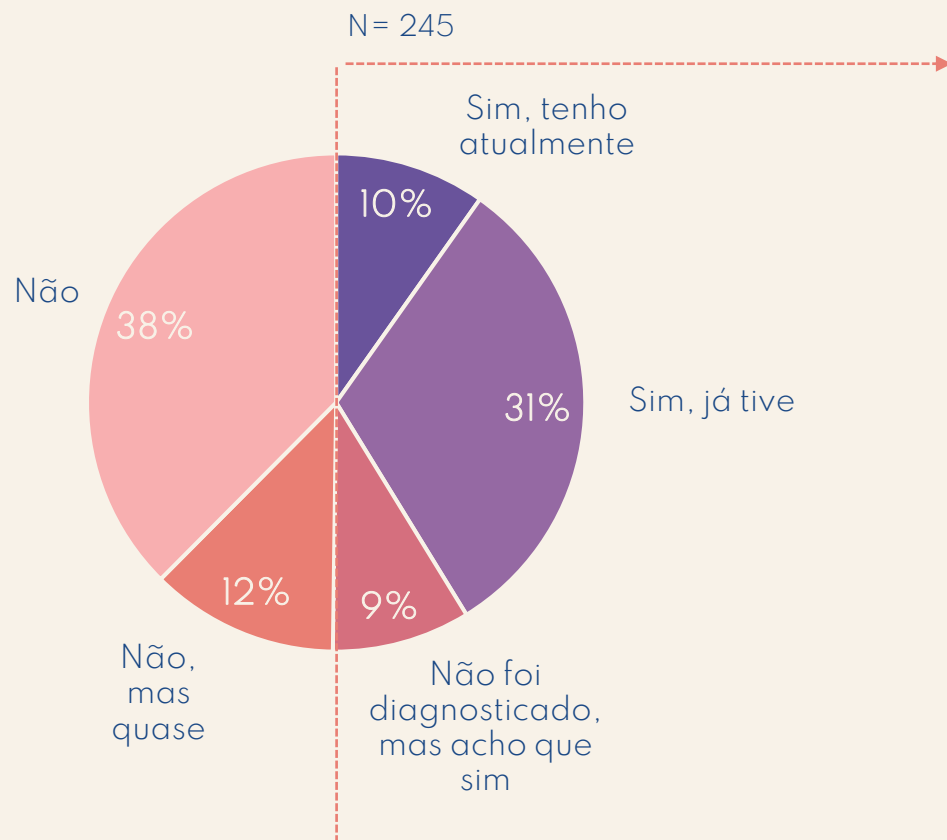
## Que tipo de problemas? N=116 (total)





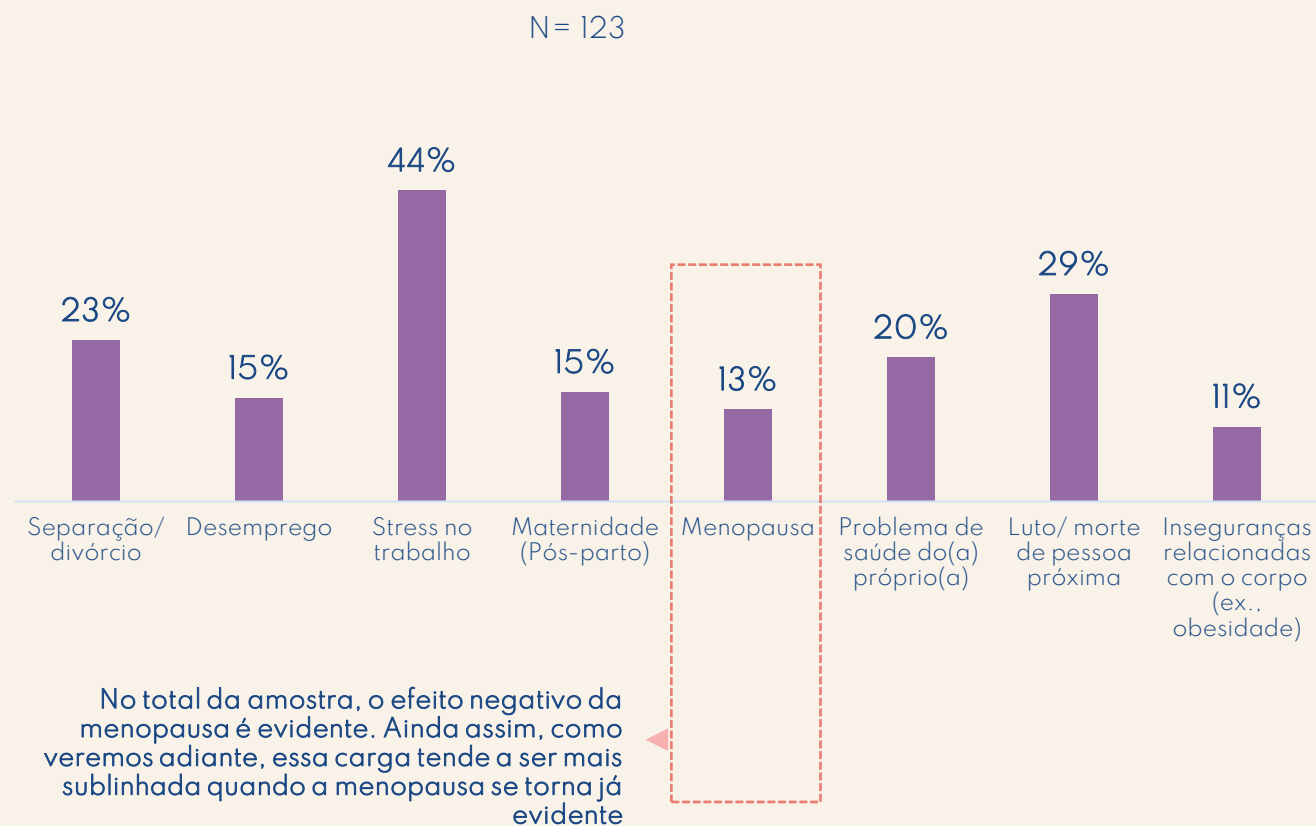
## 50% tem ou teve um episódio de esgotamento ou depressão

Já teve algum episódio de esgotamento psicológico ou depressão?



P81: Já teve algum episódio de esgotamento psicológico ou depressão?

Esse episódio está ou esteve relacionado com algum evento específico?



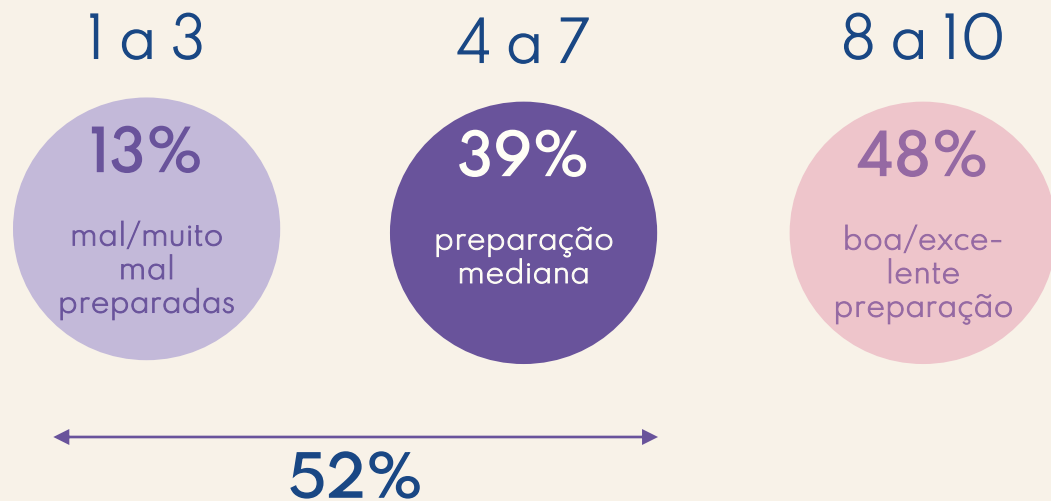
P82: Esse episódio está ou esteve relacionado com algum evento específico?



## O desconhecimento, ou falta de preparação, em números

Grau de Preparação  
Média (1-10)

N= 135 (Grupo 1, menopausa)



P53: Pensando na menopausa, sente que sabia o que a esperava ou considera ter sido menos informada ou preparada do que deveria?

## #thelastlonelymenopause

Let's make this the last generation of women going through the menopause unprepared.

Let's make this the #lastlonelymenopause

**We asked some women who've been through it some questions about the menopause**  
We hope their answers speak to how valuable it is to ask these questions and have these conversations. Check out our infrequently Asked Questions for a snapshot of what the menopause is really like as told by the experts (those who've actually been through it).

**The menopause is full of ups and downs, and it's different for everybody.**  
There are 48 symptoms (but most of us can't name three!) and each perimenopausal experience offers up its own surprising symptom cocktail. Some of us breeze through it like it's nothing, and some of us battle with a smorgasbord of symptoms for 12 years. Yep, that's right, it can last up to 12 years.

**39% of people think menopausal women are invisible in the media and in our culture.**  
So let's take matter into our own hands and ask the menopausal people in our lives what it's like for them. That way we can better support those going through it and understand the menopause better - making us all better equipped to navigate this life-stage, rogue beard hairs and all.

**"What's menopause like?"**  
Watch Aby, Ingi, and Sandie share their true menopause stories.

Fonte: <https://www.tena.co.uk/women/living-with-bladder-weakness/menopause-and-urine-leakage/last-lonely-menopause>



*“(...) Eu achava que era eu que estava a ficar velha, mas agora ouvindo toda a gente, identifico-me. Tenho sentido que estou a ficar velha, não há outra palavra, e nesta minha velhice, como não chego ao que queria, não tenho capacidades. Quando me começo a sentir mesmo mal, alagada em suor, tenho que parar, se não caio. E agora ouvindo toda a gente acho que se calhar devia ter procurado um especialista. (...)”*

S., 50 anos, (menopausa recente)



*“(...) Eu tinha informação do processo todo mas não em minúcias, em detalhes daquilo que uma pessoa vai experimentar. (...) Uma coisa é ter informação, outra coisa é passar pela experiência. Há coisas em que é melhor não saber pormenores a mais, na minha ótica, porque realmente a pessoa assusta-se. Alguma ignorância até é bom (...)”*

A. , 63 anos, menopausa experiente

*“(...) Eu com a minha mãe não dava para ter grandes comparações. Pelo que percebi isto varia de mulher para mulher. Aquilo que se aprende na escola ou em folhetos é uma coisa, a realidade é outra. São tantos os sintomas (...)”*

M. 51 anos, menopausa experiente

*“(...) Eu acho que é um não assunto para a sociedade. Como afeta uma faixa etária mais velha de mulheres, não é uma grande preocupação (...)”*

C., 43 anos, peri-menopausa

*“(...) A menopausa é o parente pobre da ginecologia. No dia em que eu queira procurar um ginecologista para falar sobre o assunto, preocupa-me não haver (...)”*

C., 50 anos, peri-menopausa

*“(...) Para o meu médico é tudo normal, tudo normal. Ele não dá qualquer tipo de importância (às minhas queixas), sinto-me mesmo sozinha”*

S. 50 anos, menopausa recente



*“(...) Os ginecologista estão mais virados para as gravidezes e problemas de fertilidade. Ginecologistas vocacionados para a menopausa, que é um capítulo muito sério na vida da mulher, será difícil de encontrar...A menopausa em si daria quase um curso. É algo tão específico que eu precisava de um profissional também específico para o assunto (...)”*

C., 50 anos, peri-menopausa



## OS 4 ESTADOS DE ALMA DA MENOPAUSA

#1

Desconhecimento

#2

Sufrimento

#3

Gestão

#4

Libertação





## #2 – Sofrimento

Ainda que muitas das mulheres procurem amigas, mães e irmãs como guia e referência para o que estão e/ou vão passar, a verdade é que a menopausa é diferente de mulher para mulher. Os (mais de 30!) sintomas e a intensidade dos mesmos dependem, também, da subjetividade, da maior ou menor tolerância ao que se vai experienciando. **Potencialmente existem tantas menopausas, quantas as mulheres.**

Não necessariamente tem que ser um processo difícil, mas, para a maioria das mulheres que questionámos, não foi mesmo um processo fácil.

Das 3 bolsas de mal estar diretamente ligadas à condição (ao ser mulher), a menopausa é aquela que mais afeta, tanto física como psicologicamente.

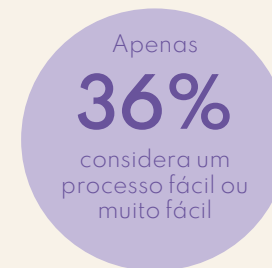
Efetivamente, na nossa amostra, quando comparamos o grau de mal-estar provocado pela menopausa, o mesmo é 140% superior à puberdade e 300% acima da maternidade. Aos que tentarem justificar que se avalia pior a fase da menopausa só porque, objetivamente, está mais próxima, o segundo lugar dado à puberdade anulará a tentação e o argumento.

Pré Menopausa?



N = 135  
Grupo 1,  
Menopausa

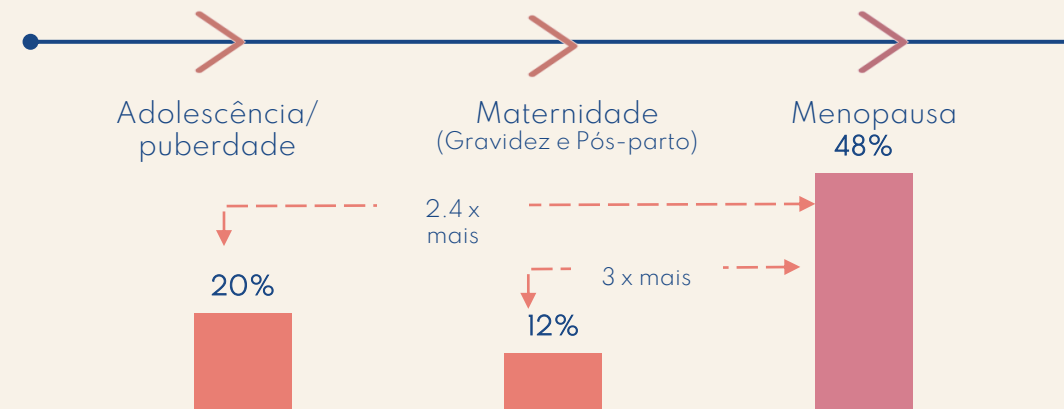
Pós Menopausa?



P51\_1 e 2: Como organizaria a sua visão desse processo

Episódios de mal-estar

N = 135 (Grupo 1, menopausa)



P7: Em qual ou quais momentos reconhece ter experimentado esse tipo de mal-estar (desencadeado por alterações expressivas do seu corpo ou outros aspetos físicos ou psicológicos)?

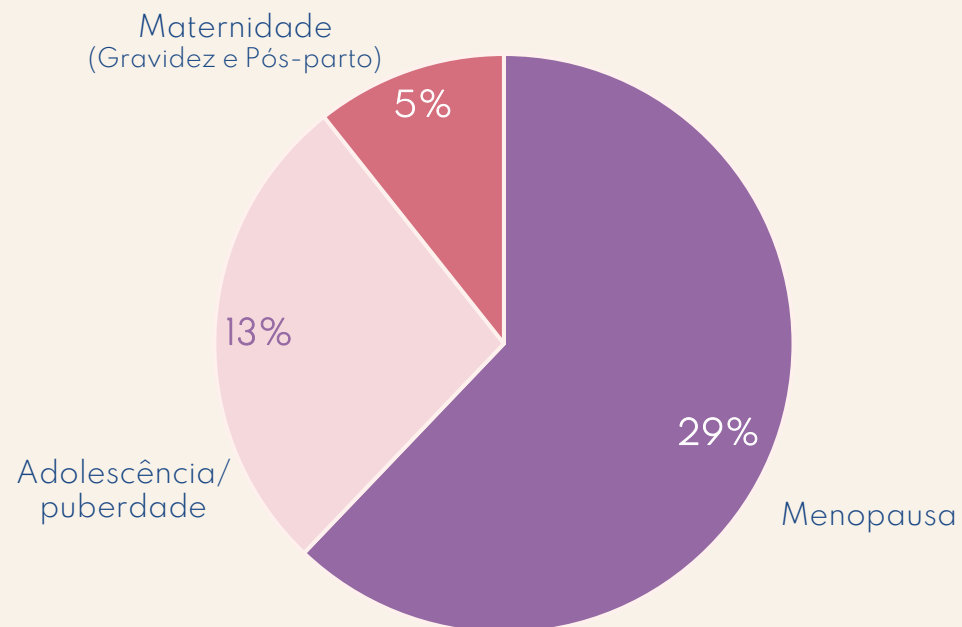
P9T1: Ranking - dos episódios por que passou ou está a passar, como os ordenaria em termos de grau de mal-estar - 1º pior



## Menopausa, a maior bolsa de mal-estar

Dos vários momentos de mal estar que escolheu, qual foi o pior?

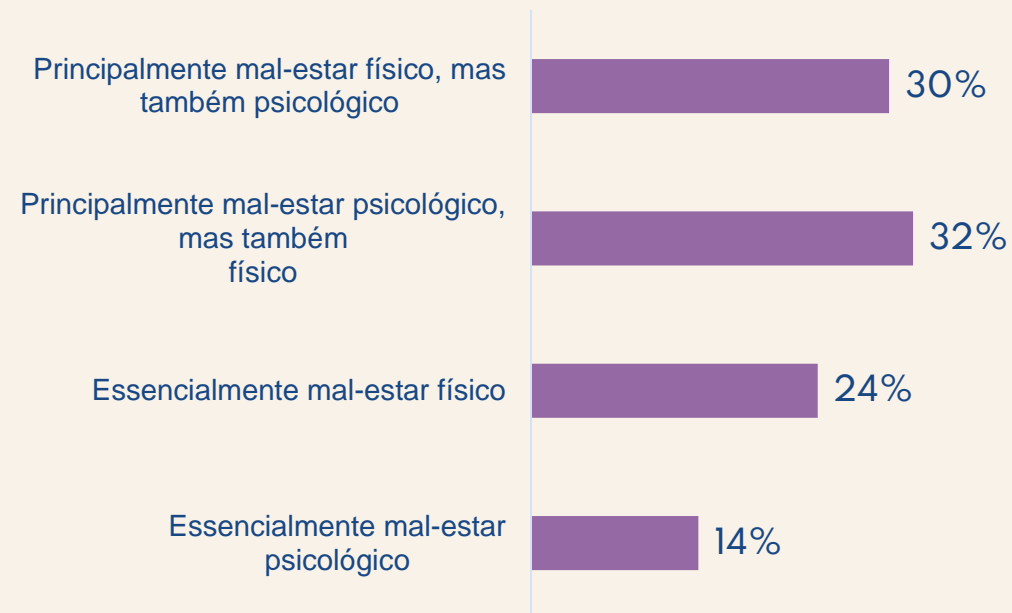
N= 55



PPTI: Ranking - dos episódios por que passou ou está a passar, como os ordenaria em termos de grau de mal-estar - 1º pior

Que tipo de mal-estar ou problemas teve na menopausa?

N= 74

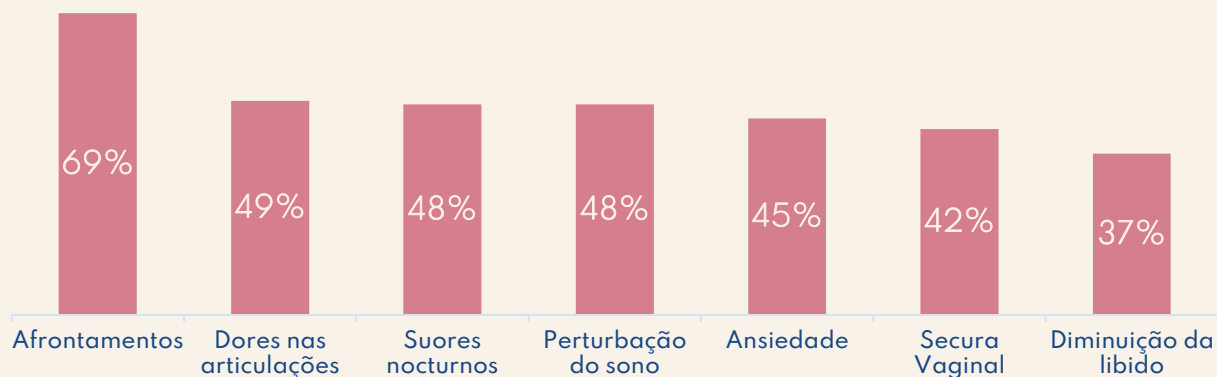


8. Que tipo de mal-estar ou problemas teve nessa(s) fase(s) de vida - I Menopausa



## Top de sintomas ou desconfortos

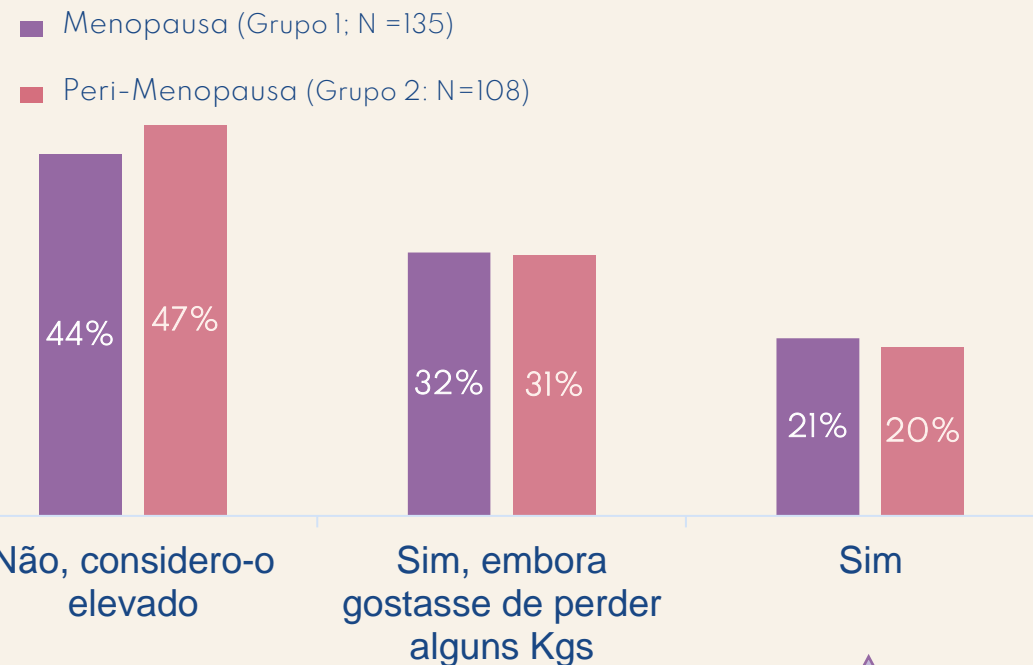
N= 125



P53: Que sintomas ou desconfortos relacionados com a menopausa sente ou sentiu?  
P54: Quanto tempo duraram os sintomas ou há quanto tempo os sente?

## Menopausa e relação com o corpo/peso

N= 243



36% identifica-se acha que a insatisfação com o seu peso interfere bastante/muito com o seu bem-estar psicológico

P73: Está confortável com o peso que tem?  
P76: Identificação com frase - A insatisfação com o meu peso interfere muito com o meu bem-estar psicológico



# Estudo Women Living Better

Sintomas a caminho da Menopausa  
Mulheres 35-55, 2020

A Women Living Better (WLB) é uma plataforma de investigação e consciencialização focada, em particular, na pré-menopausa e nas alterações hormonais que as mulheres experimentam a partir dos 40 anos.

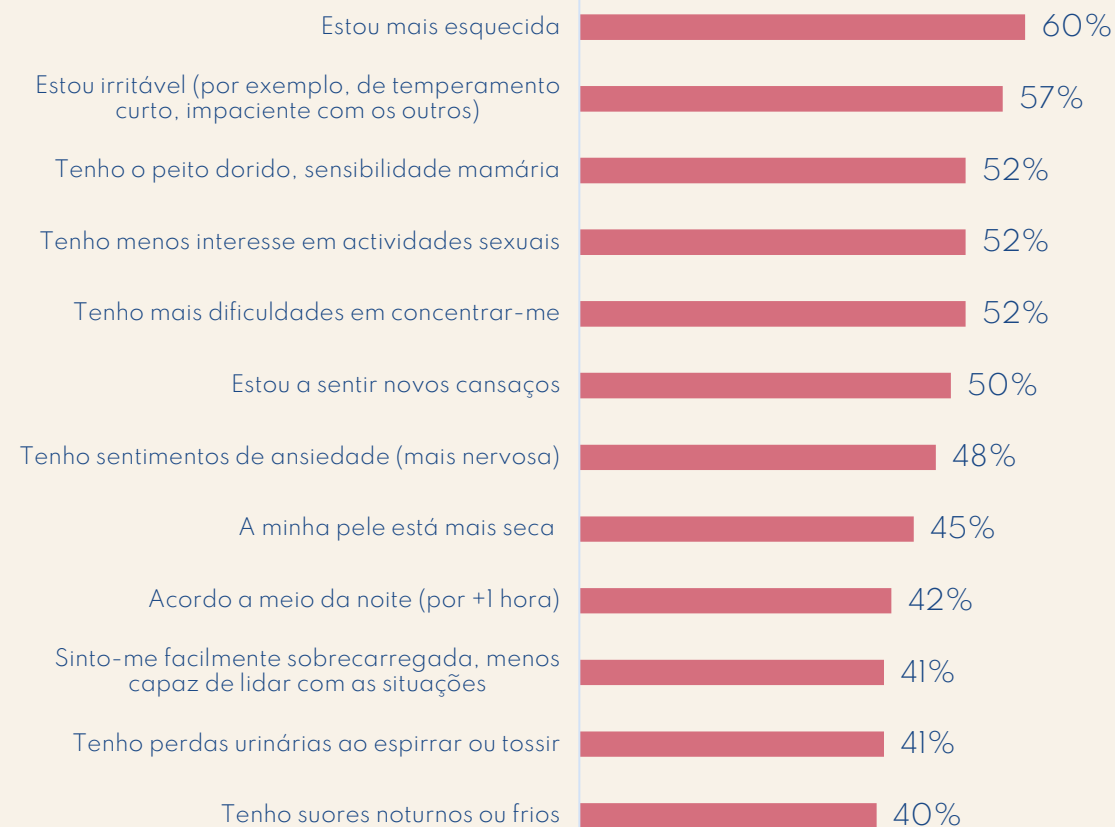
Com o objetivo de compreender melhor as diferentes experiências de pré-menopausa, conduziu já dois grandes estudos, com o apoio de ginecologistas e investigadores.

Do último inquérito, realizado em 2020, que auscultou 2.400 mulheres, destacam-se quatro principais ideias-chave:

1. Os sintomas pré-menopáusicos começam antes da menstruação se tornar irregular, o que geralmente acontece no início dos 40 anos.
2. A maioria das mulheres espera que as mudanças associadas à menopausa comecem aos 50 anos ou mais tarde, criando uma diferença entre a expectativa e a experiência real.
3. Sintomas semelhantes ocorrem antes e depois da menstruação se tornar irregular.
4. Os sintomas experimentados vão muito além dos afrontamentos (o sintoma mais abordado).

Fonte: [https://journals.lww.com/menopausejournal/Fulltext/2021/09000/Symptom\\_experience\\_during\\_the\\_late\\_reproductive.6.aspx](https://journals.lww.com/menopausejournal/Fulltext/2021/09000/Symptom_experience_during_the_late_reproductive.6.aspx)

## Sintomas reportados: períodos regulares com alterações subtis





*“(...) O que eu não sabia, e ainda não sei, é o que é que podemos fazer para facilitar um bocadinho este processo. No meu caso, além dos afrontamentos, fiquei com secura vaginal, voltei a ser virgem. Estive dois anos sem relações e quando voltei a tê-las, foi muito complicado. Eu já tinha ouvido falar, mas acontecer-me a mim?...Estava longe de saber que isso me podia acontecer”*

S. 53 anos, menopausa experiente



# Menopausa no trabalho

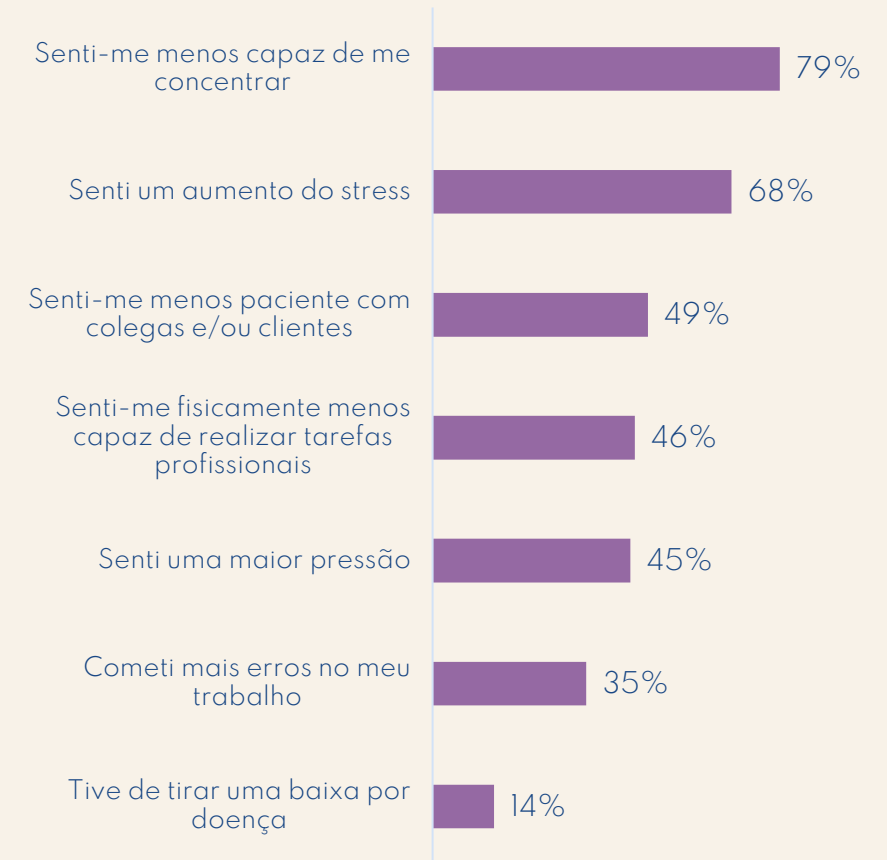
Inquérito realizado no Reino Unido em Outubro de 2023 a 2.185 mulheres (40-60 anos)

- 67% das mulheres que estão empregadas, com idades compreendidas entre os 40 e os 60, e que sofrem de sintomas da menopausa, afirmam que estes as afetaram de forma negativa no trabalho.
- Os sintomas mais comuns relatados são de carácter psicológico, tais como perturbações do humor, ansiedade, depressão, perda de memória, ataques de pânico, perda de confiança e diminuição da concentração.
- Mais de metade das inquiridas (53%) conseguiu lembrar-se de uma altura em que não pôde ir trabalhar devido aos sintomas da menopausa.
- O apoio no local de trabalho faz uma diferença considerável, mas apenas um quarto afirma que a sua organização tem uma política de menopausa ou outro tipo de apoio
- 84% das pessoas que não recebem apoio dizem que os sintomas da menopausa têm um efeito maioritariamente negativo no trabalho, em comparação com 71% das que recebem apoio.
- Apenas cerca de um quarto (24%) afirma que a sua organização tem uma política de menopausa declarada ou outras medidas de apoio em vigor.

Estudo da CIPD (Chartered Institute of Personnel and Development): *Menopause in the workplace: Employee experiences in 2023*

Fonte: <https://www.cipd.org/globalassets/media/knowledge/knowledge-hub/reports/2023-pdfs/2023-menopause-report-8456.pdf>

De que formas foi afetada negativamente no trabalho, especificamente devido aos sintomas da menopausa? (%)





# Menopausa no trabalho

Inquérito realizado no Reino Unido em Outubro de 2023 a 2.185 mulheres (40-60 anos)

Mais de um quarto afirma que a menopausa teve um **impacto negativo** na sua progressão na carreira. 19% dizem que os sintomas da menopausa tiveram um impacto **bastante negativo** e 8% dizem que o impacto foi **muito negativo**.

Mais de 10% sentem-se discriminadas devido aos seus sintomas da menopausa.

Os sintomas sentidos e/ou a necessidade de apoio leva muitas delas a reduzir as suas responsabilidades no trabalho, ou a **desistir de trabalhar**.

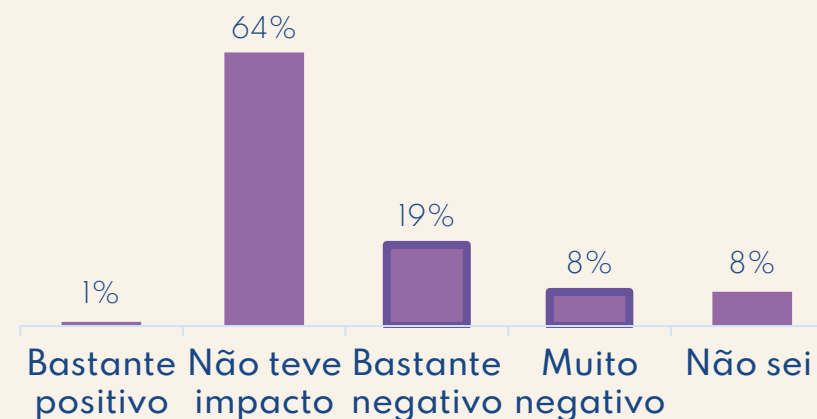
No Reino Unido perdem-se por ano **14 Milhões dias úteis** devido à menopausa e à peri-menopausa

*Estudo da CIPD (Chartered Institute of Personnel and Development): Menopause in the workplace: Employee experiences in 2023*

*Fontes: <https://www.cipd.org/globalassets/media/knowledge/knowledge-hub/reports/2023-pdfs/2023-menopause-report-8456.pdf>;*

*Supporting women in the workplace going through menopause | World Economic Forum ([weforum.org](https://www.weforum.org))*

## Impacto dos sintomas da menopausa na progressão da carreira



Cerca de uma em cada seis pessoas (17%) considerou deixar o trabalho devido à falta de apoio em relação aos seus sintomas da menopausa. 6% deixaram-no mesmo.



# Menopausa no trabalho

Portugal, Estudo Intimina Ibéria, 500 mulheres 45+

Da amostra geral, 56% sente que existe discriminação associada à idade, e 65% concretamente associada à menopausa.

Da amostra que já se encontra em menopausa (34%):

43% diz sentir e/ou ter sentido discriminação quando experienciava alguns sintomas da menopausa;

50% não se sente à vontade em expor aos colegas ou chefia o que sente e confirma que os sintomas da menopausa efetivamente prejudicam ou interferem com a sua capacidade profissional;

58% sugere que as suas chefias deveriam ter maior compreensão emocional e tolerância; 42% considera que o trabalho híbrido ou *home office*, tal como maior flexibilização, é uma opção para melhorar as suas condições de trabalho;

22%

ponderou pedir uma licença sem vencimento, trocar de profissão, pedir a reforma antecipada ou, até mesmo, a demissão







*“Sinto menos capacidade a nível profissional. Às 22h30 tenho sono. (...) Comecei a aplicar a lei de Pareto no trabalho [ie, em vez de combater, tenta aproveitar os períodos em que está mais desperta e é mais produtiva]. A minha memória não é a mesma coisa. A minha capacidade de trabalho não é a mesma coisa. Nem decoro da mesma forma.”*

S. 53 anos, menopausa experiente



## OS 4 ESTADOS DE ALMA DA MENOPAUSA

#1

Desconhecimento

#2

Sufrimento

#3

Gestão

#4

Libertação



## #3 – Gestão

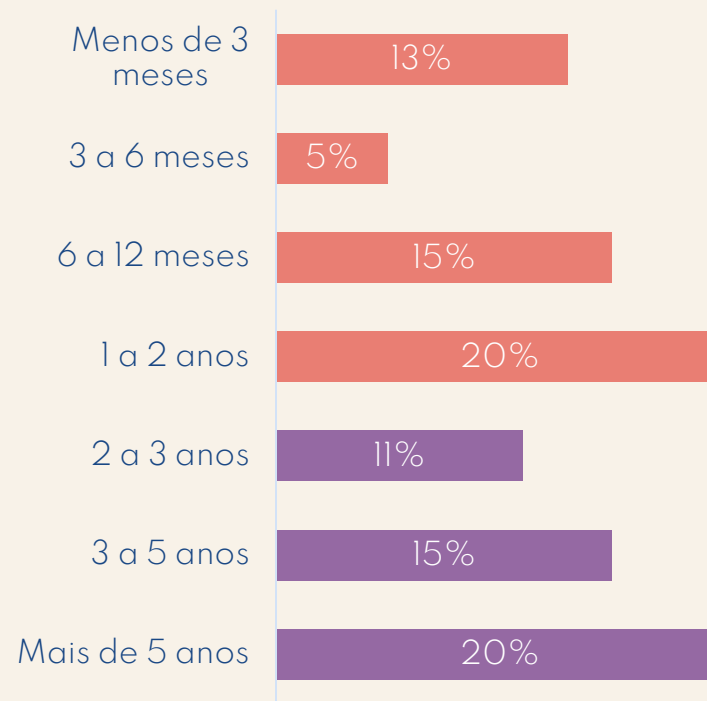
A pausa não é breve, vem para ficar. Os sintomas, nem tanto. Na nossa amostra apenas 20% tem sintomas há mais de 5 anos, embora se saiba que alguns deles poderão durar mais de uma década. Para 46% os sintomas – na maioria das vezes mais do que um – duram entre 1 e 3 anos.

Os números e as entrevistas são claros quanto a outro dado: com a gestão vem a normalização, o aceitar “que faz parte”. Se por um lado é desejável que se adapte à nova condição, por outro, como aliás sublinhado em 2022 no estudo “Saúde e bem estar das mulheres, um potencial a alcançar”, as mulheres normalizam demais. Quer isto dizer que convivem e aceitam facilmente o sofrimento como algo natural. Mudar essa cultura e mentalidade é um desafio de todos.

Não sendo a menopausa uma doença mas uma condição, não implica, necessariamente, um medicamento. Requer antes uma abordagem holística, com integração e coordenação de várias especialidades, que podem incluir medicinas e terapêuticas alternativas. A figura do médico gestor, que escuta e traça um plano, que além do físico, gere a parte humana e os afetos, é uma ideia crescente.



### Quanto tempo de sintomas?



P53: Que sintomas ou desconfortos relacionados com a menopausa sente ou sentiu?  
P54: Quanto tempo duraram os sintomas ou há quanto tempo os sente?



*“(...) A consulta da mulher deverá ser uma consulta holística, em que tentamos perceber o que está a sentir para além dos sintomas físicos. Isso para nós, médicos, é abrir uma “caixa de Pandora”. Sempre que se fala dos sintomas, para além dos físicos, a consulta vai demorar 40m em vez de demorar 20m. Na verdade, se não conseguimos em 20, deveremos reagendar para breve e não para daqui a um ano. Esse deverá ser o papel do médico de família: ter um seguimento mais frequente, e não pensar só naquele sintoma específico”*

*Os médicos são muito prescritores. São ensinados, nas escolas, a prescrever, a arranjar logo um medicamento para o que está a acontecer à pessoa. Claro que no caso dos sintomas pós-menopausa poderá fazer sentido. Mas também poderá fazer sentido perder – entre aspas, porque é ganhar – algum tempo a ouvir, a desmistificar. Falta muito isto. Às vezes a consulta é o medicamento. E também mostrar que a base da pirâmide é a atividade física e a alimentação. Mostrar que temos esses medicamentos. Os primeiros medicamentos de todos são esses e estão à mercê da pessoa. Depois há os sintomas psicológicos e a parte da sexualidade, que muitas vezes evitamos perguntar. (...)”*

J., Médica de Medicina Geral e Familiar







*“Se eu tenho uma utente com hipertensão, diabetes, depressão, terei que ter um seguimento mais apertado e individualizado, poderá fazer sentido vê-la daqui a um mês e perceber se está mais deprimida com estes sintomas . Se já foi prescrita a terapêutica hormonal de substituição, ou o hidratante vaginal, faz sentido no mês seguinte (mesmo que seja por teleconsulta) ver se já se sente melhor.”*

*“existem pessoas que marcam uma consulta com o ginecologista, depois vão saber uma opinião a outro ginecologista, depois marcam com o cardiologista... e acham que estão a ser muito bem seguidas mas não têm um médico que faça a gestão de tudo isto, e que crie a interconexão e que levante alguma questão para além do coração, ou do útero.”*

J., Médica de Medicina Geral e Familiar



*(numa mulher na menopausa) “uma coisa é uma consulta de rotina, que em geral é uma vez por ano. Mas depende da mulher, se precisa de algum apoio psicológico. Às vezes o ginecologista é um confessorário (...). É preciso tempo para o doente. E é preciso perceber o doente. No serviço público esse tempo é mais limitado. Como é que o doente está inserido socialmente? Não são só os sintomas – os sintomas qualquer um trata. Olho para o doente quando entra e vejo logo como é que está: se entra toda dobrada, com os ombros para a frente, se não dormir anda de rastos, se anda deprimido. Tenho de ver como é que é a relação com o parceiro, se tem filhos ou não, a sua relação profissional, e a partir daí é que eu a posso tratar.*

*“O importante é dar-lhes (às mulheres) motivação. Dizer que a menopausa é uma fase (...) levantar-se de manhã, olhar para o espelho e dizer Bom Dia a si própria. Arranjar duas ou três coisas positivas, tomar um café num cafezinho bonito. Têm de ter espaço para si, têm de gostar de si. Reinventem-se sexualmente. É muito importante criar um conceito de que a menopausa pode ser uma fase dourada da vida.”*

*O trabalhar em equipa em todas as áreas é melhor. Ninguém sabe tudo. E equipas multidisciplinares é sempre o ideal desde que estejam em sintonia (...) Eu acho que era importante ginecologia orientada para a sexualidade, e também motivar as pessoas (o estilo de vida), haver alguém dedicado à parte do exercício físico e nutrição, é fundamental.”*

*M. Médica Ginecologista e Obstetra*





# A gestão a menopausa

## Nas notícias e redes sociais

CRISTINA MESQUITA DE OLIVEIRA

### ***Menopausa: “Não somos velhas, feias, irritadas e cheias de calor, somos lindas”***

Há um ano, Cristina Mesquita de Oliveira criou um grupo fechado no Facebook, só para mulheres. Hoje são cerca de 22 mil. O próximo passo é concretizar a Vida's - Associação Portuguesa de Menopausa. Hoje é o Dia Mundial da Menopausa.

Bárbara Wong e Nelson Garrido  
18 de Outubro de 2020, 8:36

Fonte: [Menopausa: “Não somos velhas, feias, irritadas e cheias de calor, somos lindas”](#) | Cristina Mesquita de Oliveira | PÚBLICO (publico.pt)

### **"Eu não estou velha e acabada". A menopausa traz calores, peso, irritabilidade mas também uma certeza: "Não é um fim, é uma mudança"**

[Maria João Caetano](#)

15 out 2022, 08:00

Fonte: ["Eu não estou velha e acabada". A menopausa traz calores, peso, irritabilidade mas também uma certeza: "Não é um fim, é uma mudança"](#) - CNN Portugal (iol.pt)

### **É possível reverter declínio cognitivo da perimenopausa?**

Cristiane Martins  
De Londres para a BBC News Brasil

16 março 2022

Fonte: [É possível reverter declínio cognitivo da Desconhecimento?](#) - BBC News Brasil

## O Livro





## OS 4 ESTADOS DE ALMA DA MENOPAUSA

#1

Desconhecimento

#2

Sufrimento

#3

Gestão

#4

**Libertação**



## #4 – Libertação

“Não há bem que sempre dure, nem mal que nunca acabe”, o provérbio parece ter sido feito para descrever a passagem da vida fértil ao período da menopausa. Efetivamente o processo tem um fim, uma libertação (pelo menos da maioria) dos sintomas e efeitos.

Como vimos atrás, a meia idade é, para muitas, uma espécie de idade média, envolta em “trevas e sofrimento”. Mas a luz ao fundo deste túnel escuro, chega, para todas, inevitavelmente. Tal é algo de que raramente se fala e/ou sublinha. Os nossos números ilustram bem esta fase.

Comparando as mulheres já em menopausa com aquelas que estarão em peri (mesmo que inconsciente e não assumida) verificamos o claro efeito do alívio e libertação na saúde mental.

Esperança, liberdade e humor parecem marcar o fim deste ciclo, abrindo-se uma vida nova e cheia de perspetivas

### Avaliação do Estado de Saúde, Média 1-10 N=245

|                         | saúde geral | saúde física | saúde mental |
|-------------------------|-------------|--------------|--------------|
| Menopausa<br>N=135      | 6.83        | 6.88         | 7.22 ↑       |
| Peri-Menopausa<br>N=108 | 7.14 ↑      | 6.92 ↑       | 6.83         |



# A libertação inspira as mulheres e as marcas

The screenshot shows the SÁBADO website interface. At the top, there's a navigation bar with categories like 'Última hora', 'Opinião', 'Podcasts', 'Investigação SÁBADO', 'Jogos', 'Viajante', 'gps', and 'Ficção SÁBADO'. Below this, there's a WhatsApp subscription prompt: 'Siga o nosso canal no WhatsApp e não perca as grandes histórias da SÁBADO.' The main article is titled 'Das Maldivas à Comporta. Os novos retiros da menopausa' and is marked as 'TENDÊNCIA' and 'PREMIUM'. The author is Susana Lúcio, dated 15 de setembro de 2023. The article text begins with 'Grupos de mulheres juntam-se para praticar ioga hormonal, meditação e partilhar experiências. O próximo encontro de quatro dias será na Comporta por mais de mil euros.' and continues with 'Uma segunda primavera. É assim que o período que marca o fim da fertilidade nas mulheres é proposto para quem se inscreve num retiro de menopausa. "Uma oportunidade positiva de autocrescimento, para curar as dores do passado, fazer amizade consigo mesma e com o seu corpo em mudança com amor e compaixão, para que possa entrar nos anos da pós-menopausa sentindo-se renovada e empoderada", explica à SÁBADO Susanne'.

Fonte: [Das Maldivas à Comporta. Os novos retiros da menopausa - Vida - SÁBADO \(sabado.pt\)](#)

## “Menopausa: Viver Fora do Ciclo” – evento Tecnimede para debater a Menopausa

### NEWS

No dia 22 de outubro de 2022, a Tecnimede organizou o **evento “Menopausa: Viver Fora do Ciclo”**, uma iniciativa com um conceito disruptivo de carácter científico.

Fonte: [Notícias: “Menopausa: Viver Fora do Ciclo” | Tecnimede](#)



*“Hoje a minha tolerância às diferenças da idade e da menopausa também é maior. Agora já estou mais habituada. O meu corpo mudou. Passei a ter barriga e celulite, que era coisa que não tinha... Mas nós também somos responsáveis por fazer frente às coisas” (...)*

Sónia, 53 anos, menopausa experiente





# OS 4 ESTADOS DE ALMA DA MENOPAUSA

Como podemos nós, sociedade, agir e reagir?

sentimento

Não se fala, não se sabe, não se discute nem pergunta

Pânico, injustiça, frustração, transformação do corpo e perda de auto estima

Dicas, abordagem holística

Novas perspetivas  
Liberdade

estado

#1

#2

#3

#4

Desconhecimento

Sufrimento

Gestão

Libertação



necessidade

CONFIANÇA

EMPATIA

ASSISTÊNCIA

INSPIRAÇÃO



grupo  
**ageas**  
portugal

Autoria: Projeto Saúdes

Recrutamento Qualitativo: Boutique Research

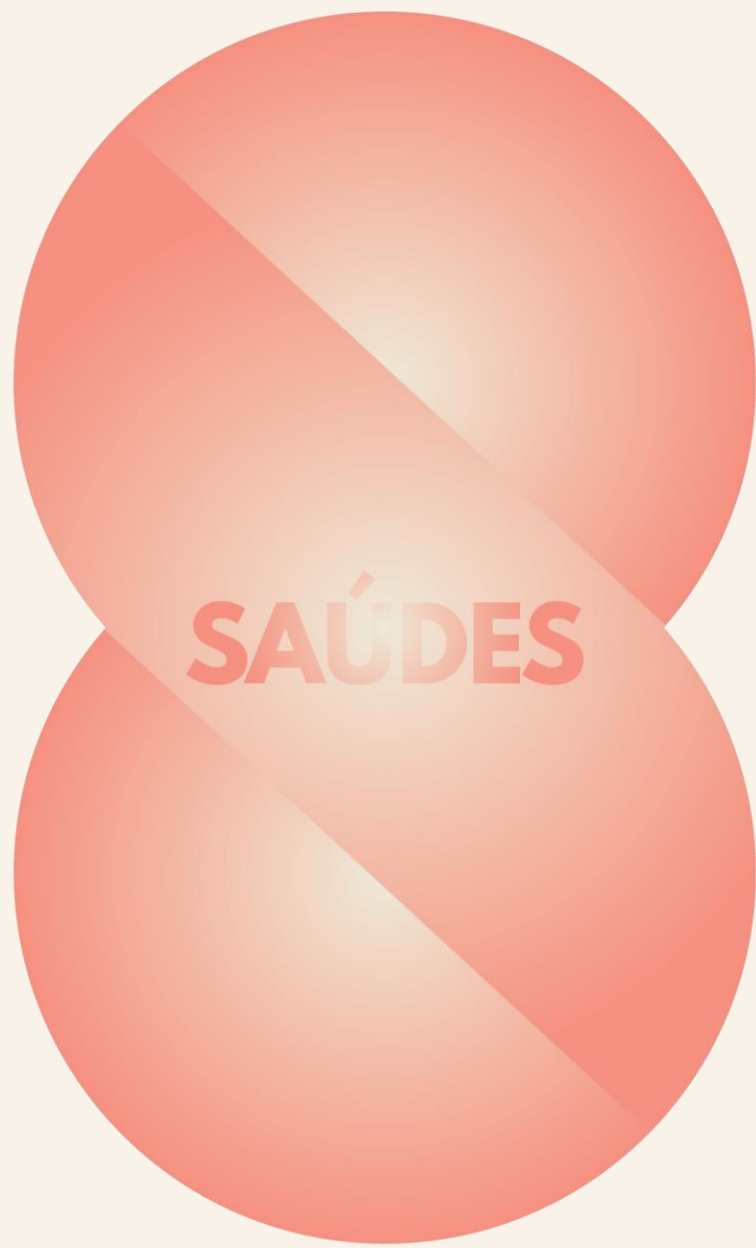
Este estudo integra dados e conteúdos do estudo “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, um Potencial a Alcançar”, do Projeto Saúdes.

Nesse estudo:

- Autoria: Return on Ideas (Joana Barbosa, Clara Cardoso, Assunção Cunha, Filipa Santos)
- Consultoria Científica: Miguel Oliveira da Silva
- Estudos de Mercado: Ipsos Apéme
- Design Gráfico: Carolina Cantante

©Médias - Companhia Portuguesa de Seguros de Saúde, S.A. sede: Praça Príncipe Perfeito, 2, 1990-278 Lisboa. Matrícula / Pessoa Coletiva 503 496 944. CRC Lisboa. Capital Social: 12.000.000 Euros. Registo ASF 1131, [www.asf.com.pt](http://www.asf.com.pt)  
©Médias Serviços de Saúde, S.A. sede: Praça Príncipe Perfeito, n.º 2, 1990-278 Lisboa. Pessoa coletiva n.º 517246236, matriculada sob esse número na Conservatória, do Registo Comercial de Lisboa, com o capital social de € 50.000,00.





**SAÚDES**