

A mulher e a menopausa

Simone da Silva Sena

- Graduada em Psicologia (UFMG).
- Formação em Terapia Cognitivo Comportamental, Terapia Sistêmica Familiar, Hipnose Ericksoniana e Mindfulness.
- Especialista em Recursos Humanos.
- Trabalho com Psicologia Clínica há + de 28 anos.
- Autora dos Livros: “Distraído e a 1000 por hora – Guia para familiares, educadores e portadores de TDA-H” e “Entrando no clima – Guia completo sobre climatério e menopausa”.

O que é Climatério e Menopausa?

- Climatério: período de transição de um ciclo reprodutivo para um não reprodutivo na vida da mulher (40 a 65 anos).
- Menopausa: momento específico no climatério caracterizado pela última menstruação.

Quais são os sintomas mais frequentes?

- Fogachos;
- Alterações no sono;
- Mudança de humor;
- Ressecamento e atrofia vaginal;
- Ganho de peso;
- Fadiga;

Quais são os sintomas mais frequentes?

- Nevoeiros mentais;
- Palpitações;
- Dores articulares;
- Perda da libido;
- Infecções urinárias de repetição;
- Zumbidos e tonturas.

Qual a prevalência?

- A OMS estima que em 2030 teremos mais de 1 bilhão de mulheres no climatério / menopausa no mundo, sendo que no Brasil, estima-se que serão mais que 50 milhões.

Quais os riscos que a menopausa traz para a vida da mulher?

- Obesidade;
- Diabetes Mellitus;
- Depressão;
- Osteoporose;
- Demências;
- Doenças cardiovasculares (Hipertensão, infarto, AVC);
- Dentre outros.

Qual o impacto no mercado de trabalho?

- Segundo a consultoria americana Frost & Sullivan, globalmente as perdas de produtividade relacionadas a menopausa podem exceder U\$ 150 bilhões ao ano.
- Em 2030 as mulheres na fase do climatério serão 25% da força de trabalho mundial.

**Porque o Projeto de Lei
3795/2022 é importante?**

Obrigada pela atenção!

Simone da Silva Sena

simoneessena@gmail.com.br

[@entrandonoclimallivro](#)

(31)99976-6590