

Organizadoras:
Anúbes Pereira de Castro
Aissa Romina Silva do Nascimento

Sexualidade Feminina **PÓS MENOPAUSA**



GPVS

E A
Editora Ativa

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

S518 ; Sexualidade feminina [recurso eletrônico] pós-menopausa / Anúbes Pereira de Castro ... [et al] . João Pessoa: Ative, 2025.
Dados Eletrônicos

Modo de acesso: <https://editoraative.wixsite.com/editoraative>

ISBN: 978-65-89860-13-6

1.Sexualidade feminina - cartilha. 2.Menopausa. 3.Climatério.
4.Pós-menopausa. I.Castro, Anúbes Pereira de. II. Título.

CDU - 612.6.057(075.2)

ANA LAURA ALVES GOMES

DIAGRAMAÇÃO

ISIS VITÓRIA DE SOUZA PEREIRA

ARTE DA CAPA

YONARA PIRES DE ARAÚJO MENDES

IMAGEM DA CAPA

ANA LAURA ALVES GOMES

ANÚBES PEREIRA DE CASTRO

REVISÃO FINAL

**Esta cartilha foi avaliada e aprovada por pareceristas ad hoc Proibida
a reprodução parcial ou total desta obra sem autorização Tel.(83)
98864 6084 Email: aativecontato@gmail.com**

AUTORES



Anúbes Pereira de Castro

Docente da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; Doutora em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca - ENSP/FIOCRUZ; Mestre em Saúde Pública pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB; Presidente da Política de assédio e discriminação UFCG; Líder do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde - GPVS/UFCG/CNPq.

E-mail: anubescastro@gmail.com



Aissa Romina Silva do Nascimento

Docente na Unidade Acadêmica de Enfermagem, no Centro de Formação de Professores da Universidade Federal de Campina Grande – UAENF-CFP- UFCG. Bacharel em Ciências Sociais pela universidade Federal da Paraíba - UFPB (2001), Mestrado em Sociologia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB (2003), Especialização em Planejamento e Gestão em Ensino-Aprendizagem pelo Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ (2005) e Doutorado em Sociologia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB (2014). Membro dos Grupos de Pesquisa: Violência e Saúde (GPVS/CNPQ/UFCG) na linha de pesquisa Minorias Sociais, e Grupo de Pesquisa Interdisciplinar Saúde Mental e Envelhecimento (GPISME/CNPQ/UFCG). Presidente do Comitê de Prevenção e Enfrentamento á Violência do CFP-UFCG.

E-Mail: aissasjp@gmail.com



Ana Laura Alves Gomes

Estudante de Graduação do curso de Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande – Centro de Ciências Biológicas de Saúde (UFCG – CCBS); Membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde UFCG/CNPq.

E mail: analauragomes06@gmail.com

Erlane Aguiar Feitosa de Freitas



Possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Paraibana de Educação (1988), mestrado em Ciências da Motricidade Humana pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (2002) e doutorado em Medicina e Saúde pela Universidade Federal da Bahia (2013). Atualmente é professora Associado, Classe D, Nível II da Universidade Federal de Campina Grande. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Motricidade Humana, atuando principalmente nos seguintes temas: postura e locomoção de crianças, aprendizagem motora, equilíbrio, desenvolvimento motor, independência funcional de idosos. Ministra aulas de Educação Física, Corporeidade e Educação, Dinâmica de Grupo e Trabalhos de Conclusão de Curso - TCC.

E-mail: erlane.aguiar@professor.ufcg.edu.br

Fabiola Jundurian Bolonha



Credenciais: Graduada em Medicina Veterinária, Mestre em Biologia e Fisiologia Celular e Tecidual pela Universidade de São Paulo (USP), Doutora em Educação pela Universidade Federal de Sergipe (UFS) e professora adjunto III no curso de Medicina, UACV/CFP/UFCG (Cajazeiras-PB) desde fevereiro de 2011. Na perspectiva das pesquisas pós-críticas em educação, atualmente desenvolve pesquisa na área de educação no eixo temático de educação e diversidade, e com temas sobre corpo, gênero, sexualidades, diversidades, interseccionalidades e educação em saúde. Líder do Grupo de Pesquisa MedQueer registrado no diretório de grupos de pesquisa CNPq.

E-mail: fabiola.jundurian@professor.ufcg.edu.br

Alba Rejane Gomes de Moura Rodrigues



Graduada pela Universidade Estadual da Paraíba em Enfermagem e Obstetrícia -UEPB (1987). Graduada pelas Faculdades Integradas de Patos em Licenciatura Plena em Letras (1993) Especialista em Educação Profissional na área de Saúde: Enfermagem pela ENSP/FIO-CRUZ (2003). Especialista em Educação, Desenvolvimento e Políticas Educativas - Faculdades Integradas de Patos -FIP- (2005). Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia -ULHT -LISBOA (2008). Doutora em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa -SP FCMSC-SP (2017). Membro dos Grupos de Pesquisa: Violência e Saúde (GPVS/CNPQ/UFCG) E Grupo de Pesquisa Interdisciplinar Saúde Mental e Envelhecimento (GPISME/CNPQ/UFCG).

E mail: rejanegomesmoura@gmail.com.



Veruscka Pedrosa Barreto

Mestre em Genética pela UFPB, professora adjunta da UFCG/CFP/UACV. Membro do GPISME.
E-mail: barretoveruscka@gmail.com



Laurita da Silva Cartaxo

Mestra em Ciências da Saúde pela Universidade Cruzeiro do Sul. Graduada em Enfermagem pela Faculdade Santa Emília de Rodat. Licenciada em Enfermagem pelo Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (CCS/UFPB). Especialista em Terapia Intensiva pela Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. Foi Coordenadora Pedagógica do Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras/CFP/UFCG. Professora do Magistério de Ensino Básico, Técnico e Tecnológico na Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras (EBTT), Centro de Formação de Professores, Universidade Federal de Campina Grande (UAEST/CFP/UFCG). Tem experiência na área de Enfermagem, com ênfase em Enfermagem em Terapia Intensiva; Enfermagem em Neonatologia; Enfermagem em saúde da Criança e do Adolescente; Terapia Floral; Enfermagem Médico Cirúrgica; Semiologia e Semiotécnica em Enfermagem.
E-mail: laurita.silva@professor.ufcg.edu.br



Marília Daniella Freitas Oliveira Leal

Docente pelo CCJS/UFCG; Doutora em Direito pela UFPB.
E-mail: marilia.daniella@professor.ufcg.edu.br



Kilvya Simone de Leão Braga

Técnica Administrativa - Bibliotecária e Mestre em Gestão Pública pela UFRN.

E-mail: kilvya.simone@tecnico.ufcg.edu.br



Mércia de França Nóbrega Cavalcanti

Docente da disciplina Enfermagem em Saúde da Mulher I, UAENF/CFP/UFCG
Cajazeiras

Doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo-SP.

E-mail: merciaufcg@gmail.com



**A MENOPAUSA É UMA
FASE NATURAL DA
VIDA DA MULHER,
MARCADA POR
MUDANÇAS FÍSICAS E
EMOCIONAIS. ESTE
MATERIAL FOI
PENSADO PARA
ACOLHER, INFORMAR E
VALORIZAR A
SEXUALIDADE
FEMININA NESTA
ETAPA TÃO ESPECIAL.**

**VAMOS
DESCONSTRUIR TABUS
E CELEBRAR A VIDA!**



**ESTA CARTILHA É UM MATERIAL
INFORMATIVO E NÃO SUBSTITUI O
ACOMPANHAMENTO COM
PROFISSIONAIS DE SAÚDE
QUALIFICADOS, FUNDAMENTAL PARA
UM CUIDADO INTEGRAL E
INDIVIDUALIZADO DURANTE A
MENOPAUSA!**

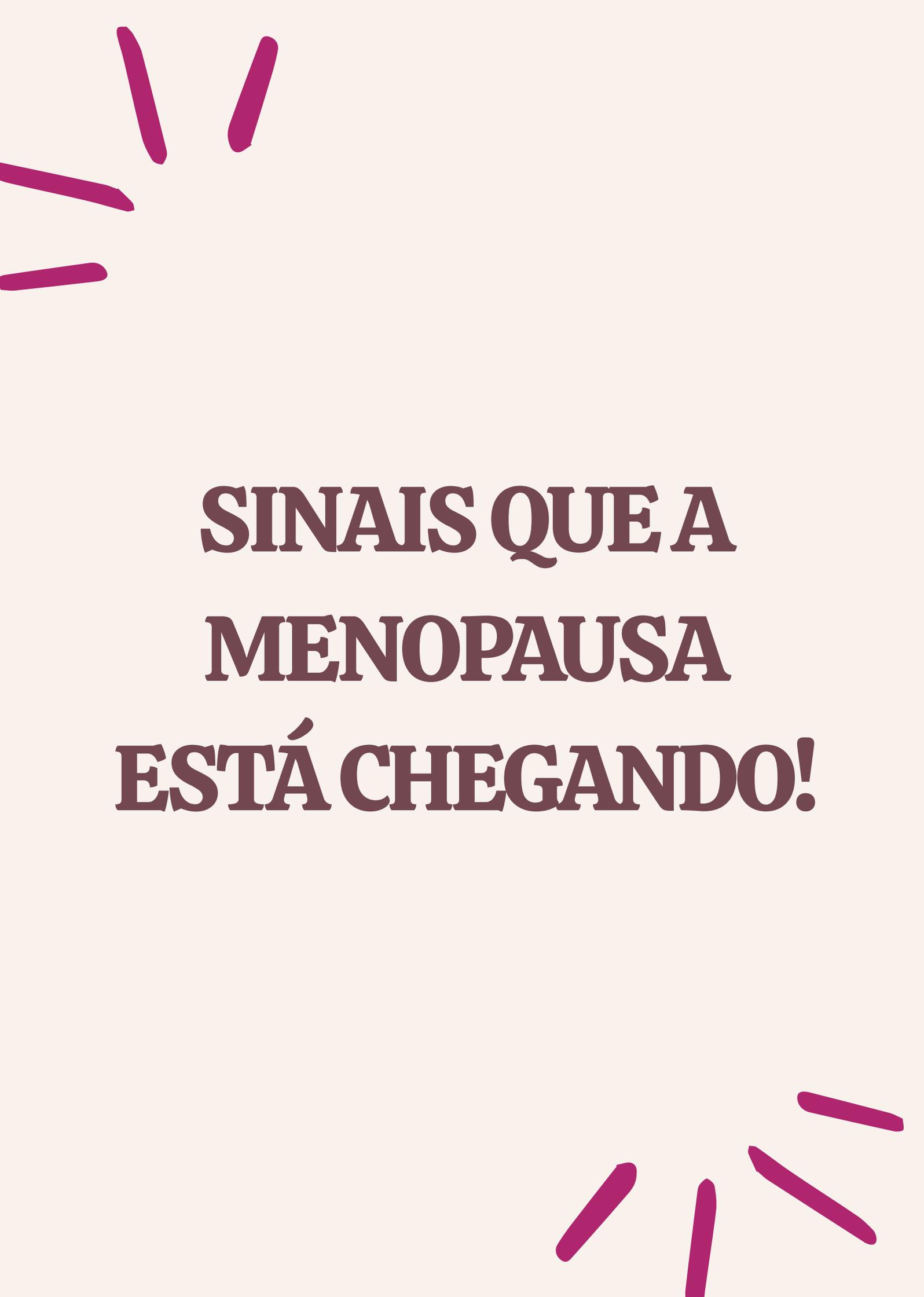


VOCÊ SABE O QUE É A MENOPAUSA?

A menopausa é uma fase natural da vida da mulher, marcada pelo fim da menstruação e pela diminuição dos hormônios femininos, como o estrogênio.

**Geralmente ocorre
entre os 45 e 55
anos!**





**SINAIS QUE A
MENOPAUSA
ESTÁ CHEGANDO!**



Menstruação desregulada ou ausente por vários meses;

Sensação repentina de calor intenso (as famosas "ondas de calor");

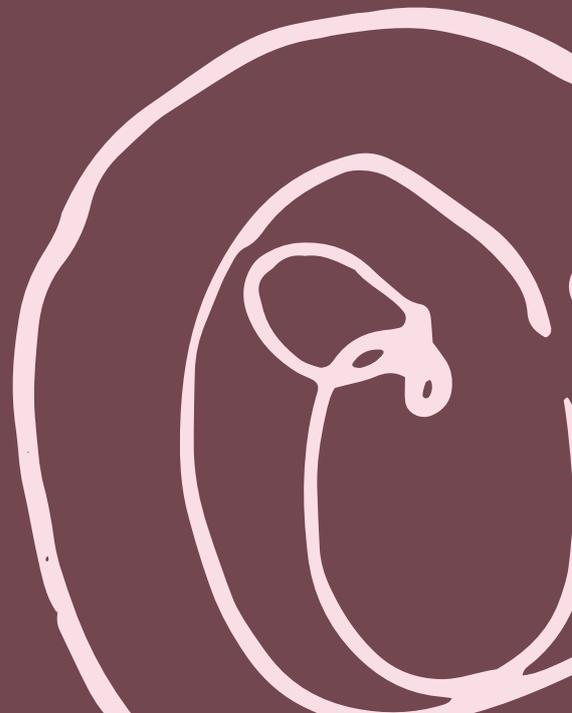
Suor excessivo durante a noite, atrapalhando o sono;

Mudanças frequentes no humor, como irritação ou tristeza sem motivo claro;

Secura na região íntima, que pode causar desconforto durante a relação sexual.



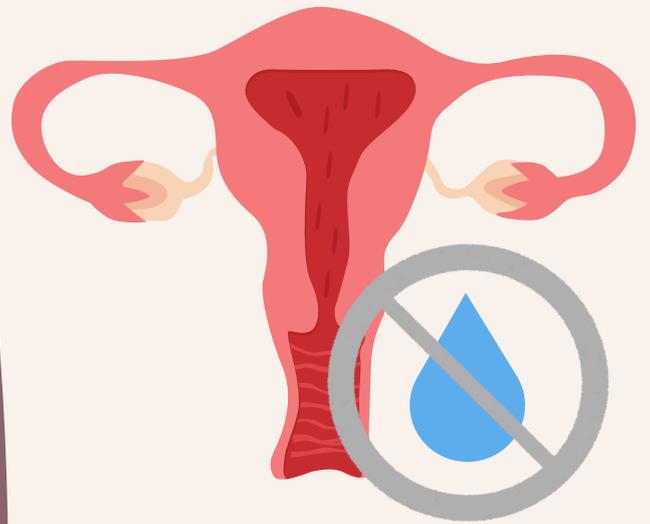
**MAS QUAIS SÃO OS
SINTOMAS DA
MENOPAUSA?**



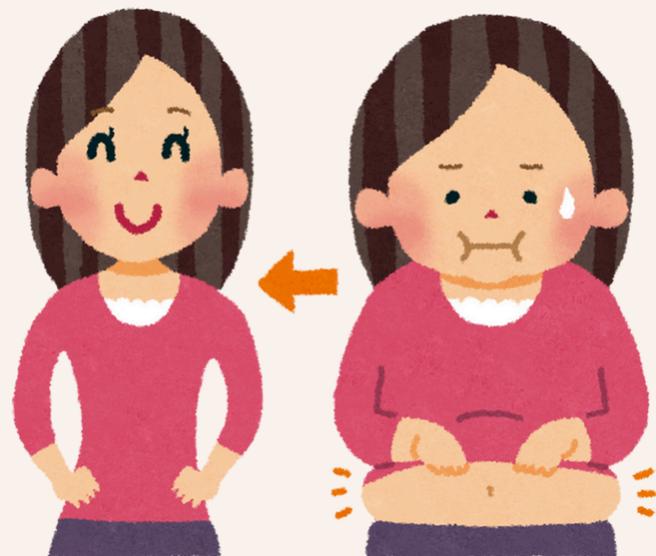
MUDANÇAS DE
HUMOR



SECURA VAGINAL



GANHO DE PESO



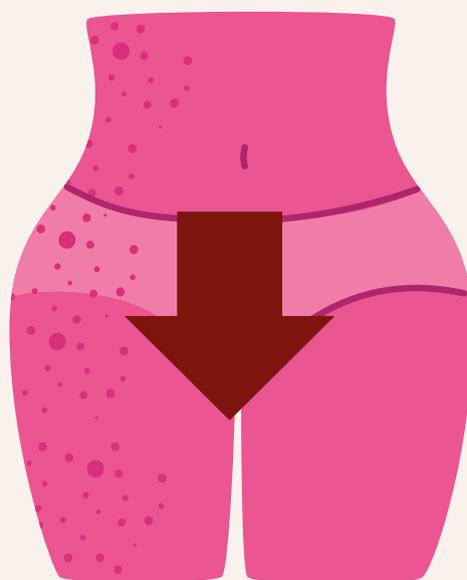
**CALOR
EXCESSIVO**



INSÔNIA

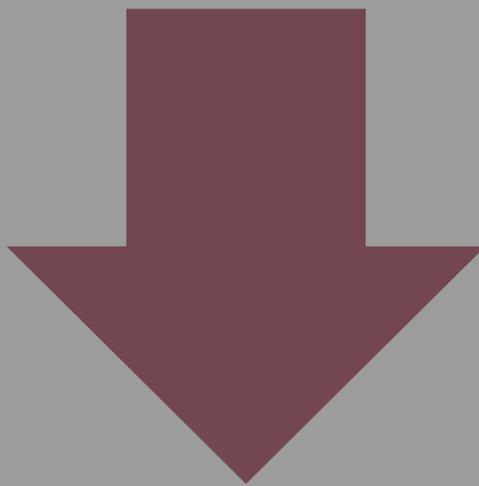


**REDUÇÃO DA
LIBIDO**



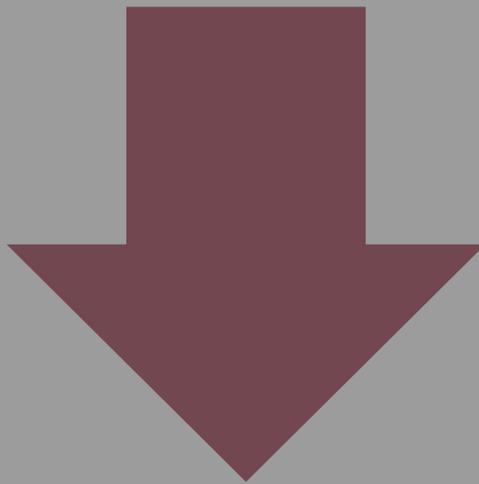
**EXISTEM FASES
DESSE PERÍODO?**

PERIMENOPAUSA



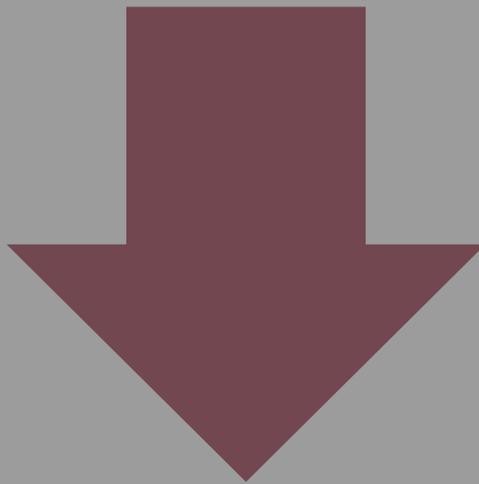
Fase de transição que antecede a menopausa. Ocorrem oscilações hormonais e os primeiros sintomas, como irregularidade menstrual e ondas de calor.

MENOPAUSA



É confirmada após 12 meses sem menstruar. Marca o fim da fase reprodutiva da mulher.

PÓS-MENOPAUSA



Começa após a menopausa e dura o resto da vida. Alguns sintomas podem continuar ou surgir.



ATENÇÃO!

**NÃO CONFUNDA
MENOPAUSA COM
CLIMATÉRIO.**

VAMOS ENTENDER A DIFERENÇA

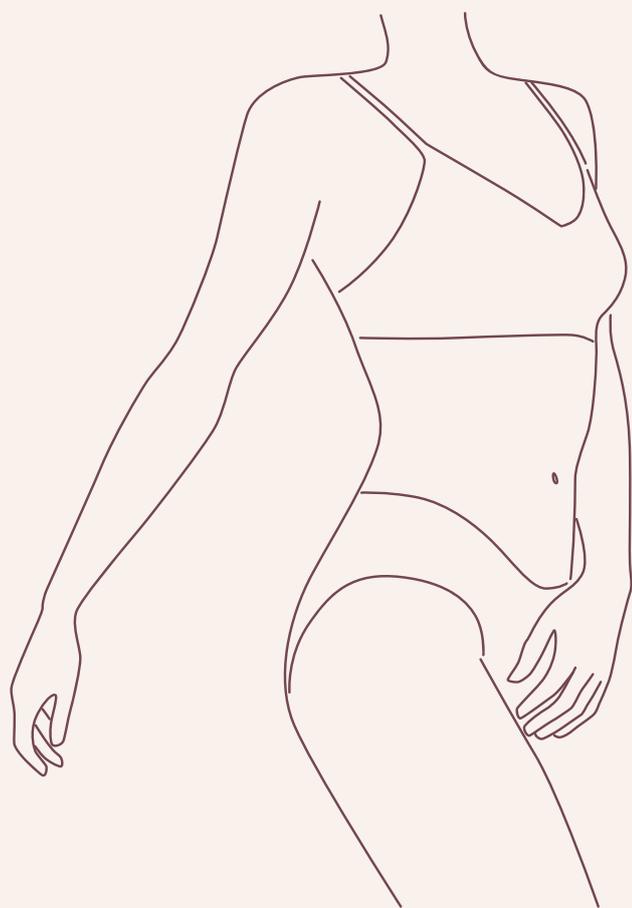
CLIMATÉRIO

É o período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva da mulher. Pode começar anos antes da menopausa e se estender após ela. Inclui a perimenopausa, menopausa e pós-menopausa.

Envolve sintomas físicos, emocionais e hormonais.



A SEXUALIDADE CONTINUA VIVA NESSA FASE



Exercícios íntimos, lubrificantes e o acompanhamento com o ginecologista ajudam a manter o conforto e o prazer nessa fase.



COMER BEM FAZ DIFERENÇA

Alimentos saudáveis ajudam no equilíbrio hormonal, melhoram o humor e fortalecem os ossos. Evite frituras e excesso de açúcar.



MOVIMENTO TAMBÉM É DESEJO

Exercitar-se melhora a circulação, o humor e a autoestima.



**E deixa eu te contar um segredo:
tudo isso ajuda no desejo e na vida
sexual.**



A MENOPAUSA NÃO SIGNIFICA O FIM DO PRAZER. MUITAS MULHERES DESCOBREM NOVAS FORMAS DE VIVER A INTIMIDADE.

O diálogo com o(a) parceiro(a) é fundamental para compartilhar desejos e fortalecer a conexão.



Esta cartilha é um convite ao cuidado, ao conhecimento e ao diálogo. Se ela te ajudou de alguma forma, compartilhe com outras mulheres. Levar informação é também um ato de carinho e apoio.

Falar sobre menopausa é promover saúde, bem-estar e qualidade de vida para todas.



**CUIDAR DE SI MESMA
COM ATENÇÃO E
CARINHO FAZ TODA A
DIFERENÇA.**



REFERÊNCIAS

BISOGNIN, P. et al. Saberes e práticas de cuidado à saúde no climatério. *J. nurs. health*, p. 2212220445–2212220445, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 192 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno, n. 9).

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS DA 2ª REGIÃO (CRN-2). Nutrição e saúde da mulher durante a menopausa. Porto Alegre: CRN-2, 17 out. 2024. Disponível em: <https://crn2.org.br/noticia/view/1880/nutricao-e-saude-da-mulher-durante-a-menopausa>. Acesso em: 14 maio 2025.

COSTA, Ana Alice. Manual de orientação à saúde da mulher. Salvador: Universidade Federal da Bahia, s.d. Disponível em: <http://www.neim.ufba.br/wp/wp-content/uploads/2013/11/sausedamulher.pdf>. Acesso em: 14 maio 2025

DUMS, Willian. Programas de exercícios físicos e menopausa: indicações e abordagens. *Revista Saúde dos Vales*, v. 10, n. 1, 2024. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/2734>. Acesso em: 14 maio 2025

FERNANDEZ, Milagrosa; COSTA, Eleonora. Menopausa: preditores da qualidade de vida. *Psic., Saúde & Doenças, Lisboa*, v. 22, n. 1, p. 284-301, abr. 2021. Disponível em <http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862021000100284&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 14 maio 2025. Epub 30-Abr-2021. <https://doi.org/10.15309/21psd220124>.

MENDONCA, J. et al. EFEITOS PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS DO CLIMATÉRIO NA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER. *Periódicos Brasil. Pesquisa Científica*, v. 3, n. 2, p. 1599–1609, 2024.

ORTIZ, N. D.; CORDEIRO, S. N.; DARRIBA, V. A. Luto e desejo na menopausa: contribuições psicanalíticas. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, v. 26, p. e220637, 9 out. 2023.

RIBEIRO, L. S. C. .; RODRIGUES , I. D. .; FERREIRA, K. B. .; FERREIRA, J. B. . Women's perception of the climacteric and menopause. Research, Society and Development, [S. l.], v. 13, n. 3, p. e3913345281, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i3.45281. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45281>. Acesso em: 14 may. 2025.

SAMPAIO, J. V.; MEDRADO, B.; MENEGON, V. M.. Hormônios e Mulheres na Menopausa. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 41, p. e229745, 2021.

SANTOS, A. DE S.; MOREIRA, A. B.; SOUZA, M. L. R. DE. Prevalência e severidade de sintomas em mulheres na menopausa: um estudo descritivo. Demetra (Rio J.), p. 72182–72182, 2023.

SANTOS, I. F. F. DOS et al. Nutrição no climatério: quais os benefícios? Revisão integrativa. Rev. Ciênc. Plur, p. 33630–33630, 2023.

SILVA, T. R. et al. Nutrition in Menopausal Women: A Narrative Review. Nutrients, v. 13, n. 7, p. 2149, 23 jun. 2021.

VASCONCELOS, L. R. et al. Educação para a menopausa: Abordagens intersetoriais, rodas de conversas e práticas corporais para mulheres na transição da menopausa. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 29, p. 1–9, 18 fev. 2025.

VIEIRA, Rayara Prissila Santos; COSTA, Laureane do Nascimento; LEITE, Alexandra Laurindo; LUCENA, Gistalyne Tacyana Santos; FERREIRA, Jéssica Alves Moreira. Impactos da menopausa na saúde da mulher. Revista Interdisciplinar em Saúde, v. 12, n. 1, p. 1738-1749, 2025. DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p1738-1749. Disponível em: https://interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_33/Trabalho_58_2025_R.pdf. Acesso em: 14 set. 2025.



@gpvs.ufcg