



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JANAÍNA DA SILVA SANTOS

**OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA MULHERES DURANTE A  
MENOPAUSA PRECOCE**

PARAUAPEBAS  
2022

JANAÍNA DA SILVA SANTOS

**OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA MULHERES DURANTE A  
MENOPAUSA PRECOCE**

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado a Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Educação Física, para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Edilberto Serpa

PARAUPEBAS  
2022

JANAÍNA DA SILVA SANTOS

**OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA MULHERES DURANTE A  
MENOPAUSA PRECOCE**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito para  
aprovação no curso de Bacharelado  
em Educação Física, da Faculdade  
Para o Desenvolvimento Sustentável  
da Amazônia

Orientadora Prof. Edilberto Serpa

APROVADA EM 15 DE JUNHO DE 2022



---

Prof. Esp. Ludmila Mendes da Silva  
(FADESA)



---

Prof. Esp. Paulo Victor de Oliveira  
(FADESA)



---

Prof. Esp. Edilberto Serpa dos Santos  
(Orientador-FADESA)

Dedico este trabalho à Deus por ter me concedido a dádiva da vida, a mim pelos meus esforços e a minha querida mãe que sempre me incentivou e acreditou que seria possível chegar até aqui.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar a Deus que realizou um grande desejo do meu coração, a minha filha Elizabete que me apoio e incentivou; estando lado a lado comigo nessa jornada; ao meu querido amigo Frank, a minha colega de turma Letícia que sempre me ajudou nos momentos de aflição, aos meus professores Juliana Maria, Cássio Negrão e Edilberto Serpa pela compreensão, ajuda e paciência nas orientações e ao meu grande amigo Nilton Costeira pelo incentivo durante essa caminhada.

*“Cada um de nós compõe a sua história, cada ser em si carrega um dom de ser capaz de ser feliz”*

*(Almir Sater)*

## RESUMO

Dentro do climatério ocorre a menopausa, que corresponde ao último ciclo menstrual espontâneo da mulher, que se dá em média aos 40 e 45 anos de idade, de maneira que, se acontecer antes dos 40 anos é considerada menopausa precoce. A Organização mundial de Saúde (OMS) considera o climatério como período que precede o término da vida reprodutiva da mulher para o não reprodutivo. Caracterizado por alterações metabólicas e hormonais que trazem mudanças envolvendo o psicossocial. A motivação que levou ao desenvolvimento desse estudo foi perceber que através de uma análise qualitativa de estudos envolvendo práticas e questionários de avaliação, mulheres durante a menopausa precoce estavam sendo beneficiadas com uma melhor qualidade de vida através de atividades físicas. Com objetivo de atender mulheres nesse novo período da vida, abordando os aspectos emocionais, sociais e biológicos, priorizando atividades físicas e alimentação saudável como um meio de melhorar a qualidade de vida dessas mulheres, tem-se como base troca de experiências sobre a problematização e construção de novos hábitos.

Palavras-chave: Climatério, Menopausa, Atividade física

## **ABSTRATC**

Within the climacteric there is menopause, which corresponds to the last spontaneous menstrual cycle of the woman, which occurs on average at 40 and 45 years of age, so that if it happens before the age of 40 it is considered early menopause. The World Health Organization (WHO) considers climacteric as a period that precedes the end of women's reproductive life to non-reproductive life. Characterized by metabolic and hormonal changes that bring changes involving the psychosocial. The motivation that led to the development of this study was to realize that through a qualitative analysis of studies involving practice and evaluation questionnaires, women during early menopause were benefiting from a better quality of life through physical activities. In order to serve women in this new period of life, addressing emotional, social and biological aspects, prioritizing physical activities and healthy eating as a means of improving the quality of life of these women, it is based on the exchange of experiences on the problematization and construction of new habits.

**Key words:** Climacteric, Menopause, Physical activity

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO.....</b>                            | <b>9</b>  |
| <b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>                   | <b>10</b> |
| <b>2.1 CAUSAS DA MENOPAUSA PRECOCE .....</b>        | <b>10</b> |
| <b>2.2 SINTOMAS DA MENOPAUSA.....</b>               | <b>10</b> |
| <b>2.3 TRATAMENTOS PARA MENOPAUSA PRECOCE .....</b> | <b>12</b> |
| <b>2.4 AÇÕES DE PROMOÇÃO A SAÚDE.....</b>           | <b>12</b> |
| <b>2.4.1 ATIVIDADES FÍSICA.....</b>                 | <b>12</b> |
| <b>2.4.2 ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO.....</b>            | <b>13</b> |
| <b>3 METODOLOGIAS.....</b>                          | <b>13</b> |
| <b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>               | <b>14</b> |
| <b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                  | <b>15</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                             | <b>17</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

Menopausa precoce vem sendo reputada como o fim permanente da menstruação antes dos 40 anos de idade e ocorre porque os ovários param de liberar óvulos em intervalos regulares, diminuindo a sua capacidade de produzir hormônios. Também conhecida como falência ovariana precoce ou simplesmente menopausa prematura.

A falência ovariana precoce (FOP) é definida como falência gonadal antes dos 40 anos de idade. A incidência é de aproximadamente 1 em 250 mulheres com idade de 35 anos e de 1 em 100 com idade de 40 anos. É idiopática em 74% a 90% das pacientes. Alguns pacientes com FOP podem produzir estrogênio, ovular, e, em 5% a 10% dos casos, conceber e ter uma gravidez e parto sem alterações, assim como ter a função ovariana intermitente; sem amenorreia associada; e menstruação espontânea; embora anormalidades da função menstrual estejam presentes. (ASSUMPCÃO 2013 p. 2).

Neste trabalho de pesquisa, será utilizado menopausa precoce, termo simples e compreensível que pode ser explicado aos amigos e familiares, o qual é adequado e descreve seu diagnóstico.

Segundo BRUNA; 2019, a principal característica da menopausa é a parada das menstruações. No entanto, em muitas mulheres, a menopausa se anuncia por irregularidades menstruais, menstruações mais escassas, hemorragias, menstruações mais ou menos frequentes. Outros sinais e sintomas característicos como ondas de calor os chamados fogachos, alterações do sono, da libido e do humor, bem como atrofia dos órgãos genitais. Muitas vezes, o termo menopausa é empregado indevidamente para designar o climatério, que é a fase de transição do período reprodutivo, ou fértil, para o não reprodutivo na vida da mulher.

Sendo assim, serão abordadas as principais características da menopausa precoce com o intuito de esclarecer dúvidas sobre o tema devido à falta de acesso à informação de muitas mulheres que muitas vezes estão em menopausa e não sabem, vindo a atribuir os sintomas como doenças. Trazendo o exercício físico como ferramenta essencial no tratamento para o bem estar de mulheres com menopausa precoce.

Dessa forma será analisado por meio de um questionário, experiências positivas e negativas da aplicabilidade da atividade física com mulheres durante a menopausa precoce; com a necessidade de conhecer e compreender como as mulheres que entram na menopausa precoce manifestam suas emoções antes e depois do exercício físico; no qual busca-se através de uma análise qualitativa de resultados, obter melhor qualidade de vida para essas mulheres.

Essa pesquisa sobre os benefícios do exercício físico para mulheres durante a menopausa precoce, foi realizada com base em fundamentação teórica e por meio da análise de campo, com dados coletados através da aplicação de questionários.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Causas da menopausa precoce**

De acordo com PINKERTON (2021), existem várias causas para a menopausa precoce, e uma delas são as anomalias genéticas, que incide nas alterações do material genético e para estas alterações dá-se o nome de mutações. Na espécie humana, estas anomalias estão associadas a muitas e variadas doenças graves de transmissão hereditária. As mutações podem ocorrer espontaneamente, ou ser induzidas por agentes mutagênicos, como por exemplo, radiação ultravioleta, radiação cósmica, raios X ou agentes químicos. As anomalias nos cromossomos sexuais incluem a síndrome de Turner, nesta síndrome, ocorre um tipo de disgenesia gonadal, ou seja, um distúrbio do desenvolvimento das gônadas, que são os órgãos produtores dos gametas, sendo estes, por sua vez, as células sexuais. As gônadas, para os homens, se referem aos testículos. Já para as mulheres, se referem aos ovários.

Outra causa para a menopausa precoce segundo PINKERTON (2021), são as doenças autoimunes em que o corpo produz anticorpos anormais que atacam os tecidos do corpo, incluindo os ovários. Alguns exemplos disso são a tireoidite, o vitiligo e a miastenia grave. Entre outras como os distúrbios metabólicos, infecções, quimioterapia para tratamento de câncer, radioterapia, retirada cirúrgica dos ovários, extração cirúrgica do útero e as toxinas.

### **2.2 Sintomas da menopausa**

SANTOS et al (2019), afirma que os sintomas da menopausa precoce são os mesmos da menopausa comum, assim, é inevitável que não haja o surgimento de problemas como secura vaginal ou ondas de calor. No entanto, esses sintomas se iniciam antes dos 45 anos de idade, ao contrário dos da menopausa comum que são mais comuns após os 50 anos. Apesar de serem os mesmos da menopausa, é possível que sejam sentidos com maior intensidade devido à brusca interrupção na produção dos hormônios sexuais.

Existem mulheres que chegam à menopausa sem sentir absolutamente nada. Já outras experimentam situações bem incômodas e difíceis de lidar. Portanto, não existe uma regra. Os

sintomas e a intensidade deles variam de organismo para organismo, sendo assim, faz-se necessário o acompanhamento de um profissional da área.

O diagnóstico da menopausa precoce deve ser realizado pelo ginecologista, e é geralmente feito quando existe ausência de menstruação ou quando esta é irregular, e através da realização de exames de sangue que permitem a dosagem dos hormônios FSH, estradiol e de prolactina, de um teste sanguíneo de gravidez que avalia a possibilidade de gestação ou de um teste genético. Quando não existem sintomas, o envelhecimento prematuro dos ovários é geralmente diagnosticado apenas quando a mulher está tentando engravidar e tem dificuldade, ou quando realiza tratamentos com hormônios para avaliar sua fertilidade. (SULUTION; 2018 p.1).

Os sintomas da menstruação precoce podem ser apresentados por mudanças no ciclo menstrual que é um desequilíbrio hormonal em que a menstruação fica irregular, se tornam longos ou o volume pode diminuir ou aumentar, alterações que podem estar avisando a chegada da menopausa.

São substâncias essenciais para manter a saúde feminina e, se estão em falta, podem prejudicar o sono, o humor, a menstruação e alterar o peso. O desequilíbrio hormonal pode sinalizar também a existência de alguma disfunção acarretando a perda da libido (energia sexual). Os ovários são responsáveis pela produção de estrogênio e progesterona. (LONDRINA; 2013 p. 3)

De acordo com (LONDRINA: 2013), esses hormônios são responsáveis pela regularidade dos ciclos menstruais e qualquer alteração deve levar a um processo de investigação diagnóstica. “Quando existe uma irregularidade de estrogênio e progesterona, é preciso identificar qual a anormalidade hormonal envolvida nessa situação. Isso norteará a terapêutica de reposição que deverá ser feita. A falta desses hormônios pode acarretar a infertilidade e mudança dos caracteres sexuais secundários, como por exemplo, mudanças nas mamas e pelos pubianos, além de instabilidade dos ciclos menstruais.

Outro sintoma bem comum em mulheres ao entrarem na menopausa são as Ondas de calor e sudorese noturna, também conhecidas como fogachos. Essas sensações podem vir acompanhada de transpiração excessiva, calafrios e tremores. Quando as crises acontecem no meio da noite, a mulher pode acordar várias vezes por causa da sudorese noturna. Esses calores repentinos afetam a qualidade do sono e, mesmo quando eles não aparecem, a mulher pode ter dificuldade para dormir.

Os calores ou “ondas de calor” constituem o sintoma mais comum nas mulheres, podendo ocorrer em qualquer fase da menopausa/ climatério. Manifestam-se como sensação passageira súbita e intensa de calor na pele, principalmente do tronco, pescoço e face que pode apresentar aumento da circulação de sangue, acompanhada na maioria das vezes de suor. (SAÚDE; 2020 p. 2).

Outros sintomas da menopausa são cansaço que aparecem por causa do desequilíbrio hormonal, Alterações de humor devido à queda na produção de estrogênio, dores de cabeça que aparecem de maneira severa até mesmo em quem nunca teve o problema, a desaceleração do metabolismo que pode levar a ganho de peso estando mais suscetível ao acúmulo de gordura na região abdominal, e pôr fim a secura vaginal associada a diminuição da libido e as infecções urinárias. “Por isso, na menopausa, quando as mulheres reduzem a sua produção natural de estrogênio, elas se sentem mais cansadas, desanimadas, perdem músculo e ganham peso”. (LUCIA; 2019).

### **2.3 Tratamentos para menopausa precoce**

Conforme (BRUNA; 2015), a reposição hormonal é o tratamento de escolha em casos de menopausa precoce, e é feito através do uso de medicamentos à base do hormônio estrogênio, responsável por regular o ciclo menstrual e prevenir complicações como osteoporose e doenças cardíacas.

No entanto, existem contraindicações que devem ser avaliadas, como o risco de doenças cardiovasculares, trombose, câncer de mama e de endométrio, distúrbios hepáticos e sangramento vaginal de origem desconhecida. Além disso, é importante praticar regularmente atividade física e fazer uma alimentação equilibrada (BRUNA; 2015).

### **2.4 Ações de promoção a saúde**

#### **2.4.1 Atividades física**

Para (COELHO E BORINI 2010), a prática de atividade física proporciona em nosso corpo o aumento de proteínas captadas por nossos músculos, desenvolvendo maior absorção de cálcio pelos ossos, reduzindo o risco de outras doenças. Promovendo alto gasto calórico e

aumentando a massa muscular, evitando assim, o aumento de gorduras internas causadas pela menopausa.

A menopausa é uma transição importante na vida da mulher e a prática de exercícios físicos pode contribuir para a manutenção da saúde física e mental antes e após esse período.

Segundo (FUSIEGE 2017), não está clinicamente comprovado que exercício físico reduz os sintomas da menopausa, entretanto a prática de atividade física pode diminuir complicações atribuídas a menopausa. Casos as mulheres sejam sedentárias, os ossos ficam comprometidos, levando a uma perda de massa muscular tornando-os fracos e mais suscetíveis a lesões, diminuindo a qualidade de vida dessas mulheres.

#### 2.4.2 Alimentação e nutrição

Além da atividade física, faz-se necessário uma alimentação balanceada, rica em frutas, legumes verduras, fibras e bastante água. Ações acompanhadas por um nutricionista. Uma alimentação saudável e balanceada torna-se essencial para o bem estar de mulheres na menopausa precoce. O equilíbrio da alimentação é manter o organismo funcionando em ótimas condições.

As pesquisas têm demonstrado que uma nutrição adequada, controle do estresse, atividades físicas moderadas e suporte social são fundamentais para uma vida saudável. As pessoas precisam incorporar esses elementos no seu dia a dia; precisam entender o grande poder de pequenas mudanças no estilo de vida. (NAHAS; 2017 pag. 29).

Seguir uma alimentação funcional e equilibrada é garantir maior disposição e energia em todas as fases da sua vida.

### 3 METODOLOGIAS

Essa pesquisa foi realizada com base em fundamentação teórica selecionada sobre os benefícios da atividade física para mulheres na menopausa precoce, por meio de coleta de dados sobre o assunto através de estudos e artigos assim como a aplicação de questionários e realização de entrevistas.

Limitou-se em artigos mais recentes e pesquisas recomendadas pela sociedade Científica. O método foi baseado na pesquisa de campo na cidade de Parauapebas-PA, com mulheres na menopausa da Academia Good Shaper.

Foi realizada ampla pesquisa sobre as consequências da menopausa precoce e estudos detalhados sobre os benefícios das atividades físicas; peça fundamental desse estudo. Será feito uma análise de dados de forma qualitativa.

A interpretação dos dados obtidos por meio das pesquisas será realizada utilizando a organização dos dados e Discursão dos resultados através de literatura. O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem qualitativa.

A amostra presente na pesquisa é estudos que foram feitos com mulheres entre 28 a 40 anos que entraram na menopausa precocemente. Foram incluídas mulheres que apresentam pelo menos um dos sintomas da menopausa e excluídas mulheres em tratamento com terapia de reposição hormonal assim como as que apresentam limitações físicas para realizarem exercícios e as que possuem contra indicações ao exercício físico.

Realizou-se pesquisas de artigos sobre os exercícios referente a melhora dos sintomas da menopausa, feitas em revistas, artigos universitários e sites que falam do assunto. Os preceitos éticos (regidos pela resolução n 466/12, do conselho nacional de saúde que estabelecem direitos e deveres de pesquisadores e pesquisados em pesquisa com seres humanos) foram priorizados pelo pesquisador como componente ético preceituado na pesquisa com seres humanos, a preservação do anonimato dos participantes se constitui em um compromisso, diante dos objetivos do estudo e procedimentos os quais serão submetidos a possíveis benefícios e riscos atrelados a execução desse estudo.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Em relação à faixa etária, foi constatado que as entrevistadas estão entre 28 e 40 anos; 75% apresentam entre 35 e 40 anos e 25% entre 28 e 35 anos; 25% disseram que perceberam os primeiros sintomas aos 35 anos, 25% aos 38 anos e 50% aos 40 anos; 50% declararam ter parado de menstruar aos 40 anos, 25% aos 35 anos e 25% aos 38 anos. De acordo com (ASSUPÇÃO;2013; p. 58), “A falência ovariana precoce é definida como falência gonadal antes dos 40 anos de idade. A incidência é de aproximadamente 1 em 250 mulheres com idade de 35 anos e de 1 em 100 com idade de 40 anos.

No questionário 100% das entrevistadas responderam que nunca fizeram reposição hormonal; 100% declararam já fazer exercícios físicos há pelo menos 1 mês; 50% disseram ter melhoras nos primeiros sintomas da menopausa apenas uma semana, 25% em um dia e 25% em um mês. Ao mencionar quais os sintomas que mais incomodaram na menopausa houveram diversas respostas como: calores, indisposição, dores de cabeça, calafrios, irritação, pele

ressecada e ganho de peso. Conforme esclarece (SEDICIAS; 2019 p. 3), “Os sintomas da menopausa precoce são os mesmos da menopausa comum, assim, é inevitável que não haja o surgimento de problemas como secura vaginal ou ondas de calor. ”

As entrevistadas disseram que os benefícios do exercício físico nos sintomas da menopausa foram a diminuição dos calores, sensação de bem estar, conseguir dormir bem, disposição, perda de peso e apetite sexual. Contudo, (SAÚDE; 2008) afirma que “A adoção da alimentação saudável e o incentivo a prática de atividade física devem ser recomendadas em todas as fases do ciclo da vida. Apesar de uma baixa prevalência da influência de fatores psicossociais e biológicos, estes também devem ser avaliados para que os resultados sejam positivos.

Ao apresentar a Educação Física como uma ferramenta de bem estar para o tratamento de menopausa precoce através do exercício físico, com o propósito de identificar as principais características da menopausa precoce e as adequações para inserção da atividade física nessas mulheres, foi analisado e percebido melhora na qualidade de vida das entrevistadas. E as propostas apresentadas foram bem aceitas por parte delas.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Espera-se que as mulheres que esteja no climatério possam obter melhor qualidade de vida e que a prática de atividade física seja regular, ainda que em baixa intensidade, pois ira contribuir globalmente para a aquisição de uma melhor condição de saúde. Além disso, há um impacto positivo também na sua esfera psíquica e em muitos dos sintomas característicos do climatério, intervindo positivamente, inclusive, nos sentimentos e atitudes. Não somente como tratamento, mais também de forma preventiva com o objetivo de evitar ou minimizar as alterações que acontecem em longo prazo, relacionadas com a menopausa e o envelhecimento.

Este trabalho propôs apresentar como objetivo geral a Educação Física como uma ferramenta de bem estar para o tratamento da menopausa precoce através do exercício físico, identificar as principais características dessa fase em que as mulheres inevitavelmente têm que passar e adequar a inserção da atividade física para melhorar a qualidade de vida das mulheres durante o período da menopausa precoce e fazer análise de propostas para vários tipos de exercícios físicos.

Observando-se que muitas mulheres entram na menopausa muito cedo, e que isso causa serias complicações psicossociais a saúde feminina, o primeiro passo foi buscar informações junto a mulheres que já teriam passado por essas experiências para que esta pesquisa não ficasse

somente baseada em fundamentações teóricas. Essas experiências tornam possível perceber que a prática de atividades físicas juntamente com hábitos saudáveis e alimentação balanceada trouxeram benefícios imediatos aos fatores emocionais, físicos e sociais dessas mulheres.

Para que se entenda a relevância dos benefícios da atividade física na menopausa precoce, faz-se necessário entender que Climatério e menopausa não são sinônimos. Climatério é a fase de transição do período reprodutivo para o não reprodutivo e Menopausa começa com a última menstruação da vida. Em suma, O climatério é um fenômeno natural, que ocorre com todas as mulheres e cerca de 80%, apresentam sintomas em menor ou maior intensidade, onde a produção de hormônios diminui drasticamente no corpo das mulheres e surgem sintomas como fogachos ou ondas de calor e oscilação de humor, além de uma série de flutuações no ciclo menstrual. Já a menopausa apesar de ser mais comum perto dos 50 anos, é normal que a menopausa ocorra um pouco mais cedo, aos 40. Com o fim da menstruação, há uma diminuição na produção dos hormônios sexuais femininos, o que pode resultar em uma série de mudanças no corpo da mulher, sentidas a curto, médio e longo prazos.

Esta pesquisa limitou-se na abordagem de mulheres com predisposição aos sintomas da menopausa antes dos 40 anos, as mulheres em tratamento com terapia de reposição hormonal, assim como as que apresentam limitações físicas para realizarem exercícios e que possuem contra indicações ao exercício físico.

Uma das dificuldades encontradas para a realização dessa pesquisa é a falta de conhecimento sobre o tema, pois mulheres mais novas recusam-se a aceitar esse novo período da vida e não querem aceitar por se tratar de uma fase que pré-dispõe o início da velhice. A falta de abordagens específicas para a menopausa precoce também foi um delimitador. Faz-se necessário como sugestão de pesquisa, novas abordagens sobre a auto aceitação de um corpo que passa por transformações e novos incentivos para prática de atividades físicas.

## REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, C. R. L.; **Falência ovariana precoce**; Arq Bras Endocrinol Metab; 2013; Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abem/a/g6L8Cn79RjkzL8BpD89wWpg/?format=pdf&lang=pt>>; Visto em: 19 junho de 2021.

BRUNA; M. H. V; **MENOPAUSA E CLIMATÉRIO**; 2009; Disponível em: <<https://drauziiovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/menopausa-e-climaterio>>; Visto em 16 de Maio de 2019.

COELHO, C..F; BURINI R.C; **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional**;2010; Disponível em;< <https://www.scielo.br/j/rn/a/3CfMRjMyHsMGzBxKRM6jtWQ/?lang=pt>> Visto em 15 de fevereiro de 2020.

FUSIEGER; R; **Menopausa: benefícios dos exercícios físicos**;2017; Disponível em;< <https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/saude-em-pauta/menopausa-beneficiosdos-exerciciosfisicos#:~:text=17%20Fevereiro%202017&text=Conforme%20informa%C3%A7%C3%B5es%20da%20Mayo%20Clinic,e%20os%20dist%C3%BArbios%20do%20sono.>> Visto em 16 de maio 2019.

LONDRINA, F; **Desequilíbrio Hormonal**;2013; Disponível em:< <https://www.Folhadelondrina.com.br/cidades/desequilibrio-hormonal-856305.html>>; Visto em 5 de maio 2012.

LUCIA S; **O que acontece com a mulher quando os níveis de estrogênio estão desequilibrados** 2019; [S.I.]; Disponível em: <<http://www.santalucia.com.br/noticias/o-que-acontece-com-mulher-quando-os-niveis-de-estrogenio-estao-desequilibrados/>> Visto em: 10 de Janeiro de 2021.

PINKERTON; J. V. **Menopausa Precoce; Falência ovariana prematura; insuficiência ovariana primária**; 2021; Disponível em:< <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/dist%C3%BArbios-menstruais-e-sangramento-vaginal-an%C3%B4malo/menopausa-precoce>>; Visto em: 15 de Junho 2021.

SAUDE; **Conheça os mitos e verdades sobre menopausa** ;{S.I.}; 2020; Disponível em:< <https://uferj.com.br/dicas-de-saude-e-prevencao/conheca-os-mitos-e-verdades-sobre-menopausa>>Visto em 09 de junho de 2021.

SANTOS; A, R, F; Etal; **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa-Ministério da Saúde** 1 edição- 2008, Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicações/manual\\_atencao\\_mulher\\_climaterio.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicações/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf)>; Visto em 12 de Junho 2020.

SOLUTION;W.P; **Endo Mulher; Menopausa precoce**; 2018; Disponível em: <<https://www.endomulher.com.br/blog/item/42-menopausa-precoce>>; Visto em:12 de Junho 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: 2017 conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7ª ed. Londrina:

## Página de assinaturas



**Edilberto Santos**  
525.922.786-72  
Signatário



**Ludmilla Silva**  
060.657.413-10  
Signatário



**Paulo Furtado**  
016.221.202-05  
Signatário

### HISTÓRICO

- |                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| 07 jul 2022<br>09:27:09 |  | <b>Edilberto Serpa dos Santos</b> criou este documento. (E-mail: educacaofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72)  |
| 07 jul 2022<br>09:27:13 |  | <b>Edilberto Serpa dos Santos</b> (E-mail: educacaofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) visualizou este documento por meio do IP 186.225.33.73 localizado em Maracanaú - Ceará - Brasil.   |
| 07 jul 2022<br>09:27:16 |  | <b>Edilberto Serpa dos Santos</b> (E-mail: educacaofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) assinou este documento por meio do IP 186.225.33.73 localizado em Maracanaú - Ceará - Brasil.      |
| 07 jul 2022<br>09:36:00 |  | <b>Ludmilla Mendes da Silva</b> (E-mail: ludmillasilva1010@gmail.com, CPF: 060.657.413-10) visualizou este documento por meio do IP 186.225.33.73 localizado em Maracanaú - Ceará - Brasil.      |
| 07 jul 2022<br>09:36:50 |  | <b>Ludmilla Mendes da Silva</b> (E-mail: ludmillasilva1010@gmail.com, CPF: 060.657.413-10) assinou este documento por meio do IP 186.225.33.73 localizado em Maracanaú - Ceará - Brasil.         |
| 07 jul 2022<br>18:36:12 |  | <b>Paulo Victor de Oliveira Furtado</b> (E-mail: victorfurtadodavi@gmail.com, CPF: 016.221.202-05) visualizou este documento por meio do IP 191.202.250.248 localizado em Belém - Pará - Brasil. |
| 07 jul 2022<br>18:36:18 |  | <b>Paulo Victor de Oliveira Furtado</b> (E-mail: victorfurtadodavi@gmail.com, CPF: 016.221.202-05) assinou este documento por meio do IP 191.202.250.248 localizado em Belém - Pará - Brasil.    |

