

# MENOPAUSA:

Como é vivida pelas *mulheres* em Portugal

**64%** das mulheres em perimenopausa ou em 'plena menopausa' sente estar numa fase da vida má ou muito má

Mas não há regras na experiência da menopausa. Quando começa, quanto tempo dura, quais os sintomas, a sua duração e intensidade. O processo é muito díspar entre mulheres.

**9 em cada 10** tem sintomas



**56%** sente os primeiros sintomas antes dos 50 anos

Em média, as mulheres acumulam 7 sintomas de mal-estar durante a menopausa, que podem durar até 2 anos, e os mais frequentes são:



ondas de calor



gordura abdominal



insónias



alterações de humor



cansaço frequente

Uma fase *pouco ou mal preparada*



**81%**

das mulheres **não sabe ou tem dúvidas** sobre o que distingue a menopausa e perimenopausa



**52%**

das mulheres que estão a passar ou já passaram pela menopausa sentiu-se **pouco ou nada preparada**



**61%**

das mulheres em pré-menopausa **não tenciona tomar medidas antes** de ter os primeiros sintomas

A *sexualidade* é uma das grandes vítimas da menopausa e os efeitos na *saúde mental* são pouco conhecidos



**29%**

das mulheres em perimenopausa ou em 'plena menopausa' avalia o seu estado de saúde psicológico como **pouco ou nada saudável**



**46%**

das mulheres em 'plena menopausa' ou pós-menopausa com parceiro(a) reconhece **efeitos negativos** na sua vida sexual



**37%**

das mulheres entre a perimenopausa e a pós-menopausa avança a **perda de libido** como um dos principais argumentos para uma vida sexual **menos satisfatória**

Sub-acompanhada pelos **especialistas**



**73%** das mulheres em 'plena menopausa' ou pós-menopausa **não faz ou fez um tratamento específico**

**38%** **não procura um especialista** ou demora pelo menos um ano a fazê-lo

Autoimagem ferida pela associação ao **envelhecimento**



**55%** das mulheres que estão em 'plena menopausa' ou na pós-menopausa admite que a menopausa **alterou a forma como se vê**, e os aspetos negativos prevalecem sobre os positivos

**39%** reconhece que a menopausa **afeta a sua autoestima**

Conversa em *circulo fechado* entre mulheres e amigas

**72%** das mulheres afirma que as amigas são a principal pessoa com quem falam sobre menopausa

**60%** das que estão num relacionamento optam por não falar com a pessoa com quem vivem sobre a menopausa

Sub-servidas pelo *mercado*

**3 em cada 5** mulheres



concordam com a ideia de que as marcas deveriam ser **mais proativas** na resposta às necessidades das mulheres na menopausa

**4 em cada 5** mulheres



consideram que a menopausa é um **tema pouco ou muito pouco falado** na sociedade portuguesa