Dor crônica na meia-idade

Dia Mundial da Menopausa 2026

Ficha informativa do Dia Mundial da Menopausa
da Sociedade Internacional de Menopausa

www.worldmenopauseday.com

International IMS Menopause Society™

menopause info

A dor parece estar afetando uma parte maior da sua vida do que antes? Talvez sejam as articulações. Talvez seja a cabeça. Talvez você sinta mais de um tipo de dor ao mesmo tempo. Se for o caso, não é impressão sua. E você não está só. Para muitas mulheres, a dor fica mais perceptível perto da menopausa. Esta ficha explica por quê e também aborda o que pode ajudar e o que vale conversar com seu médico.

O que você precisa saber

- A dor crônica é comum na meia-idade e se torna mais provável durante a transição para a menopausa.
- É comum haver mais de um tipo de dor ao mesmo tempo — por exemplo, dor articular e enxaqueca, ou dor pélvica e cansaço.
- A dor é real e tem causas físicas, mesmo quando exames de imagem ou de sangue parecem normais.
- Não há uma solução única, mas algumas medidas podem ajudar.
- Vale pedir ao médico um plano, em vez de aceitar a dor como algo com que simplesmente se deve conviver.

Você sabia?

Mulheres têm até 70% mais chance que homens de sentir dor crônica.

Fonte: Livro Branco da IMS, 2026

Quase 3 em cada 4 mulheres têm dor articular ou muscular durante a perimenopausa.

Fonte: Livro Branco da IMS, 2026

A fibromialgia é cerca de 3 vezes mais comum em mulheres do que em homens.

Fonte: Livro Branco da IMS, 2026

A enxaqueca é uma das principais causas de incapacidade entre mulheres de 15 a 49 anos.

Fonte: Livro Branco da IMS, 2026

Alguns termos explicados

Dor crônica é aquela que dura ou volta repetidamente por mais de três meses.

Sensibilização central é uma mudança no funcionamento do sistema nervoso. Com o tempo, ele pode ficar mais sensível e reagir com mais intensidade a estímulos que normalmente não causariam tanta dor. É uma mudança física e real nos nervos, não significa que a dor esteja sendo imaginada.

Síndrome musculoesquelética da menopausa é um termo para um conjunto de mudanças associadas à queda do estrogênio e ao processo de envelhecimento. Pode incluir dor e rigidez nas articulações e, para algumas mulheres, fraqueza muscular.

Por que isso está acontecendo comigo agora?

A queda do estrogênio afeta os nervos, as articulações e os músculos. Também influencia a forma como o cérebro processa os sinais de dor. Ao mesmo tempo, muitas mulheres lidam com sono ruim, humor deprimido ou fogachos. Tudo isso pode intensificar a dor.

Para algumas mulheres, quadros de dor já existentes mudam nessa fase. Às vezes melhoram; às vezes pioram. Para outras, a dor surge como se fosse a primeira vez.



Que tipos de dor são mais comuns na meia-idade?

Dor articular e muscular	Este é o tipo de dor mais comum na meia-idade. Pode afetar mãos, joelhos, quadris, pescoço ou costas e costuma vir acompanhada de rigidez, especialmente pela manhã.
Enxaqueca	Para muitas mulheres, a enxaqueca se torna mais frequente ou intensa à medida que a menopausa se aproxima. Isso costuma estar ligado às mudanças hormonais. Para algumas, a enxaqueca melhora após a menopausa.
Dor pélvica	Pode incluir dores semelhantes às cólicas menstruais que continuam após o fim das menstruações, dor durante a relação sexual ou desconforto na bexiga. É comum e tem tratamento.
Dor generalizada e fadiga	Algumas mulheres sentem dor em vários lugares ao mesmo tempo. Ela pode vir com cansaço, sono ruim e dificuldade de concentração. Esse padrão às vezes é chamado de fibromialgia.

Esses tipos de dor frequentemente se sobrepõem.
Ter mais de um não significa que algo tenha passado despercebido.
Isso reflete o quanto esses sistemas estão conectados no corpo.

O que posso fazer para me ajudar?

Movimentar-se pode ajudar, mesmo quando parece ser a última coisa que você quer fazer. A atividade regular, especialmente exercícios de fortalecimento, é uma das medidas mais úteis para a dor articular e muscular ao longo do tempo.

O sono e o estresse também fazem parte. Dormir mal pode piorar a dor; a dor pode dificultar o sono. Por isso, melhorar um deles muitas vezes ajuda o outro.

Tenha cuidado com "soluções milagrosas" encontradas na internet. Muitos suplementos e produtos de desintoxicação para a dor da menopausa não têm evidências sólidas. Também podem ser caros e trazer pouco ou nenhum benefício. Converse com seu médico antes de experimentar algo novo.

Dê tempo para as mudanças surtirem efeito.
As mudanças no estilo de vida tendem a ajudar gradualmente, não de um dia para o outro.



Quais tratamentos podem ajudar?

Não existe um único tratamento que funcione para todas as pessoas. Isso não significa que haja algo de errado com você. Em geral, a dor crônica na meia-idade requer mais de um tipo de cuidado.

A terapia hormonal da menopausa (THM/TRH) pode aliviar muitos sintomas da menopausa. Para algumas mulheres, também melhora a percepção geral da dor. No entanto, as evidências não mostram que ela trate de forma consistente, por si só, a dor articular ou muscular. Seu médico pode ajudar a avaliar os benefícios e riscos — especialmente se você tiver histórico de enxaqueca ou endometriose.

A fisioterapia pode ajudar na dor articular, muscular e pélvica.

As terapias psicológicas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), podem ajudar você a lidar com o impacto da dor no dia a dia. Isso não significa que a dor não seja real: significa receber apoio para viver bem e encontrar maneiras de tentar aliviá-la.

Medicamentos também podem ser usados junto com essas outras abordagens.

Quando devo ficar atenta?

Volte a conversar com seu médico se:

- Sua dor é nova ou mudou de uma forma que preocupa você.
- A dor está impedindo você de fazer coisas importantes — trabalhar, se exercitar, dormir ou passar tempo com pessoas queridas.
- Você sente que sua dor não está sendo levada a sério.

Você conhece seu corpo melhor do que ninguém. Se algo não parecer certo, é sempre válido pedir uma conversa cuidadosa sobre isso.

O que posso esperar?

Muitas mulheres percebem que uma combinação de tratamentos ajuda com o tempo e pode melhorar tanto a dor quanto a qualidade de vida. Talvez a dor não desapareça por completo, mas pode ficar mais fácil de controlar. Ser ouvida e levada a sério costuma ser o primeiro passo. É justo esperar isso do seu atendimento.

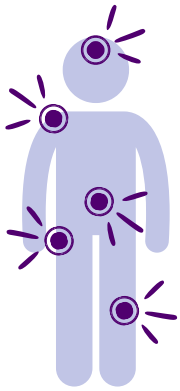
Perguntas para fazer ao profissional de saúde

- [ ] Minha dor pode estar relacionada à menopausa?
- [ ] É possível que mais de uma condição esteja causando minha dor?
- [ ] Quais são as opções não hormonais, junto com ou no lugar da THM/TRH?
- [ ] Posso receber encaminhamento a um fisioterapeuta ou especialista em dor?
- [ ] O que posso fazer por conta própria, e quais tratamentos podem ajudar?

Saiba mais

International Headache Society

International Society for the Study of Vulvovaginal Disease (ISSVD)



Sobre o Dia Mundial da Menopausa

O Dia Mundial da Menopausa acontece todos os anos em 18 de outubro. Criado pela Sociedade Internacional de Menopausa (IMS) em 2009, é uma data mundial de conscientização que destaca os desafios enfrentados pelas mulheres durante a transição para a menopausa e divulga avanços em pesquisa, educação e recursos. Como fundadora do Dia Mundial da Menopausa, a IMS define o tema anual, encomenda e publica o Livro Branco e cria recursos para apoiar mulheres, profissionais de saúde e comunidades em todo o mundo.

Fontes

Fonte principal: Livro Branco da IMS 2026, Dor crônica na meia-idade (Mailis, Ang, Di Renna et al., Climacteric, 2026).

Fonte complementar: Nappi RE. “As mulheres já nascem com a dor incorporada” — o que isso significa para a narrativa contemporânea sobre menopausa (editorial de 2026), usado apenas para os dois pontos mencionados no texto sobre decisões individualizadas de THM para enxaqueca e endometriose.

Data de elaboração: setembro de 2026 | Revisão programada: setembro de 2027