

TRATAMENTOS para os Sintomas e problemas de saúde da MENOPAUSA

Se os sintomas forem ligeiros:

- Exercício físico, principalmente de relaxamento como Yoga;
- Uso de roupas leves;
- Evitar o café, comida picante, álcool e tabaco;
- Manter um horário de deitar regular.

Se os sintomas forem severos:

(Se interferirem com a sua vida diária), deve recorrer ao seu *Médico de Família*.

Opções Terapêuticas

- ✚ *Terapêutica Hormonal de substituição* - substâncias hormonais semelhantes às que se encontram diminuídas na menopausa (deve ser ponderada caso a caso). Pode ser feita por via oral, vaginal ou transdermica
- ✚ *Tibolona* - Hormona sintética
- ✚ *Antidepressivos*
- ✚ *Lubrificantes vaginais* - Corrigem a secura vaginal e melhoram a actividade sexual
- ✚ *Ansiolíticos ou hipnóticos* - Corrigem a insónia



Se tem dúvidas ou acha que precisa de medicação marque consulta com o seu *Médico de Família*



Não esqueça que a decisão sobre se é necessária medicação para ultrapassar os seus problemas provocados pela menopausa, deverá ser sempre resultado de uma conversa com o seu *Médico de Família*



MENOPAUSA, E AGORA??



O que é a MENOPAUSA?

È uma etapa normal da vida da mulher. Habitualmente tem início entre os 45 e os 55 anos, com irregularidades menstruais ou de forma súbita.

Nesta fase os ovários deixam de produzir estrogénios e progestagénios de forma gradual, até deixarem de funcionar. Nesta altura a mulher deixa de ter capacidade de engravidar.

Considera-se que a mulher está na menopausa quando não teve nenhuma menstruação durante 12 meses seguidos.

A mulher também pode entrar em menopausa se for submetida a cirurgia de remoção dos ovários.



Sintomas da MENOPAUSA

Calores ou afrontamentos

Sensações de calor intenso, geralmente da cabeça, pescoço e costas, que depois se espalham a todo o corpo e podem ser acompanhados de palpitações, rubor da cara, náuseas, e dores de cabeça. Duram apenas alguns minutos e são mais frequentes no 1º ano após a última menstruação.



Queixas urinárias

Incontinência urinária com os espirros, tosse ou esforços físicos. Infecções urinárias de repetição, urgência de urinar ou aumento da frequência com que necessitam de urinar.

Queixas vaginais

Secura ou desconforto, podendo perturbar o desejo e o acto sexual, originando insatisfação (ou mesmo dor) por parte da mulher e possíveis problemas no casal.

Insónias



Causadas pelos afrontamentos nocturnos ou pelo aumento da ansiedade, perturbam o ritmo do sono.

Perda de cálcio no osso

Embora ocorra naturalmente ao longo da vida, torna-se mais acentuada na menopausa.

Normalmente não é uma doença nem provoca sintomas.

