Tratamento

Deve ser individualizado e adaptado aos sintomas bem como à história pessoal e familiar, às preferências e expectativas da mulher.

A Terapêutica Hormonal está indicada no tratamento dos sintomas vasomotores e da atrofia vulvovaginal. Existem várias opções terapêuticas e diferentes vias de administração (oral, transdérmica, mista, local/vaginal).

Contatar o médico

Se a menstruação desaparece antes dos 40 anos.

Mulheres ≥ 40 anos com:

- Alterações na duração dos ciclos menstruais;
- Afrontamentos ou suores noturnos;
- Dificuldades em dormir;
- Perturbações do humor;
- Problemas nas relações sexuais;
- Perdas de urina ou alterações ao urinar.

Estrada Príncipe Alberto do Mónaco - 9900-038 Horta
Telefone: 292 207 200
E-mail: sres-usifaial@azores-gov.pt

Elaboração: Ana Beatriz Cruz
Revisão: Equipa de Comunicação
Imagem: www.google.pt
Referências: Consenso Nacional Sobre Menopausa 2016 disponível em http://www.spginecologia.pt/consensos/consenso-nacional-sobre-menopausa-2016.html
Data de Publicação: agosto 2018
Ref.ª USIFaial: 06|01|50|02

© Unidade de Saúde da Ilha do Faial

Será que estou na Menopausa?



USI UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DO FAIAL

Conceitos

Menopausa: corresponde à **última menstruação**; o diagnóstico é feito **após 1 ano de amenorreia** (ausência de período) sem outra causa identificada.

Climatério: transição entre a fase reprodutiva e a insuficiência ovárica definitiva; coincide com a pré-menopausa e estende-se até 1 ano após a menopausa.

Menopausa Iatrogénica: como consequência da remoção cirúrgica dos ovários, quimioterapia e radiação.

Insuficiência ovárica prematura: menopausa antes dos 40 anos.

Menopausa precoce: a que ocorre **antes dos 45 anos**.

Menopausa tardia: último período menstrual **depois dos 55 anos**.

Fatores

A idade em que ocorre a menopausa é determinada geneticamente, mas também pode estar associada a fatores ambientais, hormonais, socioeconómicos e a estilos de vida.

Menopausa antecipada:

- Mulheres cujas mães tiveram menopausa precoce;
- Stress emocional em idades muito jovens;
- Mulheres que vivem em altitudes acima dos 2000 metros;
- Fumadoras;
- Consumo de drogas e infeção HIV;
- Condições socioeconómicas desfavorecidas.

Sintomatologia

Os sintomas relacionados com a menopausa são comuns, muitas vezes diminuem a qualidade de vida, fazem parte do envelhecimento natural, mas há tratamentos eficazes e seguros.

Precoces

- Vasomotores – afrontamentos e sudação
- Psicogénicos – insónias, irritabilidade, depressão, humor depressivo

Médio prazo

- Génito-urinários – dispareunia (dor na relação sexual), secura vulvar, infeções urinárias de repetição, incontinência urinária de urgência
- Cutâneos – rugas e pele seca

Tardios

- Osteoporose
- Doença cardiovascular

O que deve fazer?

- Procurar ambientes frescos para diminuir a intensidade dos afrontamentos (sensações de calor intenso na parte superior do corpo, acompanham-se de palpitações, náuseas, dor de cabeça e rubor da face);
- Manter um horário regular para se deitar e levantar (o sono pode alterar-se, em parte devido aos afrontamentos);
- Utilizar cremes lubrificantes para a secura vaginal;
- Ter uma dieta pobre em gorduras e rica em legumes, cálcio e vitamina D;
- Praticar exercício físico, como caminhadas;
- Controlar o peso;
- Saber como estão os níveis de pressão arterial e de colesterol;
- Fazer os rastreios oncológicos (citologias e mamografias);
- Não fumar;
- Não beber álcool.