



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

O que você deveria saber sobre Menopausa

O QUE É MENOPAUSA?

Menopausa é um processo natural que resulta no fim dos ciclos menstruais

A maioria das mulheres tem seu último ciclo por volta de 52 anos

A menopausa pode ocorrer mais cedo se a mulher for tabagista, tiver extraído seus ovários, ou tenha sido submetida a quimioterapia ou radioterapia

COMO POSSO SABER SE ATINGI A MENOPAUSA?

Se não tiver menstruado nos últimos 12 meses e tiver por volta de 50 anos, você provavelmente atingiu a menopausa

Ondas de calor, sudorese noturna e secura vaginal, são os sintomas mais comuns da menopausa. Esses sintomas são causados pela variação hormonal que ocorre na menopausa

Durante a menopausa, algumas mulheres podem apresentar variações do humor, dificuldade para dormir, dores no corpo, ou problemas de memória. Esses sintomas, entretanto podem não estar ligados a variação hormonal.

DEVO FAZER ALGUM EXAME PARA MENOPAUSA?

Exames laboratoriais podem ajudar a confirmar a menopausa, mas geralmente não são necessários.

Seu médico pode dosar seu hormônio folículo-estimulante (FSH) e solicitar outros exames para certificar-se que a menopausa é a causa dos seus sintomas, especialmente em mulheres mais jovens com sintomas da menopausa.

DEVO FAZER ALGUM TRATAMENTO PARA MEUS SINTOMAS?

Normalmente os sintomas da menopausa desaparecem com o passar do tempo sem tratamento específico. Em alguns casos, porém os sintomas podem durar anos.

Algumas dicas para amenizar os sintomas:

- Não fume ou use bebidas alcoólicas em excesso
- Exercite-se regularmente e mantenha dieta saudável
- Use cremes vaginais lubrificantes
- Vista-se em "camadas", mantenha o ambiente frio, durma com uma bolsa gelada de baixo do travesseiro



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

Se isso não ajudar pergunte a seu médico sobre reposição hormonal, medicamentos não hormonais e outros tratamentos.

DEVO FAZER A TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL (TRH)?

- Discuta com seu médico os riscos e benefícios da TRH
- A TRH é mais efetiva contra as ondas de calor, sudorese noturna, secura vaginal e ainda ajuda a prevenir a osteoporose pós menopausa.
- Entretanto a TRH pode ter sérios efeitos colaterais aumentando a chance de trombose venosa, infarto cardíaco, acidente vascular encefálico, câncer de mama e pedras na vesícula.
- A TRH deve ser usada por no máximo 1 a 2 anos caso outros tratamentos não tenham sido eficazes

PARA MAIORES INFORMAÇÕES:

Consulte um médico de sua confiança e acesse os links abaixo

www.menopausa.org.br

www.vivermenopausa.com

www.sbgg.org.br

www.menopause.org

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.