

## *Como falar com o médico sobre a menopausa*

Se os sintomas da menopausa estiverem afetando a vida da paciente, talvez seja uma boa ideia buscar o apoio e conselho de um médico ou outro profissional de saúde.

Não precisa ter vergonha de falar sobre detalhes pessoais ou íntimos com o médico. Na verdade, é importante que conte tudo para que possam encontrar juntos as melhores soluções e tratamentos para enfrentar todas essas mudanças pelas quais está passando.

Ao marcar uma consulta, procure um médico especializado na saúde da mulher e na menopausa. Talvez se sinta mais à vontade falando com uma médica mulher.

Este guia foi criado para ajudar as pacientes a se prepararem para conversar sobre a menopausa e encontrar as melhores soluções para superar os desafios físicos e mentais deste período tão delicado.

### **Antes da consulta**

- **Comece a marcar as menstruações em um diário.** O médico vai se basear no padrão menstrual para diagnosticar a menopausa.
- **Faça uma lista de todos os sintomas,** inclusive a frequência com que eles acontecem e como eles afetam, para que o médico entenda bem como se sente.
- **Não adie a consulta.** Os sintomas da menopausa podem persistir por muito tempo. Então, se está com dificuldades, não fique esperando para ver se os sintomas vão embora.
- **Pense no que quer que aconteça de agora em diante.** Se acha que a reposição hormonal é uma opção válida, fale para o médico. Ele pode explicar melhor sobre as opções e dar mais apoio e conselhos.

## Durante a consulta

- **O médico pode fazer algumas perguntas que podem não parecer importantes**, sobre dieta, consumo de bebida alcoólica e estresse. Já foi comprovado que alguns fatores de estilo de vida afetam os sintomas da menopausa. É por isso que essas informações são importantes.
- **Seja honesta.** Com certeza o médico já tratou várias outras mulheres na menopausa e não vai se surpreender com nada que tiver para falar. Até os problemas mais íntimos, como irritação vaginal e vazamento de urina, são muito comuns e não há nenhum motivo para se envergonhar.
- **A paciente deve se envolver em todas as decisões relacionadas à sua saúde.** O médico vai dar todas as opções, mas a palavra final é da paciente.
- **Fale sobre terapias complementares ou alternativas com o médico**, pois elas podem interferir com medicamentos de prescrição em alguns casos.
- **Expresse as preocupações.** Se estiver preocupada com algo, este é o momento certo de falar para o médico, mesmo que não seja diretamente relacionado à menopausa.
- **Conte para o médico todos os remédios que toma**, principalmente tratamentos hormonais como a pílula anticoncepcional, que talvez tome por conta de menstruações pesadas, ou bloqueadores hormonais usados para tratar endometriose.
- **Não se sinta pressionada a tomar uma decisão.** Se não tem certeza de qual solução escolher, tire um tempo para pensar sobre isso.
- **Procure uma segunda opinião, se necessário.** Se sentir que a consulta não foi bem, tem todo o direito de buscar uma segunda opinião de outro médico.
- **Talvez o médico faça um exame físico.** Por isso, use roupas fáceis de tirar e vestir novamente.

**Exames de sangue não são mais usados para diagnosticar a menopausa em mulheres acima de 45 anos**

## Próximos passos

- Embora esteja na transição da menopausa, ainda é possível engravidar. Continue usando **anticoncepcionais** até que o médico diga que não é mais necessário.
- Leia todos os folhetos informativos que o médico possa fornecer para saber mais sobre todas as **opções** disponíveis.
- Considere em fazer **mudanças positivas** no estilo de vida, como parar de fumar, reduzir o consumo de bebida alcoólica e se alimentar de forma saudável. O exercício físico é muito importante para se manter saudável após a menopausa. Por isso, comece a praticar mais atividades físicas frequentemente.
- Se está iniciando algum tratamento, siga as **instruções do médico**.

**Se tem Insuficiência Ovariana Prematura ou teve menopausa precoce devido a tratamentos médicos, como quimioterapia ou radioterapia, o médico pode encaminhá-la a um especialista.**

## Como iniciar a conversa

---

“

Sou uma mulher e estou na casa dos 40 a 50 anos. Tenho que começar a pensar na menopausa? Como vou saber se a menopausa começou?

---

“

Tenho me sentido um pouco para baixo e um pouco irritada com minha família ultimamente. Também não estou dormindo muito bem. Acho que estou entrando na menopausa.

“

Tenho tido ondas de calor que não me deixam trabalhar e não me deixam dormir à noite. Como faço para controlar isso?

---

“

Sinto desconforto e às vezes até dor ao ter uma relação sexual. Uma amiga me disse que aconteceu o mesmo com ela quando ela passou pela menopausa. Você acha que eu estou na menopausa também?

### Referência:

Sherman S. Defining The Menopausal Transition. Am J Med. 2005;118(12B):3-7