

## *Falar com o seu médico sobre a menopausa*

Se os sintomas da menopausa estiverem a afetar negativamente a sua vida, pode ser uma boa ideia procurar o apoio e o conselho de um médico ou doutro profissional de saúde.

Não é preciso 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 as mudanças pelas quais está a passar.

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

Este guia foi criado para ajudá-la a preparar-se para conversar sobre a menopausa e encontrar as melhores soluções para superar os desafios físicos e mentais. Pode descarregar a versão para impressão para levá-la para a sua consulta.

### **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,** com que frequência acontecem e como a afetam, para que o médico entenda bem como se sente.
- **Não adie a consulta.** Os sintomas da menopausa podem persistir por muito tempo. Assim, se está com dificuldades, não fi que à espera para ver se os sintomas desaparecem.
- **Pense no que quer que aconteça de agora em diante.** Se acha que a TSH é uma opção válida, fale com o médico. Ele pode explicar melhor as opções, dar mais apoio e conselhos.

## Durante a consulta

- **O médico pode fazer algumas perguntas que à partida podem não parecer relevantes**, sobre dieta, consumo de bebidas alcoólicas e stress. Já foi comprovado que alguns fatores do estilo de vida afetam os sintomas da menopausa. É por isso que essas informações são importantes.
- **Seja honesta.** Com certeza que o médico já tratou várias outras mulheres na menopausa e não se vai surpreender com nada do que tiver para contar. Até os problemas mais íntimos, como irritação vaginal e incontinência urinária, são muito comuns e não há nenhum motivo para se envergonhar.
- **Deve envolver-se em todas as decisões relacionadas com a sua saúde.** O médico vai transmitir todas as opções, mas a palavra final é sua.
- **Fale sobre terapêuticas complementares ou alternativas com o médico**, pois estas podem interferir com medicamentos prescritos nalguns casos.
- **Expresse as suas preocupações.** Se estiver preocupada com algo, este é o momento certo para falar com o médico, mesmo que o assunto não esteja diretamente relacionado com a menopausa.
- **Informe o médico sobre todos os medicamentos que toma**, principalmente tratamentos hormonais como a pílula anticoncepcional, que talvez tome devido a menstruações abundantes, ou bloqueadores hormonais usados para tratar a endometriose.
- **Não se sinta pressionada a tomar uma decisão.** Se não tem certeza sobre qual a decisão a tomar, tire um tempo para pensar sobre o assunto.
- **Procure uma segunda opinião, se necessário.** Se sentir que a consulta não correu bem, tem todo o direito de procurar uma opinião de outro médico.
- **O médico talvez faça um exame físico.** Por isso, use roupas práticas para despir e vestir novamente.

*Os exames de sangue já não são usados para diagnosticar a menopausa em mulheres acima de 45 anos*

## Os próximos passos

- Embora esteja na transição da menopausa, ainda é possível engravidar. Continue a tomar **anticoncepcionais** até que o médico diga que já não é necessário.
- Leia todos os folhetos informativos que o médico lhe possa fornecer para saber mais sobre todas as **opções** disponíveis.
- Pense em fazer **mudanças positivas** no estilo de vida, como parar de fumar, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e ter uma alimentação saudável. O exercício físico é muito importante para se manter saudável depois da menopausa. Por isso, comece a praticar atividade física com mais frequência.
- Se está a iniciar algum tratamento, siga as **instruções do médico**.

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

## Iniciar a conversa com o médico

---

“

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

---

“

Tenho-me sentido um pouco em baixo e irritada com a minha família ultimamente. Também não consigo dormir bem. Acho que estou a entrar na menopausa.

“

Tenho tido afrontamentos que não me deixam trabalhar nem dormir à noite. Como faço para conseguir controlá-las?

---

“

As relações sexuais tornaram-se desconfortáveis e às vezes dolorosas. Uma amiga disse-me que lhe aconteceu o mesmo quando passou pela menopausa. Estarei também na menopausa?