



TEM MUITA COISA DIFERENTE ACONTECENDO COMIGO ULTIMAMENTE. SERÁ A MENOPAUSA?

Lembrando que menopausa é o nome dado ao último período menstrual da mulher ocorrido há mais de 1 ano, sendo, portanto, um diagnóstico retrospectivo que pode ocorrer entre 45 e 55 anos, com média aos 50 anos.

No entanto, até esse marco temporal, a mulher vai apresentando, lenta e progressivamente, sinais e sintomas que vão se somando em uma grandiosa Transição Menopausal ou o chamado Climatério. Estima-se que esse processo ocorra por 7 a 10 anos – então, vários anos antes, as mudanças vão se apresentando.

Sinais mais precoces:

- **alterações menstruais:** ciclos menstruais mais curtos, mais longos ou ausência de menstruação por alguns meses;
- **ondas de calor:** sensação repentina de calor intenso, frequentemente acompanhada de suor e mal-estar. Maior sensibilidade ao calor, tornando as mulheres mais calorentas;
- **alterações de humor:** irritabilidade, ansiedade, depressão ou mudanças de humor;
- **distúrbios do sono:** insônia ou dificuldade para adormecer, sono não reparador;
- **diminuição da libido:** redução do desejo sexual;
- **secura vaginal:** desconforto ou dor durante relações sexuais.

Outros sinais:

dor de cabeça, cansaço, ganho de peso, mudanças de pele e cabelo, entre outros.

Se você notar algum desses sinais, é importante consultar um(a) ginecologista para confirmar o diagnóstico e discutir as opções de tratamento. Serão aconselhadas mudanças no estilo de vida, importantíssimas nessa nova fase, e avaliados e ponderados a orientação e o início de Terapia de Reposição Hormonal, segura para cada mulher.

Dra. Mirian Cruz de Souza Santos
Ginecologista