

Vila Real...

Avenida da Noruega

5000-508 Vila Real

Telf.: 259 300 500

Chaves...

Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro

5400-279 Chaves

Telf.: 276 300 900

Lamego...

Lugar da Franzia

5100-182 Lamego

Telf.: 254 609 980



... a menopausa
conselhos práticos

Os sintomas

Não quer dizer que todas as mulheres tenham estes sintomas, mas a maioria das Mulheres poderá sentir:

- Falta de lubrificação vaginal
- Diminuição do desejo sexual
- Dor durante o acto sexual
- Dificuldade em urinar
- Afrontamentos
- Perda involuntária de urina
- Suores nocturnos e insónias
- Osteoporose
- Aumento do colesterol
- Irritabilidade e variações de humor
- Diminuição da concentração e memória
- Depressão
- Aumento de peso
- Envelhecimento da pele

O Tratamento

- Melhora a qualidade de vida da Mulher.
- Deve ser *individualizado*. Médico e mulher devem discutir todas as vantagens e riscos das diversas terapêuticas existentes e chegar a um consenso.
- Nunca deve iniciar ou suspender um tratamento sem aconselhamento médico.

Terapêutica Hormonal de Substituição

Vantagens:

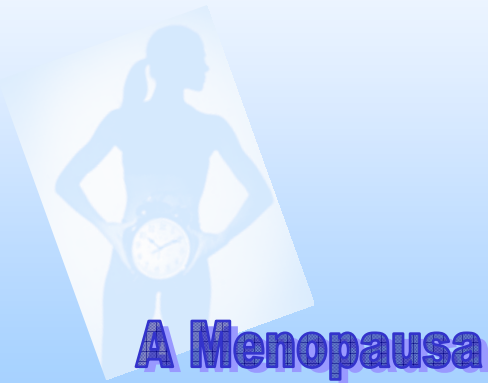
- Melhoria dos Sintomas

Desvantagens:

- Custo do tratamento
- Tratamento prolongado
- Algumas mulheres, poderão voltar a ser menstruadas
- Agravamento da possibilidade de cancro da mama em mulheres susceptíveis, com alguns tipos de terapêutica.

Dieta a seguir

- Uma dieta equilibrada que inclua suplementos nutricionais pode minimizar os sintomas.
- Coma peixes gordos (atum, sardinhas, salmão, cavalas ou trutas), assim como peixes brancos (pescada, corvina ou pargo), pelo menos 1 vez/dia.
- Coma legumes verdes, hortaliças, fruta, leguminosas e especialmente soja ou produtos à base de soja.
- Evite café, álcool, açúcar e comidas picantes.
- Evite ainda carnes e lacticínios gordos.
- Faça 3 refeições/dia, alternando-as com pequenos lanches (não estar mais do que 3 horas em jejum).
- Não fume e pratique exercício físico.



- É o período fisiológico que tem início após a última menstruação, em que os ovários deixam de produzir estrogénios e progesterona.

- Em muitas mulheres, começa com irregularidades menstruais (menstruações mais escassas, hemorragias, menstruações mais ou menos frequentes).

- Geralmente ocorre entre os 45 e os 55 anos, mas pode acontecer a partir dos 40 anos.

- Não é uma doença, é apenas uma fase na vida da mulher.

- Não há relação entre a idade da 1ª menstruação e a idade da Menopausa.