



Menopausa

O que é a menopausa?

A menopausa é a sua última menstruação. Você sabe que chegou à menopausa se não menstruar por 12 meses.

Quando ocorre a menopausa?

A maioria das mulheres chega à menopausa em idades entre os 45 e 55 anos. Na Austrália, a idade média em que as mulheres atingem a menopausa está entre os 51 e 52 anos. Algumas mulheres podem chegar à menopausa tão tarde quanto aos 60 anos. A menopausa pode ocorrer naturalmente ou precocemente – por exemplo, se você fizer uma cirurgia para remover os ovários.

O que causa a menopausa?

A menopausa ocorre quando você não tem mais óvulos. Portanto, você não ovula e nem menstrua. A menopausa também pode acontecer devido a uma cirurgia ou tratamento contra o câncer.

Seus hormônios

Conforme você se aproxima da menopausa, seus hormônios (como o estrogênio e a progesterona) oscilam para cima e para baixo. Essas alterações podem causar sintomas diferentes.

Sintomas da menopausa

Muitas mulheres apresentam sintomas antes de chegar à menopausa. Cada pessoa é diferente e os sintomas podem variar, dependendo de coisas como sua fase de vida e saúde e bem-estar geral.

Os sintomas físicos comuns incluem:

- ondas de calor e suores noturnos
- problemas de sono e cansaço
- dores de cabeça
- dores e incômodos
- secura vaginal
- seios doloridos.

Os sintomas emocionais comuns incluem:

- alterações de humor
- esquecimento
- ansiedade.

Como gerenciar a menopausa

Há várias formas de gerenciar os sintomas da menopausa.

Dicas práticas

Você pode:

- se alimentar de forma saudável e beber bastante água
- se exercitar regularmente
- usar um ventilador de mão ou borrifador de água quando estiver com calor
- vestir camadas de roupa e removê-las quando estiver com calor
- fazer aulas de relaxamento, como ioga e meditação.

Terapias e medicamentos

Você pode diminuir os sintomas da menopausa com:

- terapia de reposição hormonal (TRH) – esta é a terapia mais eficaz para muitos dos sintomas
- outros medicamentos, como antidepressivos, que podem reduzir as ondas de calor e a transpiração
- terapia cognitivo-comportamental (TCC) – para ajudar a gerenciar seus sintomas e bem-estar emocional
- terapias naturais.

Pergunte ao seu médico sobre os riscos e benefícios dessas terapias e medicamentos.

Quando consultar seu médico

Você deve consultar seu médico se:

- estiver preocupada com sua menstruação
- seus sintomas a impedirem de fazer coisas que você normalmente faz
- seus sintomas afetarem sua alimentação, seu sono e seu prazer em fazer atividades.

Seu médico pode encaminhar você para um especialista, por exemplo, um ginecologista, psicólogo ou nutricionista.

Para mais informações, recursos e referências, visite jeanhailes.org.au/health-az/menopause



Telefone: 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

A Jean Hailes for Women's Health agradece o apoio do governo australiano.

Atualizado em maio de 2023

Isenção de responsabilidade: Estas informações não substituem o aconselhamento médico. Se estiver preocupada com a sua saúde, fale com o seu médico ou equipe de saúde.

Escrevemos informações de saúde para pessoas com origens, experiências e identidades diversas. Usamos o termo "mulheres", mas reconhecemos que esse termo não inclui todas as pessoas que podem usar nosso conteúdo.

© Jean Hailes for Women's Health 2023