

Menopausa

O que é a menopausa?

A menopausa é a sua última menstruação. Você saberá que chegou à menopausa quando ficar 12 meses sem menstruar.

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 (se você fizer uma cirurgia para remover os ovários, por exemplo).

O que causa a menopausa?

A menopausa ocorre quando você não tem mais óvulos. Portanto, você não ovula e nem menstrua.

Seus hormônios

À medida que 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 de acordo com sua saúde, estilo de vida, origem cultural e histórico familiar. Os sintomas comuns incluem:

- ondas de calor e suores noturnos
- alterações de humor
- esquecimento
- dores de cabeça
- dores nos seios
- dores e incômodos
- secura vaginal
- diminuição da libido
- coceira na pele
- ganho de peso
- cansaço.



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) – a terapia mais eficaz para vários sintomas
- terapia cognitivo comportamental (TCC)
- outros medicamentos, como antidepressivos, que podem reduzir as ondas de calor e os suores
- terapias naturais.

Converse com seu médico sobre os riscos e benefícios dessas terapias.

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.

Dependendo dos seus sintomas, você também pode consultar um especialista. Por exemplo: um ginecologista, psicólogo, endocrinologista ou nutricionista.

Para mais informações, visite jeanhailes.org.au/health-a-z/menopause

Atualizado em junho de 2022

Esta ficha informativa tem fins informativos e educacionais. Ela não pretende fornecer orientações médicas específicas e não substitui as orientações do seu profissional de saúde.

A Jean Hailes for Women's Health reconhece com gratidão o apoio do Governo Australiano.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

A Jean Hailes for Women's Health tem uma abordagem ampla e inclusiva em relação à saúde da mulher. Esta ficha informativa geralmente usa os termos "mulheres" e "garotas". Esses termos são usados com a intenção de incluir mulheres de sexualidades diversas, mulheres intersexuais e mulheres transgênero.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

Telefone: 03 9453 8999
jeanhailes.org.au