

A menopausa é uma etapa normal na vida da mulher. Começa quando a menstruação desaparece. Normalmente entre os 45 e os 55 anos, embora possa ocorrer antes ou depois.

O desaparecimento pode ser de forma súbita, sem que surjam novas menstruações, ou após haver alterações nos ciclos. Estes ciclos são mais imprevisíveis, adiantam-se ou atrasam-se, desaparecem alguns meses, variam em quantidade de sangramento, etc.

O que deve fazer?

- Pode verificar alterações no seu corpo desde alguns anos antes (de 1 a 4) até 1 a 2 anos depois ou mais.
- Estas alterações aparecem com intensidade diferente, inclusivamente certas mulheres têm a menopausa sem a sentirem.
- Os **calores ou afrontamentos** são sensações de calor intenso na parte superior do corpo (cabeça, pescoço e dorso). Acompanham-se de palpitações, náuseas, dor de cabeça e rubor da cara. São mais frequentes à noite.
 - Procure ambientes frescos, pois diminuem a sua intensidade.
 - No Inverno diminua o aquecimento e não se tape demasiado.
- O seu **sono** pode alterar-se, em parte por causa dos afrontamentos.
 - Mantenha um horário regular para se deitar e levantar e evite sestas prolongadas.
 - Coma com moderação antes de se deitar.
 - Evite o álcool e o café, pois alteram o sono.
- As alterações normais que se produzem na vagina e na vulva podem provocar problemas durante as relações sexuais. A sensação de secura é frequente.
 - Utilize cremes lubrificantes vaginais (não necessitam de receita).
 - Evite lavar-se com muita frequência. Pode agravar o problema.
- As suas **relações sexuais** podem modificar-se. Às vezes melhoram por desaparecer o medo de uma gravidez indesejada. Noutros casos o desejo pode diminuir.
- **Problemas urinários.** Pode começar a perder urina e a notar pequenas perdas com os espirros, acessos de tosse, de riso ou ao realizar esforços. Também são mais frequentes as infeções urinárias, que provocam ardor e dor ao urinar.
- Consulte em todos os casos o seu médico.
 - A menopausa aumenta o risco de ter algumas doenças. As mais frequentes são a **osteoporose** ou perda de cálcio do osso e os tumores na mama.

- Não fume e não beba álcool.
- Tenha uma dieta equilibrada, com muitas verduras, poucas gorduras e rica em queijo, leite e iogurte.
- Pratique exercício físico, como andar.
- Controle o seu peso.
- Saiba como estão os seus níveis de pressão arterial e de colesterol. Faça os controlos periódicos: mamografias e citologias. Siga o calendário vacinal que o seu médico indicar.



Quando consultar o seu Médico de Família?

- Se a menstruação desaparece antes dos 40 anos.
- Se tem 50 anos, pois deve realizar uma mamografia.
- Se sofre de sangramentos entre os períodos menstruais ou se estes surgem com intervalos inferiores a 3 semanas. Se volta a sangrar depois de 6 meses seguidos sem menstruação.
- Quando perde urina ou se tiver alterações ao urinar.



Onde encontrar mais informação

<http://www.mgfamiliar.net/Default.aspx?SiteSearchID=909&PageID=2684814>