



CONTRA OS

sintomas vasomotores

da MENOPAUSA

Abra
LEQUE
da INFORMAÇÃO

Realização
febrasgo
Federação Brasileira de
Associação de Ginecologia e Obstetrícia

Apoio
ELA **FESTO PARA ELA**
FESTO PARA ELA
FESTO PARA ELA

Apoio
astellas

COMO ABORDAR A MENOPAUSA NA CONSULTA COM MULHERES 40+

**POR ONDE
COMEÇAR**



**“VOCÊ TEM NOTADO ALGUMA
MUDANÇA NO SEU CICLO
MENSTRUAL NOS ÚLTIMOS MESES?”**

SE A PACIENTE RELATAR IRREGULARIDADE,
ESSE É O SINAL DE PARTIDA PARA EXPLORAR
OS DEMAIS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO.



BLOCO 1: SINTOMAS FÍSICOS

**PERGUNTAS SOBRE ALTERAÇÕES NO CORPO, GERALMENTE
MAIS FÁCEIS DE SEREM RELATADAS PELA PACIENTE:**



Você sente ondas de calor repentinas?



Tem dificuldades para dormir ou acorda muito cedo



Percebe suores noturnos?



Sente cansaço físico frequente?

BLOCO 2: SINTOMAS PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS

**EXPLORE COM SENSIBILIDADE AS MUDANÇAS
EMOCIONAIS E COGNITIVAS:**



Você tem se sentido mais irritada ou ansiosa que o habitual?



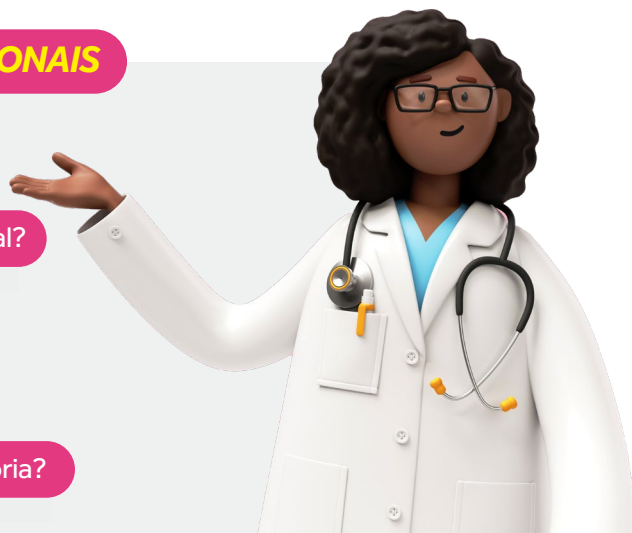
Notou alterações de humor sem motivo aparente?



Tem se sentido triste ou desmotivada?



Está com dificuldade de concentração ou lapsos de memória?





CONTRA OS

sintomas vasomotores

da MENOPAUSA

Abra
LEQUE
da INFORMAÇÃO

Realização
febrasgo
Federação Brasileira de
Associação de Ginecologia e Obstetrícia

Apoio
ELA
FESTO PARA ELA
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

Apoio
astellas



BLOCO 3: SINTOMAS GENITURINÁRIOS

**MUITOS MÉDICOS PREFEREM DEIXAR ESSE BLOCO
PARA A SEGUNDA PARTE DA CONSULTA.
IMPORTANTE ABORDAR COM CUIDADO E EMPATIA:**

- ☒ Tem percebido ressecamento vaginal?
- ☒ Sente dor ou desconforto nas relações sexuais?
- ☒ Notou diminuição da lubrificação vaginal?

BLOCO 4: ESTILO DE VIDA E RISCOS ASSOCIADOS À MENOPAUSA

ATIVIDADE FÍSICA

- ☒ Você pratica algum tipo de exercício físico regularmente?

ALIMENTAÇÃO E CÁLCIO

- ☒ Como é sua alimentação no dia a dia?
- ☒ Você consome alimentos ricos em cálcio, como leite, vegetais verde-escuros e grãos?

PREVENÇÃO DE OSTEOPOROSE

- ☒ Já realizou exames para avaliação da densidade óssea?
- ☒ Há histórico de osteoporose na família?



DICA: A consulta da menopausa é longa!

**ESSE ATENDIMENTO EXIGE TEMPO E ESCUTA ATIVA.
A MULHER 40+ ESPERA SER ACOLHIDA INTEGRALMENTE
-FÍSICA, EMOCIONAL E SEXUALMENTE. RESERVE TEMPO PARA ELA.**



CONTRA OS

sintomas vasomotores

da MENOPAUSA

Abra
LEQUE
da INFORMAÇÃO

Realização



Apoio



Apoio



FERRAMENTAS ÚTEIS PARA O MÉDICO

**SE DESEJAR UMA ABORDAGEM ESTRUTURADA,
VOCÊ PODE UTILIZAR ESCALAS VALIDADAS:**



MRS – Menopause Rating Scale

Avalia a intensidade (leve, moderada, intensa) de sintomas físicos, psíquicos e geniturinários.



MTT – Menopause Treatment Tool

Novo questionário multicêntrico, com perguntas prontas para orientar o atendimento.

**ESSES INSTRUMENTOS AJUDAM A DEFINIR
PRIORIDADES NO PLANO TERAPÊUTICO.**



Mensagem final

**A MULHER QUE BUSCA ATENDIMENTO
NA MENOPAUSA QUER MAIS DO QUE UM TRATAMENTO.
ELA QUER ENTENDIMENTO, ORIENTAÇÃO
E UM OLHAR INTEGRAL.**



Realização



Apoio



Apoio

