



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

GUIA PARA MÉDICOS: **COMO ABORDAR O TEMA DA MENOPAUSA NA CONSULTA**

Muitas mulheres acima dos 40 anos já começam a notar mudanças no ciclo menstrual e sintomas como ondas de calor, alterações de humor, insônia ou dificuldade de concentração. **Mesmo assim, nem sempre sentem segurança ou liberdade para falar sobre isso com o médico.**

O médico ginecologista de assumir o protagonismo dessa conversa.

1 COMECE COM PERGUNTAS SIMPLES SOBRE O CICLO MENSTRUAL

Uma forma tranquila e não invasiva de iniciar a abordagem
é perguntar sobre o ciclo menstrual:



"Você tem notado alguma mudança na sua menstruação nos últimos meses?"

"Tem sentido calor repentino, suores noturnos ou dificuldades para dormir?"



Essas perguntas funcionam como porta de entrada para discutir o climatério **de forma acolhedora, sem alarmar ou gerar desconforto.**

2 O QUE AS MULHERES ESPERAM DO MÉDICO

Embora hoje exista mais informação sobre menopausa na mídia e nas redes sociais, **grande parte das pacientes ainda chega ao consultório sem saber o que é climatério** e sem compreender que os sintomas que elas estão sentindo têm relação com essa fase.



A expectativa de que o médico aborde o assunto é alta. Se o tema não for trazido à tona, elas podem sair da consulta com dúvidas não esclarecidas ou até desamparadas.



CONTRA OS

sintomas vasomotores

da MENOPAUSA

Abra
LEQUE
da INFORMAÇÃO

Realização

febrasgo
Federação Brasileira de
Associação de Ginecologia e Obstetrícia

Apoio

ELA FETO
PARA ELA
Fundo de Amparo à
Mulher e à Criança

Apoio

astellas

3 DÊ ESPAÇO PARA ESCUTA ATIVA



Ao abrir a conversa, permita que a paciente fale sobre o que tem sentido, **mesmo que ela ainda não relacione os sintomas com a menopausa.**

Evite minimizar queixas como irritabilidade, insônia ou lapsos de memória. Esses sinais, muitas vezes sutis, fazem parte do início do climatério.



4 ORIENTE COM INFORMAÇÃO CLARA E LIVRE DE TABUS

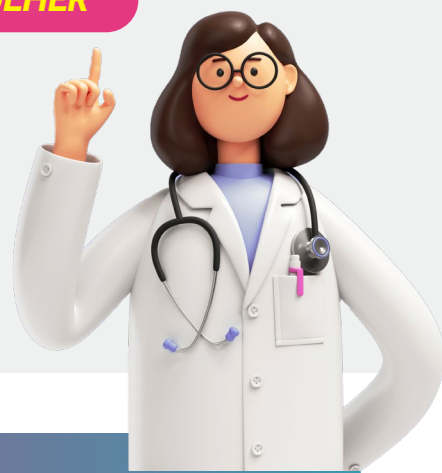


Explique que a menopausa não acontece de um dia para o outro. Fale sobre a perimenopausa e os **sintomas que podem aparecer mesmo antes da interrupção total da menstruação.**

Ofereça informações sobre os tratamentos disponíveis, como mudanças no estilo de vida e terapia de reposição hormonal, sempre com base no perfil de cada paciente.

5 VALORIZE A AUTONOMIA DA MULHER

Mostre que essa é uma fase natural da vida, **que não significa o fim da feminilidade, da sexualidade ou da vitalidade.** Quando bem acompanhada, a menopausa pode ser vivida com mais leveza e qualidade de vida.





CONTRA OS

sintomas vasomotores

da MENOPAUSA

Abra. LEQUE da INFORMAÇÃO

Realização



Apoio



Apoio



Mensagem final

AS MULHERES 40+ ESTÃO CADA VEZ MAIS INTERESSADAS EM FALAR SOBRE MENOPAUSA - E O CONSULTÓRIO GINECOLÓGICO É O ESPAÇO IDEAL PARA ISSO. ACOLHA, ORIENTE E AJUDE SUA PACIENTE A ATRAVESSAR ESSA FASE COM MAIS SEGURANÇA E BEM-ESTAR.



Realização



Apoio



Apoio

