Climatério e menopausa

A menopausa é o fim das menstruações, em geral por volta dos 50 anos. O período de mudanças ao redor dela chama-se climatério. É uma fase natural da vida, e os sintomas têm tratamento quando incomodam. Converse com a equipe de saúde sobre o que é melhor para você.

Sintomas comuns

Ondas de calor e suores. São os sintomas mais frequentes do climatério e podem ocorrer durante o dia ou à noite, perturbando o sono.

Secura vaginal e desconforto nas relações. A queda do estrogênio pode causar ressecamento e desconforto. Há soluções eficazes disponíveis.

Alterações do sono e do humor. Dificuldade para dormir, irritabilidade e variações de humor são comuns nessa fase e têm tratamento.

Tem tratamento

Há opções com e sem hormônios, escolhidas conforme os seus sintomas e a sua saúde. Converse com a equipe sobre o que é mais adequado para você.

A secura e o desconforto nas relações também têm solução: hidratantes vaginais, lubrificantes e cremes específicos podem ajudar muito, com ou sem hormônios.



Bom saber

É uma fase natural da vida

O climatério e a menopausa não são doenças. Fazem parte do ciclo de vida da mulher. Entender as mudanças do próprio corpo ajuda a atravessar essa fase com mais tranquilidade.

Sangramento após a menopausa: avalie sempre

Qualquer sangramento depois de passar um ano sem menstruar deve ser avaliado pela equipe de saúde, sem demora. Não ignore esse sinal.

Hábitos saudáveis fazem diferença

Atividade física, boa alimentação e não fumar ajudam muito nessa fase, inclusive na saúde dos ossos e do coração, que merecem atenção especial após a menopausa.

Converse com a sua equipe

Os sintomas incomodam a muitas mulheres, mas têm tratamento. Não sofra em silêncio: busque orientação na unidade de saúde para encontrar a melhor opção para você.

Importante: O climatério é uma fase natural, mas os sintomas **têm tratamento**. Em caso de sangramento após a menopausa ou qualquer dúvida, procure sua unidade de saúde ou o SAMU no **192**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária