

MATERIAL GRATUITO

Guia da menopausa: o que perguntar na sua consulta

Para você chegar à consulta sabendo o que observar, o que anotar e quais dúvidas levar sobre os sintomas e a hormonioterapia.



NESTE GUIA

Checklist de sintomas

Para marcar o que você sente e com que intensidade.

Perguntas para a médica

As dúvidas que mais ajudam a decidir o cuidado certo.

Mitos e verdades

O que a ciência diz hoje sobre a reposição hormonal.

Dra. Marcia Gasparello

Ginecologista e Obstetra · CRM SP 60147 · RQE 96224



Você sente que algo mudou no seu corpo?

Calor de repente, noites mal dormidas, um cansaço que não passa. Muitas mulheres vivem essas mudanças em silêncio, achando que é “coisa da idade” e que não há o que fazer. Há.

A consulta rende mais quando você chega com as suas observações em mãos. A memória costuma falhar justamente no consultório, e detalhes como a frequência das ondas de calor ou a data da última menstruação fazem diferença na avaliação.

Perimenopausa

É a transição. Os hormônios começam a oscilar, a menstruação fica irregular e os primeiros sintomas aparecem. Pode começar alguns anos antes da menopausa, em geral a partir dos 40 e poucos anos.

Menopausa

É a última menstruação. O diagnóstico é feito depois de 12 meses seguidos sem menstruar. No Brasil, costuma acontecer por volta dos 48 aos 51 anos, mas cada mulher tem o seu tempo.

— COMO USAR ESTE GUIA

1

Imprima ou abra no celular

Você pode escrever à mão ou anotar no bloco de notas.

2

Observe por duas semanas

Marque os sintomas e a intensidade no checklist.

3

Separe as suas perguntas

Marque as que fazem sentido para você e acrescente as suas.

4

Leve para a consulta

Junto com exames recentes e a lista dos seus remédios.



A menopausa não é uma doença. É uma fase, e ela pode ser vivida com mais qualidade de vida.

Este guia é informativo e não substitui a avaliação médica. Cada mulher tem uma história, e o cuidado certo depende dela.

O que você tem sentido?

Marque cada sintoma que apareceu nas últimas semanas e a intensidade. Se não sentiu, deixe em branco.

SINTOMA

LEVE

MODERADO INTENSO

Calor e sono

Ondas de calor durante o dia ☐ ☐ ☐

Suores noturnos ☐ ☐ ☐

Dificuldade para pegar no sono ou acordar de madrugada ☐ ☐ ☐

Cansaço durante o dia ☐ ☐ ☐

Humor e mente

Irritabilidade ou mudanças bruscas de humor ☐ ☐ ☐

Ansiedade ou tristeza sem motivo claro ☐ ☐ ☐

Esquecimentos ou dificuldade de concentração ☐ ☐ ☐

Corpo e pele

Pele mais seca ou com menos firmeza ☐ ☐ ☐

Dores nas articulações ☐ ☐ ☐

Mudanças de peso ou na distribuição de gordura ☐ ☐ ☐

Palpitações ☐ ☐ ☐

Saúde íntima e urinária

Ressecamento vaginal ou ardência ☐ ☐ ☐

Dor ou desconforto na relação ☐ ☐ ☐

Queda da libido ☐ ☐ ☐

Vontade frequente de urinar ou escapes de urina ☐ ☐ ☐

Detalhes que ajudam na avaliação

Seu ciclo menstrual

Data da última menstruação e como o ciclo mudou no último ano.

Remédios e suplementos

Tudo o que você usa hoje, inclusive fitoterápicos e vitaminas.

Histórico da família

Câncer de mama ou de ovário, infarto, AVC, osteoporose. Quem e com que idade.

Ondas de calor

Quantas por dia, em que horário e o que você estava fazendo.

Sua história de saúde

Cirurgias, trombose, enxaqueca, pressão alta, problemas no fígado.

O que mais incomoda hoje

Se pudesse mudar uma coisa primeiro, qual seria?

Leve também

- Exames recentes, como mamografia, preventivo e exames de sangue
- A listra dos remédios em uso
- A carteirinha do convênio, se houver
- Este guia, com as suas anotações

As dúvidas que valem a consulta

Marque as que fazem sentido para você. Não existe pergunta boba quando o assunto é o seu corpo.

Sobre o que estou sentindo

- 01 Meus sintomas são da perimenopausa, da menopausa ou podem ter outra causa?
- 02 Preciso fazer algum exame para entender o meu momento hormonal?
- 03 Ainda posso engravidar? Preciso de contracepção e até quando?
- 04 O que posso mudar na rotina para aliviar os sintomas?

Sobre a hormonioterapia

- 05 A reposição hormonal é indicada para mim? Por quê?
- 06 Quais são os benefícios e os riscos no meu caso, com a minha idade e o meu histórico?
- 07 Qual a diferença entre comprimido, adesivo e gel?
- 08 Em quanto tempo costuma haver melhora? Como vamos acompanhar?

Sobre outras opções

- 09 Se a reposição não for indicada, que outros tratamentos existem?
- 10 O que pode ajudar no ressecamento íntimo e na dor na relação?
- 11 Como cuidar dos ossos, do coração e do sono nesta fase?

Sobre o acompanhamento

- 12 De quanto em quanto tempo devo voltar?
- 13 Quais exames preventivos devo manter em dia?
- 14 Que sinais devem me fazer procurar você antes do retorno?

Minhas perguntas

O que se diz sobre a reposição hormonal

Muito do medo em torno dos hormônios vem de informações antigas. Veja o que as principais referências médicas dizem hoje.

MITO

“Toda mulher na menopausa precisa de reposição hormonal.”

Não. A hormonioterapia é indicada depois de uma avaliação individual, que considera os sintomas, o histórico e os riscos de cada mulher. Quando ela não é indicada, existem outras opções de cuidado.

MITO

“Reposição hormonal sempre causa câncer de mama.”

O risco depende do tipo de hormônio, do tempo de uso e do histórico de cada mulher. A terapia combinada, com estrogênio e progestagênio, aumenta o risco de forma pequena, que cresce com o tempo de uso e diminui depois que ela é interrompida. Com estrogênio isolado, usado por quem retirou o útero, o aumento é pequeno ou inexistente. Por isso a avaliação é individual e a mamografia deve ficar em dia.

VERDADE

“Existe um momento em que a hormonioterapia tende a ser mais segura.”

Para mulheres saudáveis com sintomas, com menos de 60 anos ou com menos de 10 anos desde a menopausa, os benefícios tendem a superar os riscos. Fora desse período a decisão pede ainda mais cuidado, mas continua sendo individual.

MITO

“Comprimido, adesivo e gel são a mesma coisa.”

A forma de usar faz diferença. O estrogênio em comprimido aumenta um pouco o risco de trombose e de AVC, embora esse risco continue baixo. Adesivos e géis, absorvidos pela pele, não mostram esse aumento. A escolha da via faz parte do plano de cuidado.

MITO

“Hormônio engorda.”

As mudanças de peso e de distribuição de gordura são comuns nesta fase, com ou sem tratamento. Elas têm relação com a idade, com as mudanças hormonais e com o estilo de vida. Não há evidência de que a reposição hormonal, por si só, faça engordar.

MITO

“Ressecamento íntimo é normal e não tem o que fazer.”

É comum, mas não precisa ser aceito em silêncio. Existem hidratantes e lubrificantes íntimos e tratamentos locais, como o estrogênio vaginal em dose baixa. Como pouco dele chega à circulação, ele é considerado seguro para uso prolongado.

MITO

“Depois de cinco anos, a reposição tem que parar.”

Não existe um prazo fixo igual para todas. O tratamento é reavaliado periodicamente, pesando os benefícios e os riscos de cada momento. A decisão de manter, ajustar ou parar é tomada junto com a médica.

VERDADE

“Na perimenopausa ainda é possível engravidar.”

Enquanto a menopausa não se confirma, os ciclos ficam irregulares, mas a ovulação ainda pode acontecer. Se você não deseja engravidar, converse sobre contracepção e até quando mantê-la.

Não espere a próxima consulta se...

- Houver qualquer sangramento depois de 12 meses sem menstruar, mesmo que pouco.
- A menstruação mudar muito ou parar antes dos 45 anos.
- O sangramento ficar mais intenso ou mais longo que o habitual.
- Surgirem palpitações ou sintomas que atrapalham o seu dia a dia.



AGENDE SUA CONSULTA

Será um prazer receber você

Com as suas anotações em mãos, a consulta fica mais completa. A Dra. Marcia ouve com calma, explica cada exame e monta com você um plano de cuidado para esta fase.

Agendar pelo WhatsApp

WHATSAPP

(11) 98980-6666

CONSULTÓRIO

Rua Niterói, 362, sala 75, 7º andar
Centro, São Caetano do Sul/SP

ATENDIMENTO

Convênio e particular · Teleconsulta

TELEFONE

(11) 2376-1555

HORÁRIOS

Seg. e qui. 8h às 17h · Ter. 14h às 17h
Sex. 8h às 16h30

ACOMPANHE

Instagram [@dra.marcia_gasparello](https://www.instagram.com/dra.marcia_gasparello)

Fontes de referência: NHS (Reino Unido), Benefits and risks of HRT · The Menopause Society, Hormone Therapy Position Statement (2022) · Mayo Clinic, Menopause. Este material é informativo e não substitui a consulta médica.

Dra. Marcia Gasparello

Ginecologista e Obstetra · CRM SP 60147 · RQE 96224 · TEGO 498-96

