

A checklist essencial para a consulta de menopausa

Documentos a levar para a consulta

- Diário dos teus sintomas e da sua frequência
- Calendário dos ciclos menstruais (ir anotando ou utilizar uma *app* para o efeito)
- Lista de todos os medicamentos e suplementos alimentares que tomas
- Exames e análises recentes, incluindo relatórios de mamografias e ecografias mamárias ou ginecológicas e densitometria óssea
- Lista de preocupações e dúvidas específicas que tenhas sobre a tua saúde ou sintomas

Temas que o teu médico poderá explorar contigo

Sintomas

ALTERAÇÕES DO CICLO MENSTRUAL

- Mudanças na regularidade do ciclo menstrual? Mais curto? Mais longo?
- Mudanças na intensidade do fluxo menstrual? Mais ligeiro? Mais abundante?
- Mudanças na duração da menstruação? Dura mais dias? Menos dias?
- Perdas de sangue entre as menstruações?

SINTOMAS VASOMOTORES

- Ondas de calor/afrontamentos?
- Suores noturnos?
- Qual a frequência e intensidade desses sintomas?

SINTOMAS VAGINAIS

- Irritação/prurido/ardor ou dor vulvar e/ou vaginal?
- Secura vulvar e/ou vaginal?
- Dor durante as relações sexuais?
- Perdas de sangue após as relações sexuais?
- Diminuição do desejo sexual?

SINTOMAS URINÁRIOS

- Aumento da frequência ou urgência urinária?
- Incontinência urinária?
- Infecções urinárias repetidas?

ALTERAÇÕES RECENTES DO SONO

- Dificuldade em adormecer?
- Acordar durante a noite e dificuldade em voltar a adormecer?

ALTERAÇÕES DO HUMOR

- Mudanças de humor frequentes? Irritabilidade?
- Sentimentos de ansiedade, tristeza ou depressão?
- Falta de motivação, perda de confiança?

MEMÓRIA E CONCENTRAÇÃO

- Dificuldade de concentração? Lentificação do pensamento?
- Esquecimentos, dificuldade em “encontrar as palavras”?

PESO

- Aumento de peso recente ou dificuldade em perder peso?
- Aumento da gordura abdominal?

MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES

- Dores nos músculos ou nas articulações?

Antecedentes pessoais

- Hipertensão arterial? Diabetes? Dislipidemia?
- Tromboembolismo venoso ou embolia pulmonar?
- Doenças cardio ou cerebrovasculares (ex., doença das coronárias, insuficiência cardíaca, enfarte agudo do miocárdio, AVC?)
- Doenças do fígado?
- Doenças da tireoide?
- Depressão ou doenças psiquiátricas?
- Cancro da mama ou do endométrio? Outros tipos de cancro?
- Osteoporose?
- Outros?

Antecedentes familiares

- História familiar de menopausa antes dos 45 anos?
- História familiar de doenças cardiovasculares, osteoporose, demência ou cancro?
- Outros?

Histórico reprodutivo

HISTÓRICO DE GRAVIDEZ

- Número de gravidezes e número de filhos
- Complicações durante a gravidez (pré-eclâmpsia? diabetes gestacional?)
- Abortos espontâneos ou partos prematuros?

HISTÓRICO MENSTRUAL

- Ciclos menstruais irregulares?
- Dismenorreia (cólicas menstruais intensas)?
- Fluxo menstrual abundante?

CIRURGIAS GINECOLÓGICAS

- Histerectomia (remoção do útero)?
- Ooforectomia (remoção dos ovários)?
- Cirurgias para endometriose?
- Miomectomia (remoção de miomas uterinos)?

- Outras cirurgias importantes?

Estilo de vida e hábitos

HÁBITOS ALCOÓLICOS E TABÁGICOS

- Quantidade de bebidas alcoólicas consumidas regularmente
- Histórico de tabagismo (atual ou passado)

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

- Frequência e tipo de exercício físico praticado

DIETA E NUTRIÇÃO

- Hábitos alimentares diários
- Restrições dietéticas ou alergias alimentares
- Dietas restritivas?

Sugestões de perguntas para o teu médico

OPÇÕES DE TRATAMENTO

- Quais são as opções de tratamento para os sintomas da menopausa no meu caso? Quais são os benefícios e riscos dessas opções?
- Quais são os benefícios e riscos de fazer terapêutica hormonal da menopausa no meu caso?
- Qual é o melhor método de contraceção para mim e até quando devo utilizá-lo?

EXAMES COMPLEMENTARES E RASTREIOS

- Que exames ou rastreios são recomendados durante a perimenopausa/pós-menopausa no meu caso?
- Qual é a frequência recomendada para esses exames?

PREVENÇÃO E CUIDADOS A LONGO PRAZO

- Quais são as melhores práticas para a prevenção de doenças durante a perimenopausa/pós-menopausa no meu caso?

No final da consulta

- Certifica-te de que todas as dúvidas e preocupações da tua lista foram esclarecidas
- Se não compreendeste o que te foi dito, não tenhas vergonha de pedir esclarecimentos adicionais. É fundamental que compreendas claramente o que te foi explicado e sugerido.
- Se te forem prescritos medicamentos, certifica-te que entendeste:
 - Para que servem
 - Como devem ser tomados ou administrados
 - Qual a duração do tratamento
 - Quais os efeitos secundários mais frequentes e o que fazer caso ocorram
- Esclarece quando deve ser a próxima consulta