

# Checklist para falar sobre desconforto íntimo com o teu médico

## 1. Vai preparada (mesmo que seja só mentalmente)

### Que sintomas tenho?

- Secura, ardor, irritação, comichão ou dor na vulva e/ou vagina
- Diminuição da lubrificação
- Dor durante as relações sexuais
- Pequenas perdas de sangue após as relações sexuais
- Dor ou ardor ao urinar
- Aumento da frequência urinária
- Vontade súbita e intensa de urinar
- Necessidade de urinar durante a noite
- Incontinência urinária
- Infecções urinárias repetidas

### Outras questões importantes

- Há quanto tempo começaram?
- São persistentes ou intermitentes?
- Qual a intensidade (leve, moderada ou grave)?
- Interferem com a vida diária ou sexual?
- Já experimentei algum tratamento ou produto? Funcionou ou não?

Não precisas de termos médicos, mas a precisão na descrição é importante.

## 2. Usa frases claras e objetivas

Por exemplo:

- “Sinto comichão na vulva e na vagina quase todos os dias.”
- “Tenho desconforto ou dor durante as relações sexuais.”
- “Tenho vontade frequente de urinar, mesmo sem infeção.”
- “Tenho infeções urinárias repetidas desde que entrei na menopausa.”

- “Sinto ardor ao urinar.”

Evita minimizar com frases como *“é só um incômodo”* se, na prática, te afeta.

### **3. Pergunta pela ligação à (peri)menopausa**

Podes dizer:

- “Estou na perimenopausa/menopausa e gostava de perceber se estes sintomas podem estar relacionados.”
- “Li sobre a Síndrome Geniturinária da Menopausa. Poderá ser o meu caso?”
- “Existem outras condições que possam estar a causar estes sintomas?”

### **4. Pergunta diretamente sobre opções de tratamento**

- “Que opções de tratamento existem?”
- “Quais poderão ser mais adequadas no meu caso e porquê?”

### **5. Se a resposta for “é normal com a idade”, insiste (com calma)**

Podes responder:

- “Compreendo que seja comum, mas não é algo com que eu esteja confortável.”
- “Gostava de melhorar estes sintomas, porque afetam a minha qualidade de vida.”