

SEU DIÁRIO DE SINTOMAS DA MENOPAUSA

As mulheres podem experimentar muitos sintomas diferentes durante a menopausa, e diversos fatores podem influenciar essa experiência, incluindo condições médicas, raça, etnia e saúde mental.^{1,2}

Acompanhar como você se sente pode ajudar a identificar mais facilmente quaisquer sintomas relacionados à menopausa que estejam afetando sua vida cotidiana.



Como usar o formulário?

Use a tabela abaixo para acompanhar os sintomas comuns relacionados à menopausa e monitorar mudanças na sua saúde física e mental. Marque aqueles que são relevantes para você e considere com que frequência cada sintoma ocorre.

Registre quaisquer possíveis gatilhos, como algum tipo de alimento ou bebida que você consumiu, ou seu estado emocional ou físico geral, incluindo períodos de estresse ou cansaço. Identificar esses possíveis gatilhos pode ajudar você a gerenciar melhor os sintomas no futuro.

Registre o impacto que o sintoma está tendo (ou teve) na sua qualidade de vida para entender melhor quais estão causando maior interferência no seu dia a dia.

Se você acha que está apresentando sintomas relacionados à menopausa e isso está causando preocupação, converse com um profissional de saúde, como um médico(a) ou enfermeiro(a).

Este diário pode ser impresso ou baixado em um formato editável para o seu celular ou computador. Para fazer o download, siga as instruções abaixo.



iPhone ou iPad

Toque no ícone de compartilhamento, role para baixo até achar “Salvar em Arquivos”, clique para salvar.



Android

Toque no ícone do menu, role para baixo até “Salvar em Arquivos” e clique para salvar.

1. Richard-Davis G, Wellons M. Racial and ethnic differences in the physiology and clinical symptoms of menopause. Semin Reprod Med 2013;31(5):380–386.
2. Monteleone P et al. Symptoms of menopause - global prevalence, physiology and implications. Nat Rev Endocrinol 2018;14(4):199–215.

MEU DIÁRIO DE SINTOMAS DA MENOPAUSA

Data de início: Data final:

Sintomas comuns¹ Ocorrências/frequências Houve algum gatilho? Impactou em suas atividades? (leve, moderado, severo)

Sintomas físicos:			
Ondas de calor e suores noturnos			
Dificuldade para dormir			
Sentindo-se cansada ou sem energia			
Enxaquecas			
Mudança no peso corporal			
Alterações na pele e no cabelo			
Dor durante relações sexuais			
Sentindo ressecamento/ardor/irritação vaginal			
Sintomas urinários/infecções			
Dor nas articulações			
Sintomas de saúde mental:			
Sentindo-se nervosa, ansiosa ou preocupada			
Sentindo-se depressiva ou triste			
Sentindo-se irritada com família/amigos/parceiros(as)			
Sentindo confusão mental (problemas de memória ou concentração)			
Falta de desejo/interesse sexual			
Outros sintomas não listados acima			

Este diário é destinado ao seu uso pessoal. As informações inseridas na tabela não serão transferidas nem ficarão acessíveis à Astellas.

Perguntas para refletir

Você deve se fazer as seguintes perguntas regularmente para ajudar a monitorar e entender melhor seus sintomas ao longo do tempo. Se perceber alguma mudança ou tiver alguma preocupação, converse com seu médico ou farmacêutico.

- Apareceram novos sintomas que não estavam presentes antes?
- Meus sintomas estão acontecendo com mais frequência ou estão piores (mais intensos) do que antes?
- Meus sintomas estão afetando minhas atividades diárias ou tarefas cotidianas mais do que antes?

1. NHS Inform. Signs and symptoms of menopause. Available at: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/late-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/signs-and-symptoms-of-menopause>. Accessed September 2024.