

VIVER A MENOPAUSA É ~~MAU~~ demais

Que sintomas se aplicam a ti nesta fase e qual a intensidade?
Prepara bem a consulta com o teu médico!

Avalia e identifica os sintomas que se aplicam a ti nesta fase e qual a intensidade dos mesmos de modo a preparares a conversa com o teu(tua) médico(a) da melhor forma. Esta avaliação pode também ajudar-te a identificar todas as questões que pretendes colocar na consulta.

ESCALA **1** Pouco | **2** Moderado | **3** Intenso | **4** Muito Intenso

PERÍODOS MENSTRUAIS IRREGULARES

(tempo e fluxo) sim não

SINTOMAS VASOMOTORES

Ondas de calor 1 2 3 4

Episódios de suor 1 2 3 4

ALTERAÇÕES DE HUMOR

Irritabilidade 1 2 3 4

Nervosismo 1 2 3 4

Agressividade 1 2 3 4

PROBLEMAS DE SONO

Dificuldade em adormecer 1 2 3 4

Acordar muito cedo/
Acordar e não adormecer 1 2 3 4

DESCONFORTOS CARDÍACOS

Batimentos cardíacos acelerados 1 2 3 4

Aperto no coração 1 2 3 4

Sensação diferente
dos batimentos cardíacos 1 2 3 4

SAÚDE SEXUAL

Desejo 1 2 3 4

Atividade 1 2 3 4

Satisfação 1 2 3 4

ALTERAÇÕES URINÁRIAS

Aumento da frequência 1 2 3 4

Perdas de urina 1 2 3 4

Dificuldade em urinar 1 2 3 4

ALTERAÇÕES VAGINAIS

Secura 1 2 3 4

Irritação 1 2 3 4

Dor nas relações sexuais 1 2 3 4

SENTIMENTOS DEPRESSIVOS

Tristeza 1 2 3 4

Vontade de chorar 1 2 3 4

Falta de motivação 1 2 3 4

ANSIEDADE

Inquietação, preocupação 1 2 3 4

Sensação de pânico 1 2 3 4

DORES MUSCULARES E ARTICULARES

Dores musculares 1 2 3 4

Dores articulares 1 2 3 4

Dores reumáticas 1 2 3 4

CANSAÇO FÍSICO E MENTAL

Falta de memória 1 2 3 4

Esquecimentos 1 2 3 4

Falta de concentração 1 2 3 4

Falta de energia 1 2 3 4

Dificuldade em cumprir
as tarefas diárias 1 2 3 4