

# Managing Menopause

Menopause is a stage in a woman's life when the hormone levels of estrogen and progesterone decrease in the body. As hormone levels decrease, menstruation may be irregular and will eventually stop.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed. Ovaries are the oval sacs in a woman's body where eggs are made.
- When ovaries are changed by radiation or chemotherapy
- When less estrogen is made by the body

## Signs

Many women have uncomfortable signs. Often these improve over time. Talk with your doctor about your body's changes because there are treatment options and because these changes may be signs of other health problems.

Common signs of menopause are:

- Changes in menstrual cycle or periods
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious
- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

# Controle da menopausa

A menopausa é um estágio na vida da mulher quando os níveis hormonais do estrogênio e da progesterona diminuem no corpo. A medida que os hormônios diminuem, a menstruação torna-se irregular e eventualmente cessará.

A menopausa ocorre:

- Como uma parte natural do envelhecimento
- Quando os ovários são retirados. Os ovários são os sacos ovais no corpo de uma mulher onde são produzidos os óvulos.
- Quando há alterações nos ovários devido à radiação ou quimioterapia
- Quando o corpo produz menos estrogênio

## Sintomas

Muitas mulheres têm sintomas desconfortáveis. Muitas vezes os sintomas melhoram com o tempo. Fale com seu médico sobre as mudanças em seu corpo porque há opções de tratamento e porque estas mudanças podem ser sintomas de outros problemas de saúde.

Sintomas comuns da menopausa são:

- Alterações no ciclo menstrual
- Calores e suores súbitos
- Problemas de sono
- Alterações do humor
- Dores de cabeça
- Ansiedade
- Falta de lubrificação vaginal
- Falta de libido ou dores durante a relação sexual
- Pele e/ou cabelos secos

## **Signs to Report to Your Doctor**

If you have any of these signs, call your doctor's office. You may need to be seen to start treatment or to find out if the problem may be caused by something other than menopause.

- Irregular bleeding or bleeding between monthly menstruation
- Bleeding that starts 12 months after not having a period
- Chronic vaginal discharge
- Vaginal itching, burning or irritation
- Urinary frequency and burning
- Anxiety or depression that affects sleep, relationships and work routines

## **Ways to Manage Your Signs**

Talk to your doctor about ways to manage your signs of menopause. Some treatments have side effects to consider.

### **To help manage hot flashes:**

- Avoid things that trigger flashes such as:
  - ▶ Tight clothing
  - ▶ Heat
  - ▶ Caffeine foods and drinks such as chocolate, coffee, tea and soft drinks
  - ▶ Alcohol
  - ▶ Spicy foods with spices such as cayenne or cinnamon
  - ▶ Smoking
- Stay cool when having a hot flash:
  - ▶ Sleep in a cool room
  - ▶ Use fans during the day
  - ▶ Wear absorbent, cotton clothing and dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.

## **Sintomas que devem ser informados ao médico**

Se você sentir quaisquer destes sintomas, ligue para o seu médico. Pode ser necessário fazer alguns exames para determinar se o problema está sendo causado por outro motivo além da menopausa.

- Sangramento irregular ou sangramento entre menstruações
- Sangramento que começa 12 meses após não ter tido nenhuma menstruação
- Secreção vaginal crônica
- Coceira, ardência ou irritação vaginal
- Vontade de urinar com frequência e ardência
- Ansiedade ou depressão que afeta o sono, os relacionamentos e a rotina de trabalho

## **Formas de administrar seus sintomas**

Converse com o seu médico sobre maneiras de controlar seus sintomas da menopausa. Alguns tratamentos têm efeitos secundários que se devem considerar.

### **Para as ondas de calor:**

- Evite coisas que desencadeiam ondas de calor tais como:
  - ▶ roupas apertadas
  - ▶ calor
  - ▶ alimentos e bebidas que contém cafeína tais como chocolate, café, chá e refrigerantes
  - ▶ bebidas alcoólicas
  - ▶ alimentos picantes feitos com pimenta de caiena ou canela
  - ▶ fumar
- Mantenha-se fresca quando tiver uma onda de calor:
  - ▶ durma em um quarto fresco
  - ▶ use ventilador durante o dia
  - ▶ use roupa de algodão absorvente e vista-se em camadas. Remova peças de roupa aos primeiros sinais de calor.

- Breathe deep, slow and with your abdomen to help you relax. Breathe about 6 to 8 breaths each minute. Try this for 15 minutes in the morning and the evening.
- Add soy foods to your diet each day like soy milk or tofu.
- Exercise 30 minutes each day 4 days or more each week.
- Find or create a support group.
- Try meditation, massage, acupuncture and other treatments to help with overall health and wellbeing.

**To help with sleep:**

- Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- Avoid caffeine or alcohol in the evening.
- Take a warm bath or shower at bedtime or after waking up at night.
- Try cereal and milk at bedtime or after waking.
- Go to bed and wake up at the same time each day, even on weekends.
- Avoid late meals and filling snacks before going to bed.

**To help your moods or anxious feelings:**

- Talk to your doctor about your feelings, moods and frustrations. Discuss treatment such as taking antidepressant medicines.
- Join a support group or seek counseling if needed.
- Stay involved with social and family activities that you enjoy.
- Reduce stress. Practice deep, slow abdominal breathing for relaxation.
- Focus on 1 or 2 tasks at a time. Set realistic goals. Avoid multiple, conflicting goals.
- Exercise regularly.

- Respire fundo, devagar e com seu abdômen para ajudá-la a relaxar. Respire de 6 a 8 vezes por minuto. Faça isto por 15 minutos de manhã e ao final da tarde.
- Acrescente alimentos à base de soja na sua dieta diária, como leite de soja e tofu.
- Exercite-se 30 minutos por dia durante 4 ou mais dias cada semana.
- Procure ou crie um grupo de apoio.
- Tente fazer meditação, massagem, acupuntura e outros tratamentos para ajudar com a saúde e o bem estar em geral.

### **Para os problemas de sono:**

- Mantenha o quarto fresco e use roupas leves.
- Limite ou evite pílulas para dormir.
- Evite ingerir cafeína e álcool a noite.
- Tome um banho morno (chuveiro ou banheira) à noite ou quando acordar no meio da noite.
- Tente comer cereais com leite antes de dormir ou após acordar.
- Vá para a cama e acorde sempre nos mesmos horários, mesmo nos finais de semana.
- Evite refeições muito tarde e lanches grandes antes de ir para a cama.

### **Para alteração de humor ou ansiedade:**

- Fale com seu médico sobre seus sentimentos, humor e frustrações. Discuta tratamentos tais como tomar medicamentos antidepressivos.
- Una-se a um grupo de apoio ou procure aconselhamento se necessário.
- Continue a envolver-se em atividades sociais e familiares de que você gosta.
- Reduza o estresse. Pratique respiração abdominal profunda e lenta para o relaxamento.
- Focalize em 1 ou 2 tarefas de cada vez. Fixe metas realistas. Evite metas múltiplas e conflitivas.
- Exercite-se regularmente.

**To help with vaginal dryness or sexual problems:**

- Try lubricants and creams during intercourse to help with vaginal dryness or painful intercourse. A water-based lubricant will not break down the latex in condoms.
- Learn more about other products – their purpose, side effects and how to use them safely. Talk to your doctor about products such as:
  - ▶ Estrogen creams to reduce soreness
  - ▶ Testosterone creams to increase sex drive
  - ▶ Products that help restore vaginal moisture and comfort
- Avoid using douches, feminine hygiene sprays, lotions, soaps and bubble baths that may irritate your vagina.
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises, each day. They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.
  1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.
  2. Then relax the muscles.
  3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.
  4. Tell your doctor if Kegel exercises do not help urine leaks.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

**To help with dry skin and hair:**

- Put lotion on dry skin 2 times each day. Do not use lotions with heavy perfumes or alcohol. They can cause more drying.

### **Para falta de lubrificação vaginal e problemas sexuais:**

- Tente lubrificantes e cremes durante a relação sexual para ajudar com o ressecamento vaginal ou coito dolorido. Um lubrificante a base de água não afetará o látex das camisinhas.
- Procure saber mais sobre outros produtos – seus propósitos, efeitos secundários e como usá-los de forma segura. Fale com seu médico sobre produtos como:
  - ▶ cremes de estrogênio para reduzir a dor
  - ▶ cremes de testosterona para aumentar a libido
  - ▶ produtos que ajudam a restaurar a umidade e o conforto vaginal
- Evite usar duchas, sprays higiênicos femininos, loções e banhos de espuma que podem irritar sua vagina.
- Use calcinha de algodão.
- Faça exercícios Kegel, também conhecidos como exercícios pélvicos, cada dia. Eles fortalecem os músculos que controlam o fluxo urinário. Para encontrar estes músculos, tente parar o fluxo de urina antes de esvaziar a bexiga. Aperte os músculos por um segundo ou dois e logo solte. Estes são os músculos que os exercícios Kegel fortalecem. Faça estes exercícios após ter esvaziado sua bexiga.
  1. Aperte os músculos. Mantenha-os apertados por 5 a 10 segundos. Se só conseguir mantê-los apertados por 1 ou 2 segundos, insista para chegar a mantê-los apertados durante mais tempo.
  2. Então relaxe os músculos.
  3. Repita 10 a 20 vezes, pelo menos 3 vezes por dia.
  4. Diga a seu médico se os exercícios Kegel não ajudam as perdas urinárias.
- Prolongue as preliminares e a estimulação sexual para aumentar a lubrificação natural.
- Comunique ao seu parceiro suas mudanças físicas e emocionais.

### **Para pele e cabelos secos:**

- Use uma loção para pele seca duas vezes por dia. Não use loções com perfumes intensos ou álcool. Esse tipo de loção pode causar mais ressecamento.



- Brush your hair often to help spread your hair's natural oils.
- Wash your hair less often. When washing, use a conditioner each time.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 15 SPF. Reapply products liberally every 2 hours when outdoors, even on cloudy days. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

## Medicines for Menopause

There are medicines that can help with signs of menopause, but many have side effects. Talk to your doctor about the risks, benefits and the best options for your specific needs.

- Check with your doctor or pharmacist before using herbs or dietary supplements such as soy products, black cohosh, dong quai, ginseng or others. They can help you weigh the risks and benefits for your health. There may be possible interactions with other treatments.
- Discuss the use of medicines with your doctor. Your doctor may recommend dietary supplements or nonprescription medicines such as Vitamin B complex, Vitamin E or ibuprofen, or prescription medicines such as:
  - ▶ Hormone Replacement Therapy (HRT). For moderate to severe hot flashes, your doctor may recommend short-term (less than 5 years) use of HRT if you do not have other health problems. HRT contains estrogen and sometimes progestin.
  - ▶ Antidepressants, such as sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor) and paroxetine (Paxil)
  - ▶ Blood pressure medicine, such as clonidine (Catapres)
  - ▶ Birth control pills
  - ▶ Anti-seizure medicine, such as gabapentin (Neurontin, Gabarone)

Many of these medicines are used for other health reasons, but may reduce hot flashes. Often, these medicines are started in small doses and are then increased over time to control your signs.

- Escove os cabelos com mais frequência para ajudar a distribuir melhor os óleos capilares naturais.
- Lave seus cabelos com menos frequência. Ao lavar, use sempre condicionador.
- Limite sua exposição ao sol e use bloqueador com ao menos 15 SPF. Reaplique o produto liberalmente cada 2 horas quando ao ar livre, mesmo em dias nublados. Use um chapéu ou outra cobertura para a cabeça.
- Limite o uso de químicos em seu cabelo que o ressequem.

## **Medicamentos para menopausa**

Existem medicamentos que podem ajudar com os sinais da menopausa, mas muitos têm efeitos secundários. Converse com seu médico sobre os riscos, benefícios e as melhores opções para suas necessidades específicas.

- Pergunte a seu médico ou farmacêutico antes de usar suplementos herbais ou dietéticos tais como produtos de soja, erva-de-são-cristóvão, dong quai, ginseng ou outros. Eles podem ajudá-la a avaliar os riscos e benefícios para sua saúde. Pode haver interações com outros tratamentos.
- Discuta o uso de medicamentos com seu médico. Seu médico pode recomendar suplementos dietéticos ou medicamentos de venda livre tais como complexo de vitamina B, vitamina E ou ibuprofeno, ou medicamentos prescritos tais como:
  - ▶ Terapia de reposição hormonal (HRT). Para ondas de calor de moderadas a severas, seu médico pode recomendar o uso de TRH a curto prazo (menos de 5 anos) se você não tiver outros problemas de saúde. A TRH contém estrogênio e algumas vezes progestina.
  - ▶ Antidepressivos, tais como sertralina (Zoloft), venlafaxina (Effexor) e paroxetina (Paxil).
  - ▶ Medicamentos para a pressão arterial, tais como clonidina (Catapres).
  - ▶ Pílulas anticoncepcionais.
  - ▶ Medicamentos anticonvulsivos, como gabapentina (Neurontin, Gabarone).

Vários destes medicamentos são usados por outras razões de saúde, mas podem reduzir as ondas de calor. Muitas vezes, estes medicamentos são prescritos começando com uma dose pequena e aumentando a dose ao longo do tempo para controlar seus sintomas.

## **Your Health**

During menopause and after, women have a greater risk for heart disease and osteoporosis. This is linked to the changes in hormones. Take steps to lessen your risk and stay healthy:

- Do not smoke or use tobacco products. Ask your doctor for help to quit.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, get at least 15 minutes of sun exposure each day or talk to your doctor or health care provider about taking a calcium supplement with vitamin D.
  - ▶ Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
  - ▶ Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D is sunshine. For people with light colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure is enough for your body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and strength training are good choices.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns about menopause or treatment for your signs.**

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

## Sua saúde

Durante e depois da menopausa, as mulheres têm mais risco de ter doença cardíaca e osteoporose. Isto se deve a alterações hormonais. Há medidas que podem diminuir os riscos e manter a saúde:

- Não fume nem use produtos com tabaco. Peça ajuda a seu médico para parar de fumar.
- Limite as bebidas alcoólicas a uma dose por dia.
- Alimente-se com legumes, frutas e cereais integrais variados.
- Coma alimentos ricos em cálcio, tome sol durante pelo menos 15 minutos cada dia ou fale com seu médico sobre tomar suplementos de cálcio com vitamina D.
  - ▶ Alimentos que são boas fontes de cálcio incluem o leite, laticínios ou alimentos enriquecidos com cálcio tais como sucos ou cereais.
  - ▶ A vitamina D ajuda seu corpo a absorver cálcio. A principal fonte de vitamina D é a luz do sol. Para pessoas de pele clara, 15 a 20 minutos de exposição ao sol é suficiente para que seu corpo produza vitamina D. Para pessoas de pele escura, 30 minutos por dia são necessários.
- Limite o sal, colesterol e gorduras na sua dieta.
- Limite a cafeína.
- Mantenha um peso saudável.
- Faça 30 minutos diários de exercícios. Caminhadas e musculação são boas escolhas.

**Converse com seu médico ou enfermeira se tiver quaisquer perguntas ou preocupações sobre a menopausa ou tratamento para seus sintomas.**

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.