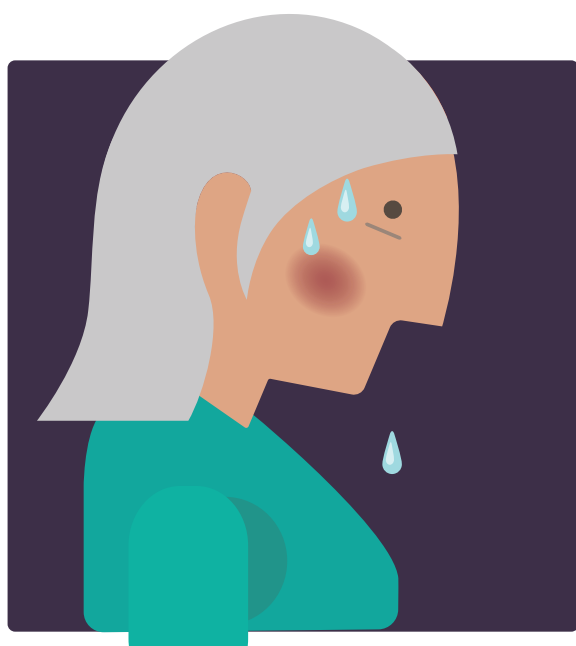


## MENOPAUSA E VIH



Menopausa: É um processo natural na vida de todas as mulheres, que se define como a cessação permanente dos ciclos menstruais (regras). O período anterior chama-se pre-menopausa, o posterior, pos- menopausa e, no seu conjunto, climaterio.

A menopausa que se apresenta antes dos 45 anos, conhece-se como menopausa precoce. Embora trata-se de um processo natural, a menopausa associa-se com diversos sintomas e com o aumento do risco de diversas patologias

Até a data, não se pode afirmar com segurança se a menopausa precoce é mais frequente em mulheres com o VIH e se os sintomas da menopausa são mais frequentes e graves

### 01 SINTOMAS

Em algumas mulheres a menopausa associa-se com diversos sintomas de intensidade variável, que em algumas ocasiões alteram de forma substancial a qualidade de vida. Conhecer quais são estes sintomas e como tratá-los te ajudará a fazer face a esta etapa da vida.

- Secura vaginal
- Sudação
- Sufocações
- Frequência e urgência na micção
- Diminuição do desejo sexual
- Palpitações
- Problemas de memória e de concentração
- Alterações no estado de ânimo (sintomas depressivos ou ansiedade)
- Aumento de peso
- Artralgias (dores de articulações)
- Além disso, a menopausa associa-se com o aumento do risco de diversas patologias como as doenças cardiovasculares, alterações do metabolismo dos lípidos e a osteopenia ou osteoporose.

### 02 TRATAMENTO SINTOMAS

- Terapia hormonal substitutiva (THS)
- Alterações no estilo de vida: exercício regular, evitar ou diminuir o tabaco e o álcool
- Apoio psicológico
- Uso de bolas chinesas para fortalecer a base pélvica e controlar a micção
- Alimentação baixa em gorduras e rica em cálcio
- Terapia sexual

### 03 RECOMENDAÇÕES EM MULHERES COM O VIH

Para el manejo adecuado de la menopausia, tu médico debería tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Examinar as alterações menstruais para confirmar ou descartar a presença de uma menopausa precoce.
- Examinar os sintomas menopáusicos pela sua potencial alteração da qualidade de vida.
- Fazer uma densimetria para examinar a saúde óssea (osteopenia e osteoporose).
- Avaliar a administração de terapia hormonal substitutiva em mulheres com menopausa precoce ou mulheres com sintomas graves de menopausa

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD  
POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Generalitat de Catalunya / Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya / Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona / ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona / ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS / EQUIP DE TREBALL CONTRA L'INMIGRACIÓ I SALUT

TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGUNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org