

Managing Menopause

Menopause is a stage in a women's life. It starts when a woman stops having monthly periods for 12 months in a row.

Estrogen is a hormone made by the ovaries. For several months before menopause, less estrogen is made by the ovaries. As the estrogen decreases, body changes and the signs of menopause occur.

Menopause occurs:

- As a natural part of aging
- When the ovaries are removed
- 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 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

Controle da menopausa

A menopausa é um estágio da vida da mulher. Começa quando a mulher pára de ter ciclos menstruais por doze meses consecutivos.

O estrógeno é um hormônio produzido pelos ovários. Vários meses antes da menopausa, os ovários começam a diminuir a produção de estrógeno. À medida que a quantidade de estrógeno é reduzida, o corpo muda e os sintomas da menopausa aparecem.

A menopausa ocorre:

- Como parte do processo natural de envelhecimento.
- Quando os ovários são removidos.
- Quando os ovários são alterados por radioterapia ou quimioterapia.
- Quando o corpo produz menos estrógeno.

Sintomas

Muitas mulheres têm sintomas desconfortáveis. Muitas vezes os sintomas intensificam-se com o tempo. Fale com o seu médico sobre as alterações do seu corpo, porque existem opções de tratamento e também porque essas alterações podem ser sintomas de problemas de saúde.

Os sintomas mais comuns da menopausa são:

- Alterações no ciclo menstrual
- Calores e suores súbitos
- Problemas de sono
- Alterações do humor
- Dores de cabeça
- Ansiedade

- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair

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
- 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:
 - ▶ Strong emotions
 - ▶ 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

- Falta de lubrificação vaginal
- Falta de libido ou dores durante a relação sexual
- Pele e/ou cabelos secos

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
- Secreção vaginal crônica
- Coceira, ardência ou irritação vaginal
- Vontade de urinar com frequência e ardência
- Ansiedade ou depressão que afete o sono, os relacionamentos e a rotina de trabalho

Maneiras de controlar os sintomas

Fale com o seu médico sobre como é possível controlar os sintomas da menopausa. Alguns tratamentos têm efeitos colaterais que devem ser levados em conta.

Para as ondas de calor:

- Evite situações que causem as ondas de calor, como:
 - ▶ Emoções fortes
 - ▶ Roupas apertadas
 - ▶ Calor
 - ▶ Comidas e bebidas com cafeína, como chocolate, café, chá e refrigerantes
 - ▶ Bebidas alcoólicas
 - ▶ Comidas muito temperadas com pimenta ou canela

- Stay cool
 - ▶ Sleep in a cool room
 - ▶ Use fans during the day
 - ▶ Dress in layers. Remove pieces of clothing at first sign of flush.
- 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.
- Talk to your doctor or dietitian before making changes to your diet or adding vitamins or herbs. Some foods and herbs such as, uncooked Mexican yams, Ginseng root, vitamin E, multivitamin with B and C complex and zinc have natural sources of estrogen to help decrease hot flashes.
- Exercise each day for 30 minutes or more.
- Find or create a support group.

To help with sleep:

- Try to stay cool at night. Keep the room cool and wear lightweight clothes.
- Limit or avoid sleeping pills.
- Exercise 30 minutes each day.
- 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.

- Mantenha-se fresca
 - ▶ Durma em um quarto fresco.
 - ▶ Use ventilador durante o dia.
 - ▶ Vista roupas em camadas. Remova peças de roupa aos primeiros sinais de calor.
- Respire fundo, devagar e com o abdômen para ajudar a relaxar. Respire de 6 a 8 vezes por minuto. Faça isto por 15 minutos de manhã e ao final da tarde.
- Acrescente alimentos de soja na sua dieta diária, como leite de soja e tofu.
- Fale com o seu médico ou nutricionista antes de alterar a sua dieta ou acrescentar vitaminas ou ervas. Algumas comidas e ervas, como batata doce mexicana não cozida, raiz de ginseng, vitamina E, multivitamínicos com complexo B, vitamina C e zinco oferecem fontes naturais de estrógeno e ajudam a diminuir as ondas de calor.
- Faça exercícios diários durante 30 minutos ou mais.
- Procure ou crie um grupo de apoio.

Para os problemas de sono:

- Tente manter-se fresca durante a noite. Mantenha o quarto fresco e use roupas leves.
- Limite ou evite medicamentos para dormir.
- Faça 30 minutos diários de exercícios.
- Evite ingerir cafeína e álcool de 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 cama e acorde sempre nos mesmos horários, mesmo nos finais de semana.
- Evite jantar muito tarde ou fazer lanches pesados antes de ir para a cama.

To help your moods or anxious feelings:

- Breathe deep, slow and with your abdomen.
- Use guided imagery or relaxation exercises on tapes, DVDs or CDs.
- Learn to use biofeedback.
- Avoid tranquilizers.
- Join a support group.
- Seek counseling or other help if needed.

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
- Wear cotton underwear.
- Do Kegel exercises each day to strengthen the muscles that control the bladder.
- Use more foreplay and stimulation to boost natural lubrication.
- Communicate with your partner about your physical changes and feelings.

Para alteração de humor ou ansiedade:

- Respire fundo, devagar e com o abdômen.
- Faça exercícios de visualização de imagens dirigida ou relaxamento em fitas, DVDs ou CDs.
- Aprenda a usar a técnica de biofeedback.
- Evite tomar tranquilizantes.
- Entre para um grupo de apoio.
- Faça terapia ou procure outro tipo de ajuda.

Para falta de lubrificação vaginal e problemas sexuais:

- Use lubrificantes e cremes para as relações sexuais para melhorar os sintomas de mucosa vaginal ressecada e dores durante a penetração. Lubrificantes a base de água não interferem na eficácia do látex de preservativos.
- Conheça outros produtos: finalidades, efeitos colaterais e como utilizá-los com segurança. Fale com o seu médico sobre produtos como:
 - ▶ Cremes de estrógeno para aliviar a dor.
 - ▶ Cremes de testosterona para aumentar a libido.
 - ▶ Produtos que ajudam a recuperar a lubrificação e o conforto vaginal.
- Use calcinha de algodão.
- Faça os exercícios Kegel todos os dias para fortalecer os músculos que controlam a bexiga.
- Prolongue as preliminares e a estimulação sexual para aumentar a lubrificação natural.
- Comunique-se com o seu parceiro sobre alterações e físicas e emocionais.

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.
- Brush your hair often to help spread your hair's natural oils.
- Use hair conditioner or moisturizer each time you wash your hair.
- Limit your time in the sun and use sunscreen with at least 45 SPF every day. Wear a hat or head covering.
- Limit use of chemicals on your hair that dry your hair.

Medicine 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.

- **Hormone Replacement Therapy:**

- ▶ **Estrogen** may treat signs of menopause, help prevent heart disease, stroke, colon cancer, Alzheimer's disease and osteoporosis. It also can increase your risk for other diseases so it may not be a good choice for some women. Estrogen comes in pill form or as a patch that you put on your skin.
- ▶ **Progestin** may treat signs of menopause and can help prevent bone loss, called osteoporosis, and uterine cancer. When taking progestin it is normal to continue or start having periods. Progestin comes in pill form or as an injection. If you have had your uterus removed, you do not need to take progestin.
- ▶ **Estrogen and Progestin** can be taken together.

Para pele e cabelos secos:

- Use uma loção para a pele duas vezes por dia. Não use loções com perfumes intensos ou álcool. Esse tipo de loção pode causar mais ressecamento.
- Penteie os cabelos com mais frequência para ajudar a distribuir melhor os óleos capilares naturais.
- Use condicionador e hidratante sempre que lavar os cabelos.
- Diminua o tempo de exposição ao sol e use diariamente protetor solar com um fator de proteção 45 no mínimo. Use um chapéu ou outra cobertura para a cabeça.
- Reduza o uso de produtos químicos que ressequem os cabelos.

Medicamentos para a menopausa

Há medicamentos que agem sobre os sintomas da menopausa, mas muitos deles têm efeitos colaterais. Fale com o seu médico sobre os riscos, benefícios e as melhores opções para as suas necessidades específicas.

- **Terapia de reposição hormonal:**
 - ▶ O **estrógeno** pode ser usado para os reduzir os sintomas da menopausa, ajudar a evitar doenças cardíacas, enfartos, câncer do colo, mal de Alzheimer e osteoporose. Porém, também pode aumentar o risco de outras doenças, assim pode não ser uma boa opção para algumas mulheres. O estrógeno é fornecido em comprimidos ou adesivos para a pele.
 - ▶ As **progestinas** podem atuar nos sintomas da menopausa e ajudar a evitar a perda de cálcio ósseo (osteoporose) e o câncer uterino. As progestinas normalmente causam a manutenção ou aparecimento de ciclos menstruais. As progestinas são fornecidas em comprimidos ou injeções. Se você teve o útero removido, não precisa tomar progestina.
 - ▶ **Estrógeno e progestina** podem ser tomados em conjunto.

- **Clonidine** is a drug used to treat high blood pressure but also helps ease hot flashes in some women. It comes in pill form or as a patch you put on your skin.
- **Bellergal** helps ease hot flashes but can cause other uncomfortable side effects such as dry mouth, blurred vision and sedation.
- **Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)** are a group of medicines that treat depression or anxiety. In low doses, some of the medicines in this group have been helpful in easing hot flashes.

Other Treatments

You may benefit from other treatments to manage the stress of menopause. Many women try herbs, vitamins or dietary supplements. Talk with your doctor or pharmacist before using any of these because they may not be safe options for you. Learn the risks or benefits for your health. There may be side effects or interactions from using these along with your other medicines or treatments.

Some women find meditation, massage, acupuncture, exercise and other treatments bring relief. These may also help with overall health and wellbeing.

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

- A **clonidina** é um medicamento utilizado no tratamento de hipertensão, mas também ajuda a aliviar as ondas de calor para algumas mulheres. É fornecida em comprimidos ou adesivos para a pele.
- O **Bellergal** ajuda a aliviar as ondas de calor, mas pode causar outros efeitos indesejáveis, como boca seca, visão embaçada e torpor.
- **Inibidores de recaptção seletiva de serotonina** formam um grupo que trata a depressão e a ansiedade. Em doses baixas, alguns dos medicamentos deste tipo têm se mostrado úteis na redução das ondas de calor.

Outros tratamentos

Há outros tratamentos úteis para controlar o estresse ligado à menopausa. Muitas mulheres recorrem a ervas, vitaminas e suplementos nutricionais. Fale com o seu médico ou farmacêutico antes de utilizar estas opções, pois algumas podem não ser seguras dependendo do caso. Conheça os riscos e os benefícios para sua saúde. Existem muitos efeitos colaterais e interações dessas alternativas com outros medicamentos ou tratamentos.

Algumas mulheres também consideram úteis técnicas de meditação, massagem, exercícios e outros tratamentos. São tratamentos que também melhoram a saúde e o bem-estar gerais.

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.

Your Health

To lower your risk of heart disease and osteoporosis and improve your overall health:

- Do not smoke or use tobacco products.
- Limit alcohol to 1 drink each day.
- Eat a wide variety of vegetables, fruits and whole grains.
- Eat foods high in calcium, vitamin D or take a supplement each day.
- Limit salt, cholesterol and fat in your diet.
- Limit caffeine.
- Maintain a healthy weight.
- Exercise 30 minutes each day. Walking and muscle building are good choices.

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

A sua saúde

Para reduzir o risco de doença cardíaca e osteoporose, e melhorar a sua saúde geral:

- Não fume cigarros ou outros produtos com tabaco.
- Limite as bebidas alcoólicas a uma dose por dia.
- Alimente-se com legumes, frutas e cereais integrais variados.
- Coma alimentos com cálcio, vitamina D ou tome um suplemento diário.
- Limite o sal, colesterol e gorduras na sua dieta.
- Limite o consumo de cafeína.
- Mantenha um peso saudável.
- Faça 30 minutos diários de exercícios. Caminhadas e exercícios para aumento da massa muscular são boas opções.

Fale com o seu médico ou enfermeiro para sanar quaisquer dúvidas ou preocupações sobre a menopausa e os tipos de tratamentos para os sintomas.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Managing Menopause. Portuguese