



médis

VIVER BEM A MENOPAUSA

Guia de Saúde



3 - 6

Uma nova fase na vida da mulher

- 4 A menopausa como um novo capítulo de vida
- 4 O que é a menopausa?

7-11

O que esperar nesta nova etapa

- 8 Conhecer bem para lidar melhor
- 8 Alterações no ciclo menstrual
- 9 Calor, muito calor
- 10 Mais infeções urinárias, maior secura genital
- 10 O nevoeiro mental e baloiço emocional
- 11 Acolher um novo corpo

12-21

Viver melhor a menopausa

- 13 Chegou a hora do autocuidado
- 13 O profissional de saúde é o melhor aliado
- 15 Exercício físico: é bom e nunca é tarde para começar
- 17 Uma boa alimentação é uma forma de cuidar por dentro
- 17 Nunca, nunca, mesmo nunca desvalorizar a saúde mental
- 18 Um novo olhar para a sexualidade
- 20 Trabalhar: apostar na flexibilidade
- 21 O mundo terapêutico para a menopausa

UMA NOVA FASE NA VIDA DA MULHER

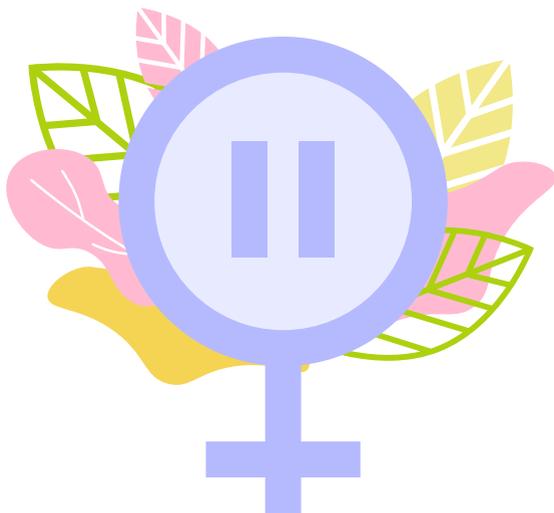


A menopausa como um novo capítulo de vida

A vida é um processo contínuo, marcado por várias etapas, algumas carregadas de simbolismo, mas também de mitos e ideias pré-concebidas que impedem uma vivência plena, tranquila e satisfatória.

As mulheres bem o sabem. Passam pela puberdade, quando entram na vida fértil, e lidam com as flutuações hormonais do ciclo menstrual ao longo de décadas. Algumas experienciam a maternidade e, em determinado ponto, todas se deparam com um momento ainda olhado como um tabu e até envolto em algum desconhecimento: a menopausa.

Contudo, com o aumento da esperança média de vida, uma mulher a passar pela menopausa pode ter pela frente quase tantas décadas de vida quanto as que viveu até então e esta nova fase pode ser vivida de forma satisfatória, saudável, tranquila. Neste guia refletimos sobre o que a espera ao nível de sintomas e as novas necessidades físicas, psicológicas, emocionais e sociais.



+ Números em Portugal

- **83,52 anos**
é a esperança média de vida à nascença das mulheres portuguesas
- **20,98 anos**
esperança média de vida depois dos 65 anos das mulheres portuguesas

Fonte: Tábuas de Mortalidade em Portugal – 2020-2022 – Instituto Nacional de Estatística

O que é a menopausa?

Clinicamente, a menopausa corresponde à última menstruação na vida de uma mulher e confirma-se após 12 meses seguidos sem menstruar.

Muitas mulheres recordam a data em que tiveram a menarca, isto é, o dia da primeira menstruação, a partir da qual passaram a ter ciclo menstrual e iniciaram a vida fértil. A menopausa funciona como um marco oposto: deixa de existir, em definitivo, ciclo menstrual por falência ovárica permanente. Neste processo biológico natural e progressivo, os ovários vão deixando de libertar óvulos mensalmente, ao mesmo tempo em que cessa gradualmente a produção de estrogénios, até que tal aconteça em definitivo.

O processo que leva ao encerrar da vida reprodutiva da mulher pode demorar, em média, entre 5 e 10 anos, dividindo-se em etapas, sendo que as alterações físicas, psicológicas e emocionais podem estender-se muito além do dia que marca a menopausa.



Quais são as etapas:

Perimenopausa

É o período em que a mulher observa as primeiras alterações no ciclo reprodutivo e pode começar a sentir os primeiros sintomas associados à diminuição da produção hormonal. Habitualmente, ocorre entre os 45 e os 55 anos.

Pós-menopausa

É o período que se inicia com a última menstruação. Pode ser dividida em duas fases: precoce (até seis anos após a última menstruação) e tardia (os restantes anos).



Número

• 51 anos

é a idade média da menopausa nas mulheres do mundo ocidental

Fonte: *Consenso Nacional sobre Menopausa - 2021 - Sociedade Portuguesa de Ginecologia*



Situações menos comuns:

Insuficiência ovárica prematura

Quando a menopausa ocorre antes dos 40 anos. Pode estar associada a distúrbios ou doenças genéticas, a doenças autoimunes, a tratamentos oncológicos (quimioterapia e radioterapia), sendo que a maioria dos casos não tem explicação.

Menopausa precoce

Quando acontece entre os 40 e os 45 anos. Pode estar relacionada com questões genéticas, doenças autoimunes, com o estilo de vida ou ser de causa desconhecida.

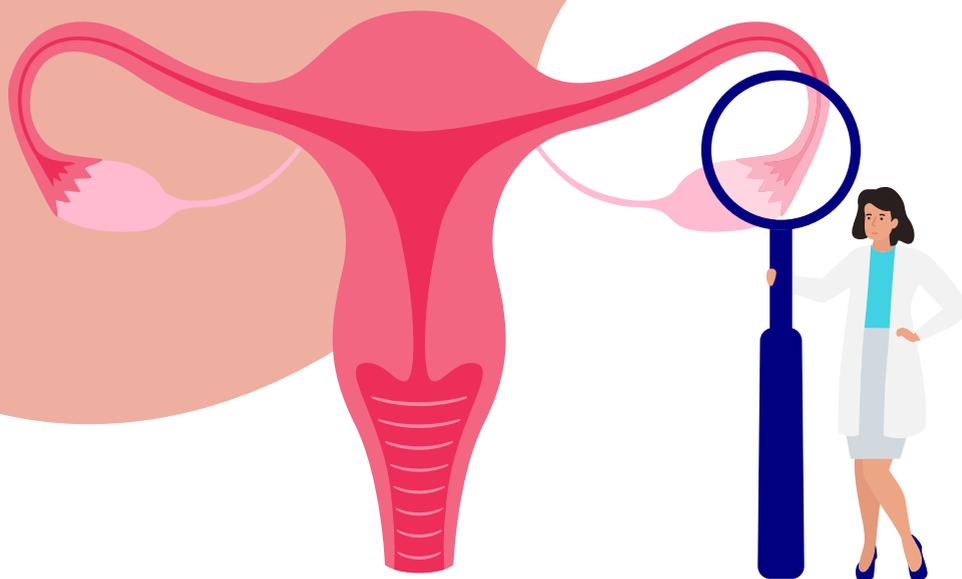
Menopausa tardia

Ocorre depois dos 54 anos e está associada a características genéticas da mulher.

Menopausa iatrogénica

Deriva da destruição do património ovárico por causas médicas, nomeadamente devido a tratamentos oncológicos (quimioterapia, radioterapia) ou em resultado de cirurgias que impliquem remoção dos órgãos reprodutores (ovários).

Fonte: Consenso Nacional sobre Menopausa -2021
– Sociedade Portuguesa de Ginecologia



O QUE ESPERAR NESTA NOVA ETAPA



Conhecer bem para lidar melhor

Muito se fala sobre os sintomas associados, sobretudo, à perimenopausa, quando se começa a verificar uma diminuição da produção de estrogénio e a mulher nota as primeiras alterações no ciclo menstrual.

A primeira ideia a reter é que cada mulher é um ser único e vai sentir esta fase de forma singular. É, por isso, importante perceber que nem todas as mulheres vão ter sintomas, que estes podem ser em maior ou menor número, e, sobretudo, é fundamental ter noção da importância do acompanhamento por profissionais de saúde – seja médico de família ou Médico Assistente Médico (MAM), ginecologista ou outro - nesta fase da vida.

Ainda assim, o mais comum é que a cessação progressiva da produção fisiológica de estrogénio e a interrupção gradual da ovulação desencadeie um conjunto de sintomas que podem ser desagradáveis, mas para os quais já existem soluções farmacológicas que podem ajudar a minimizar o desconforto.



+ Número

• **85%**

É a idade média da menopausa nas mulheres do mundo ocidental

Fonte: *Consenso Nacional sobre Menopausa - 2021 - Sociedade Portuguesa de Ginecologia*

Alterações no ciclo menstrual

Habitadas a lidar com a menstruação todos os meses, a cessação da mesma é um dos sinais que reflete a mudança no corpo da mulher. Associadas aos níveis hormonais e às mudanças na ovulação, estas variações podem incluir situações como:

- A menstruação tornar-se irregular
- Os ciclos menstruais tornarem-se, numa primeira fase, mais curtos (terem menos de 28 dias)
- Os ciclos menstruais serem, progressivamente, mais extensos até à menopausa (terem mais de 30 dias)
- Pode ocorrer spotting, o sangramento de escape entre ciclos menstruais
- A menstruação durar mais de uma semana



Calor, muito calor

Talvez seja o sintoma mais temido e conhecido da perimenopausa: os afrontamentos, também conhecidos como fogachos.

Nestes é descrita uma sensação súbita de calor intenso, centrada na parte superior do corpo – nomeadamente no tronco, pescoço e face – muitas vezes acompanhada de transpiração, rubor facial, palpitações e tremores.

Surgem de forma inesperada, a qualquer altura e podem ocorrer mais de 10 vezes por dia, com uma duração variável entre 2 e 5 minutos.

Os afrontamentos estão enquadrados no grupo dos sintomas vasomotores da perimenopausa e são apontados como um dos que mais contribui para a perturbação e diminuição da qualidade de vida da mulher na perimenopausa e no pós-menopausa devido ao desconforto gerado.

Estes sintomas são também os que mais interferem na qualidade do sono da mulher neste período, devido aos suores noturnos. As perturbações do sono têm tendência a aumentar nesta fase, devido aos recorrentes despertares e às insónias, que não permitem um sono reparador.



O que fazer para lidar com os afrontamentos?

- Se for possível, diminua a temperatura da divisão
- Vista-se em camadas que possam ser removidas no início de uma onda de calor
- Coloque a roupa de camas também em camadas para que possa ajustar às necessidades durante a noite
- Evite o consumo de álcool, de alimentos muito condimentados e de cafeína
- Evite o consumo de tabaco
- Mantenha um peso saudável
- Aposte em técnicas de meditação e mindfulness

Fonte: *National Institute on Aging*, rede de institutos de saúde dos Estados Unidos da América



Número

- **79%**
Das mulheres identificou os calores e os afrontamentos como os sintomas mais frequentes na menopausa

Fonte: *Consenso Nacional sobre Menopausa - 2021 – Sociedade Portuguesa de Ginecologia*



Mais infecções urinárias, maior secura genital

A síndrome geniturinária engloba um conjunto de sinais e sintomas, muitas vezes desvalorizados pela mulher, mas que têm um elevado impacto na qualidade de vida, nomeadamente na vida sexual.

Os sintomas incluem secura vaginal, irritação local, ardor, desconforto e dor durante as relações sexuais devido à falta de lubrificação.

Também é comum a mulher passar a ter maior urgência urinária, dor e infecções urinárias mais recorrentes.

Tal como aconteceu na puberdade, também na menopausa é observada a existência de alterações anatómicas nos grandes e pequenos lábios, assim como no clitóris, na vagina, na uretra e na bexiga.



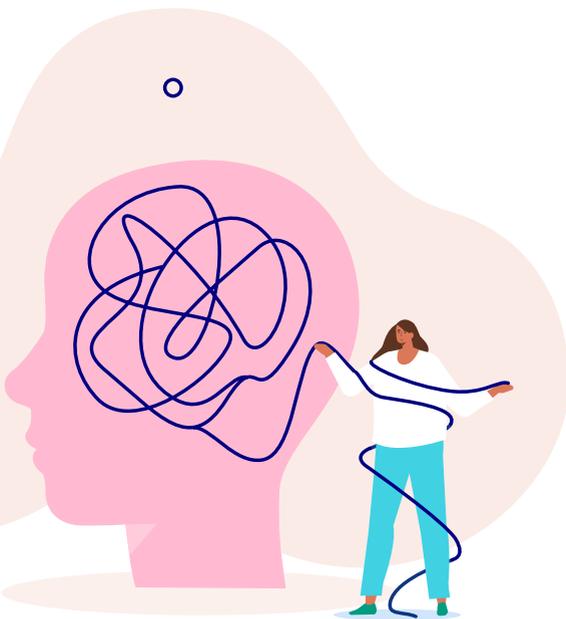
O nevoeiro mental e baloiço emocional

A saúde mental é uma das áreas que sofre maior impacto durante a transição hormonal até à menopausa, assim como nos anos seguintes.

Ao influenciarem a qualidade de vida da mulher, os sintomas físicos têm também repercussões no humor e na gestão emocional das exigências da rotina diária.

Devido às alterações hormonais, é também frequente que a mulher fique mais vulnerável a estados de ansiedade e depressão, que apresente maiores dificuldades de expressão, de concentração e de fluência verbal, bem como maiores dificuldades no campo da memória.

A expressão muitas vezes usada é sentirem que o cérebro vive um “nevoeiro”, no qual é mais difícil ter clareza no discernimento.

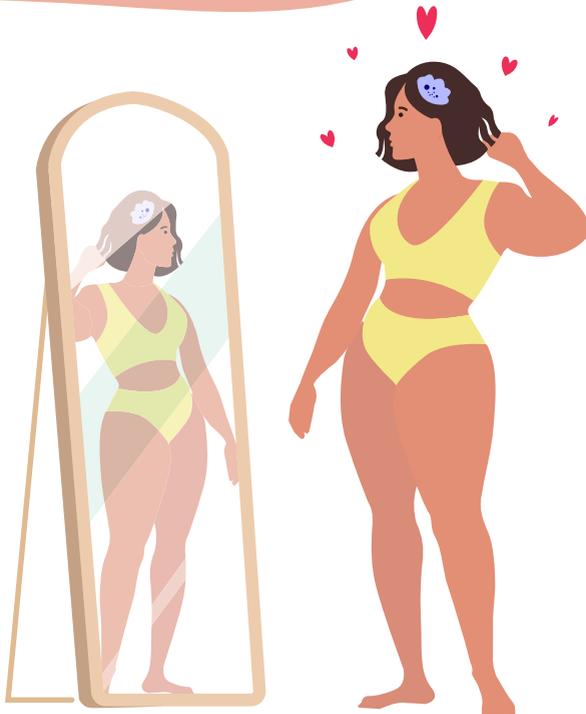


+ Muita atenção à saúde cardiovascular!

Todas as alterações hormonais inerentes a este processo, em conjugação com o aumento de peso, deixam a mulher em maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Sobretudo na menopausa existe uma propensão para o aumento dos níveis de colesterol, da pressão arterial, dos triglicéridos e dos valores da glicemia (açúcar no sangue), que impactam a saúde do coração.

Fonte: Consenso Nacional sobre Menopausa - 2021 – Sociedade Portuguesa de Ginecologia



Acolher um novo corpo

Tal como aconteceu durante a puberdade, no início da vida reprodutora, também no fim da vida fértil a mulher encara mudanças no corpo, com impacto na imagem que vê refletida ao espelho.

As modificações podem afetar:

A pele

Há uma tendência para ter uma pele mais seca, devido à diminuição de produção de estrogénio, e ao aumento da flacidez pela degradação da elastina, a proteína que tem por função dar firmeza e sustentação à pele. Verifica-se ainda uma redução de pelos axilares e pubianos.

Os ossos

Em muitos casos, começam nesta fase os problemas osteoarticulares que podem até levar à perda de alguns centímetros em altura. O estrogénio protegeu a mulher ao longo da vida reprodutiva, prevenindo a perda de massa óssea e restaurando o tecido ósseo ao longo do tempo. Com a diminuição dos níveis desta hormona, cresce o risco de sofrer de osteoporose e, consequentemente, aumenta a possibilidade de fraturas ósseas.

O peso

A diminuição dos níveis de estrogénio na menopausa, associada ao natural processo de envelhecimento, leva a alterações metabólicas que, em primeira instância, resultam num aumento de peso, sobretudo visível ao nível do abdómen.

VIVER MELHOR A MENOPAUSA





Chegou a hora do autocuidado

A menopausa é uma fase natural, saudável e esperada na vida da mulher. Vivê-la em plenitude e acolhimento é um privilégio que deve ser abraçado por inteiro.

Cada mulher viverá uma experiência única tendo em conta as condições genéticas inerentes à história familiar, ao estilo de vida e à maturidade que acumulou ao longo dos anos.

É uma fase encarada, cada vez mais, como uma oportunidade para – em alguns casos com os filhos já crescidos e com a vida profissional estabilizada – prestar mais atenção à saúde física e mental e cuidar das novas necessidades inerentes a este momento especial.

Pela frente, há a possibilidade de viver décadas, com saúde, vigor físico e mental, através do conhecimento e implementação das melhores estratégias de autocuidado.

O profissional de saúde é o melhor aliado

Durante a vida as visitas regulares ao médico assistente são de extrema importância para o diagnóstico precoce de algumas patologias e para o acompanhamento de situações agudas ou crónicas.

A chegada da menopausa não é diferente de momentos como a puberdade ou a gravidez e a mulher deve recorrer ao profissional de saúde de confiança – seja o médico de família ou o ginecologista – para estabelecer um programa de controlo de saúde, determinar o calendário para a realização dos rastreios (de acordo com a idade e a história de risco familiar) e para obter conselhos sobre esta fase ou, eventualmente, para prescrição de terapêuticas que ajudem a melhorar os sintomas característicos da menopausa.



Rastreios oncológicos implementados em Portugal*

- **Cancro da mama:** Realização de mamografia a cada dois anos, dos 50 até aos 69 anos de idade
- **Cancro colorretal:** Realização de pesquisa de sangue oculto nas fezes dos 50 aos 74 anos de idade. Dependendo do resultado, pode ser necessário realizar uma colonoscopia.
- **Cancro de colo do útero:** Realização de teste de citologia cervical (papanicolau) em mulheres entre os 20 e os 60 anos de idade

Fonte: Site www.sns24.pt

*Rastreios implementados pelo Serviço Nacional de Saúde. A indicação para estes rastreios pode modificar-se de acordo com avaliação médica, tendo em conta os fatores de risco individuais da mulher.



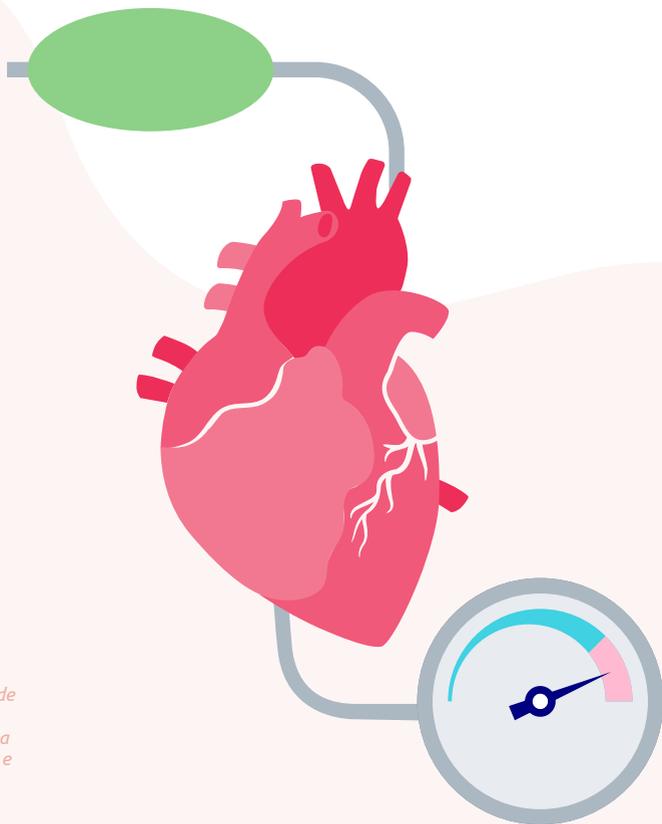
Vigiar a saúde cardiovascular

Na menopausa, a mulher entra no grupo de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, dada a maior resistência à insulina, por ver aumentados os níveis de colesterol e de triglicéridos e por ter maior propensão ao aparecimento de gordura abdominal.

Deve falar com o médico sobre:

- A vigilância periódica da pressão arterial, da glicemia e do perfil lipídico
- Possíveis alterações do estilo de vida (alimentação, exercício físico, cessação tabágica e/ou hábitos de sono)
- Discutir os riscos e benefícios individuais da terapêutica hormonal da menopausa

Fonte: "Saúde cardiovascular da mulher" - Documento de Consenso da Sociedade Portuguesa de Cardiologia, Sociedade Portuguesa de Ginecologia, Sociedade Portuguesa de Obstetrícia e Medicina Materno-Fetal, Sociedade Portuguesa de Contraceção e Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar



Atenção aos ossos

Após a menopausa as mulheres correm mais riscos de vir a sofrer de osteoporose, devido à perda do estrogénio que toda a vida as protegeu da desmineralização óssea.

Assim, para prevenir o aparecimento futuro da osteoporose e do conseqüente aumento do risco de fraturas, durante este período de transição é importante apostar em estratégias como:

- Prática de exercício físico
- Planos alimentares equilibrados e com nutrientes benéficos para os ossos (ricos em cálcio, vitamina D e proteínas)
- Evitar o tabagismo e o consumo exagerado de álcool
- Manter um peso saudável
- Avaliar com o médico a necessidade de suplementação de cálcio, vitamina D e magnésio



Anote!

A grande maioria das fraturas ósseas ocorre em mulheres acima dos 65 anos de idade.

Fonte: Documento "Cinco estratégias essenciais para cuidar dos ossos depois dos 50" da International Osteoporosis Foundation

Exercício físico: é bom e nunca é tarde para começar

Ao longo da vida a prática de exercício físico é essencial para manter o corpo ativo e saudável. Com a chegada a menopausa é fundamental manter a atividade física e, caso não a tenha, esta é uma boa altura para iniciar qualquer prática, salvo contra-indicação médica.

O exercício físico é bom para manter e melhorar os níveis de saúde, o peso saudável, para a agilidade física, a qualidade de sono e para diminuir os níveis de ansiedade, o estado depressivo e os sintomas vasomotores da menopausa. É também importante para aumentar o convívio social. Em suma, exercitar-se é uma decisão da qual só se retiram dividendos positivos.

+ Número

- **58,1%** das mulheres na menopausa reconhecem que não praticam exercício físico

Fonte: Estudo "Conhecimentos e Percepções sobre a Menopausa em Mulheres dos 45 aos 60 anos em Portugal" – realizado pela Sociedade Portuguesa de Ginecologia em parceria com a Gedeon Richer.



+ Sugestões de atividade física

Sustentação/Diminuição de peso

- Dança
- Aeróbica de alto impacto
- Natação
- Caminhadas
- Jogging/corrida
- Saltar à corda
- Subir escadas
- Jogar ténis

Fortalecimento muscular

- Levantamento de pesos
- Exercícios com bandas elásticas
- Utilizar máquinas de musculação
- Levantar o próprio peso corporal

Fonte: Documento "Cinco estratégias essenciais para cuidar dos ossos depois dos 50" da International Osteoporosis Foundation





Uma boa alimentação é uma forma de cuidar por dentro

Apostar numa dieta alimentar equilibrada e recheada de nutrientes essenciais é uma via eficaz para, em conjunto com a atividade física, melhorar a qualidade de vida da mulher em qualquer fase da vida.

Nesta etapa, é essencial que não falte nas várias refeições:

- **Água:** a hidratação é essencial para o bom funcionamento do organismo e da pele
- **Alimentos ricos em cálcio:** leite e iogurtes e/ou opções vegetais enriquecidas em cálcio, vegetais de folha verde-escura, tofu, castanhas-do-pará, feijão de soja, feijão, ameixas secas e brócolos
- **Alimentos ricos em vitamina D:** salmão, ostras, arenque, ovo, fígado de galinha, sardinhas
- **Alimentos ricos em ferro:** carne, ovos, cereais enriquecidos em ferro e leguminosas como grão-de-bico, grão de soja, feijão, lentilhas, favas
- **Alimentos integrais:** flocos de aveia integral, arroz integral, farinha de espelta integral
- **Frutos secos:** amendoins, amêndoas, cajus, nozes
- Moderação no consumo de sal



Nunca, nunca, mesmo nunca desvalorizar a saúde mental

Os sintomas físicos inerentes à menopausa em conjunto ao momento de vida em que muitas mulheres experienciam a saída dos filhos de casa, a preocupação com a saúde dos progenitores e as mudanças na carreira profissional, influencia a forma como este momento é vivido.

É importante que a mulher consiga encontrar tempo para prestar atenção às emoções e recorra a estratégias que permitam o equilíbrio mental para lidar com os desafios diários.

Praticar atividades como ioga, *chikung*, *taichi* ou meditação revelam-se benéficas para diminuir os níveis de stress e ansiedade.

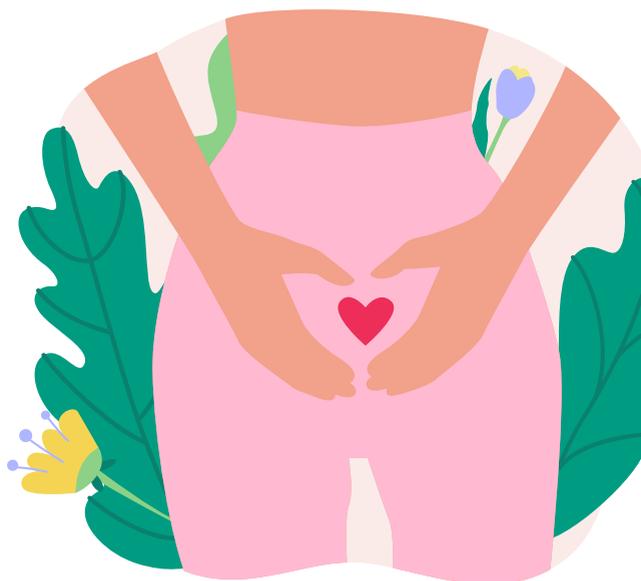
É ainda essencial procurar ajuda especializada sempre que a mulher sentir instalar-se estados depressivos.

Um novo olhar para a sexualidade

A síndrome geniturinária e os sintomas a esta associados – nomeadamente a secura vaginal, a atrofia e a irritação – conduzem a uma sensação de dor durante as relações sexuais. Em associação com os sintomas psicológicos da menopausa, este cenário pode levar a alterações na relação íntima do casal.

No entanto, este também pode ser o momento para a mulher redescobrir o seu corpo em constante mudança e para o casal trabalhar em conjunto novas formas de se relacionar sexualmente que sejam igualmente prazerosas e satisfatórias para ambos.

Para diminuir o impacto da síndrome geniturinária há sempre a possibilidade de recorrer a:



Lubrificantes vaginais

Diminuem o atrito e facilitam a relação sexual quando a vagina está seca. Devem ser usados apenas produtos à base de água pois os produtos à base de óleo, como a vaselina, podem aumentar a irritação.

Estimulação sexual regular

Não menos importante, as mulheres podem manter a saúde vaginal através da atividade sexual regular e indolor, que promove o fluxo sanguíneo para a área genital e ajuda a minorar os sintomas genitais.

Hidratantes vaginais

Melhoram ou mantêm a humidade vaginal em mulheres com atrofia vaginal leve, quando os tecidos da vulva e o revestimento da vagina ficam finos, secos, menos elásticos e menos lubrificados em resultado da perda de estrogénio. Estes produtos podem ser usados regularmente e oferecem um efeito mais duradouro do que os lubrificantes vaginais.



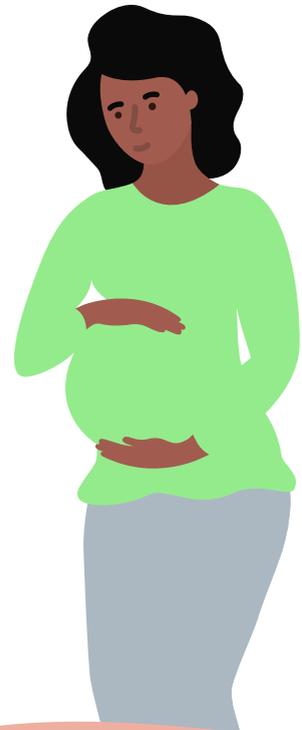
+ Devemos falar de fertilidade? Sim

É certo que a fertilidade da mulher vai diminuindo ao longo da passagem dos anos e a entrada na perimenopausa marca o momento em que os ciclos menstruais começam a ser mais irregulares.

Contudo, como sublinha a Sociedade Portuguesa de Ginecologia, neste período até 25% dos ciclos podem ser ovulatórios, pelo que é importante a manutenção de uma contraceção adequada.

Noutra vertente, cada vez mais mulheres decidem adiar a maternidade e o desenvolvimento das técnicas de procriação medicamente assistida (PMA) tem permitido que a gravidez possa acontecer em idades mais tardias.

Em Portugal, a legislação determina que, tanto no setor público como no setor privado, as mulheres podem aceder aos tratamentos de PMA até aos 50 anos.



+ Número

- **552** foi o número de nascimentos em que as parturientes tinham 45 anos ou mais anos em 2022.

Fonte: Boletim estatístico de 2023 da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género

Trabalho: apostar na flexibilidade

A quarta ou quinta década de vida é uma altura em que a mulher já costuma ter a vertente profissional mais estabilizada.

Ainda assim, os sintomas associados à menopausa – nomeadamente as falhas de memória, a ansiedade, os estados depressivos, a fraca qualidade de sono ou os afrontamentos – podem ter um impacto na produtividade e, consequentemente, contribuir para que a mulher se sinta pouco valorizada no local de trabalho.

Neste campo, é importante a comunicação franca com a entidade patronal de forma retirar da menopausa o peso e o estigma que costuma acompanhar esta nova fase da vida e também para encontrar estratégias que ajudem a mulher a manter-se ativa e produtiva no local de trabalho.

+ Número

- **67%** das mulheres trabalhadoras entre os 40 e os 60 anos reconheceram que os sintomas da menopausa tiveram um efeito negativo no trabalho.

Fonte: Relatório "Menopause in the workplace - Employee experiences in 2023" do Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD)

+ Pode negociar algumas medidas como:

- Regime de teletrabalho total ou parcial para evitar momentos stressantes na viagem até ao local de trabalho
- Horários de entrada mais tarde para compensar as perturbações do sono
- Horário de saída antecipado para evitar a hora de ponta nos transportes públicos
- Horas de trabalho reduzidas em casos em que os sintomas são problemáticos
- Reuniões em movimento para fazer exercício e acalmar alguns dos sintomas
- Mais pausas no horário de trabalho para recuperar dos afrontamentos e a atenção plena





O mundo terapêutico para a menopausa

Longe vão os tempos em que a resposta terapêutica para uma mulher que entrasse na perimenopausa passava unicamente pelo conselho “compre um leque”.

Atualmente, já existe um conjunto de respostas terapêuticas que ajudam a enfrentar a sintomatologia associada a este momento da vida.

O fundamental é discutir com o médico qual a melhor abordagem tendo em conta o risco trombótico, de cancro de mama e do endométrio, de doença hepática e renal grave, assim como de hipertensão severa.

Se a mulher não apresentar contra-indicações, a terapia hormonal de substituição (THS) – com estrogénio, progesterona ou a associação de ambos – é o tratamento indicado para aliviar os sintomas da menopausa pois, como o nome indica, vai interromper as alterações decorrentes da diminuição progressiva de estrogénios, tanto a nível ginecológico, como a nível extra-ginecológico.

A THS pode ser administrada através de:

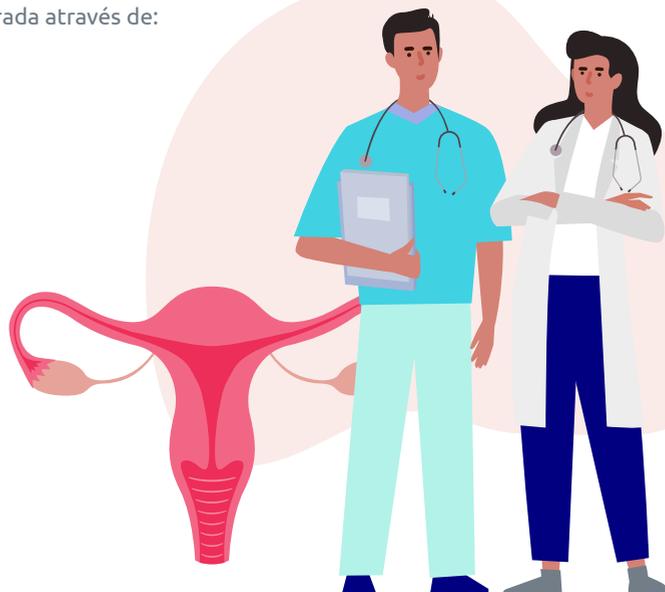
- Adesivo
- Gel
- Creme
- Comprimido
- Anel vaginal



Benefícios da THS

- Reduz a gravidade e a frequência dos afrontamentos
- Melhora a secura vaginal e o ardor ao urinar
- Melhora o sono e a qualidade de vida
- Reduz os sintomas neuro-psíquicos (perda de memória e de concentração, irritabilidade, depressão)
- Reduz o risco de fratura óssea pós-menopausa
- Diminui as alterações do metabolismo ósseo e cardiovascular
- Não está associada ao ganho de peso

Fonte: Australasian Menopause Society





LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações sobre a menopausa nestes sites:

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Direção-Geral da Saúde

www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde

www.sns.gov.pt

Sociedade Portuguesa de Ginecologia

www.spginecologia.pt

Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo

www.spedm.pt

Sociedade Portuguesa da Contraceção

www.spdc.pt

Sociedade Portuguesa de Medicina da Reprodução

www.spmr.pt

Sociedade Portuguesa de Cardiologia

www.spc.pt

Sociedade Portuguesa de Oncologia

www.sponcologia.pt

Sociedade Portuguesa de Reumatologia

www.spreumatologia.pt

Liga Portuguesa Contra o Cancro

www.ligacontracancro.pt

VIDAs Associação Portuguesa de Menopausa

<https://www.facebook.com/AssociacaoPortuguesaMenopausa>

Linha médis

Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt



AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado
e validado com a colaboração de:

Dr.ª Catarina Reis de Carvalho
Ginecologia-Obstetrícia

