



## RECURSOS PARA UMA MENOPAUSA SAUDÁVEL: A MENOPAUSA, O VIH E EU

A menopausa acontece quando o seu período para devido a alterações dos níveis hormonais.<sup>1</sup>

Estes recursos permitem-lhe encontrar apoio e

- informações acerca da menopausa, para que possa receber os cuidados de que necessita e compreender as alterações do seu corpo.

### Tem mais de 45 anos?\*

\*Normalmente, a menopausa começa por volta dos 45-55 anos, mas pode surgir mais cedo no caso das pessoas portadoras de VIH.<sup>1,2</sup>

### O seu período tornou-se menos regular ou teve alguma alteração? Deixou de ter o período?\*

### Notou alguma alteração na vulva ou vagina?

### Sente alguma das alterações físicas e mentais abaixo indicadas?<sup>3,4</sup>



- Sente dificuldade em concentrar-se ou tem esquecimentos frequentes?
- Sente-se mais cansada do que o habitual?
- Irrita-se com mais facilidade?
- Sente-se mais stressada ou ansiosa do que o habitual?
- Sente dores de cabeça ou enxaquecas mais fortes do que o habitual?



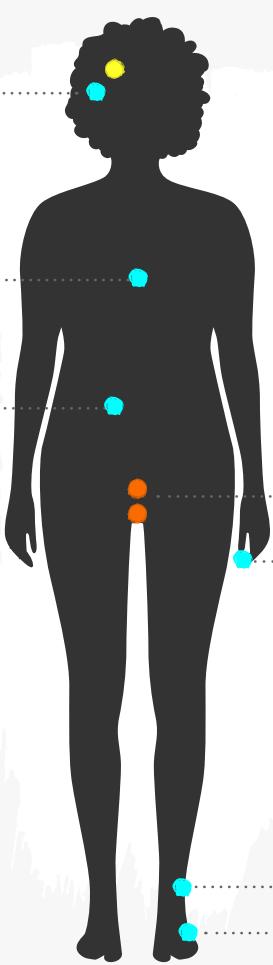
Sente o corpo subitamente mais quente ou mais frio, acompanhado de tonturas?



Sente o ritmo cardíaco acelerado?



- Sente suores de noite ou acorda com o corpo suado?
- Teve alterações de sono?



- Tem secura, comichão ou dor vaginal?

- Tem menos prazer nas relações sexuais do que antes? O sexo provoca-lhe dor? Está menos interessada em praticar sexo?



- Urina com mais frequência ou sente dificuldades em reter a urina?
- Sente desconforto ao urinar?
- Tem mais infecções urinárias do que era habitual?



- Notou alterações na pele, incluindo secura e comichão?



- Tem dores nas articulações ou musculares?



- A sua forma corporal sofreu alterações?
- Aumentou de peso?



# A MENOPAUSA OCORRE *gradualmente* AO LONGO DE VÁRIOS ANOS<sup>1,3,4</sup>

- A perimenopausa acontece quando as suas hormonas começam a mudar, podendo experciar sintomas e alterações no seu período.
- A menopausa começa quando deixa de ter o período durante um ano.
- A pós-menopausa é a última fase, quando pode existir um ligeiro aumento do risco de certos problemas que podem afetar a saúde do seu coração, ossos e bexiga.

CERTAS PESSOAS PODEM AJUDÁ-LA EM  
AT CADA FASE DA SUA EXPÉRIENCIA



## FALE COM A SUA EQUIPA DE CUIDADOS DE VIH

Muitas pessoas que vivem com o VIH não colocam perguntas acerca da menopausa, mas existem formas de se sentir melhor e de viver a vida feliz que merece. Isto pode incluir mudanças de estilo de vida, um simples aconselhamento sobre a gestão dos sintomas, apoio emocional e tratamentos hormonais. **Para mais informações e ajuda, fale com a sua equipa de cuidados de VIH.**



## FALE COM ALGUÉM NA MESMA SITUAÇÃO

Falar com outras pessoas que vivem com o VIH e que tenham passado pela experiência da menopausa pode ser uma ajuda. Fale com a sua equipa de cuidados de VIH acerca do “apoio de pares” ou visite [www.hivfindyourfour.co.uk](http://www.hivfindyourfour.co.uk) para obter mais recursos e ajuda.



## MENOPAUSA E DIVERSIDADE DE GÉNERO

A menopausa surge em mulheres cis, homens transexuais, não binários e pessoas intersexuais. Para obter ajuda e informações acerca da menopausa e a diversidade de género, visite [www.queermenopause.com](http://www.queermenopause.com)

## OS SEUS *direitos* & canais de acesso AO CUIDADO DO VIH

Visite o site [www.hivfindyourfour.co.uk](http://www.hivfindyourfour.co.uk) para descobrir mais formas de viver bem com o VIH. O site inclui:

**Direitos ao cuidado do VIH:** com este guia simples, aprenda mais sobre os seus direitos aos cuidados do NHS e saiba que é possível falar com a sua equipa de cuidados de saúde sobre aquilo que é importante para si

**Rumo ao cuidado do VIH:** com este guia simples, aprenda sobre os diferentes tipos de cuidados do NHS para que possa falar com a sua equipa de cuidados de saúde sobre os serviços e o apoio de que necessita

1. NHS. Conditions: Menopause. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/> Last accessed: November 2022.
2. King EM et al. Menopausal hormone therapy for women living with HIV. *The Lancet HIV.* 2021;8(9):E591-E59.
3. NHS. Symptoms: Menopause. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/symptoms/> Last accessed: November 2022.
4. NHS Inform Scotland. After the menopause. Available at: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/later-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/after-the-menopause/> Last accessed: November 2022.

