



sintomas psíquicos:
irritabilidade, instabilidade emocional, choro descontrolado, depressão, distúrbios de ansiedade, melancolia e perda da memória



Será que é Menopausa?

Dificuldade para esvaziar a bexiga, dor e pressa para urinar, perda de urina, infecções urinárias e ginecológicas, ressecamento vaginal, dor à penetração e diminuição da libido;

Último ciclo menstrual, ou seja, a última menstruação. Ocorre, em geral, entre os 45 e 55 anos.



Alterações na pele, nos cabelos e nas unhas, que ficam mais finos e quebradiços;



Osteoporose



Alterações do sono



Ondas de calor (fogachos)



Autores:

**Francisca Lívia de Abreu Azevedo
 Danniell de Lima Gonçalves Gomes Teixeira
 Larissa dos Reis Rangel
 Hellen Roehrs
 Vivianne Mendes Araújo Silva**

Referências:

Biblioteca Virtual da Saúde. Menopausa e climaterio. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/#:~:text=A%20menopausa%20corresponde%20ao%20C3%BAItimo,de%20menopausa%20prematura%20ou%20precoce>. Acesso em: 25. Mar. 2024.

Hospital Israelita Albert Einstein. Sintomas da Menopausa: Veja quais são e como aliviar. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/sintomas-da-menopausa/>. Acesso em: 25. Mar. 2024.