



Material gratuito para pacientes

Checklist de sintomas do climatério e menopausa

Sinais que merecem atenção e podem indicar a necessidade de avaliação médica.

Clínica Stoppa

Conteúdo educativo elaborado para orientar o primeiro contato e organizar dúvidas frequentes.



Entenda a fase

Climatério e menopausa merecem avaliação individual.

O climatério é a fase de transição hormonal da mulher até a menopausa. Os sintomas variam: algumas mulheres percebem poucos sinais, enquanto outras sentem impacto relevante no sono, humor, energia, peso, libido e qualidade de vida.

Este checklist ajuda a organizar sintomas para o primeiro contato ou para a consulta.

Sono e energia

Marque os sintomas percebidos com frequência.

- ☐ Sono leve ou fragmentado.
- ☐ Insônia.
- ☐ Cansaço ao acordar.
- ☐ Queda de disposição.
- ☐ Dificuldade de concentração.

Calor, suor e humor

Sintomas que podem interferir na rotina.

- ☐ Fogachos ou calor súbito.
- ☐ Suor noturno.
- ☐ Piora do sono por sensação de calor.
- ☐ Irritabilidade ou ansiedade.
- ☐ Mudanças frequentes de humor.
- ☐ Sensação de mente lenta ou menor tolerância ao estresse.

Ciclo e metabolismo

Mudanças corporais e menstruais.

- ☐ Ciclos irregulares.
- ☐ Fluxo mais intenso ou diferente do habitual.
- ☐ Intervalos maiores entre menstruações.
- ☐ Ausência de menstruação por alguns meses.
- ☐ Maior facilidade para ganhar peso.
- ☐ Aumento de gordura abdominal.
- ☐ Dificuldade para emagrecer.
- ☐ Perda de massa muscular.
- ☐ Dores articulares ou musculares.

Saúde íntima

Sinais que também devem ser considerados.

- ☐ Redução de libido.
- ☐ Ressecamento vaginal.
- ☐ Desconforto nas relações.
- ☐ Sintomas urinários ou infecções urinárias de repetição.

Quando buscar ajuda

Quando procurar avaliação médica?

Procure avaliação se os sintomas estão afetando qualidade de vida, sono, rotina, sexualidade, composição corporal ou bem-estar.

A reposição hormonal pode ser considerada em alguns casos, mas não é indicada para todas as mulheres. A decisão depende da história clínica, exames, riscos, contraindicações e preferências da paciente.

Próximo passo

Use o checklist para organizar seus sintomas antes da consulta.

Levar uma lista de sintomas, duração, intensidade e impacto na rotina facilita a avaliação e ajuda a orientar os próximos passos.

A conduta deve ser individualizada, considerando história clínica, exames, riscos, preferências e fase da transição hormonal.

Se você marcou vários sintomas, fale com a recepção da Clínica Stoppa para saber mais sobre avaliação de climatério, menopausa e saúde hormonal feminina.

Dra. Alexandra Bernardelli Stoppa - CRM-PR 48.753

Atendimento presencial na Clínica Stoppa, em Toledo-PR, e por teleconsulta.

Material informativo. A avaliação, diagnóstico e tratamento dependem de consulta médica individualizada.