

FIND your FOUR

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.¹

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.^{1,2}

O seu período tornou-se menos regular ou teve alguma alteração? Deixou de ter o período?³

Notou alguma alteração na vulva ou vagina?³

Sente alguma das alterações físicas e mentais abaixo indicadas?^{3,4}



- 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?



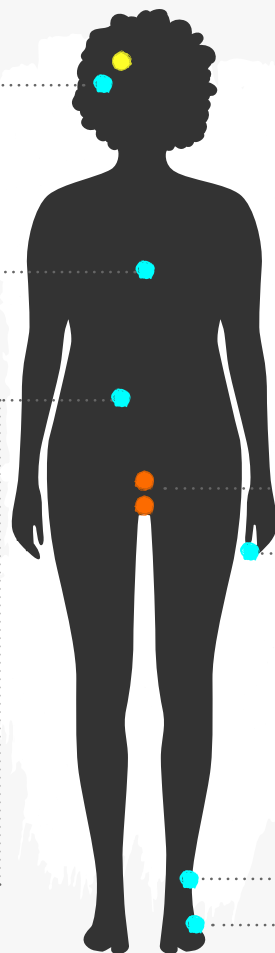
Sente o corpo subitamente mais quente ou mais frio, acompanhado de tonturas?



Sente o ritmo cardíaco acelerado?



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



- Tem seca, 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 infeções urinárias do que era habitual?



- Notou alterações na pele, incluindo seca 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^{1,3,4}

- A perimenopausa acontece quando as suas hormonas começam a mudar, podendo experienciar 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 EXPÊRIENCIA



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 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

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

Visite o site 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/after-the-menopause/> Last accessed: November 2022.

