



NOTE

Agenda para Monitoramento de Sintomas da menopausa

Uma agenda personalizada pode ser uma ferramenta valiosa para acompanhar as mudanças do corpo durante o climatério e identificar padrões. Ela permite monitorar sintomas, bem-estar geral e a eficácia de diferentes estratégias de manejo.

Legenda

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Data: Para registrar a data de cada observação• Sintomas: Espaço para listar os sintomas mais comuns, como:<ul style="list-style-type: none">◦ Ondas de calor◦ Suores noturnos◦ Alterações de humor (irritabilidade, ansiedade, depressão)◦ Insônia◦ Dores de cabeça◦ Secura vaginal◦ Dores nas articulações◦ Alterações no apetite | <ul style="list-style-type: none">• Intensidade: Uma escala para avaliar a intensidade de cada sintoma (leve, moderado, intenso).• Fatores desencadeantes: Anotar situações ou atividades que parecem piorar os sintomas.• Alimentação: Registrar o consumo de alimentos e bebidas, especialmente aqueles que podem influenciar os sintomas (café, álcool, alimentos picantes).• Exercícios: Anotar a frequência e o tipo de atividade física realizada. | <ul style="list-style-type: none">• Sono: Registrar a qualidade do sono, tempo de sono e se ocorreram interrupções.• Medicamentos: Anotar o uso de medicamentos e seus efeitos colaterais.• Tratamentos alternativos: Registrar o uso de terapias complementares, como yoga, meditação, acupuntura.• Humor: Anotações sobre o estado de espírito e bem-estar emocional.• Observações: Espaço para adicionar qualquer informação relevante. |
|---|---|---|

[illegible]



Nome

[illegible]