

A minha consulta sobre perimenopausa

Preenche antes da consulta. Uma página chega: não precisas de levar um dossier.

Data da consulta:

Profissional:

Idade:

1 A minha frase de abertura *motivo + duração + impacto*

Há _____ tenho _____ ,
cerca de _____ vezes por _____ , e isso está a afetar _____ .

Exemplo: «Há quatro meses tenho afrontamentos noturnos várias vezes por semana e isso está a afetar o meu sono e o trabalho.»

2 As três mudanças que mais me preocupam

Mudança (descreve, não expliques a causa)	Desde quando	Com que frequência	Impacto (1 a 5)
1.			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2.			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3.			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3 Ciclo e perdas de sangue

Data aproximada da última menstruação: ____ / ____ / ____

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Ciclos mais curtos | ☐ Ciclos mais longos | ☐ Ciclos irregulares |
| ☐ Fluxo mais abundante | ☐ Perdas entre períodos | ☐ Perdas após relações sexuais |
| ☐ Uso contraceção hormonal | ☐ Sem menstruação há meses | ☐ Não se aplica |

Atenção: qualquer perda de sangue depois de 12 meses sem menstruação deve ser avaliada, mesmo que seja pouca ou só uma vez. Diz isto logo no início da consulta.

4 Medicação, contraceção e suplementos *inclui o que tomas só em alguns dias*

5 O que está a acontecer à minha volta *trabalho, cuidado de familiares, acontecimentos, sono*

6 As minhas três perguntas

1.

2.

3.

Ideias: Isto pode estar relacionado com a transição menopáusica? Que outras causas devemos considerar? Que opções existem, incluindo não iniciar tratamento agora? Quais são os benefícios e os riscos? Quando revemos o plano?

7 No fim da consulta

O que ficou decidido	O que devo observar	Quando revemos