

Nome da Pessoa \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_\_\_ Último Período Menstrual \_\_\_\_\_

**Como uma ferramenta para o seu consultório, utilize este formulário com suas pacientes para discutirem o impacto e gravidade atuais dos sintomas vasomotores.**

**Os Sintomas Vasomotores associados à menopausa, comumente chamados de ondas de calor e suores noturnos, podem ocorrer nas mulheres/pessoas nascidas mulheres durante a transição menopausal. As ondas de calor consistem em sensações repentinas e intensas de calor em seu rosto e peito, e podem vir acompanhadas de suor, vermelhidão da pele, calafrios, e palpitações. Elas geralmente duram cerca de 1 a 5 minutos. Os suores noturnos são ondas de calor que ocorrem enquanto você dorme.**

**Você apresenta esses sintomas?**

Ondas de calor  Sim  Não  Não tenho certeza

Sudorese noturna  Sim  Não  Não tenho certeza

Quantas vezes a cada 24 horas? \_\_\_\_\_ Por quanto tempo? \_\_\_\_\_ semanas/meses/anos

Minhas ondas de calor/suores noturnos consistem em	Nunca	Às vezes	Na maioria das vezes	O tempo todo
Vermelhidão da pele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palpitações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Calafrios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minhas ondas de calor/suores noturnos me obrigam a	Nunca	Às vezes	Na maioria das vezes	O tempo todo
Parar o que estou fazendo (trabalho, socialização, atividades de lazer etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acordar enquanto estou dormindo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minhas ondas de calor/suores noturnos me fazem	Nunca	Às vezes	Na maioria das vezes	O tempo todo
Sentir ansiedade ou nervosismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir depressão, abatimento ou tristeza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar impaciente com outras pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Querer ficar sozinha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir cansaço ou desgaste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter dificuldade para dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ficar sem energia para fazer as coisas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitar intimidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Você gostaria de discutir mais alguma coisa sobre as ondas de calor/suores noturnos hoje?

---

---