

ULSNE CONSIGO 

Menopausa com qualidade de vida

O que é e quando surge a menopausa?

A menopausa corresponde ao último período menstrual, podendo ser confirmada após doze meses consecutivos sem período menstrual. É uma consequência da redução na atividade dos ovários, que deixam de libertar óvulos mensalmente. Simultaneamente, os estrogénios começam a ser produzidos em menor quantidade.

No mundo ocidental, a idade média em que as mulheres atingem a menopausa é de 51.4 anos, variando entre os 40 e os 58 anos. Mas pode ocorrer mais precocemente ou mais tardiamente.

Quais as causas associadas à menopausa precoce?

- Tabagismo
- Ausência de gravidez
- Exposição a químicos tóxicos
- Tratamento com antidepressivos
- Epilepsia
- Radioterapia
- Quimioterapia
- Falência ovárica prematura
- Tabagismo

- Hipotireoidismo

Quais as causas que se associam à menopausa mais tardia?

- Ocorrência de várias gravidezes
- Excesso de massa corporal
- Elevado QI (quociente de inteligência) na infância

Quais os sintomas da menopausa?

- “Afrontamentos” (manifestam-se como uma onda de calor que atinge principalmente a metade superior do corpo, seguida, após alguns minutos, por suores frios)
- Vertigens
- Dificuldade em adormecer
- Manter a continuidade do sono
- Insónias matinais
- Atrofia da mucosa vaginal com secura que provoca irritação e dores associadas às relações sexuais
- Maior tendência para as infeções urinárias
- Maior incidência de doença de Alzheimer
- Maior incidência de acidentes vasculares cerebrais
- Menor elasticidade da pele

- Aparecimento mais intenso de “rugas”
- Mais queixas articulares
- Aumento da ocorrência de osteoporose

Como se diagnostica?

O diagnóstico da menopausa baseia-se sobretudo na história clínica. Os doseamentos hormonais têm um valor limitado.

Como se controla?

Muitas mulheres não necessitam de qualquer tratamento, porque os sintomas tendem a desaparecer por si mesmos, ou porque as mulheres conseguem tolerá-los sem grande desconforto.

Quando necessitam de tratamento, recorre-se ao uso de medicamentos prescritos pelo médico. Alterações no estilo de vida e na dieta, prática de exercício físico e reduzir os níveis de stress são exemplos de algumas medidas gerais que permitem aliviar os sintomas típicos da menopausa.

Dra. Mónica Bagueixa
Médica no Centro de Saúde de Santa Maria / Bragança
Unidade Local de Saúde do Nordeste

