



Menopausa... E agora?

O que é?

Menopausa é o termo usado para designar o período fisiológico após a última menstruação espontânea da mulher. O seu início só pode ser definido após completar um ano sem período menstrual, uma vez que, durante esse intervalo, a mulher ainda pode, ocasionalmente, menstruar. Resulta da falência da atividade endócrina dos ovários, sobretudo da sua incapacidade na produção de estrogénios.

Diagnóstico:

Não existe uma data certa para a ocorrência da menopausa, no entanto um sintoma indicativo é a escassez da menstruação. A menopausa baseia-se na observação clínica, pela ausência de período menstrual durante pelo menos 12 meses. Se necessário, no entanto, a confirmação diagnóstica pode ser realizada através de análises de sangue (doseamento de FSH e Estradiol).

Tipos:

A menopausa resulta do processo biológico natural de cada mulher. Apesar de não haver uma idade exata, ocorre habitualmente entre os 45 e os 55 anos. Assim, classifica-se como tardia, quando surge após os 55 anos, ou precoce, quando acontece antes dos 40 anos. Neste último caso, pode acontecer de forma espontânea ou cirúrgica, após a retirada do útero ou ovários.

Climatério ou “pré-menopausa”:

O tempo de transição que antecede a menopausa é chamado de climatério. O

climatério é o período da vida biológica da mulher que marca a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo, e no qual ocorre o declínio progressivo da função ovárica. A carência hormonal na mulher conduz a alterações físicas e psicológicas que irão condicionar o seu estado geral de saúde.

Que sintomas ocorrem com a menopausa?

Sintomas precoces:

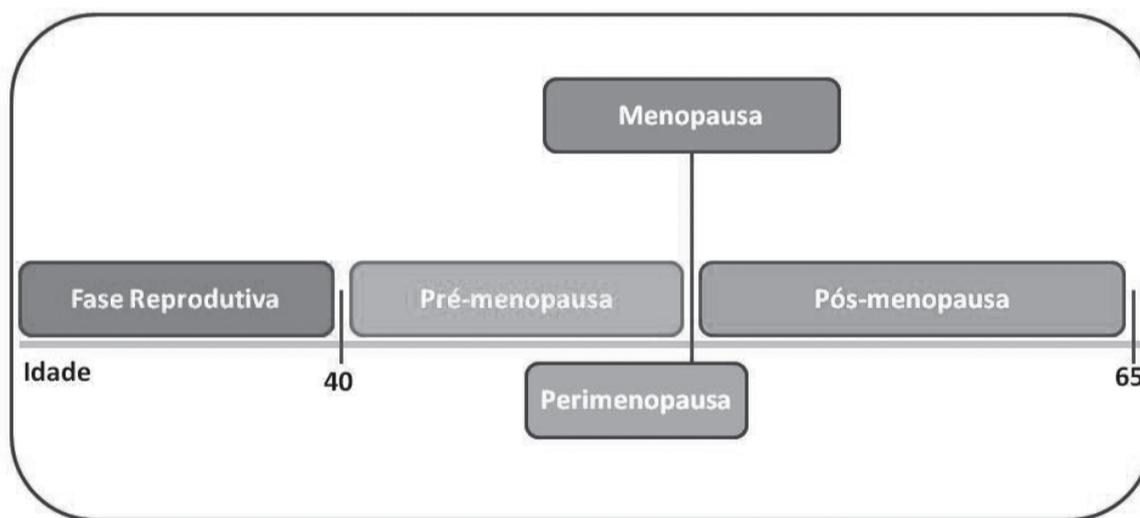
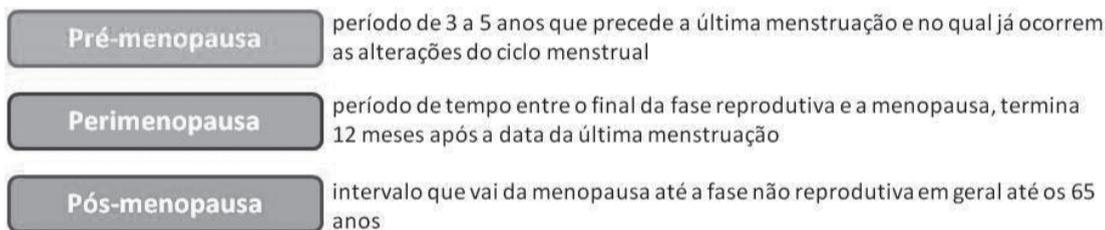
- Ausência de menstruação (amenorreia)
- Sintomas vasomotores (calores, afrontamentos, suores nocturnos)
- Alteração do sono
- Perturbações do humor (irritabilidade, angústia, estados depressivos)

Sintomas tardios (a médio e longo prazo):

- Alterações da pele – rugas, perda de elasticidade, da espessura e da resistência da pele
- Alterações ginecológicas – secura vaginal, disfunção sexual
- Perturbações urinárias – infeções urinárias, urgência miccional, incontinência urinária
- Alterações cerebrais – aumento do risco de demência e de acidente vascular cerebral, défice de concentração e perda da memória recente
- Doenças cardiovasculares – aumento de risco de enfarte agudo do miocárdio
- Perda de massa óssea (osteoporose)

Como minimizar estas manifestações?

De forma a tentar reduzir as manifestações que po-



dem surgir, é recomendada uma alimentação adequada, a prática de exercício físico regular, a diminuição do consumo de bebidas alcoólicas e a cessação tabágica. A medicação (terapêutica hormonal de substituição) pode ser necessária para aliviar os sintomas, mas apenas em situações específicas e sempre sob aconselhamento médico. O intuito do tratamento é melhorar a qualidade de vida da mulher nessa nova fase.

No início da menopausa, a mulher pode sentir sintomas fortes, o que interfere na sua qualidade de vida. Por ser um período da vida da mulher que conduz a alterações físicas e psicológicas, que afetam de forma diferente cada mulher, é importante que as pessoas que a rodeiam compreendam esta fase da vida, oferecendo-lhe ajuda e sem culpabilização das transformações. De igual modo, é importante que a mulher fale abertamente

com o seu médico sobre esta questão, para que, em conjunto, consigam minimizar algumas manifestações e evitar quadros mais graves como a depressão.

Raquel Meireles
Médica interna de Medicina Geral e Familiar
UCSP – Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados do Centro de Saúde da Sé / Bragança
Unidade Local de Saúde do Nordeste