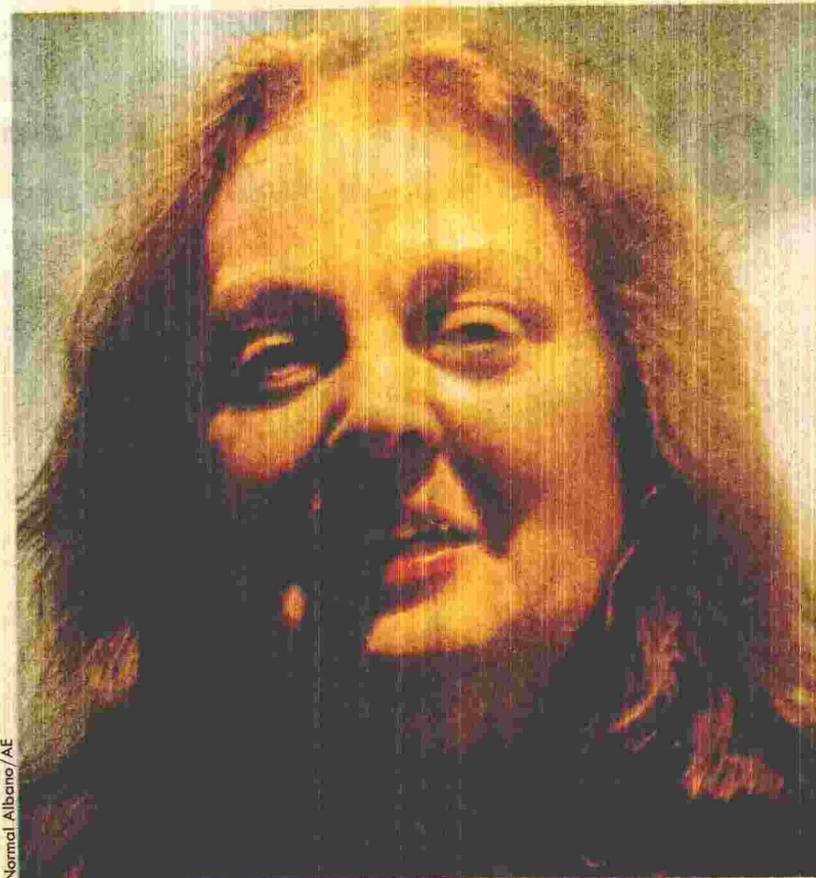


# Menopausa. Sem dramas.

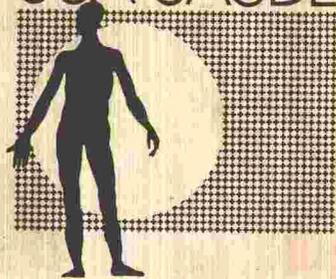
TRATAMENTOS ADEQUADOS DERRUBAM TABUS SOBRE ESTA FASE DA VIDA DA MULHER



Normal Albano/AE

Gladys, tranqüila: "É quando você faz um balanço da vida".

## SUA SAÚDE



Apesar de todo o preconceito sobre o tema, a menopausa deve ser enfrentada com naturalidade e suas conseqüências no organismo precisam ser tratadas com atenção. As complicações do período provêm da interrupção da produção dos

hormônios femininos pelo ovário e não devem ser desprezadas. Hoje, os grandes hospitais públicos já destinam departamentos específicos para atender mulheres que passaram dos 40 anos. Bem orientadas, mesmo com a interrupção da menstruação, é possível a essas mulheres levar uma vida normal. Por **Maria Lígia Pagenotto**

Tabu, desinformação e preconceito: assim é a menopausa para a maioria das pessoas. Um período marcado por perdas, desvalorização da mulher em vários aspectos e queda da autoestima. Mas o que a maior parte da população não sabe é que esse quadro, nada animador, quando bem orientado por especialistas, pode ser revertido com sucesso.

Ao que se convencionou chamar de menopausa, os médicos dão o nome de climatério, um período na vida da mulher que se inicia por volta dos 40 anos e a acompanha até a morte. A menopausa faz parte desse ciclo, é um marco do climatério, definido como a interrupção dos períodos menstruais.

Por volta dos 40 anos de idade, inicia-se o decréscimo da produção de hormônios pelo ovário. A progesterona, um hormônio, é o primeiro que tem seus níveis reduzidos no organismo. Em seguida, é a vez do estrogênio, outro hormônio, também diminuir.

Durante a vida fértil da mu-

lher, esses hormônios, aliados a outros produzidos na hipófise, uma glândula localizada no cérebro, preparam, mês a mês, o corpo para a gravidez, estimulando o amadurecimento dos óvulos que poderão ou não ser fecundados. Caso a fecundação não ocorra, a mulher menstrua.

Os óvulos, ao contrário dos espermatozoides, têm vida limitada e se "esgotam". Esse término da produção e a conseqüente interrupção dos hormônios que a estimula caracterizam a menopausa. "É importante distinguir a pré-menopausa da pós-menopausa e o período propriamente dito", lembra o médico ginecologista Salim Wheba, chefe da Clínica de Climatério e Endocrinologia Feminina da Santa Casa de São Paulo.

Wheba recomenda às mulheres que já atingiram a casa dos 40 ou que apresentem irregularidades em seu ciclo menstrual dedicar atenção ao período da pré-menopausa. "Elas devem estar informadas, visitar o médico e medir os níveis de hormônios no sangue."

## Irritação e angústia

OS SINTOMAS MAIS COMUNS

Na menopausa, a diminuição do estrogênio é o fator que mais perturba — em vários sentidos — a vida da mulher. "Esse é o hormônio feminino mais importante. É ele que dá as formas para o corpo, que tira a mulher da infância e a leva para a fase adulta", diz o ginecologista Wheba.

Faltar estrogênio, de acordo com Wheba, é perder vitalidade física e o viço da pele, ganhar rugas pela perda do colágeno (quem fixa essa substância na pele e a mantém firme é o estrogênio), sentir o interesse sexual diminuir, entrar em depressão. Enfim, envelhecer.

Quem não se preocupa com o tratamento, certamente sairá perdendo em qualidade de vida. "Os sintomas mais evidentes da queda de hormônio no sangue são as ondas de calor, suor em excesso, insônia, perda de memória, cansaço, desânimo, irritabilidade", afirma o ginecologista Edmund Baracat, chefe do Setor de Ginecologia e Endocrinologia da Escola Paulista de Medicina (EPM).

"Ao atingir a menopausa sem tratamento, a mulher poderá ter

dores durante o ato sexual, verá sua sensibilidade diminuída, não terá orgasmos tão gratificantes quanto antes, sofrerá atrofia na bexiga e terá mais probabilidade de contrair infecções urinárias", lembra Wheba.

Perto dos 60 anos, a mulher que não deu a devida atenção ao problema, estará mais sujeita a sofrer de osteoporose (uma descalcificação dos ossos, responsável por cerca de 70% das fraturas em mulheres idosas), de doenças cardiovasculares (o estrogênio protege as artérias do cérebro e do coração da aterosclerose, ou seja, de seu entupimento), de problemas respiratórios, digestivos e vaginais.

"A osteoporose merece atenção: nos Estados Unidos, estudos mostram que 30% das mulheres com mais de 60 anos, morrem seis meses após sofrerem a primeira fratura, em geral de embolia pulmonar ou broncopneumonia, complicações que surgem em função do tempo em que permanecem acamadas", afirma Wheba. Nos EUA, a doença mata mais do que câncer de mama e útero juntos em mulheres na pós-menopausa.