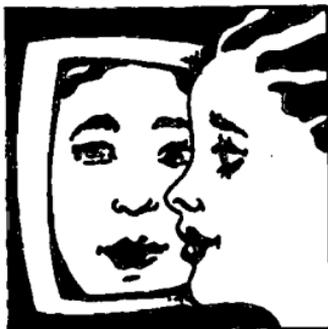


# O SEGREDO: IR AO MÉDICO NAS PRIMEIRAS ALTERAÇÕES.

## A menopausa está próxima

Segundo a Fundação Seade, no Estado de São Paulo há 1 milhão de mulheres que já passaram pela menopausa das quais apenas 20% procuraram orientação médica. "A expectativa de vida da mulher passou dos 53 anos (em 1950) para os 70 (em 1980). Hoje ela passa 1/3 da vida no climatério e tem direito a viver bem, com saúde", diz Salim Wheba.



O ginecologista da EPM Edmund Baracat recomenda que a mulher, perto dos 40 anos, fique atenta a seus ciclos menstruais. "Se apresentarem alterações na duração e na quantidade de sangue, é hora de procurar o médico", avisa.

As ondas de calor frequentes nesse período são provocadas pela queda brusca da produção de estrogênio no ovário. Segundo Wheba, 65% das mulheres que estão para deixar de menstruar enfrentam sintomas da menopausa. Mas a minoria que não tem sintomas não está isenta de tratamento. "Elas também enfrentam as conseqüências da queda de hormônios", diz.

A partir dos 35 anos é fundamental visitar o ginecologista pelo menos duas vezes por ano, medir o colesterol no sangue, fazer exames de mama, útero, ovário e intestino (órgãos mais sujeitos aos tumores), saber se tem diabetes, se é hipertensa e avaliar a qualidade de seus ossos.

Nem todas as mulheres terão os mesmos problemas. Feito o perfil clínico de cada paciente, os tratamentos são específicos. Em geral, todas elas seguem a terapia da reposição hormonal. Dependendo do caso, podem tomar estrogênio, progesterona e um pouco de androgênio (hormônio masculino, que estimula a libido). As relações sexuais, por falta de lubrificação vaginal, ten-

dem a ser menos prazerosas e o hormônio pode também corrigir essa falha. O uso contínuo do hormônio após a menopausa abaixa os níveis de colesterol e evita a

perda da massa óssea.

Contra o uso de hormônio na menopausa existem dois grandes mitos: que ele engorda e provoca câncer de mama. "O que acontece é que as mulheres, por estarem mais próximas dos médicos, têm o diagnóstico de sua doença feito mais cedo. Aliás, a sobrevivência em mulheres com câncer que tomam hormônio é maior", afirma Wheba. E, segundo ele, apenas 10% das pessoas que usam a substância engordam.

A ingestão de hormônios, no entanto, só deve ser feita sob orientação médica, lembra Baracat. "A hormonoterapia, usada aleatoriamente, é prejudicial. E é sempre importante a participação do homem no processo, ajudando a mulher a enfrentar essa fase." Outro alerta de Baracat: "Não se deve achar que a hormonoterapia é a fonte da juventude. Ela só irá repor algo que o organismo deveria estar produzindo naturalmente".

Para algumas mulheres, é importante continuar a menstruar. "Se não há contra-indicações, dou as doses necessárias para que isso aconteça", diz Wheba.

Para ele, a psicoterapia aliada de muitas mulheres na menopausa ajuda, mas não é indispensável. "Apenas 15% realmente precisam de tratamento psiquiátrico. A menopausa não gera problemas emocionais. Talvez agrave os já existentes."