

# ROTA DAS MUDANÇAS

Veja quais as alterações que podem ser provocadas pela menopausa

- Problemas de visão
- Diminuição de olfato
- Perda do paladar
- Envelhecimento da pele
- Cabelos quebradiços e sem brilho
- Diminuição da massa óssea (osteoporose)
- Problemas cardiovasculares
- Perda da lubrificação e elasticidade vaginal
- Queda da bexiga e da uretra



## Sintomas



## Como evitar essas conseqüências

- reposição de hormônios
- exercícios físicos regulares (caminhadas, alongamento)
- dieta equilibrada, pobre em gordura
- eliminação do fumo
- alimentação rica em derivados de leite
- exposição ao sol antes das 10 horas da manhã
- peso normal

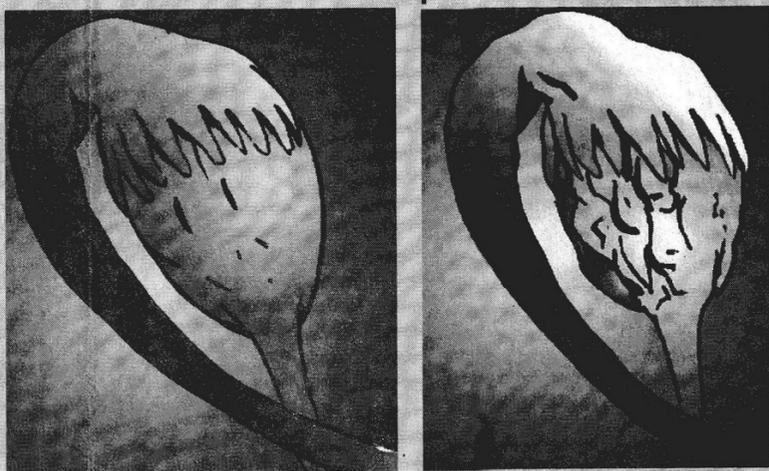
## O que provoca a menopausa precoce

- Fatores hereditários
- Alterações genéticas
- Doenças auto-imunes
- Choques emocionais ou físicos intensos
- Terapias (cirurgias, radioterapia, quimioterapia)
- Fatores desconhecidos

## Contra-indicações para o uso de hormônios

- Diabete
- Hipertensão
- Doenças hepáticas
- Câncer de mama

## Antes e depois



O ovário possui um tamanho entre 3 e 9 centímetros, é brilhante e liso

Depois da menopausa, ele passa a medir menos de 3 centímetros e torna-se enrugado

# Mulher pode ter menopausa antes dos 40

*A interrupção da atividade dos ovários tem várias causas e na maioria das vezes é irreversível; as alterações que ocorrem no organismo feminino devem ser evitadas com tratamento adequado*

LÍGIA FORMENTI

Sudorese, ondas de calor, insônia e irritação. As queixas, quando feitas por mulheres com menos de 40 anos, raramente são atribuídas ao climatério. Puro engano. Entre 1% e 3% das que ainda não atingiram essa faixa etária podem ter menopausa precoce — interrupção da menstruação por um período superior a um ano. A nova fase não se restringe à perda da fertilidade. Durante o período, ocorrem várias alterações no organismo feminino, que devem ser evitadas com o tratamento adequado. Essa atenção, dizem os médicos, precisa ser redobrada em mulheres que entram na menopausa ainda jovens.

A menopausa é provocada pela interrupção da atividade dos ovários. "Além dos óvulos que deixam de ser formados, a mulher apresenta uma queda dos hormônios femininos", explica o professor-adjunto de ginecologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Mauro Abi Haidar. Sem os hormônios, uma série de distúrbios podem ocorrer.

Pele e cabelos começam a ficar sem brilho e sem elasticidade. Os olhos ficam mais suscetíveis a infecções. O olfato e o paladar diminuem. Há maior propensão para problemas cardiovasculares. As conseqüências não param aí. "Há uma atrofia dos ligamentos da suspensão do aparelho uro-genital", explica Aidar. Aumentam as chances de a pessoa ter osteoporose e, além disso, há a perda da lubrificação e da elasticidade da vagina. "Com isso, as relações sexuais passam a ser incômodas e até mesmo dolorosas."

Mas essas conseqüências devem servir apenas de alerta às mulheres. Nem todas apresentam os problemas descritos. "Há pacientes que, se bem acompanhadas, vivem essa fase da vida com muita tranquilidade",

diz o chefe da clínica de climatério da Santa Casa, Salim Wehba.

O acompanhamento é fundamental, principalmente porque, na maioria dos casos, a menopausa precoce é irreversível. A interrupção antecipada da menstruação pode ter várias causas, diz o professor-titular de obstetrícia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Marcelo Zugaib.

Uma delas é hereditária. "Menopausa precoce ocorre por tendências, encontradas também em outras mulheres da mesma família." A outra causa citada por Zugaib é a genética. Segundo ele, nesses casos são encontradas alterações no cromossomo X, que causa a digenesia gonádica — ausência ou pequena quantidade de folículos, a matéria-prima para a formação do óvulo. "A mulher apresenta uma quantidade determinada de folículos ao nascer", explica Zugaib. Parte deles é absorvida pelo próprio ovário, desde a fase embrionária. Além disso, no período fértil, pelo menos um folículo é eliminado durante cada ciclo menstrual. "Nessas pacientes, por haver pequena quantidade, os folículos terminam antes do que em outras mulheres."

Doenças auto-imunes, como o lúpus, também podem levar à menopausa precoce. O problema pode ser provocado ainda por choques emocionais ou físicos. "Essa é a causa mais freqüente e uma das únicas que podem ser reversíveis", diz Zugaib. A volta da menstruação, nesses casos, acontece espontaneamente. Há pacientes jovens com menopausa em conseqüência de quimioterapia ou retirada do ovário. E, por fim, aquelas sem causa definida.

O consultor da seção de Saúde do "Estado" é o cardiologista Wagner Ibraim do Instituto do Coração

**SEM OS HORMÔNIOS, PODEM OCORRER DISTÚRBIOS NA PELE, OLFATO E CIRCULAÇÃO**