

Brasília terá um centro para o climatério

Uma clínica no HRAN irá preparar as mulheres para entrar na menopausa, que se inicia próximo aos 48 anos

Eveline de Assis

A Regional de Saúde da Asa Norte (HRAN) está implantando um serviço especialmente criado para atender as mulheres na faixa dos 40 a 65 anos. Trata-se da Clínica do Climatério, que chega para complementar o Programa de Assistência à Saúde da Mulher, já em pleno funcionamento em todas as regionais de saúde do Distrito Federal.

A clínica vai acompanhar e assistir as mulheres que atingem o período caracterizado pela diminuição do funcionamento dos ovários, que inicia-se por volta dos 40 anos, estendendo-se até os 65 anos de idade, tendo como episódio marcante a menopausa, que é a última menstruação da mulher.

"Entrar no climatério não significa que a velhice está iniciando; este é apenas um período de transição onde não existe a perda da sexualidade e sim uma mudança qualitativa, uma sexualidade com naturalidade, pois há mais experiência e menor inibição, desaparece o risco de gravidez inesperada e a ausência de menstruação é um conforto", afirmou o coordenador do Programa do Climatério no HRAN, Rubens Franco Brandão.

O climatério é uma fase na qual a mulher passa por transformações orgânicas que resultam em alterações sobre a pele, mucosas, esqueleto, metabolismo lipoprotéico e a função emocional. Não é doença, embora as alterações provocadas pela queda dos níveis de estrogênio e progesterona possam aumentar os riscos de doenças cardiovasculares e descalcificação dos ossos, que pode resultar na osteoporose.

Emoção — A mulher no climatério passa por um período de transição caracterizado por lutas íntimas e angústias. Insegurança, autocrítica, necessidade de culpa, medo de rejeição, passividade e carência afetiva são sentimentos negativos que afetam o perfil psicológico da mulher nesta fase da vida.

"Hoje podemos dar um grande apoio, orientações e tratamentos relativamente simples e seguros às mulheres que iniciam nessa fase manifestações", diz Rubens Brandão. São sintomas emocionais, neuroendócrinos, com ondas de calor, sudorese, calafrios, insônia, irritabilidade, nervosismo, choro fácil, depressão, perda da memória, menstruações irregulares, alterações urinárias, da pele e secura com falta de lubrificação vaginal.

Também pode se fazer a prevenção para aquelas mulheres que apresentam falta de hormônio com possibilidade de osteoporose grave e doenças cardiovasculares. "A prática de exercícios físicos, banhos de sol diários, uso de orientações simples de alimentação fazem com que a mulher se sinta bem consigo mesma, curtindo a vida, mantendo-se jovem, irradiando saúde e alegria", completou Rubens Brandão.

No climatério ocorrem alterações fisiológicas na sexualidade da mulher. No estado de excitação sexual, o aumento dos seios é mínimo ou inexistente. Há também diminuição da tensão sexual e menor abertura da vagina, que se torna seca devido à redução do fluxo sanguíneo, provocado pela queda na produção de estrogênio (hormônio). Pode-se verificar ainda irritabilidade fácil do clitóris, menor duração do orgasmo e sintomas de cistite ou uretrite após a relação sexual demorada ou repetida em curto intervalo de tempo.

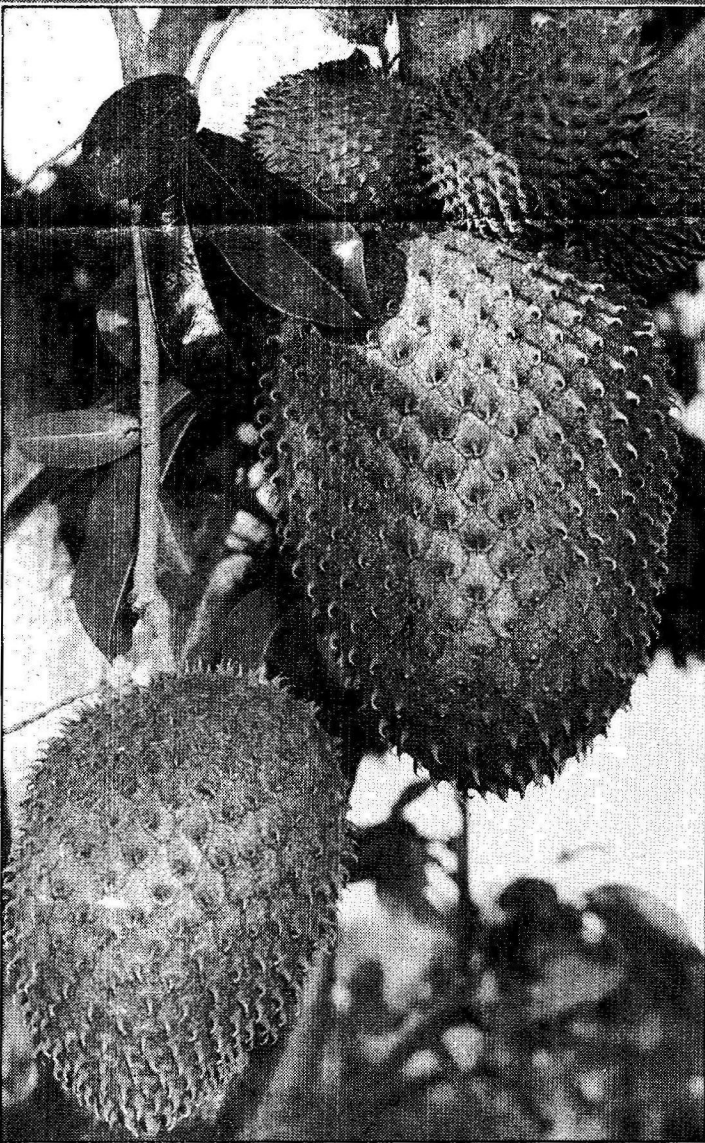
Métodos — As mudanças, quando incômodas, devem ser tratadas com a reposição de hormônios, uso de cremes lubrificantes e outros métodos de apoio psicoterápicos sexuais. Nesta fase o ovário passa a ter produção androgênica predominante, podendo provocar o aumento do desejo sexual. Entretanto, podem ocorrer também disfunções psicológicas e orgânicas que acarretam a diminuição do desejo da mulher pelo ato sexual.

Conforme explicação da diretora do Hospital Regional da Asa Norte (HRAN), Jacira Abrantes, existem métodos comprovadamente eficazes que regulam e controlam estas alterações, tornando esta fase da vida da mulher naturalmente saudável. É exatamente isso que objetiva a Clínica do Climatério, que fará um acompanhamento educativo, através dos centros de saúde, e tratamento com reposição hormonal e psicoterapia, através de atendimento ambulatorial instalado no próprio HRAN. Esse tipo de assistência à mulher é pioneiro no serviço público de saúde de Brasília e atenderá mulheres de todas as regionais da Fundação Hospitalar do Distrito Federal.

CARLOS MOURA



DIDA SAMPAIO



Ginástica especial permite um ganho de massa óssea maior do que o obtido com simples caminhadas. Isto se consegue com exercícios de torção, compressão, e alongamento dos ossos. Outro tratamento para a osteoporose é a alopatia e uma boa alimentação rica em frutas, como a graviola

Atenção para os sintomas que vêm com a menopausa

A menopausa caracteriza-se pela interrupção do ciclo menstrual, quando a mulher apresenta uma queda acentuada na produção do estrogênio. Esse episódio ocorre por volta dos 48 anos de vida nas mulheres que residem em países tropicais, pois a exposição ao sol e o clima aceleram a primeira menstruação e consequentemente a última. Nos países nórdicos a menopausa atinge as mulheres por volta dos 55 anos, de acordo com o cirurgião plástico Alberto Magno Lott Caldeira, membro da Sociedade Brasileira do Climatério.

Existem vários sintomas decorrentes da menopausa. A carência de hormônios produzidos pelo ovário faz com que a mulher sinta ondas de calor causando momentos de rubor. A temperatura da pele aumenta e em seguida podem suceder ondas de frio alternadas com ondas de calor. A deficiência de hormônios, o estrogênio, principalmente, faz com que a mulher tenha a vagina mais ressecada tornando as relações sexuais mais

dolorosas. Também por carência hormonal acontece a dificuldade de sono, depressão, irritabilidade e modificações na pele pela perda da elasticidade.

Muitos sintomas podem passar despercebidos pela mulher e pelos próprios médicos, porque, justamente nesta fase se acumulam outras reclamações, como as dores musculares, dores ósseas e nas costas, muitas vezes atribuídas genericamente a problemas de coluna, mas que podem ser fraturas surgidas durante o climatério.

Estética — As principais evidências da queda na produção hormonal, do ponto de vista físico e estético, são sinais de envelhecimento cutâneo e perda da elasticidade da pele, perda da tonicidade muscular, acúmulos gordurosos anormais na região dorso lombar e nos membros inferiores e alterações cutâneas generalizadas.

De acordo com Alberto Caldeira, a profilaxia das alterações físicas do climatério vem sendo desenvolvida através de diversos tipos de cuidados. O tratamento de estruturas cutâneas através de novos conceitos da cosmética, como o Retin A, segundo o cirurgião, melhoram consideravelmente a qualidade da pele. As cirurgias de rejuvenescimento facial e as cirurgias de contorno corporal são também armas importantes para reverter as inevitáveis alterações físicas que surgem com a menopausa, climatério e que causam tanto sofrimento às mulheres.

A osteoporose é um dos efeitos mais preocupantes

A osteoporose, doença típica das pessoas da terceira idade, que atinge principalmente a mulher no climatério, entre os 40 e 65 anos, pode ser prevenida através de uma ginástica especializada. A perda da massa óssea, causada pela deficiência de estrogênio, provoca fraturas ósseas e ameaça uma entre três mulheres após a menopausa.

A ginástica especializada, com exercícios que imprimem torção, compressão, encurvamento e alongamento nos ossos permite um ganho de massa óssea maior do que aquele obtido com simples caminhadas. A osteoporose também pode ser amenizada através de tratamento alopatia, combinado com uma dieta rica em cálcio.

De acordo com o gineco-obstetra Rubens Franco Brandão, coordenador do Programa do Climatério, em fase de implantação na Regional de Saúde da Asa Norte, entre os nutrientes importantes para a prevenção e

tratamento da osteoporose estão o cálcio, fósforo, enxofre e proteínas, que entram diretamente na formação osteomuscular. "O magnésio, zinco, boro e a vitamina D são necessários para aumentar a biodisponibilidade de cálcio e aumentar a sua absorção e fixação. É de fundamental importância para essa fixação a prática de exercícios físicos e banhos de sol antes das 10h e após as 16h", disse o médico.

Vitaminas — As vitaminas A, C e E diminuem a oxidação e retardam o envelhecimento. Os cereais e produtos integrais, o germe e farelos de trigo, arroz, aveia, as verduras com seus talos, os legumes com casca, os frutos e as carnes brancas (peixe e frango), são fontes desses nutrientes, inclusive de fibras.

As gorduras de origem animal, bem como as frituras, favorecem a formação do colesterol, principalmente do LDL, causa principal das doenças cardiovasculares, devendo ser utilizadas as gorduras de origem vegetal, principalmente das verduras de folha bem escuras, os óleos de vegetais prensados a frio (óleo de gergelim e azeite de oliva) e também as sementes oleaginosas como amendoim, gergelim, semente de abóbora e castanha de caju, estas, além de serem fontes do colesterol bom (HDL) possuem vitamina E.