

Menopausa é fase natural da mulher

Vivianne Rocha

■ Livre acesso à informação e tratamento adequado diminuem os efeitos desagradáveis e até perigosos da última menstruação

RAQUEL AFFONSO

A pele começa a ressecar. De repente surgem sensações de calores, mesmo no mais rigoroso dos invernos. A paciência vai embora, e a irritação surge a qualquer sinal de contrariedade. As noites passam a ser mal dormidas e o sexo muitas vezes causa dor. O climatério, mais conhecido como menopausa, fase da vida feminina que precede a última menstruação — que entre as brasileiras acontece em torno dos 47 anos — geralmente vem acompanhado de todos esses sintomas.

Mas como todos os períodos de transição, o climatério pode ser vivido com naturalidade, desde que seus sintomas sejam entendidos. “É importante reconhecer os sintomas e entender o climatério, uma fase natural como a adolescência”, diz a naturopata suíça Rina Nissim, que esteve no Rio de Janeiro para o 8º Encontro Internacional Mulher e Saúde, no Hotel Glória.

E parece que as mulheres já estão percebendo isso. Um estudo feito pela organização não governamental União de Mulheres de São Paulo, com 617 mulheres paulistas, apresentada no encontro, mostrou que a menopausa não é mais encarada como doença. “As entrevistadas acreditam que a menopausa é uma fase natural mas querem ter mais informação”, conta uma das coordenadoras da pesquisa, a professora Maria Amélia de Almeida.

Cultura — Nem todas as mulheres têm os sintomas característicos da menopausa, resultado da baixa dos hormônios femininos, estrogênio. “A ocorrência dos sintomas varia de 0% a 85%. A cultura influencia no aparecimento de sintomas. No Brasil, cerca de 70% das mulheres têm algum tipo de sintoma”, explica o ginecologista José Alexandre Portinho, professor de pós-graduação da Universidade Gama Filho e chefe da clínica de ginecologia do PAM Treze de Maio. O médico conta que em uma tribo da Índia a ausência de sintomas é total. “Nessa tribo as mulheres são mais valorizadas depois da menopausa”, diz.

Mas existem alguns prejuízos com a chegada da menopausa que não dependem da cultura. A queda do estrogênio no organismo deixa a mulher mais suscetível a doenças cardiovasculares, perda óssea (que causa a osteoporose), infecções urinárias, derrames e ressecamento vaginal. “A chance de a mulher ter um enfarte depois da menopausa é a mesma que a do homem, enquanto antes a incidência era de um para cinco”, afirma José Alexandre. O risco de osteoporose é bem mais alto entre as mulheres, que têm sete vezes mais chances de ter a doença do que os homens.

Para tentar se proteger dos riscos da falta do hormônio feminino, muitas mulheres recorrem a terapia de reposição hormonal. A terapia consiste em tomar estrogênio natural (o da pílula anticoncepcional é sintético), muitas vezes associada ao hormônio progesterona, e evitar os riscos da saúde e os desagradáveis sintomas. Geralmente o tratamento é indicado para as mulheres que têm perda óssea acentuada — mais de 4% por ano. Mas os benefícios são polêmicos. Apesar de estudos comprovarem que mulheres que fazem a terapia de reposição hormonal têm menos proble-

mas cardiovasculares e perda óssea, há suspeitas de que as chances de desenvolver câncer de mama aumentem.

Um estudo da Universidade de Pittsburgh, nos EUA, no ano passado com mulheres brancas constatou que que faziam o tratamento tinham duas vezes mais chances de ter câncer de mama. Mas as chances de sofrer uma fratura por causa da osteoporose diminuíam significativamente, já que os ossos ficavam fortes.

A técnica é polêmica. Os defensores da reposição, que pode ser feita através de comprimidos, adesivos, implantes intradérmicos, gel, injeções ou cremes vaginais, afirmam que as vantagens superam o risco do câncer de mama. Um dos maiores defensores da reposição hormonal no Brasil, o ginecologista baiano Elsimar Coutinho acredita que todas as mulheres devem fazer a terapia. “É uma ilusão a mulher pensar que pode viver sem estrogênio. Os riscos das doenças que aumentam depois da menopausa são muito maiores do que o de câncer de mama”, afirma o médico.

Feliz — Os problemas sexuais são as queixas mais frequentes entre as que procuram o médico baiano. “As mulheres chegam reclamando que sentem dor na relação, que os maridos não as procuram mais. Com a reposição, o problemas acabam e a mulher fica feliz novamente”, conta. Segundo o médico, a terapia de reposição deve durar até o fim da vida. “Se a mulher está feliz, protegida, porque deve parar de tomar o hormônio?”, questiona.

As vantagens do estrogênio realmente impressionam. O humor melhora, o colágeno volta a ser produzido, a pele volta a ter vitalidade. O ressecamento vaginal acaba e a vida sexual pode até melhorar, com um aumento da libido. Os ossos ficam mais fortes. O colesterol diminui. Mas existem efeitos colaterais, além do risco de câncer. “Os efeitos colaterais são menores do que o da pílula anticoncepcional, porque o hormônio é natural, mas podem surgir náuseas, enjôos, dor de estômago e problemas no fígado. Mas isso varia de mulher para mulher”, explica José Alexandre. A forma de administração do remédio pode ajudar a diminuir os efeitos nocivos. “As vezes a mulher não se adapta ao comprimido mas aceita bem o adesivo”, diz o médico.

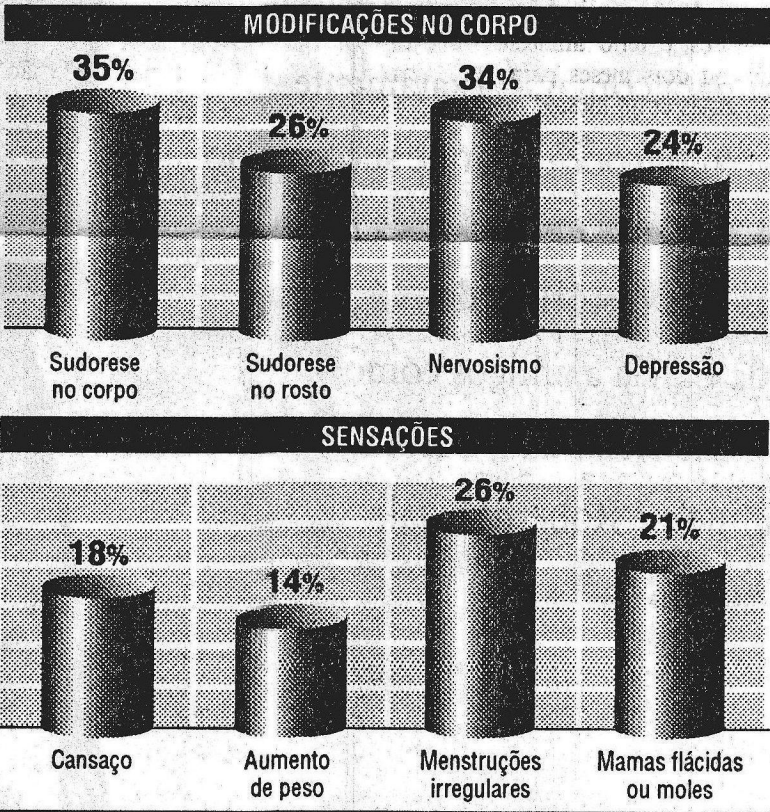
A secretária Marilene Laranjeira Nunes, 47 anos, começou a sentir os efeitos desagradáveis da menopausa há sete anos, depois que passou por uma cirurgia de histerectomia, onde teve o útero e o ovário retirados, por causa de um tumor. “Eu engordei, senti minha pele ressecar e sentia muita dor nas articulações”, lembra. A vida sexual de Marilene foi seriamente comprometida, já que o ressecamento vaginal causava dor nas relações. “Era um desespero, pois eu não me satisfazia e nem ao meu marido”, revela.

Marilene começou a fazer a terapia de reposição hormonal, quando percebeu que os sintomas estavam piorando. “Comecei a tomar comprimidos, mas senti muitos efeitos colaterais, como dor de estômago. Tive que parar”, conta. Mas no começo do ano, a secretária resolveu tentar novamente, agora usando um gel na pele. “Em três meses todos os sintomas desapareceram. Agora sou feliz”, afirma.



A secretária Marilene Laranjeira, 47 anos, faz terapia de reposição hormonal e não sente mais os sintomas da menopausa que a incomodavam

O que as mulheres sentem



PRINCIPAIS SINTOMAS

Tratamentos polêmicos à parte, a menopausa é uma fase da vida da mulher em que os cuidados precisam ser redobrados. Apesar de estar livre das precauções para não engravidar, a mulher nesse período precisa prestar mais atenção ao sistema cardiovascular, que já não tem a proteção do hormônio estrogênio. A perda de cálcio dos ossos também é outro fator de preocupação, principalmente entre as mulheres de pele mais clara, que têm mais tendência a ter osteoporose. Por isso, algumas atitudes devem fazer parte da rotina de quem está na casa dos 40 anos:

- Uma alimentação rica em minerais é fundamental para evitar a perda óssea. Arroz integral, alimentos com fibras, laticínios, como iogurte e queijos brancos, devem fazer parte dos hábitos alimentares.

Mas atenção: a gordura deve ser evitada, já que nessa fase o colesterol tende a aumentar.

- Exercícios físicos são outro hábito que a mulher na menopausa deve adquirir. Caminhadas ao ar livre, fazer hidroginástica, ioga ou qualquer outro exercício que combine com a mulher é benéfico.

- Depois dos 40 anos, a mulher deve se submeter a um exame de mamografia se houver casos de câncer de mama na família ou se tiver algum nódulo no seio. Se não, só depois dos 50 anos.

- Fazer uma avaliação médica é fundamental para quem quer fazer a terapia de reposição hormonal. Mulheres que tiveram câncer de mama ou de útero, problemas de fígado ou trombose não são aconselhadas a fazerem o tratamento.