

Hormônio não é único tratamento

Para apaziguar os sintomas desagradáveis da menopausa, existem várias alternativas, além dos hormônios. A fitoterapia e a acupuntura são algumas opções para quem deseja um tratamento mais natural. "As mulheres são levadas a tomar hormônio desde jovens e isso não é bom. É mentira que a menopausa precisa ser acompanhada por uma reposição hormonal. Existem alternativas naturais para diminuir os efeitos", afirma a naturopata Rina Nissim, que lançou o livro *Mamamélis*, um guia de ginecologia natural, na semana passada no Rio.

A naturopata acredita que o próprio corpo pode restabelecer os problemas que surgem com a falta de estrogênio. "A sensação de calor comum na maioria das mulheres durante a menopausa, é um problema circulatório que passa depois de algum tempo", explica. Algumas ervas, como a sálvia, podem ajudar a superar essa fase. "Muitas ervas têm propriedades parecidas com as do estrogênio", conta a naturopata.

Algumas deficiências mais perigosas, como a perda óssea, que provoca a osteoporose, podem ser compensadas através da alimentação. "Com uma alimentação rica em minerais, como arroz integral, laticínios, pode se fazer uma reposição de cálcio no organismo", diz Rina.

Caminhada — Exercícios físicos também são essenciais para ajudar a mulher a manter a forma física durante a menopausa, já que a tendência é ganhar peso. "Caminhar três vezes por semana é suficiente. O importante é se mexer", ressalta.

Sobre a perda da feminilidade,

que muitas mulheres associam a chegada da menopausa, Rina é incisiva: "Isso é um mito. E tentar vender a imagem de que a mulher só é feminina se continuar a tomar hormônio é uma estratégia das indústrias farmacêuticas, que têm esse medicamento como um dos mais rentáveis", afirma.

A diferença entre como a medicina tradicional e a medicina chinesa encaram a menopausa são marcantes na hora de se tratar uma mulher nesse período. "Para a medicina oriental, a menopausa é o momento em que a mulher estabiliza as energias, que têm um desgaste nessa fase", explica o médico Alcio Luiz Gomes, especialista em acupuntura.

Na visão oriental, nesse período a essência da mulher sofre um desgaste e diversas mudanças acontecem, com o aparecimento de sintomas como insônia, calor e ansiedade. "É uma fase em que o yang fica mais acentuado", diz o médico. Mas o que isso quer dizer? "A mulher fica com o lado impulsivo, luminoso e extrovertido mais intenso", afirma.

Para contrabalançar esses sintomas, a medicina oriental prega que o lado yin deve ser estimulado. "A energia yin é a da introspecção, da meditação e que no corpo correspondem ao rim e ao pulmão", conta.

A acupuntura tem resultados positivos na hora de diminuir os efeitos da menopausa. "Se a mulher achar que os sintomas são muito fortes, pode usar a acupuntura que estimula a energia nos órgãos adequados", explica o médico.

Além das alternativas médicas, a naturopata Rina Nissim dá uma sugestão de como as mulheres podem diminuir o peso da menopausa: "Quando a menopausa chegasse, as mulheres deveriam fazer uma festa. Assim, as jovens veriam o período como positivo, e as reclamações diminuiriam", acredita.