

Prevenção pode evitar doenças decorrentes do envelhecimento

A verdade é que ninguém está preparado para perder o frescor da pele jovem e macia nem o vigor da juventude. Mas a medicina já permite, hoje, chegar à terceira idade com saúde e até preservando-se parte da beleza da tenra idade. Basta, para isso, tomar os cuidados médicos necessários.

No caso da mulher, a situação requer cuidados especiais, pois suas perdas começam com a entrada no climatério (período em que começa a diminuir a produção de hormônios pelos ovários), a partir dos 35 anos. "É importante dar atenção à saúde da mulher e do homem também", recomenda a ginecologista Rosaly Rulli Costa, presidente da Sociedade Brasileira de Climatério no Distrito Federal. "Fico muito preocupada", diz ela, que coordena o Programa de Climatério do Hospital Materno-Infantil de Brasília (HMIB).

E essa preocupação tem fundamento, uma vez que a mulher, especificamente, vai aos poucos perdendo a capacidade reprodutiva e de produção dos hormônios estrogênio e progesterona, essenciais para a saúde feminina. O maior prejuízo fica por conta do estrogênio, elemento importantíssimo cuja ausência interfere diretamente na elasticidade da musculatura, na saúde de vasos e artérias e na produção de massa óssea. Sem contar a sexualidade, que pode ir a pique se não houver reposição hormonal com acompanhamento médico.

SAÚDE PÚBLICA

Nos Estados Unidos, os problemas decorrentes do envelhecimento — ultrapassadas as raízes do climatério e da menopausa — já são considerados casos de saúde pública, tal a gravidade das consequências, como fraturas e incapacidade. Problemas realmente sérios. Mas o que os médicos fazem questão de ressaltar é que grande parte dos problemas e doenças da idade avançada podem ser minimizados e alguns até evitados com prevenção e cuidados.

Alimentação saudável e exercícios físicos adequados para cada etapa da vida são algumas das recomendações do ginecologista e obstetra Arnaldo Bernardino Alves, do HMIB. A reposição hormonal é o maior aliado da mulher, a partir dos 40 anos. Os hormônios permitem que ela não perca em qualidade de vida e de saúde, retardando assim os efeitos do tempo.

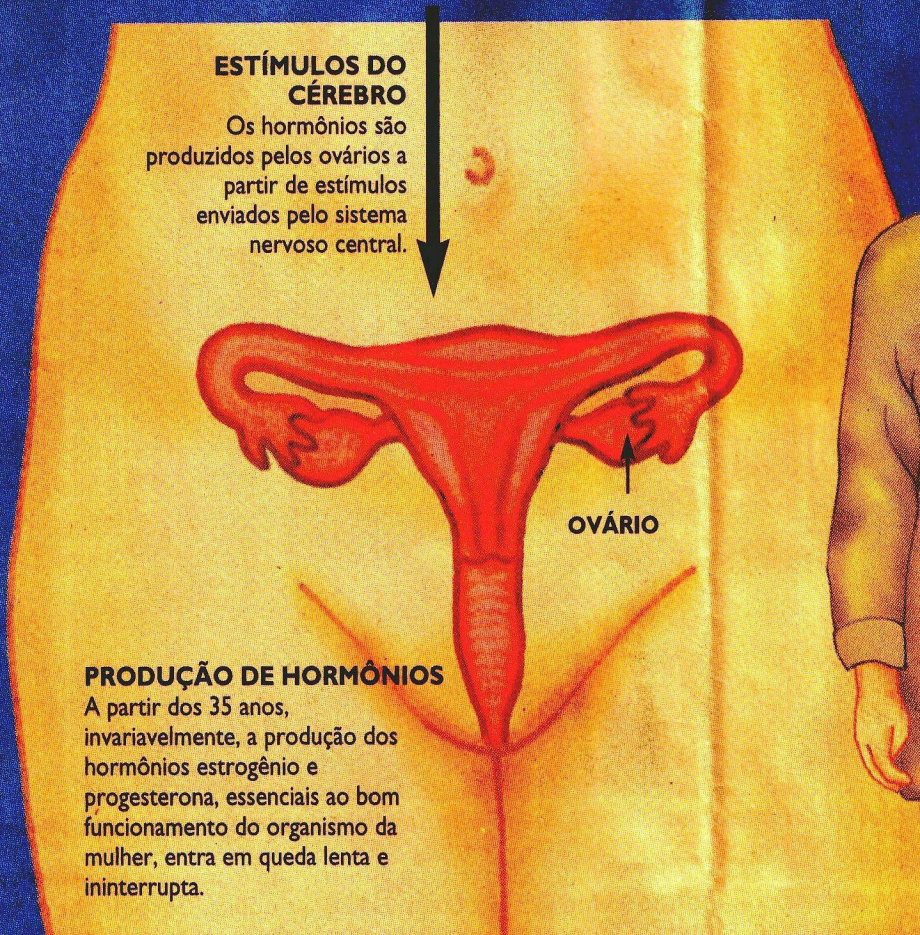
E todo cuidado com a saúde é bem-vindo e indispensável, principalmente porque o Brasil, na entrada no ano 2000, figurará entre os dez países do mundo com maior contingente de população idosa. A pergunta é: será que estamos preparados para encarar essa realidade? A questão será discutida durante o V Congresso Médico de Brasília, de 21 a 25 de maio, no Centro de Convenções Ulysses Guimarães.

SERVIÇO

Rosaly Rulli Costa - Ginecologista
Fone: (061) 223-0284
Programa de Climatério do HMIB
Fone: (061) 243-2323 ramal 323
Arnaldo Bernardino Alves
Ginecologista e obstetra
Fone: (061) 346-7015

CLIMATÉRIO

É o período da vida da mulher que coincide com a baixa na produção de hormônios pelos ovários. O climatério vai dos 35 aos 70 anos de idade



COMO OCORRE

A baixa na produção, principalmente do estrogênio, acontece devido ao processo de envelhecimento natural dos ovários, característica do climatério, período que ocupa mais de 50% da vida da mulher.

FUNÇÕES DOS HORMÔNIOS

Principalmente produzir a menstruação, prevenir a osteoporose ao tornar lenta a perda óssea. Proteger o sistema cardiovascular — evitando o acúmulo de gordura nos vasos (arteriosclerose) — e o sistema nervoso central, evitando arteriosclerose cerebral, que leva à demência. Evitar pressão alta (hipertensão) e infarto; proteger o fígado e o pâncreas, prevenindo o diabetes.

ESTROGÊNIO

PROGESTERONA

MENSTRUÇÃO

- É a descamação da camada interna do útero (endométrio), quando aumenta a produção da progesterona e cai a do estrogênio, fazendo o endométrio se desprender e sair em forma de menstruação.
- O sangue é um sinal de fertilidade e de que o ovário ainda está produzindo hormônios.
- É o resultado da oscilação na produção do estrogênio e da progesterona.

PROPORÇÃO DE INFARTOS



Antes do climatério
Uma mulher em cada cinco homens, quando ela ainda não chegou aos 35 anos.



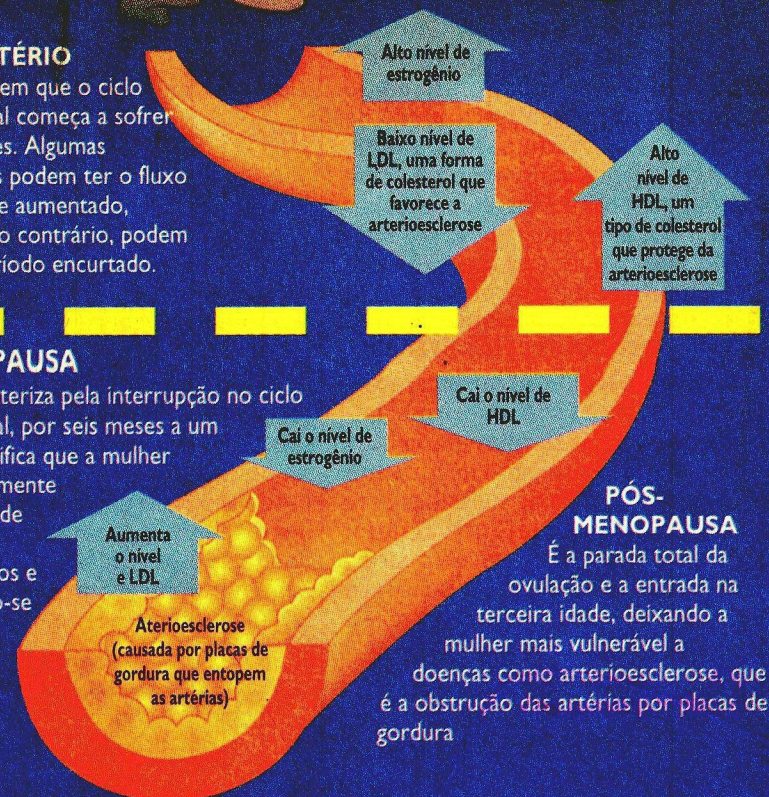
A partir do climatério
Uma mulher em cada dois homens.

CLIMATÉRIO

É a fase em que o ciclo menstrual começa a sofrer alterações. Algumas mulheres podem ter o fluxo de sangue aumentado, outras, ao contrário, podem ter o período encurtado.

MENOPAUSA

Se caracteriza pela interrupção no ciclo menstrual, por seis meses a um ano. Significa que a mulher está realmente parando de produzir hormônios e tornando-se infértil por não mais ovular.



VIDA SEXUAL

- Uma função importante do estrogênio é aumentar a lubrificação vaginal, facilitando o ato sexual.
- Quando a produção desse hormônio começa a cair, vem o ressecamento vaginal, causando desconforto e prejudicando o ato sexual.

Infelizmente, o climatério é um estado natural pelo qual todas as mulheres, sem distinção, terão que passar.

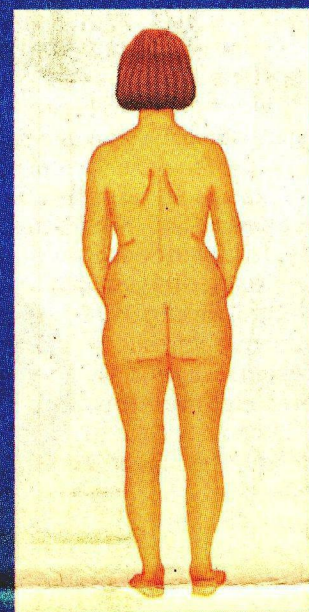


PREVENÇÃO

- Só é possível prevenir as consequências, cujo mal maior é a osteoporose.
- Primeira coisa a fazer é procurar o ginecologista; praticar exercícios regularmente; evitar cigarro, café, sal em excesso e bebidas alcoólicas.
- Fazer alimentação rica em cálcio (leite e derivados, sardinha, ovos), sais minerais, encontrados nas frutas, legumes, verduras e cereais.

ALTERAÇÕES NO CORPO

- Com o passar do tempo, a mulher pode ter incontinência urinária, que é a incapacidade de controlar a vontade de urinar.
- A redução das glândulas sebáceas e da proteína colágeno faz a pele perder o brilho e elasticidade, surgindo as rugas indesejáveis.
- Os cabelos podem se tornar mais finos, podem cair e haver aumento de pêlos no rosto e corpo pelo aumento da presença do hormônio masculino testosterona no corpo da mulher.
- A mulher tende a acumular gordura na cintura e quadris; e os seios ficam flácidos.



SINTOMAS

- Calor intenso no tórax e na cabeça, pela síndrome de abstinência do hormônio estrogênio, seguido de suor frio, mais comuns em situações de estresse ou de frio.
- Irritabilidade, insônia, depressão, perda da libido (interesse sexual), fraqueza muscular (indisposição).
- Irregularidade no fluxo menstrual, ressecamento vaginal, choro fácil, falta de concentração, queda da auto-estima, pele ressecada e enrugamento mais rápido.
- Cabelo fica branco mais rápido, osteoporose, incontinência urinária, dor de cabeça.

TRATAMENTO

— Fazer terapia de reposição hormonal (TRH), principalmente o estrogênio, que pode ser tomado por via oral, em forma de adesivos colados à pele (transdérmica) e pela vagina (em forma de óvulos e cremes).
— Outras terapias à base de calcitonina de salmão e de drogas não hormonais (estes poucos usados).

