

Menopausa marca início de nova fase

A menopausa é um acontecimento natural na vida de todas as mulheres, embora poucas digam que os sintomas parecem normais. As ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, cansaço e outros incômodos podem fazer dessa etapa uma das fases mais difíceis da vida, tanto em termos emocionais quanto físicos. O que não impede as mulheres de serem felizes também durante a fase da menopausa. A questão tem ainda mais importância com o aumento da expectativa de vida: atualmente, considerando que a última menstruação ocorre por volta dos 50 anos, um terço da vida da mulher acontece depois da menopausa. E é preciso garantir que essa longa etapa seja percorrida com o máximo de saúde e qualidade de vida. Veja nesta edição do *Especial Cidadania* o que é a menopausa e como lidar bem com ela.



Mulheres de meia-idade se exercitam no Parque da Cidade, em Brasília; a fase da menopausa pode ser plena de atividade

O que é

Embora o termo “menopausa” tenha sido criado para designar a última menstruação (a primeira é chamada “menarca”), hoje em dia as pessoas chamam de menopausa todo o período de mudanças no organismo feminino, desde as primeiras alterações hormonais até a última menstruação.

Já os médicos chamam esse período de “climatério”, que é a transição da fase reprodutiva,

que começa com a menarca e termina com a menopausa, para a não reprodutiva, em que os ovários deixam de funcionar.

Essa transição acontece quando acabam os óvulos que toda mulher traz desde o nascimento e que são liberados a cada ciclo menstrual. Sua principal característica é a diminuição da produção dos hormônios estrógeno e progesterona pelos ovários, até

a parada completa.

A diminuição dos níveis hormonais atinge todas as mulheres e começa por volta dos 40 anos. Já a menopausa (última menstruação) ocorre entre os 48 e 55 anos (o mais comum é aos 51). Quando ocorre em mulheres com menos de 40 anos é chamada de menopausa prematura. Não há como precisar ou definir quando ocorrerá a menopausa.

Sintomas

O estrogênio é o hormônio básico da mulher. Sua produção começa na adolescência, quando é responsável pelo aparecimento dos sinais sexuais secundários, como pêlos púbicos, formas arredondadas do corpo etc., e vai até a menopausa.

O estrogênio está envolvido em diversas funções e características do organismo, como textura da pele e da vagina, distribuição de gordura no corpo, equilíbrio das gorduras no sangue (colesterol), fixação de cálcio nos ossos, autoestima e memória.

Assim, embora algumas mulheres passem pelo climatério sem grandes transtornos ou até

sem sentir nada, outras podem sofrer com:

- ▶ irregularidade dos ciclos menstruais;
- ▶ ondas de calor: vermelhidão súbita na face e no tronco, sensação intensa de calor no corpo e transpiração excessiva, sentidas por cerca de 80% das mulheres no climatério. Podem aparecer a qualquer hora e muitas vezes são tão desagradáveis que chegam a interferir nas atividades do dia-a-dia;
- ▶ suor noturno;
- ▶ diminuição do desejo sexual: em geral causado pela reação negativa da mulher às mudanças;
- ▶ a vagina sofre alterações: fica

mais estreita e curta, perde a elasticidade e o tecido fica frágil. Diminui a secreção e podem aparecer inflamações;

- ▶ dor durante o ato sexual: resultante das alterações vaginais;
- ▶ aumento da frequência urinária, às vezes com ardência;
- ▶ diminuição do brilho da pele e uma distribuição de gordura mais masculina, ou seja, na barriga;
- ▶ aumento do colesterol ruim;
- ▶ diminuição da atenção e memória;
- ▶ insônia, irritabilidade e ansiedade: a alteração hormonal afeta as reações do cérebro; e
- ▶ depressão.

Etapas na vida da mulher

Perimenopausa (climatério) - Diminuição dos níveis hormonais

Essa fase ocorre entre os 40 e os 50 anos. A mulher ainda ovula e menstrua, mas começa a sentir alguns sintomas. Geralmente persiste durante cinco anos, mas pode durar somente dois ou até oito. Nos últimos dois anos aparece um maior número de sintomas, devido à diminuição acelerada da produção de estrogênio.

Menopausa - Ciclos menstruais param

Acontece geralmente em torno dos 50 até 55 anos. Os ovários param de liberar óvulos e de produzir estrogênio. Nesta fase os sintomas ficam ainda mais intensos. Quando a menstruação pára por um ano, considera-se que está concluída a transição.

Pós-menopausa - Aumento dos riscos para a saúde

Os sintomas diminuem para a maioria das mulheres, mas muitas começam a sofrer os efeitos da menopausa para a saúde, principalmente a osteoporose e as doenças cardiovasculares. O estrogênio protege o coração e os vasos sanguíneos, impedindo a formação de trombos e mantendo os níveis do bom colesterol, e também evita a perda óssea. Quando essa proteção acaba essas doenças podem surgir ou ser agravadas.

Tratamento não é unânime

Mesmo sendo uma fase biológica, natural, muitos médicos propõem que as mulheres sejam medicadas durante o climatério. O tratamento deve ser individualizado e consiste na reposição dos hormônios que estão parando de ser produzidos, como o estrogênio. O objetivo é reduzir os sintomas e os riscos de doenças cardiovasculares e de osteoporose.

Vantagens do tratamento

- ▶ evita a osteoporose (perda de cálcio nos ossos, que ficam mais propensos a fraturas)
- ▶ diminui os sintomas

da menopausa

- ▶ melhora a vida sexual
- ▶ melhora as condições cardiovasculares.

Desvantagens

- ▶ custo alto
- ▶ tratamento prolongado
- ▶ efeitos colaterais (veja mais abaixo)
- ▶ em algumas mulheres, aumenta a probabilidade de ocorrer câncer de mama.

Como não há unanimidade acerca do tratamento mais conveniente, discuta com seu médico todas as vantagens e riscos dos diversos tipos de terapia.

Atenção para os riscos

- ▶ Não inicie tratamento hormonal sem supervisão médica.
- ▶ Mesmo que esteja dando certo, vá ao médico periodicamente.
- ▶ Não abandone o tratamento sem autorização do médico: isso pode causar alterações irreversíveis.
- ▶ Discuta os efeitos colaterais com seu médico.
- ▶ Mulheres com história de hemorragias vaginais, trombozes, embolias, varizes ou hemorroidas graves não podem fazer a reposição de estrogênio.

Vida sexual pode melhorar

Há mulheres que experimentam uma melhora da vida sexual, pois não mais temem uma gravidez indesejada e já não estão tão cansadas pelo cuidado com os filhos pequenos.

Para outras o desejo pode diminuir, pelo desconforto do ato sexual, causado pelas alterações no organismo. Algumas decidem “encerrar” sua vida sexual, muitas vezes pela vergonha de

buscar um médico e resolver os problemas que surgem. A vida sexual, que é questão individual, acaba sendo muito influenciada por fatores culturais.

Nesse período é preciso ter mais cuidado durante o sexo, especialmente porque há menos lubrificação vaginal, o que facilita o aparecimento de infecções. Os médicos recomendam o uso de lubrificantes íntimos.

Na dúvida, ouça especialistas

- ▶ Se surgirem problemas sexuais, discuta-os com o seu ginecologista e procure um terapeuta sexual, que pode orientá-la sobre como usufruir melhor de sua sexualidade.
- ▶ Se sentir tristeza ou desânimo intenso, fadiga, irritabilidade, baixa autoestima, conte ao ginecologista e procure a ajuda de um psiquiatra.
- ▶ Nada impede que, na maturidade, a mulher tenha uma vida sexual plena.

Depressão deve ser tratada

Não está provado que a diminuição do estrogênio e da progesterona cause depressão. Mas muitas mulheres têm crises da doença nessa fase, em geral em razão dos seguintes fatores:

- ▶ percepção de que essa fase da menopausa marca a chegada da velhice;
- ▶ mudanças grandes na aparência do corpo;
- ▶ medo da perda do desejo e da vida sexual;

- ▶ insegurança quanto ao parceiro, ou medo de “acabar sozinha”;
- ▶ saída dos filhos de casa;
- ▶ vergonha de discutir dúvidas e receios com o parceiro, o médico ou as amigas e conseqüente isolamento; ou
- ▶ depressões anteriores.

O tratamento para depressão pode e deve ser feito nessa fase (veja a edição 146, de 30 de outubro de 2006).

Viva melhor

Antes e depois da menopausa:

- ▶ Coma mais soja: a soja tem componentes que funcionam como o hormônio estrógeno.
- ▶ Faça ginástica: as mulheres sedentárias têm mais ondas de calor do que as que se exercitam.
- ▶ Pare de fumar e não beba em excesso: as fumantes têm mais ondas de calor que as não fumantes.
- ▶ Tenha projetos de vida e invista neles: recomece sempre, busque atividades que lhe dêem prazer, faça novas amizades.
- ▶ Não tenha vergonha: converse com seu médico e com sua família.

SAIBA MAIS

Associação Brasileira do Climatério
São Paulo (SP) - Caixa Postal 60.160 - CEP 05323-970
(11) 3781-7124 e 3781-1188
www.menopausa.org.br

Menopausa
www.menopausa.com.br
Psiquweb
gballone.sites.uol.com.br
ABC da Saúde
www.abcdasaude.com.br