

Problemas de saúde na Menopausa

Conselhos aos Doentes:

O que é a Menopausa?

A menopausa é uma etapa normal da vida da mulher, que se inicia quando a menstruação deixa de ocorrer. Surge habitualmente entre os 45 e os 55 anos, após o aparecimento de irregularidades nos ciclos menstruais (os ciclos menstruais surgem antes ou depois do esperado, com alterações das perdas sanguíneas, entre outras alterações) ou então de forma súbita. Nesta fase os ovários vão deixando de produzir estrogénios e progesteragénios de forma gradual, até deixarem de funcionar. Quando isso acontece, a mulher deixa de ter capacidade reprodutiva. Considera-se que a mulher está em menopausa quando não teve nenhuma menstruação durante 12 meses seguidos. Este processo pode igualmente ocorrer nas situações em que os ovários são removidos cirurgicamente por outros motivos de saúde.

Que problemas de saúde podem surgir na Menopausa?

Com a menopausa podem surgir ou agravar-se alguns problemas de saúde, como por exemplo os afrontamentos, as queixas urinárias e vaginais, as insónias ou a perda de cálcio no osso (podendo originar osteoporose). Trata-se muitas vezes de uma fase sensível para a mulher, que assim deixa de ter a sua capacidade reprodutiva e denota o aparecimento de sintomas e sinais desconfortáveis e que perturbam o seu bem-estar e a sua saúde.

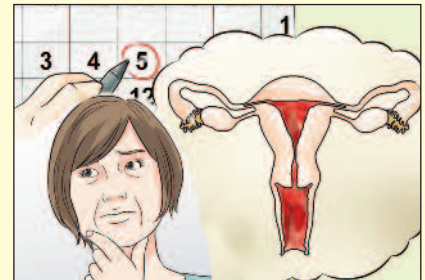
Os **calores ou afrontamentos** são sensações de calor intenso, geralmente da cabeça, pescoço e costas, que depois se espalham pelo resto do corpo e que por vezes se acompanham de palpitações, rubor da cara, náuseas e dores de cabeça. Na maioria dos casos duram apenas alguns minutos e são mais frequentes no primeiro ano após a última menstruação.

As **queixas urinárias** podem manifestar-se sob a forma de incontinência urinária, principalmente com os espirros, a tosse ou os esforços físicos. As mulheres podem ainda apresentar infecções urinárias repetidas, urgência de urinar ou aumento da frequência com que necessitam de urinar.

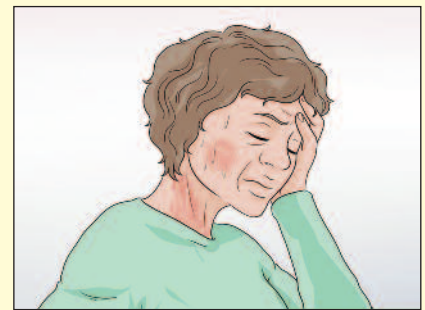
Surgem também algumas **queixas vaginais**, como a secura ou desconforto. Estas alterações podem perturbar o desejo e o acto sexual, resultando em insatisfação (ou mesmo dor) por parte da mulher e possíveis problemas no casal.

As **insónias** perturbam o ritmo do sono e são causadas em parte pelos afrontamentos nocturnos, mas podem também resultar de um aumento da ansiedade da mulher.

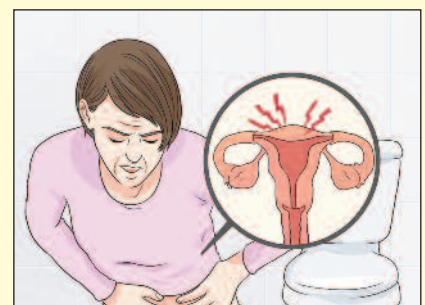
A **perda de cálcio no osso** ocorre naturalmente ao longo da vida, mas é mais acentuada nas mulheres em menopausa. Esta alteração não é uma doença nem provoca sintomas, mas se for grave pode originar osteoporose, com maior risco de fracturas dos ossos.



A menopausa surge habitualmente entre os 45 e os 55 anos, após o aparecimento de irregularidades nos ciclos menstruais.



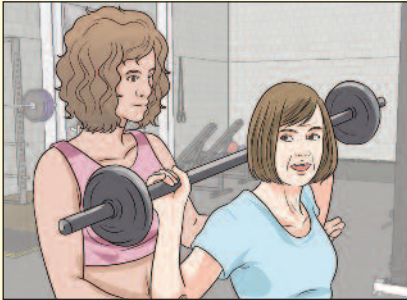
Os afrontamentos são sensações de calor intenso, geralmente da cabeça, pescoço e costas, que depois se espalham pelo resto do corpo e que por vezes se acompanham de palpitações, rubor da cara, náuseas e dores de cabeça.



As queixas urinárias podem manifestar-se sob a forma de incontinência urinária, principalmente com os espirros, a tosse ou os esforços físicos. As mulheres podem ainda apresentar infecções urinárias repetidas, urgência de urinar ou aumento da frequência com que necessitam de urinar.

Conselhos aos Doentes:

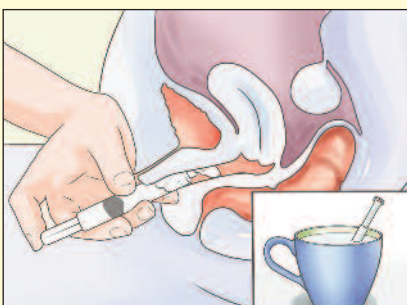
Problemas de saúde na Menopausa (continuação)



Nos casos em que os sintomas são ligeiros, alguns procedimentos simples por parte da mulher podem ajudar, nomeadamente a realização de exercício físico.



Apenas uma em cada 10 mulheres recorrem ao médico por queixas relacionadas com a menopausa e a maioria não necessita de tratamento.



A utilização de lubrificantes vaginais pode corrigir a secura vaginal e melhorar a actividade sexual.

Quais os tratamentos para os sintomas e problemas de saúde da Menopausa?

Nos casos em que os sintomas são ligeiros, alguns procedimentos simples por parte da mulher podem ajudar, nomeadamente a realização de exercício físico, uso de roupas leves, diminuição da ingestão de algumas substâncias (como o café, comida picante, álcool e tabaco), manter um horário de deitar regular e tentar exercícios de relaxamento.

Apenas uma em cada 10 mulheres recorrem ao médico por queixas relacionadas com a menopausa e a maioria não necessita de tratamento. Se a mulher apresentar sintomas graves que não consiga tolerar e que interfiram com a sua vida diária, deverá recorrer ao seu Médico de Família para discutir os eventuais benefícios e riscos de iniciar medicação.

As opções terapêuticas são várias, das quais a mais utilizada é a **terapêutica hormonal de substituição**, que consiste na toma de substâncias hormonais semelhantes às que se encontram diminuídas na menopausa. Esta terapêutica pode ser feita por via oral, por via vaginal, ou por via transdérmica, melhorando os sintomas mais comuns referidos nesta fase de vida. No entanto, pode acarretar outros riscos, pelo que deverá ser ponderada caso-a-caso.

Outro tipo de medicação possível é, por exemplo, a **tibolona**, uma hormona sintética que é uma alternativa à terapêutica hormonal de substituição.

Para os sintomas da menopausa, vários estudos apontam igualmente para melhorias com a toma de medicamentos **antidepressivos**; estes apresentam no entanto vários efeitos adversos, pelo que deverá ser o Médico de Família a decidir se estas alternativas se podem aplicar a si.

A utilização de **ervas** ou de outras substâncias ditas «naturais» não provou ter efeito comprovado; além disso, não há estudos para avaliar a sua interferência com medicamentos prescritos, pelo que não se recomenda o seu consumo.

A utilização de **lubrificantes vaginais** pode corrigir a secura vaginal e melhorar a actividade sexual.

Em casos pontuais, poderá haver vantagem na prescrição de medicação (**ansiolíticos** ou **hipnóticos**) para corrigir as insónias. Há várias alternativas quanto a medicamentos, mas deverão ser tomados durante um período de tempo curto (menos de 2 semanas), pois podem provocar habituação. A toma prolongada só deverá ser feita por indicação do seu médico.

Se tem dúvidas ou acha que precisa de medicação marque consulta no seu Médico de Família.

A decisão sobre se é necessária medicação para ultrapassar os seus problemas provocados pela menopausa deverá ser sempre resultado de uma conversa e um acordo entre ambos.

Esta informação não substitui o tratamento médico