

O que é a menopausa?

A menopausa é o período da vida da mulher em que os ovários param de funcionar e deixam de produzir estrogénios (hormonas femininas), provocando uma cessação definitiva da menstruação e da capacidade de engravidar.

Em que idade surge a menopausa?

A idade de aparecimento da menopausa não é igual para todas as mulheres, mas ocorre habitualmente entre os 45 e os 55 anos.

A menopausa surge de forma súbita?

A menopausa surge de forma progressiva, por vezes ao longo de alguns anos. O climatério é a fase da vida da mulher em que ocorre esta transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Está frequentemente associado a um conjunto de sinais e/ou sintomas.

Quais são os sintomas da menopausa?

Afrontamentos ou ondas de calor (causam uma vermelhidão súbita sobre a face e o tronco, acompanhados por uma sensação intensa de calor no corpo e por transpiração, podendo aparecer a qualquer hora do dia).

Desconforto ou dor genital durante as relações sexuais (surge atrofia, secura, perda de elasticidade e diminuição das secreções vaginais, originando uma maior fragilidade).

Incontinência urinária, aumentando o risco de infecções urinárias repetidas.

Perturbações psíquicas (alteração do humor, ansiedade, irritabilidade, depressão, fadiga, dificuldade de concentração e perturbações da memória).

Insónia ou perturbações do sono.

Modificação da sexualidade com diminuição do desejo sexual (libido).

Dores de cabeça.

A intensidade e frequência destes sintomas varia de mulher para mulher, podendo alguns deles estar ausentes ou serem frequentes e incómodos.

Quais são os riscos de saúde relacionados com a menopausa?

A diminuição da produção de estrogénios provoca alterações a nível do aparelho cardiovascular (coração, artérias e veias) e do esqueleto. Assim, as mulheres na menopausa têm um maior risco de desenvolver uma doença cardiovascular e de ter osteoporose, com possibilidade de fazer fracturas.

Como se trata a menopausa?

A menopausa deve ser encarada como um processo de evolução natural na vida da mulher e não como uma doença, não havendo formas de a prevenir nem nenhum tratamento específico para ela. Contudo, é possível tratar os sintomas (quando estes são incómodos para a mulher) e minimizar os factores de risco inerentes à menopausa.

O que é a Terapêutica Hormonal de Substituição (THS)?

A THS é um tratamento hormonal que tem por objectivo a compensação da diminuição da produção dessas mesmas hormonas pelo organismo, reduzindo os sintomas e os factores de risco que a sua falta pode provocar. Pode ser combinada (estrogénios e progestativos) ou isolada (estrogénios ou progestativos) e a sua realização faz-se por via oral (comprimidos) ou via transdérmica (colocação de pequeno selo adesivo que contém que liberta as hormonas, as quais são absorvidas através da pele).

Quais são os benefícios da THS?

O efeito da THS no alívio dos **afrontamentos** ocorre passadas 2 a 4 semanas, independentemente do tipo de terapêutica utilizada. Na maioria das mulheres, os sintomas cedem espontaneamente passados 1 a 2 anos, embora algumas possam necessitar de tratamentos mais prolongados. As **perturbações psíquicas** (excepto a patologia depressiva) e as **alterações do sono** respondem bem à THS.

As **alterações genito-urinárias** (dor ou desconforto genital e incontinência urinária) melhoram com a THS. A aplicação local de estrogénios é particularmente eficaz, mas requer um tratamento prolongado.

A THS é favorável na prevenção da **osteoporose**, reduzindo significativamente a perda de massa óssea e o risco de fractura.

Em estudos recentes, a THS revelou reduzir a incidência do **cancro do cólon** na pós-menopausa. Contudo, não se comprovou este efeito com doses baixas, pelo que não se justifica iniciar ou manter esta terapêutica tendo em vista este objectivo.

Quais são os riscos da THS?

Existe um ligeiro aumento de risco de **cancro da mama** na THS combinada, mas só a partir dos 5 anos de tratamento. Este aumento de risco cessa com a suspensão do tratamento. A THS em mulheres tratadas por cancro da mama está contra-indicada.

A THS induz um aumento do **risco tromboembólico** (desenvolvimento de um coágulo de sangue dentro de um vaso sanguíneo), sendo este risco superior no primeiro ano de tratamento.

Há um aumento do risco de **cancro do ovário** quando a THS isolada com estrogénios é utilizada durante mais de 10 anos.

Actualmente, parece não existir consensos relativamente aos riscos ou benefícios da THS face ao acidente vascular cerebral (trombose), à doença cardiovascular e à doença de Alzheimer (demência).

Quando deve ser iniciada a THS?

O mais precocemente possível após o início dos sintomas, tendo em conta a intensidade e o incómodo destes últimos.

Durante quanto tempo deve ser mantida a THS?

A duração é variável, devendo ser individualizada para cada mulher. Contudo, uma duração de 5 anos revela ser positiva na generalidade das mulheres, devendo existir o cuidado de ponderar sempre os riscos e benefícios deste tratamento.

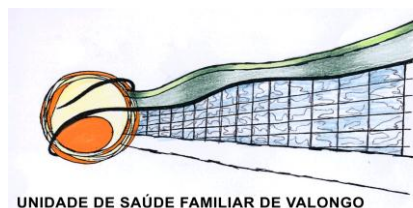
Notas finais...

A menopausa é uma altura ideal para dar início a mudanças de estilos de vida, nomeadamente alimentação saudável, exercício físico regular, controle de peso, redução de stress, abstinência de tabaco e limitação da ingestão de álcool e cafeína.

Dúvidas?

Não hesite em marcar consulta com o seu médico de família para esclarecer todas as suas dúvidas e incertezas!

Elaborado por:
Dra. Carla Santos



Menopausa e Tratamento Hormonal de Substituição...

O que devo saber?

