

## 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...

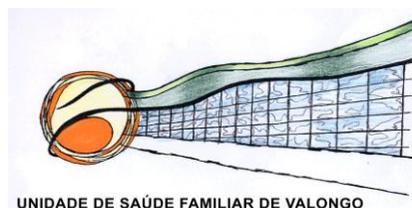
A menopausa é uma altura ideal para dar início a mudanças de estilos de vida, nomeadamente alimentação saudável, exercício físico regular, controle de peso, redução de stress, abstinência de tabaco e limitação da ingestão de álcool e cafeína.

### 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?

