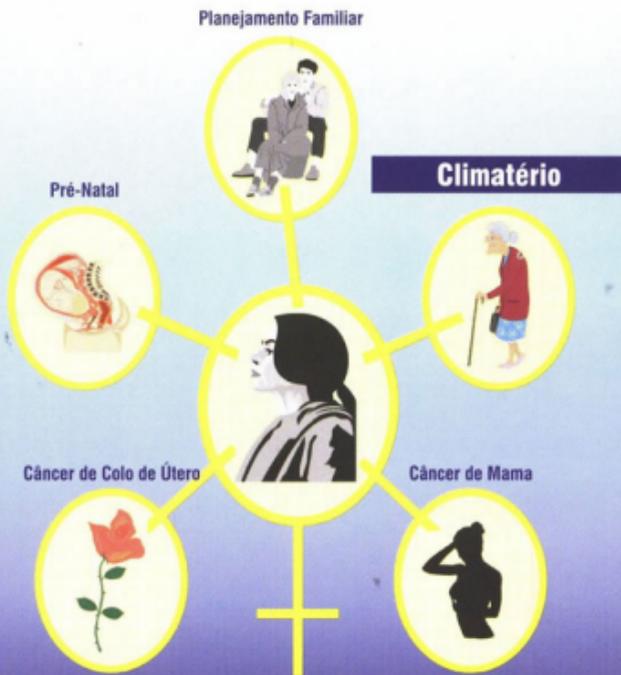


Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher

Para saber mais a respeito desse programas,
procure a unidade de saúde mais próxima da sua casa.



O que é menopausa? O que é climatério?

As palavras menopausa e climatério têm sentidos diferentes, embora sejam utilizadas como sinônimos com frequência.



A rigor, **menopausa** é o momento da vida da mulher em que ocorre o último ciclo menstrual. **Climatério** é o período que abrange toda a fase em que os hormônios produzidos pelos ovários

(estrogênio e progesterona) vão progressivamente deixando de ser fabricados, incluindo-se, portanto, a transição entre as fases reprodutiva e não-reprodutiva da vida da mulher. Assim, a menopausa é um evento que acontece durante o climatério.

Nem a menopausa nem o climatério são doenças, mas ocorrências naturais ao longo da vida das mulheres.

Durante o climatério, a diminuição desses hormônios faz com que os ciclos menstruais se tornem irregulares, até cessarem completamente. Nessa fase de transição, ocorrem alterações físicas e psíquicas importantes, que prejudicam a qualidade de vida da mulher.

Ao contrário do que muita gente pensa, essas alterações podem e devem ser tratadas.

Quando começa o climatério?

Na maioria das mulheres, a menopausa ocorre entre os 45 e os 55 anos de idade, em média ao 50 anos. Por outro lado, os primeiros sinais do climatério, que são os ciclos menstruais irregulares, podem ocorrer vários anos antes da menopausa, ou seja, antes da última menstruação.

Atualmente, a expectativa de vida das mulheres se localiza na faixa dos 75 anos. Como a menopausa ocorre por volta dos 50 anos, as mulheres de hoje vivem em um estado de carência hormonal durante cerca de 25 anos, ou seja, um terço de suas vidas.



Sinais e sintomas do climatério (deficiência hormonal)

Durante o climatério, ocorrem sintomas desagradáveis, como os que seguem:

- Fogachos (ondas de calor) que, freqüentemente, estão associados a suores intensos e, às vezes, a tonturas e palpitações.

- Suores noturnos, que fazem a mulher acordar à noite, prejudicando-lhe o sono.

- Depressão e irritabilidade, que podem ser agravadas por problemas domésticos e no trabalho.

- Alterações nos órgãos sexuais, como por exemplo, coceira e secura vaginal, que causam dor e desconforto durante as relações sexuais.

- Diminuição do tamanho das mamas e perda de sua firmeza.

- Perda de elasticidade da pele, principalmente da face e do pescoço.

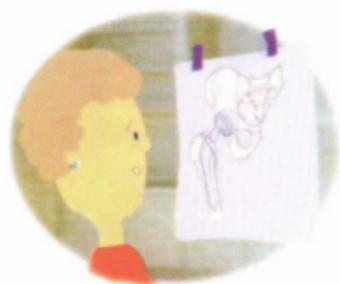


Além disso, a longo prazo, a falta de hormônios femininos leva a outras alterações que não causam sintomas imediatos, mas que têm

conseqüências graves, a saber:

- Os ossos ficam mais porosos e frágeis (osteoporose), o que leva ao encurvamento da coluna (a chamada “corcunda da viúva”) e ao aumento do risco de fraturas, principalmente nos quadris.

- Aumentam as gorduras que circulam no sangue e que se depositam na parede das artérias, levando à aterosclerose, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares como infartos, “derrames” cerebrais e hipertensão.



Quais os tratamentos para o climatério?

Todos os sintomas e as conseqüências da carência hormonal podem ser tratados, **com a orientação médica**, pela terapia de reposição hormonal, ou seja, a substituição dos hormônios, que antes eram produzidos pelos ovários, por hormônios administrados através da pele (adesivos transdérmicos), por via oral (comprimidos) e, mesmo, por injeções intramusculares ou por cremes vaginais.

A administração de hormônios em comprimidos por via oral é a forma mais antiga utilizada na prática clínica. Modernamente, vem-se utilizando a via transdérmica com a mesma finalidade.



Os **sistemas transdérmicos** são constituídos por adesivos colocados sobre a pele que liberam diretamente para o sangue o estrogênio e o progestogênio, ou seja, os hormônios que deixaram de ser fabricados pelo ovário. Como não há passagem inicial pelo fígado, as doses transdérmicas utilizadas são muito menores (12 vezes menor, no caso de estrogênio) do que quando se compara com as doses necessárias dos medicamentos orais. Além disso, os hormônios são liberados para a corrente sanguínea através da pele, de forma constante, gradual e uniforme, da mesma maneira como ocorre quando os ovários estão funcionando. Por isso, esse método é considerado “fisiológico”, pois se assemelha à fisiologia normal do ovário. Os sistemas de adesivos são trocados só a cada 3 ou 4 dias, permitindo maior comodidade no tratamento.

Os cremes vaginais são muito úteis no tratamento dos sintomas locais (por exemplo, secura vaginal), mas não têm efeito no restante dos sintomas. Já os medicamentos injetáveis, praticamente não são utilizados.

A melhor forma de tratamento, no entanto, deve ser indicada pelo médico.

Nunca inicie um tratamento para o climatério ou qualquer outro tipo de tratamento, por indicação de amigas ou parentes.

A decisão final sobre o melhor tipo de tratamento depende sempre da opinião do médico.

Quais os resultados da terapia de reposição hormonal?

Depois de iniciado o tratamento com hormônios (terapia de reposição hormonal), as ondas de calor e os distúrbios do sono começam a diminuir, dentro de duas ou três semanas. Os sintomas vaginais adversos também diminuem e o envelhecimento da pele é retardado.

Quando a terapia de reposição hormonal se realiza no momento adequado, ela também pode prevenir o enfraquecimento dos ossos (chamado osteoporose) e diminuir os riscos de infarto, pressão alta e "derrames" cerebrais.

A terapia de reposição hormonal "combinada"(que associa a administração de estrogênio com progestogênio), indicada para mulheres com útero intacto, pode causar um sangramento a cada ciclo, justamente por simular o funcionamento normal dos ovários. Esse sangramento assemelha-se a uma pequena menstruação, prevenindo que o útero venha a desenvolver hiperplasia endometrial.





E lembre-se sempre de duas coisas importantes:

- O tratamento de reposição hormonal não faz crescer pêlos, não engorda e não causa câncer.
- Para tratar os problemas de saúde procure sempre o seu médico!

Outras recomendações

- Beba bastante água, principalmente após exercícios físicos.
- Adote uma dieta rica em cálcio, ingerindo laticínios e vegetal verde.
- Use roupas leves e procure ambientes frescos e ventilados.

- Faça refeições mais freqüentes e mais leves.
- Pratique exercícios leves regularmente.

As caminhadas, a natação e a dança ajudam a fortalecer músculos e ossos.

- Evite fumo e álcool em excesso.
- **Consulte o seu médico pelo menos uma ou duas vezes ao ano.**





*Prefeitura Municipal de Campo Grande
Secretaria Municipal de Saúde Pública
Coordenadoria Geral de Assistência à Saúde*