

MENOPAUSA – COMO TRATAR

Menopausa é o nome que se dá ao período após à última menstruação da mulher, que ocorre geralmente entre os 45 e 55 anos, encerrando a sua capacidade reprodutiva. Ela só pode ser considerada após um ano do último fluxo menstrual.

A menopausa não é uma doença, e sim uma fase na vida da mulher.



Causas:

A menopausa acontece quando os ovários cessam a produção dos hormônios femininos, estrogênio e progesterona.

Há também a menopausa cirúrgica que ocorre após a retirada dos ovários.

Sintomas:

Em alguns casos a menopausa é assintomática, mas na maioria das mulheres apresenta sintomas desconfortáveis logo no início do climatério (período que antecede a menopausa), tais como:

- Ausência da menstruação;
- Ressecamento vaginal (secura);
- Ondas de calor;
- Suores noturnos;
- Insônia;
- Diminuição no desejo sexual;
- Diminuição da atenção e memória;
- Perda de massa óssea (osteoporose);
- Perda da elasticidade da pele e diminuição da massa muscular;
- Aumento do risco cardiovascular;
- Aumento de peso e acúmulo de gordura na região abdominal;
- Ansiedade, nervosismo e depressão.

Diagnóstico:

O diagnóstico da menopausa só poderá ser confirmado depois que a mulher passou doze meses sem menstruar. Em caso de dúvida, pode-se confirmar o declínio hormonal através de um exame de sangue.

Tratamento:

Geralmente o tratamento é feito com a terapia de reposição hormonal, que costuma amenizar todos os sintomas. No entanto, ela é contraindicada nos casos de risco ou histórico de câncer de mama, trombose, doenças cardiovasculares e distúrbios hepáticos.

Segundo estudos, a isoflavona de soja tem resultado parecido no controle das ondas de calor, o que pode ser uma opção para quem não pode fazer uso da terapia de reposição hormonal.

Alimentação saudável, atividade física regular, cuidados com a saúde bucal, não fumar e evitar o consumo de álcool, são medidas simples, mas que podem ser úteis para minimizar os sintomas.

Recomendações:

- Continue indo ao ginecologista todos os anos e faça todos os exames recomendados pelo médico. O acompanhamento ginecológico deve continuar sendo feito com regularidade;
- Cuide da sua alimentação e evite ganhar peso. Mantenha uma dieta rica em verduras e em gorduras saudáveis como a do salmão, do abacate e do azeite de oliva. Consumi-las ajuda a manter os cabelos e a pele saudáveis;
- Evite a ingestão de álcool e não fume;
- Pratique atividade física diariamente.

No caso das doenças tipicamente femininas a prevenção faz toda a diferença, por isso é muito importante que a mulher procure um médico para um esclarecimento ou diagnóstico mais preciso.