

MENOPAUSA

Dos sintomas ao tratamento

Vol.1: Sintomas mais comuns



Dra Mariana Guazzelli



Introdução

A menopausa é sem dúvida um grande desafio na vida de uma mulher. Na realidade, a fase que popularmente as pessoas chamam de menopausa, em termos médicos corresponde ao climatério. Dito isso, para facilitar a leitura deste texto, o termo "menopausa" será utilizado como sinônimo de climatério, devido ao seu uso consagrado na cultura popular - e mesmo sabendo ser tecnicamente incorreto. Do ponto de vista biológico é caracterizada pelo esgotamento dos folículos ovarianos, gerando diminuição da produção de estrogênios e progesterona. Isto resulta no fim da fase reprodutiva na mulher, mas também traz várias consequências para o metabolismo do organismo feminino. Normalmente esta redução na produção hormonal ocorre gradualmente, o que justifica o longo período de transição entre os ciclos menstruais incompletos até a completa parada de menstruação - normalmente esta transição inicia-se aos 45 anos e pode durar até 10 anos, quando a mulher cessa totalmente de menstruar. Infelizmente, esta redução hormonal traz grandes repercussões na vida de uma mulher, e pode durar a vida toda se não tratada corretamente.



Sangramento e cólicas

Especialmente no início deste período de transição, é muito comum a mulher apresentar ciclos menstruais irregulares, alguns deles com ausência de ovulação. Além disso, o desbalanço hormonal ocasionado pela produção irregular dos estrogênios naturais e da progesterona podem resultar em excesso de descamação e sangramento uterino, o que muitas vezes é confundido com ciclo menstrual. Nesta fase as mulheres costumam relatar aumento das cólicas ou mudança do padrão, devido ao ciclo hormonal irregular já mencionado. Devemos ressaltar que nesta fase a mulher ainda tem risco de engravidar, devendo se proteger com métodos anti-concepcionais adequados se não houver mais interesse reprodutivo.



Ondas de calor



As famosas ondas de calor, popularmente chamadas de "fogachos", é provavelmente o sintoma mais comum da menopausa. A explicação fisiológica do porquê este sintoma ocorre não é totalmente conhecida - entretanto este é reconhecidamente um dos grandes incômodos para a mulher neste período. As mulheres comumente relatam uma sensação de queimação, e esta sensação parece "caminhar" pelas diversas partes do corpo, daí a sua associação com "ondas" que percorrem o corpo da mulher. Como se não bastasse este incômodo, é muito comum a mulher rapidamente oscilar a sensação térmica, passando de um extremo a outro em alguns segundos. É muito comum a mulher agasalhar-se em excesso num momento, e logo em seguida querer tirar todas as roupas em excesso - e isto oscila várias vezes ao dia.



Secura vaginal



Outra queixa muito comum e incômoda desta fase é a secura vaginal. Isto é causado especialmente pela diminuição da produção de estrogênio, que é o principal hormônio responsável pela lubrificação da região genital. Este ressecamento da mucosa vaginal resulta em incômodo e muitas vezes coceira intensa. Além disso, a penetração durante o ato sexual pode se tornar muito desconfortável, causando vários prejuízos na vida de casal se não tratado corretamente.





Redução da libido

Como se não bastasse o desconforto físico que o ato sexual pode provocar devido a secura vaginal, é natural ocorrer a diminuição da libido, ou seja, da vontade de ter relação sexual. Este é um dos sintomas psíquicos associados a diminuição hormonal, e é algo extremamente complexo para a mulher, especialmente se ela possui um parceiro fixo. Especialmente se não houver um bom diálogo no casal (e infelizmente muitas mulheres sentem vergonha de falar sobre isso com seus parceiros), isto pode ser mal interpretado pelo outro, trazendo prejuízos não só para a vida sexual, mas também para a vida afetiva como um todo.





Insônia

Geralmente a mulher neste período passa por diversas alterações no seu ritmo biológico normal (chamado tecnicamente de ritmo circadiano), e isto pode resultar em excesso de sono durante o dia e insônia durante a noite. Esta alteração do sono pode resultar em irritabilidade e dificuldade de concentração. Estes sintomas podem ser erroneamente confundidos com depressão, resultando em tratamento equivocado, normalmente trazendo mais prejuízo para a mulher.





Mudanças de humor

Sabe aquelas oscilações de humor que algumas mulheres tipicamente apresentam no período menstrual, chamada de "TPM"? - O período do climatério (popularmente chamado de "menopausa") pode resultar nestes mesmos sintomas, porém de forma contínua e com oscilações de humor ainda mais drásticas. Além disso, alguns transtornos psiquiátricos podem se desenvolver nesta fase, como transtornos de ansiedade, transtornos compulsivos e até depressão.



Ganho de peso



É muito bem estabelecido a relação entre o estrógeno e a taxa metabólica normal. Por isso, este período é caracterizado por uma redução global da taxa metabólica da mulher, com diminuição do gasto energético. Além disso, existe um desvio de todo o ciclo metabólico favorecendo o acúmulo de gordura corporal e maior dificuldade para emagrecer. Além disso, a síntese de proteínas é também diminuída, com consequente redução da massa muscular ("massa magra"). O resultado estético destas alterações é o ganho de peso, com aumento da gordura localizada e visceral.





Ressecamento da pele

Num primeiro momento isto pode parecer algo bom - até que enfim alguma vantagem no meio de tanta adversidade, não é mesmo? Infelizmente este não é o caso. Diferente dos tratamentos estéticos que visam diminuir a oleosidade da pele, neste caso o ressecamento excessivo pode causar coceiras pelo corpo, descamação, diminuição da elasticidade (aumentando a aparência de "envelhecimento") e até favorecer o surgimento de rugas na face.





Queda de cabelos

Outro transtorno estético muito relatado no período após a menopausa é a mudança da consistência dos fios de cabelo, que se tornam mais finos e quebradiços, com tendência à queda. Talvez de todos os sintomas já mencionados, esteticamente este seja um dos que mais incomodam e preocupam a mulher neste período.





Osteoporose

A diminuição da produção hormonal resulta em diminuição da mineralização óssea, o que aumenta o risco de desenvolvimento de osteoporose. Este é um dos fatores de risco para quedas e fraturas quando a mulher atingir uma idade mais avançada.



Existe solução?



Como vimos anteriormente, o período do climatério e as consequências da menopausa podem ser catastróficas para a mulher. Felizmente, existem várias estratégias e tratamentos para cada um destes sintomas. Além disso, hoje em dia existem várias técnicas para reposição hormonal destas pacientes, o que verdadeiramente muda a qualidade de vida destas mulheres. Neste primeiro volume eu me limitei a te mostrar alguns dos vários sintomas deste período tão delicado. Infelizmente, muitas pacientes que me procuram com estes sintomas tiveram o diagnóstico de menopausa negligenciado por outros especialistas, o que resultou em sofrimento desnecessário durante anos de suas vidas. A partir da identificação correta destes sintomas, podemos traçar várias estratégias terapêuticas, conforme as necessidades e individualidade de cada paciente. No próximo volume desta coleção eu vou te apresentar algumas destas estratégias!

Bjos, e até breve!

