

O que é a Menopausa?



O QUE É MENOPAUSA?

É a fase da vida da mulher que ocorre quando os ovários deixam de ser funcionais e tem como consequência mais marcante a paragem definitiva da menstruação.

Diagnostica-se após um ano de ausência de menstruação (amenorreia) na mulher entre os 45 - 55 anos desde que não haja outra causa suspeita e demonstrável para este fenómeno.

QUAL A IMPORTÂNCIA DA MENOPAUSA?

A menopausa é um processo fisiológico normal da vida da mulher, mas pode ter consequências com forte impacto na qualidade de vida: calores, afrontamentos, insónias, transpiração excessiva, irritabilidade, perda de capacidade de iniciativa, etc. A expressão destes sintomas e perturbações é variável de mulher para mulher.

Estima-se que 75% das mulheres têm a sua qualidade de vida afetada devido à da menopausa, mas poucas, muito poucas são avaliadas e tratadas.

As consequências mais tardias são silenciosas mas muito importantes: osteoporose, doenças cardiovasculares e cerebrais. Estas perturbações não se devem apenas à falta de estrogénios, que caracteriza a menopausa, mas estão associadas a hábitos alimentares e comportamentais, e ao envelhecimento.

Mais de 2 milhões de mulheres estão em menopausa.**

A menopausa assume uma importância crescente porque a mulher vive, atualmente, mais de 30 anos em pós-menopausa, mais de um terço da sua vida!

QUE TIPOS DE MENOPAUSA EXISTEM:

MENOPAUSA IATROGÉNICA

Quanto a menopausa ocorre por destruição funcional dos ovários devida a tratamentos médicos ou medicamentos, como por exemplo: a remoção cirúrgica dos ovários, quimioterapia ou radioterapia.

MENOPAUSA PRECOCE

É a que ocorre antes dos 45 anos e depois dos 40. Quando tem lugar antes dos 40 anos de idade chama-se "Insuficiência ovárica prematura".

MENOPAUSA TARDIA

É quando a menopausa ocorre depois dos 55 anos.

PRÉ-MENOPAUSA

Em sentido geral inclui toda a idade fértil até à menopausa. No sentido mais concreto, corresponde ao período de tempo entre o início da diminuição da função dos ovários e a menopausa, ou seja 3 a 5 anos antes desta.

PERI MENOPAUSA/TRANSIÇÃO MENOPÁUSICA

Período de tempo variável, que engloba a fase de pré-menopausa até um ano após a menopausa.

PÓS-MENOPAUSA

É a fase da vida da mulher que se inicia com a última menstruação. Pode ser dividida em duas fases: precoce, até 6 anos após a última menstruação, e tardia, os restantes anos.

** PORDATA 2016

RECOMENDAÇÕES:

A menopausa é, na maior parte dos casos, um acontecimento natural, mas as suas consequências podem causar algumas perturbações e doenças.

Assuma hábitos e atitudes mais adequadas

EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

- 150 minutos por semana de exercício de moderada **intensidade**
- 2 sessões/semana de exercício de resistência

DIETA SAUDÁVEL

- Várias doses diárias de vegetais e frutas, cereais peixe **2x/semana**
- Ingestão baixa de gorduras (azeite está recomendado)
- Consumo de sal limitado
- Álcool não deve exceder um/meio copo por dia

PERDA DE PESO DE APENAS 5 A 10% MELHORA SÍNDROME DE RESISTÊNCIA À INSULINA

TABACO DEVE SER EVITADO

SOCIALIZAÇÃO E PROCURAR ESTAR ATIVA FÍSICA E MENTALMENTE.

TRATAMENTOS

Existem muitas opções de tratamento para as perturbações da menopausa.

Existem novas opções de tratamento.

Não parta de ideias pré-concebidas, procure mais informação, procure o melhor para si.

Esclareça as suas dúvidas com o seu médico, farmacêutico, ou no site www.amenopausa.pt.

PRINCIPAIS SINTOMAS DA MENOPAUSA

- > Sintomas vasomotores (afrontamentos e suores noturnos)
- > Alterações cognitivas e do humor
- > Perturbações do sono
- > Síndrome génito-urinária da menopausa/Atrofia vulvovaginal
- > Interferência no padrão sexual
- > Alterações cardiovasculares e metabólicas
- > Consequências osteoarticulares/osteoporose

Sintomas vasomotores (afrontamentos e suores noturnos)

São os sintomas mais perturbadores e que mais interferem na qualidade de vida da mulher. Começam na fase de transição para a menopausa e podem manter-se por largos anos. Afetam mais de 75% das mulheres na pós-menopausa, sendo muito marcados em cerca de 30% dos casos.

Caracterizam-se por uma sensação súbita de calor na parte superior do tronco, pescoço e face, com a duração de 2 a 4 minutos, associada frequentemente a transpiração intensa e, por vezes, a palpitações, seguida de calafrios, tremores e sensação de ansiedade.

Surgem normalmente à noite, mas podem ocorrer em qualquer circunstância, sendo frequentemente desencadeados por situações inesperadas do dia a dia e/ou de stress. A frequência e duração destes sintomas é variável, no entanto, podem surgir até 20 vezes por dia, mantendo-se em média durante 7 a 10 anos, sendo que cerca de 10% das mulheres podem apresentar os sintomas por mais de 12 anos.

Tem mais de 5 episódios diários? **Procure o seu médico.**

Alterações cognitivas e do humor

Dificuldades na concentração, memória e fluência verbal ocorrem com mais frequência na menopausa. Os estados de ansiedade e depressão tendem, igualmente, a ocorrer mais facilmente ou a agravarem-se.

Estes aspetos podem assumir maior impacto pelo facto de ocorrerem frequentemente eventos sociais e emocionais durante a menopausa, tais como: dificuldades relacionais do casal, filhos...

Perturbações do sono

O sono deteriora-se com a idade. São mais frequentes as dificuldades em iniciar e manter o sono, e a sensação de que o sono não é tão reparador como era anteriormente. Desperta-se mais cedo e acorda-se frequentemente durante a noite. A insónia é mais frequentemente referida pela mulher na pós-menopausa em comparação com as mulheres pré-menopausicas.

Se notou que a sua qualidade de sono piorou com a menopausa, **refira-o ao seu médico ou farmacêutico.**

Síndrome gênito-urinária da menopausa/Atrofia vulvovaginal

Trata-se de um conjunto de sintomas e sinais associados à baixa de estrogênios e outras hormonas, própria da pós-menopausa. São alterações dos grandes e pequenos lábios, clitóris, vestibulo/introito, vagina, uretra e bexiga. Há secura, ardor e irritação local, perturbações no desempenho sexual por ausência de lubrificação, desconforto ou dor nas relações sexuais. Pode implicar também sintomas urinários como urgência, dor e infeções urinárias recorrentes. Tende a ocorrer mais frequentemente alguns anos após o término das menstruações e habitualmente agrava-se progressivamente com o decorrer do tempo.

Tem secura genital, ardor ou desconforto nas relações sexuais? **Procure o seu médico ou farmacêutico.**

Interferência no padrão sexual

O padrão sexual da mulher é o resultado de uma constelação de fatores individuais e relacionais. A idade e redução dos níveis hormonais têm efeito negativo na função sexual e qualidade de vida.

Um número significativo de mulheres refere uma redução na atividade sexual, com perda/redução do desejo e mesmo evitamento sexual.

Podem também estabelecer-se após a menopausa perturbações do orgasmo e da excitação e, com maior frequência, dispareunia (dor durante a relação sexual) resultante da atrofia e menor lubrificação.

Alterações cardiovasculares e metabólicas

(hipertensão, aumento do colesterol, triglicéridos e glicémia)

A incidência de doença cardiovascular, a degeneração articular, a osteoporose e consequentes fraturas aumentam consideravelmente na pós-menopausa.

São condições provocadas por vários fatores e associadas aos hábitos de vida e envelhecimento, mas onde a carência de estrogênios tem um papel fundamental, principalmente nos primeiros anos após a menopausa acontecer.

Quando se comparam mulheres no mesmo escalão etário na pré e pós-menopausa verifica-se que estas patologias são muito mais frequentes e sofrem significativo agravamento com a menopausa.

Consequências Osteoarticulares /osteoporose

(dores articulares e perda de massa óssea)



Em colaboração com:



GEDEON RICHTER

Since 1901

Farmacovigilância: Telf.: (+351) 239 098 368 | drugsafety.pt@gedeonrichter.eu
Pedidos informação médica: Telf.: (+351) 239 098 368 | medinfo.pt@gedeonrichter.eu

Gedeon Richter Portugal

Edifício Central Office - Av. D. João II, nº 45, Piso 4 C - 1990-084 Lisboa
Telf.: 210 994 124 - Fax: 210 993 685 - richterpt@gedeonrichter.eu

www.gedeonrichter.pt