

Menopausa

O que é a menopausa? A menopausa é a fase na vida da mulher que envolve a perda da função ovárica reprodutiva. Durante este período a produção de estrogénios e progesterona reduz-se drasticamente e termina a ovulação e a menstruação.

Na maioria dos casos, a menopausa é espontânea e faz parte do processo de envelhecimento normal e saudável da mulher. Ocorre geralmente entre os 45 e 55 anos.

No entanto, esta pode também ser induzida precocemente após cirurgia de remoção dos ovários ou por tratamentos que induzem toxicidade ovárica como quimio ou radioterapia.

Como posso saber se estou a entrar na menopausa?

A transição para a menopausa (também chamada de peri-menopausa) é uma fase na qual os períodos menstruais se tornam menos frequentes. Esta tem uma duração média de quatro anos e termina quando a mulher tem o seu último período menstrual.

Desta forma, a menopausa é precedida por:

- Ciclos menstruais com intervalos mais longos do que o habitual (por exemplo, a cada 5 a 6 semanas em vez de a cada 4).
- Hemorragias que duram menos dias do que o habitual.
- Afrontamentos.

Quais são os sintomas da menopausa?

A redução da produção ovárica de estrogénios e progesterona durante a menopausa pode causar sintomas significativos e com impacto na qualidade de vida. A maioria das mulheres apresenta um ou mais destes sintomas:

- Afrontamentos – é o sintoma mais comum e deve-se à vasodilatação súbita ao nível da face e pescoço. Descreve-se habitualmente como uma onda de calor que percorre o corpo, seguida de sudorese profusa. Ocorre habitualmente na peri-menopausa tardia e nos primeiros anos do período pós-menopausa.
- Perturbações do sono - durante a transição para a menopausa, algumas mulheres referem insónia. Isso pode acontecer mesmo que a mulher não sinta afrontamentos noturnos.



- Atrofia urogenital – com a diminuição da secreção de estrogénios, a mucosa vaginal e os tecidos peri-vaginais sofrem atrofia. Geralmente manifesta-se alguns anos após a menopausa, com secura vaginal, dispareunia (dor aquando da relação sexual) e infeções urinárias de repetição. Ao contrário dos afrontamentos e sudorese, que melhoram ao longo do tempo, os sintomas urogenitais podem agravar e ter um impacto negativo na saúde sexual da mulher.
- Depressão - durante a transição para a menopausa, muitas mulheres podem apresentar sintomas de depressão, ansiedade ou dificuldade na concentração.

A menopausa está associada ao desenvolvimento de patologias?

A diminuição da produção de estrogénios, principalmente nos primeiros anos pós-menopausa, leva a alterações a nível cardiovascular e do esqueleto ósseo. Assim, as mulheres na pós-menopausa apresentam maior risco de desenvolver doença cardiovascular e osteoporose.

Quando devo consultar um médico?

A menopausa, sendo um período normal da vida da mulher, não necessita de tratamento dirigido na maioria dos casos. No entanto, as alterações sentidas durante esta fase podem ser significativas e necessitar de avaliação médica.

Deve consultar um médico se:

- Tiver sintomas que a incomodem muito e interfiram com o seu dia-a-dia.
- Menstruação com frequência superior a cada 3 semanas.
- Tiver spotting entre os seus períodos menstruais.
- Tiver hemorragias vaginais no período pós-menopausa (12 meses após a última menstruação).

Existem análises para confirmar a ocorrência da menopausa? Existem análises laboratoriais que podem confirmar a ocorrência da menopausa. No entanto, recomendam-se apenas em mulheres com queixas típicas e que são muito jovens para estar na menopausa ou que realizaram tratamentos que induzem toxicidade ovárica.

