



# ACONTECE SAÚDE



## Menopausa ou climatério

A menopausa é um acontecimento normal e natural. É definida como a última menstruação, geralmente confirmada após doze meses consecutivos sem a ocorrência de um período menstrual, a não ser que haja outras causas aparentes. Decorre do esgotamento da função dos ovários, que acompanha a idade e que resulta na diminuição dos níveis de estrogênio e outros hormônios.

Segundo o ginecologista e obstetra Luciano de Melo Pompei, secretário-geral da SOGESP e presidente da Sobrac (Associação Brasileira de Climatério), geralmente ocorre por volta dos 50 anos. Com a chegada da menopausa, a mulher já não pode mais engravidar de forma natural – é o fim de seu período reprodutivo.

Durante a transição, desde os anos reprodutivos, até os estágios posteriores, a mulher passa por muitas alterações físicas e também emocionais, causadas tanto pela deficiência hormonal que caracteriza a menopausa, como pelo avanço da idade. Algumas são os fogachos (calorões), a dificuldade para dormir, instabilidade de humor e secura vaginal.

Outras mudanças que podem ocorrer como consequência da idade incluem diabetes, distúrbios da tireoide, hipertensão arterial, aumento do risco cardiovascular. Para mulheres com um estilo de vida pouco saudável, um alto nível de estresse ou uma genética desfavorável, as alterações da menopausa e do avanço da idade podem ser particularmente desafiadoras.

A experiência da menopausa varia pelo mundo e entre grupos étnicos, o que sugere que a cultura e a genética influenciam a experiência. A mulher pode ver o fim da fertilidade como uma libertação das preocupações com controle de natalidade, ou pode lamentar pelo fim da sua capacidade reprodutiva. Certas mulheres terão sintomas incômodos, enquanto outras podem ter poucos ou, até mesmo, nenhum sintoma.

**Diferenças:** Diferentemente do que muita gente pensa, climatério não é sinônimo de menopausa, que se refere somente à última menstruação. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é uma fase biológica da vida da mulher, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Inicia-se, em geral, por volta dos 45 anos, como consequência do esgotamento da função ovariana.

### Para esclarecer dúvidas:

- 1- Não existe idade padrão para o início do climatério, a despeito de ser mais comum entre os 40 anos e os 45 anos.
- 2- Entre os sintomas usuais, estão o distanciamento entre os ciclos menstruais, ocorrência de fogachos e suores noturnos e alterações do sono.
- 3- Em algumas mulheres, ocorrem alterações psicológicas, como irritabilidade, insônia, depressão, perda de memória e mudanças de humor.
- 4- Para diagnosticar o climatério a mulher deve procurar o seu médico e, eventualmente se submeter a exames clínicos e laboratoriais.
- 5- Mamografia, papanicolau, ultrassom transvaginal e densitometria óssea são exames complementares que podem ser solicitados com regularidade durante o climatério.
- 6- Manter uma dieta saudável, rica em cálcio e vitamina D é muito importante neste período.
- 7- A desidratação pode afetar o sistema nervoso, o que estimula as ondas de calor. Hidrate-se com mais frequência.
- 8- Praticar exercícios físicos ajuda a melhorar a densidade óssea, evitar fraturas e também ajuda na flexibilidade e no equilíbrio.
- 9- A Terapia Hormonal (TH) é o tratamento mais indicado para aliviar fogachos, suores noturnos advindos das ondas de calor, sintomas psicológicos e melhorar a qualidade de vida da mulher, todavia, existem opções não-hormonais.
- 10- Há algumas contraindicações para a TH. Portanto, é essencial consultar um médico que irá avaliar o histórico da paciente para indicar o tratamento adequado.



## II Jornada de Ginecologia e Obstetrícia em Presidente Prudente

Com a participação de professores de várias cidades do Estado e integrantes da Diretoria da SOGESP, a Regional Presidente Prudente realiza a II Jornada de Ginecologia e Obstetrícia, em 9 e 10 de novembro, no Terra Park Eco Resort, em Pirapozinho. A meta é oferecer aos associados, residentes e estudantes oportunidade de reciclagem e desenvolvimento profissional continuado. No programa, há temas de relevância para prática diária de tocoginecologistas, como gestação de risco, sexualidade, anticoncepção, endometriose e terapia hormonal. “Além da educação continuada, teremos dois grandes atrativos: uma palestra para orientar os colegas a como solicitar os procedimentos usando a tabela da Classificação Brasileira Hierarquizada de Procedimentos Médicos, a CBHPM; e esclarecimentos sobre o funcionamento da Disponibilidade Obstétrica”, pontua o presidente da Regional, Giuliano Tosello.

APOIO



COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@acontecenoticias.com.br](mailto:acontece@acontecenoticias.com.br) ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000