

Celebrando a data, o *Atenção à Saúde* deste mês trata de um delicado assunto da saúde da mulher: a chegada da menopausa.

## CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Climatério e menopausa não são sinônimos. Climatério compreende a transição do período reprodutivo para a menopausa, é uma fase de limites imprecisos na vida feminina. A menopausa, ao contrário, tem data para começar: a partir da última menstruação da vida de uma mulher.

De cada quatro mulheres, pelo menos três experimentam sintomas desagradáveis no climatério. As ondas de calor, resultantes de sintomas vasomotores, são os mais típicos; estão presentes em 60% a 75% das mulheres. Surgem inesperadamente como crises de calor sufocante no tórax, pescoço e face, muitas vezes acompanhadas de rubor no rosto (a temperatura da pele chega a subir cinco graus), sudorese (que pode ser profusa), palpitações e ansiedade. As crises geralmente duram de um a cinco minutos e podem repetir-se diversas vezes por dia.

A queda dos níveis dos hormônios sexuais altera a consistência do revestimento da vagina, da uretra e das fibras do tecido conjuntivo que sustentam a mucosa dessas regiões. Podem surgir incontinência urinária, ardência à micção, facilidade para adquirir infecções urinárias e corrimentos ginecológicos.

Os músculos que formam o assoalho responsável pela sustentação dos órgãos genitais e bexiga urinária enfraquecem e podem surgir prolapsos (útero e bexiga caídos). Os pêlos pubianos ficam mais ralos, a mucosa vaginal perde a umidade, a elasticidade e a flexibilidade, podendo sangrar e doer no ato sexual.

A falta de estrogênio resseca e torna a pele mais fina, enrugada, menos elástica e as unhas frágeis. Os pêlos axilares se tornam mais ralos. O colágeno da parte mais profunda da pele começa a ser perdido em média de 2% ao ano, durante os 10 primeiros anos de menopausa.

Devido à falta de estrogênio e progesterona as células das glândulas mamárias diminuem, as mamas são preenchidas por tecido gorduroso, se tornam mais flácida e o mamilo fica mais achatado.

A partir da menopausa, a cada ano que passa, a massa óssea é reduzida de 1% a 4%. A perda é mais sentida nas vértebras e nas extremidades dos ossos longos. Mulheres de raça branca ou amarela, baixa estatura, peso corpóreo baixo e com história familiar de osteoporose são mais suscetíveis. Além desses fatores, dietas pobres em cálcio, ingestão exagerada de cafeína e/ou de álcool, tabagismo, vida sedentária e o uso de certos medicamentos, também colaboram para o aumento de perda óssea.

A diminuição de estrogênio modifica os níveis de dopamina, noradrenalina e serotonina em certas áreas do sistema nervoso central, o que pode levar a quadros depressivos, dificuldade de memorização, irritabilidade, melancolia, crises de choro, humor flutuante e labilidade emocional.

Mulheres de 45 a 55 anos, que ainda menstruam, apresentam apenas um terço das doenças cardiovasculares dos homens dessa mesma faixa etária. A chegada da menopausa aumenta gradualmente a incidência dessas enfermidades no sexo feminino, até igualar-se a dos homens ao redor dos 70 anos.

Fonte: Dr. Drauzio Varella  
[www.drauziovarella.com.br](http://www.drauziovarella.com.br)

**Lembre-se:** Climatério e Menopausa não são doenças. As alterações físicas e emocionais que as acompanham devem ser encaradas como decorrências normais da idade e tão naturais como a menstruação e a gravidez.

**Recomendação:** a partir do início do climatério a mulher deve procurar consultar-se com um geriatra e um ginecologista periodicamente. O acompanhamento médico contribui para uma melhor qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, prevenindo os possíveis problemas decorrentes da idade.