

# Menopausa

Rita de Cássia Pozzati<sup>1</sup>

*A menopausa (última menstruação da mulher) é um evento natural na vida. O climatério (fase que antecede a menopausa) e a pós-menopausa não representam doenças, mas são estados caracterizados pela crescente carência estrogênica e pelos fenômenos do envelhecimento.*

*Mulheres no climatério, em geral, apresentam uma variedade de sintomas, incluindo sintomas vasomotores (fogachos, calorões), sintomas vaginais (secura vaginal), incontinência urinária, distúrbios do sono, disfunção sexual, depressão, ansiedade, labilidade do humor, perda de memória, fadiga, cefaleia, dores articulares e ganho de peso. Os fogachos são os sintomas mais comuns relacionados ao período do climatério e a principal razão da procura por tratamento médico, ocorrendo em mais de 50% das mulheres e podendo persistir por alguns anos após a menopausa.*

*A terapia hormonal do climatério é a terapia estrogênica, com seu uso observamos aumento do colesterol HDL (colesterol bom) e do triglicérido, diminuição do colesterol LDL (colesterol ruim) porém pode ser responsável pela elevação da pressão arterial. A via oral é a mais utilizada devido a maior facilidade de administração mas há outras vias como: injetáveis, implantes subdérmicos, percutânea e a via vaginal que absorve estrogênios e outros medicamentos na forma de óvulos ou cremes com intensa ação local, podendo manter níveis sistêmicos por três ou quatro semanas. Os progestágenos são indicados adicionados à terapia estrogênica para diminuir o risco do carcinoma endometrial. Das vias parenterais, uma via que tem sido bastante estudada é a via intrauterina: o sucesso do DIU anticoncepcional contendo 52 mg de levonorgestrel, que libera 20 mcg deste hormônio ao dia é eficiente por cinco anos.*

*A terapia estrogênica é efetiva para aliviar as ondas de calor e os suores noturnos mas deve ser realizada na menor dose efetiva e pelo menor tempo possível, sendo que o uso contínuo deve ser reavaliado periodicamente. É indicada em mulheres com climatério precoce, com alto risco para fraturas osteoporóticas, fogachos, labilidade emocional e com sintomas urogenitais que podem ser tratados de forma eficiente e segura com terapia local de longa duração. No entanto, em decorrência de contra indicações ou pelos conceitos próprios do que seja seguro, muitas mulheres relutam em utilizá-la. Alguns tratamentos farmacológicos não hormonais como inibidores de recapeação seletiva da serotonina (SSRIs) e inibidores de recaptção da serotonina e norepinefrina (SNRIs) são os agentes mais utilizados para mulheres sintomáticas, sendo a paroxetina e a venlafaxina os agentes mais efetivos até o momento reduzindo os fogachos em torno de 80 a 90%. Estudos clínicos têm mostrado que uma dieta rica em fitoestrogênios está associada ao aumento da qualidade de vida e melhora significativa do quadro clínico da síndrome climatérica porém não existem*

*provas definitivas de que os fitoestrogênios (isoflavonas) reduzam eficazmente a frequência ou a gravidade dos ondas de calor das mulheres após a menopausa. As isoflavonas mais utilizadas são a genisteína (derivada do Glycine Max ) e cimicífuga racemosa.*

*A mulher contemporânea possui uma gama de possibilidades de tratamentos hormonais e não-hormonais que visam seu bem estar . O acesso às informações e esclarecimentos sobre todos os fenômenos ocorridos nessa fase de Climatério e Menopausa são necessários para que possa discutir com o seu médico Ginecologista se deve utilizar a terapia estrogênica ou fármacos não hormonais obtendo uma melhora na qualidade de vida e desaceleração do envelhecimento sem causar danos á saúde.*

*<sup>1</sup>Rita de Cássia Pozzati é médica formada pela Universidade Federal de Passo Fundo (2001), residência médica em Ginecologia e Obstetrícia pelo Hospital da cidade Passo Fundo (2004), membro da sociedade de Ginecologia e Obstetrícia de Santa Catarina.*

### **Referência Bibliográfica**

*Faliz, Lisandra M. C. ET al. Terapêutica não hormonal no tratamento de distúrbios do climatério. Femina. out/2009. vol. 37. nº 10.*

*Fonseca A. M et al. Terapia estrogênica no climatério: qual a melhor via? Uma resposta baseada nas melhores evidências. Femina. fev/2010. vol 38. nº2.*