

Menopausa

O que é a menopausa?

A menopausa é uma etapa normal da vida da mulher que se inicia com a ausência definitiva da menstruação.

Pode iniciar-se de forma abrupta ou ser um processo gradual. Quando gradual, as menstruações começam a ter uma periodicidade e quantidade mais irregular. A menopausa acontece quando os ovários diminuem a sua produção hormonal. Por este mesmo princípio, a menopausa também acontece quando se removem os ovários cirurgicamente.

Quando a mulher se encontra a tomar a pílula, não é possível saber se já entrou em menopausa sem a suspensão da mesma.

Quais são os sintomas?

As alterações hormonais podem provocar sintomas físicos e psíquicos. A duração e a intensidade desses sintomas é muito variável de mulher para mulher. Podem estar ausentes ou ir de algumas semanas até alguns anos.

Sintomas mais frequentes	O que fazer?
Afrontamentos (calores)	
Sensação de calor intenso, sobretudo na cabeça e pescoço. Podem ser acompanhados de rubor facial, palpitações ou dores de cabeça. São mais frequentes durante a noite.	Procure ambientes frescos. Evite agasalhar-se em excesso.
Alterações do sono	
	Mantenha uma boa higiene do sono: horários regulares, evite bebidas alcoólicas e café.
Alterações da vida sexual	
Secura vaginal e vulvar, podem provocar dor durante as relações sexuais. Estes problemas podem conduzir a uma diminuição do desejo sexual. Contudo, para muitas mulheres a vida sexual melhora porque desaparece o receio de uma gravidez indesejada.	Utilize cremes hidratantes que podem ser aplicados na vagina. Evite lavar-se com muita frequência e evite o uso de desinfetantes pois pode agravar o problema.

Alterações urinárias

Pode começar a notar pequenas perdas de urina com o esforço (p.ex. ao tossir ou ao rir). As infecções urinárias também podem tornar-se mais frequentes. Consulte o seu médico.

Com a menopausa deve aumentar a vigilância de outros problemas possíveis: a osteoporose, os tumores da mama.

Não fume e não beba bebidas alcoólicas.
Tenha uma alimentação equilibrada rica em verduras e pobre em gorduras.
Pratique exercício físico – p.ex. caminhar!
Evite o excesso de peso.
Consulte o seu médico e realize exames de vigilância: mamografia, papanicolau, colesterol, pressão arterial, etc.

Quando deve consultar o seu médico de família?

Sempre que tiver dúvidas ou receios relacionados com a menopausa.

Se tiver um sangramento vaginal depois de ter entrado na menopausa.

Se tiver queixas urinárias: incontinência, ardência ou dor ao urinar, urinar “às pinguinhas”

A partir dos 50 anos convém realizar uma mamografia pelo menos de 2 em 2 anos.