Eduarda Carlesse

ENDOCRINOLOGIA

MANUAL DA PACIENTE

Menopausa

Informações e orientações para o cuidado no dia a dia

O que é a menopausa?

- A menopausa é a **última menstruação** da vida. Ela só é confirmada depois de 12 meses seguidos sem menstruar, e acontece, em geral, entre os 45 e os 55 anos.
- É uma fase natural da vida, e não uma doença. Os ovários passam a produzir pouco **estrogênio**, e isso causa os sintomas e algumas mudanças no corpo.
- Os sintomas podem começar anos antes, na fase de transição chamada **climatério** (ou perimenopausa), quando os ciclos ficam irregulares.
- Também pode acontecer mais cedo (antes dos 45 anos), por cirurgia de retirada dos ovários ou por tratamentos. Procure atendimento se as menstruações pararem antes dos 40 anos.
- O diagnóstico é feito pela história e pelos sintomas. Em geral, **não é preciso dosar hormônios**. Quem cuida da menopausa é o ginecologista, junto com o endocrinologista.

Quais os sintomas?

- **Ondas de calor** e suores noturnos
- **Ciclos irregulares** antes da última menstruação
- **Sono ruim:** insônia e despertares
- **Humor:** irritabilidade, ansiedade, tristeza
- Dificuldade de concentração e esquecimentos
- **Ressecamento vaginal** e dor na relação
- Infecções urinárias e vontade urgente de urinar
- Queda do desejo sexual
- Dores nas articulações e nos músculos
- Ganho de peso, principalmente na barriga

Nem toda mulher tem todos os sintomas, nem com a mesma intensidade. Você não precisa sofrer em silêncio: existe tratamento.

Por que cuidar agora?

Ossos

Sem estrogênio, o osso perde massa mais rápido, e aumenta o risco de osteoporose e de fraturas.

Coração

Aumentam o colesterol, a pressão e o risco de doenças do coração.

Metabolismo

Mais gordura na barriga, perda de massa muscular e maior risco de diabetes.

TRATAMENTO

Terapia hormonal e outras opções

Terapia hormonal da menopausa

- É o tratamento **mais eficaz** para as ondas de calor e o ressecamento vaginal, e também ajuda a proteger os ossos.
- É indicada para mulheres com sintomas e sem contraindicações, de preferência **até os 60 anos ou até 10 anos após a menopausa** (a chamada "janela de oportunidade"), quando os benefícios são maiores e os riscos menores.
- Pode ser usada em comprimido, adesivo ou gel. Quem tem útero usa estrogênio associado a um progestagênio, para proteger o útero.
- A escolha, a dose e o tempo de uso são **individualizados** e reavaliados periodicamente com o seu médico.

Quem não deve usar

- Sangramento vaginal sem explicação
- Câncer de mama ou outro dependente de estrogênio
- Trombose, AVC, infarto ou doença no fígado

Riscos que o médico avalia

- Trombose (menor com adesivo ou gel)
- Câncer de mama, com uso prolongado
- Por isso, faça mamografia e consultas em dia

Estrogênio vaginal e hidratantes

- Para ressecamento, dor nas relações e infecções urinárias de repetição, o **estrogênio vaginal em baixa dose** (creme, óvulo ou anel) age no local e é pouco absorvido pelo corpo.
- Hidratantes e lubrificantes vaginais também ajudam. Peça orientação ao seu médico.

Quando não é possível usar hormônios

- Existem **medicamentos não hormonais** que reduzem as ondas de calor. O médico avalia qual é o melhor para você.
- Para as ondas de calor: use roupas em camadas, mantenha o ambiente fresco, pratique respiração lenta e identifique o que desencadeia (álcool, cafeína, comidas picantes, cigarro e estresse).

Atenção: evite hormônios manipulados, "bioidênticos manipulados" e implantes hormonais (os chamados "chips"). As sociedades de cardiologia e de ginecologia se posicionam contra esse tipo de tratamento. Use apenas medicamentos prescritos pelo seu médico, de farmácias confiáveis.

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Alimentação, ossos e atividade física

Alimentação



- Lembre-se de realizar escolhas saudáveis e comer com moderação!
- **Metade do prato:** vegetais. **Um quarto:** proteínas. **Um quarto:** carboidratos integrais.
- Inclua proteína em todas as refeições: ela protege os músculos.
- Reduza açúcar, ultraprocessados, embutidos, frituras e álcool. Beba água ao longo do dia.

Cuidando dos ossos

Alimentos ricos em cálcio

- Leite, iogurte e queijos
- Sardinha com espinha
- Couve, brócolis e folhas verde-escuras
- Tofu e bebidas vegetais fortificadas

Hábitos que protegem

- Exercícios de força e de impacto leve
- Exposição ao sol com moderação
- Não fumar e evitar excesso de álcool
- Cuidados para evitar quedas em casa

- O cálcio vem preferencialmente da alimentação. A vitamina D e o cálcio em suplemento só devem ser usados se o seu médico indicar.
- A densitometria óssea é indicada pelo médico, em geral a partir dos 65 anos ou antes, se houver fatores de risco.

Atividade física

- Faça atividade física que você goste: o objetivo é 30 minutos, 5 vezes na semana (150 minutos ao todo).
- Inclua **exercícios de força** (musculação ou exercícios com o peso do corpo) 2 a 3 vezes por semana e exercícios de equilíbrio.
- Comece aos poucos e vá melhorando! Todos um dia foram iniciantes.

CUIDADOS NO DIA A DIA

Sono, emoções e acompanhamento

Sono, emoções e vida sexual

- **Sono:** mantenha horários regulares, deixe o quarto fresco e escuro e evite cafeína, álcool e telas à noite.
- **Manejo do estresse:** passar tempo com as pessoas que você gosta, fazer uma breve caminhada ao ar livre, escutar uma música, praticar um hobby e iniciar meditação ajudam.
- **Emoções:** tristeza, ansiedade e irritação podem aumentar nessa fase. Se isso atrapalha sua vida, converse com o seu médico ou um psicólogo.
- **Vida sexual:** ressecamento e dor têm tratamento. Fale sobre isso na consulta, sem constrangimento.

Consultas e exames

- Mamografia e exame preventivo (Papanicolau), nos prazos indicados pelo seu ginecologista.
- Pressão, colesterol e glicemia, regularmente.
- Densitometria óssea e outros exames, conforme a orientação do seu médico.
- Anotar em um caderno os sintomas, o ciclo e os medicamentos ajuda o seu médico a ajustar o tratamento.

Procure o seu médico se tiver **qualquer sangramento vaginal depois de 12 meses sem menstruar**, sangramento muito intenso, dor no peito, falta de ar, dor ou inchaço em uma perna, ou caroço na mama. Se você se sentir muito triste ou sem esperança, procure ajuda: você pode ligar para o CVV, no 188.

Lembre-se: este material traz orientações gerais. O tratamento é individual e deve ser definido com o seu médico.

Entender sobre o que estamos lidando

A menopausa é uma fase natural da vida, que vai te acompanhar, mas que com os cuidados adequados, com paciência e dedicação, não vai te limitar. Você pode viver essa fase com saúde, disposição e qualidade de vida. Saiba que estamos aqui para ajudá-la.

Baseado em diretrizes brasileiras de terapêutica hormonal e de saúde cardiovascular no climatério e na menopausa (Febrasgo, SOBRAC e SBC).