

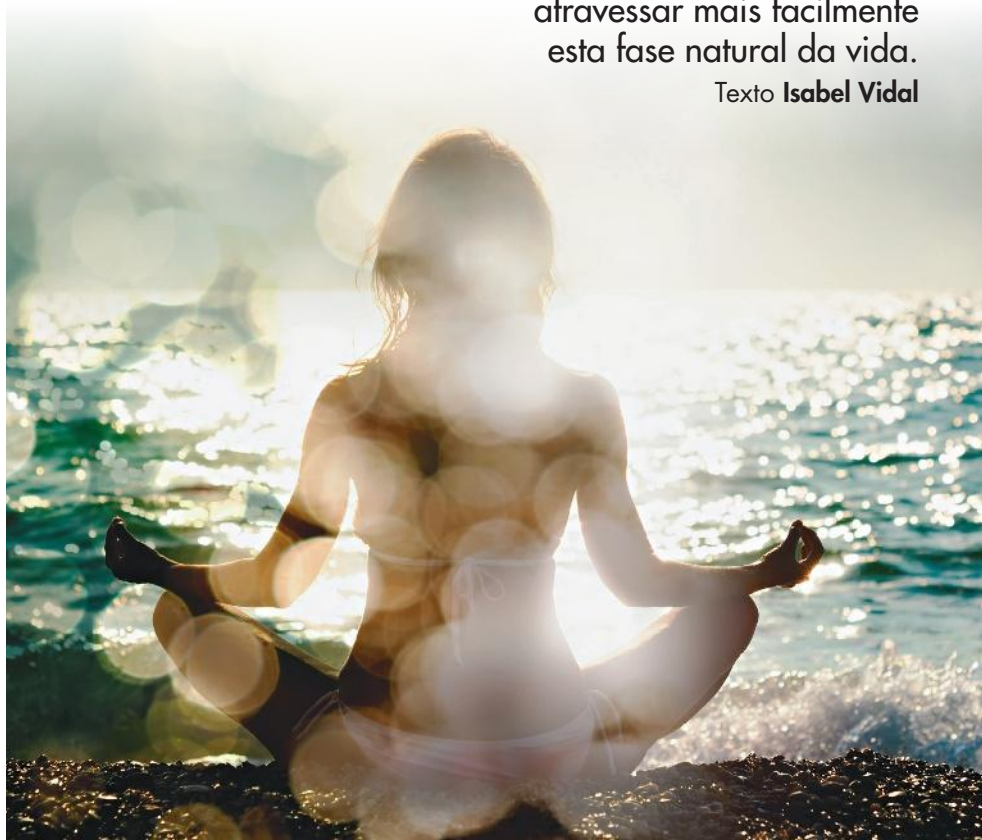
# MENOPAUSA

## SEM TRAUMAS

Soluções de especialistas e alguns pequenos truques que funcionam para atravessar mais facilmente esta fase natural da vida.

Texto Isabel Vidal

**C**om o seu cortejo de sintomas avassaladores, que nos dão a sensação de que todo o corpo se virou de repente contra nós, a menopausa não é um período fácil. Mas é possível torná-lo menos desagradável. Esta ‘adolescência ao contrário’ é apenas mais uma fase de transição na nossa vida. E se sobrevivemos à primeira ainda mal saídas da infância, quem diz que não vamos sobreviver a esta, agora que somos mulheres maduras e muito mais experientes? E para minimizar os sintomas mais desagradáveis e eventuais riscos para a saúde ligados à diminuição dos estrogénios, há muito que é possível fazer.



### AFRONTAMENTOS E SUORES NOTURNOS

Embora durem entre 30 a 60 segundos, estes calores que irrompem repentinamente pelo corpo acima, e nos deixam com um ar afogueado e suado, parecem eternos... E quando acontecem durante a noite podem deixar-nos literalmente encharcadas em suor. “Estas perturbações resultam da

*“Para todos os sintomas da menopausa, e para além de qualquer tratamento específico, **ESTÁ PROVADO QUE O ESTILO DE VIDA É ESSENCIAL PARA OS MINORAR**”, diz a ginecologista Patrícia Pinto Teixeira*

diminuição de hormonas, principalmente dos estrogénios, e afetam entre 50 a 85% das mulheres”, explica a ginecologista e obstetra Patrícia Pinto Teixeira. São bastante intensos no primeiro ano, mas a partir daí tendem a melhorar gradualmente. Várias coisas podem desencadeá-los ou agravá-los, como stresse e alguns alimentos (café, açúcar, álcool, especiarias picantes).

#### O QUE AJUDA:

“O consumo regular de soja e derivados, como o tofu, faz diferença, porque este alimento é rico em isoflavonas que são compostos vegetais semelhantes aos estrogénios”, recomenda o nutricionista Pedro Queiroz. “Tisanas digestivas também ajudam a aliviar este sintoma.”



Os tratamentos hormonais (ver caixa na página seguinte) aliviam bastante estes sintomas e algumas plantas medicinais ricas em estrogénios vegetais, como cimicifuga racemosa, ginseng siberiano, sementes de linhaça, inhame selvagem e dong quai também podem ajudar, diz a ginecologista. Vista-se em camadas, para poder despir rapidamente a de cima quando sentir o calor 'a subir'. E tenha sempre um leque por perto: é como andar com 'ar condicionado portátil.' No momento do afrontamento, tente manter a calma e concentrar-se na sua respiração: enervar-se e desesperar só vai aumentar a intensidade e duração do episódio.

Para minimizar os suores noturnos, mantenha o quarto fresco, use cobertores de lã verdadeira em vez de edredão ou manta polar e durma despida. Um truque estranho que funciona: ponha um pacote de ervilhas congeladas debaixo da almofada. Quando sentir o afrontamento a chegar (geralmente acorda-se uns segundos antes de ele começar), é só virar a almofada para refrescar.

### INSÓNIA

“É bastante frequente: geralmente a mulher adormece sem grande dificuldade mas acorda muito precocemente e com dificuldade em voltar a dormir”, diz Patrícia Pinto Teixeira. E os suores noturnos não facilitam uma noite de sono descansada...

### DIMINUIÇÃO DA LÍBIDO

“Também está associada à diminuição dos níveis hormonais, sobretudo da testosterona, mas existem outras dificuldades relacionadas com a secura vaginal, que pode causar dor e desconforto”, explica a ginecologista.

#### O que ajuda:

“Para a secura vaginal, cremes hormonais ou hidratantes de aplicação local. A terapia hormonal tem frequentemente bons resultados no apetite sexual e prazer em geral.”

### O QUE AJUDA:

“A reposição hormonal atua de forma muito positiva neste sintoma”, explica a ginecologista.

Em matéria de alimentação, Pedro Queiroz recomenda que se evitem alimentos excitantes e perturbadores do sono, como café, chá preto, açúcar, alimentos processados e álcool.

Colocar umas gotas de óleo essencial de alfazema na almofada também pode contribuir para uma noite descansada.

### PELE SECA, DEMASIADO FINA E SEM TONICIDADE

As alterações hormonais têm uma grande influência no estado, comportamento e aparência da pele: basta pensar na oleosidade excessiva da adolescência ou na proverbial borbulha do período... A diminuição de estrogénios altera a estrutura, densidade e nível de lípidos da pele. É preciso nutri-la, redensificá-la e fortalecê-la, porque se trata de uma pele bastante frágil.

#### O QUE AJUDA:

Usar um creme de rosto que combine óleos nutritivos, ricos em ácidos gordos, um ativo redensificante e substâncias que fortaleçam a pele, como o Neovadiol Magistral da Vichy. Também na gama Neovadiol há um creme de noite com uma fórmula original que arrefece a pele, diminuindo a temperatura superficial até 2,7°C um minuto após a aplicação, o que contribui para manter a frescura ao longo da noite.

### AUMENTO DE PESO E ALTERAÇÃO DO CORPO

“Sempre que há uma alteração hormonal todo o corpo se altera e nesta fase até as zonas de acumulação de gordura são diferentes”, explica Pedro Queiroz. “As zonas mais afetadas passam a ser o abdómen, costas, linha do sutiã, ombros...”

#### O QUE AJUDA:

O nutricionista recomenda eliminar o açúcar e os alimentos refinados, limitar o consumo de hidratos de carbono, assegurar uma boa dose diária de proteína. “O ideal é fazer logo um plano alimentar personalizado com um nu- ➤





tricionista, antes que os quilos se acumulem.”

Na menopausa há também tendência para perder massa muscular, por isso o exercício físico é fundamental, diz a fisiologista do controlo de peso Teresa Branco. “Para aumentar a massa muscular é importante fazer musculação com máquinas, pesos livres e exercícios que usem o peso do próprio corpo. Estes exercícios também promovem uma tensão sobre o osso, fazendo com que este se incremente, combatendo a osteoporose. Há que fazer também exercício cardiovascular, como caminhadas, corrida, bicicleta ou elíptica, que faz queimar mais calorias, o que torna mais fácil controlar o peso e ajuda a prevenir acidentes cardiovasculares e a regular os níveis de açúcar, colesterol e triglicéridos no sangue.”

### ALTERAÇÕES DE HUMOR, ANSIEDADE

“Sabemos como as hormonas influenciam o humor, basta pensar na irritabilidade pré-menstrual. Na menopausa, tudo isto se pode acentuar”, diz a ginecologista. “Geralmente é passageiro, mas pode perdurar, sobretudo se além dos fatores hormonais houver outros de natureza familiar ou laboral. Este sintoma é muitas vezes desvalorizado mas merece toda a atenção.”

#### O QUE AJUDA:

“O tratamento pode exigir apoio psicológico ou medicação específica. A reposição hormonal tem geralmente um efeito positivo, mas deve haver uma avaliação geral para não descuidar causas não hormonais.” O exercício ao ar livre tem efeitos antidepressivos e os alimentos ricos em ômega 3 ajudam a prevenir alterações de humor.

### AUMENTO DE RISCO CARDIOVASCULAR

A falta de estrogénios é uma das principais causas de doenças cardíacas nas mulheres com mais de 50 anos, mas há outros fatores que contribuem nomeadamente para hipertensão e diabetes, como explica a ginecologista.

## TRATAMENTO HORMONAL: FAZER OU NÃO

“O receio de que cause cancro da mama é o principal obstáculo à adesão ao tratamento hormonal”, explica Patrícia Pinto Teixeira, “mas os estudos recentes referem que não há maior incidência deste cancro em tratamentos até 5 anos. Respeitando o rastreio mamográfico periódico não há motivo para receio quando se trata de um período transitório, porque não vai aumentar a probabilidade de cancro. E para além do alívio dos sintomas há benefícios importantes, como a proteção cardiovascular, óssea, da capacidade cognitiva, e anti-envelhecimento em geral.” O tipo de hormonas utilizadas no tratamento é muito importante. “Quanto mais idênticas às produzidas pelo corpo

humano, melhor. São as chamadas hormonas bioidênticas. Cada mulher é um caso. Se os sintomas são muito incapacitantes, recomendo iniciar tratamento hormonal com uma dose ajustada individualmente e por um período transitório, que pode ser de 1 a 5 anos, até o corpo estabilizar e não precisar de ajuda. As doses podem ser reajustadas, geralmente diminuindo ao longo do tempo. Os suplementos naturais específicos também são uma opção interessante. Quando os sintomas não são muito acentuados, ou caso haja receio de fazer um tratamento hormonal, essa alternativa é muito válida e com bons resultados. Também pode ser uma opção inicial antes de partir para o tratamento hormonal.”



### PROBLEMAS URINÁRIOS

“A atrofia da mucosa vulvovaginal é responsável pela vontade repetida de urinar, não aguentar a urina e infeções urinárias mais frequentes”, diz a ginecologista.

#### O que ajuda:

“Tratamento local com cremes hidratantes específicos e ingestão de água e tisanas.” Exercícios Kegel de controlo muscular também ajudam.

hidratos de carbono e alimentos industriais combinado com falta de exercício e baixa ingestão de proteína.”

#### O QUE AJUDA:

Um estilo de vida mais saudável a nível de alimentação e exercício.

### OSTEOPOROSE

“Na viragem para a menopausa há uma perda de massa óssea de 2 a 5% por ano nos primeiros 5 anos, depois é mais gradual, mas convém avaliar com uma densitometria, sobretudo se há outros fatores de risco.”

#### O QUE AJUDA:

Exercício físico ‘em carga’ (ver atrás), uma alimentação equilibrada rica em cálcio (sem exagero nos laticínios já que há outras fontes deste nutriente, como as amêndoas e as couves), e suplementação de vitamina D se as análises demonstrarem ser necessário. “Mesmo que haja necessidade de fazer medicação específica, estes cuidados são para manter sempre”, adverte a ginecologista. 