



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Menopausa



## DEFINIÇÃO

A menopausa é um processo biológico que ocorre como parte do envelhecimento da mulher.

Corresponde à data da última menstruação, em consequência da paragem do funcionamento dos ovários.

O diagnóstico clínico é feito após 12 meses de amenorreia (ausência de período) que não seja explicado por outras causas.

Existem 2 tipos de menopausa:

- **Espontanea** ocorre naturalmente entre os 45-55anos (a maioria entre os 48-52 anos);
- **Induzida** cessação da menstruação como consequência da remoção cirúrgica dos ovários (com ou sem remoção do útero) ou após paragem da função dos ovários (quimioterapia ou radiação).

## FACTORES QUE INFLUENCIAM A MENOPAUSA

A idade em que ocorre a menopausa é determinada geneticamente mas também pode estar associada a factores externos.

Entre eles o tabagismo é o mais conhecido. Nas mulheres fumadoras a menopausa ocorre 2 anos antes.

Os outros factores que influenciam o aparecimento mais precoce da menopausa são a nuliparidade (mulheres que nunca engravidaram), a quimioterapia, a radiação pélvica, a epilepsia e o tratamento da depressão.

Os factores que podem atrazar a menopausa são a obesidade, o alcoolismo e

a multiparidade (mulheres com mais de 2 filhos).

## OUTRAS DEFINIÇÕES

- **Perimenopausa** fase imediatamente anterior à menopausa (quando se iniciam as alterações endocrinológicas, biológicas e clínicas) e o primeiro ano após a menopausa;
- **Pré menopausa** fase reprodutiva anterior à menopausa;
- **Pós Menopausa** fase após a última menstruação;
- **Menopausa Precoce** quando a menopausa ocorre numa idade menor que a idade média de menopausa para a população. Na prática os 40 anos são usados como referência.

## SINTOMAS

Durante a perimenopausa e a pó menopausa a mulher apresenta alterações físicas e psicológicas decorrentes do hipostrogenismo (diminuição dos estrogénios) e do envelhecimento.

Estas queixas são mais acentuadas nos primeiros 2-3 anos e atingem 80% das mulheres.

As queixas mais frequentes são:

- Irregularidades menstruais por vezes com fluxo aumentado
- Sintomas vasomotores
  - afrontamentos
  - sudção nocturna
- Alterações sexuais-secura vaginal
  - dispareunia (dor na relação sexual)
  - diminuição da libido
  - diminuição da actividade sexual

- Irritabilidade;
- Insónias;
- Aumento do peso;
- Infecções urinárias de repetição.

## PROMOÇÃO DE SAÚDE E ESTILOS DE VIDA

- Cuidados alimentares (dieta rica em legumes e cálcio e vit D e pobre em gordura);
- Exercício físico;
- Controle de peso;
- Rastreio oncológico;
- Patologia cardíaca;
- Osteoporose;  
Hidratação cutânea e vulvar (uso de de gel lubrificante na secura vaginal).

## TRATAMENTO

Para maior eficácia o tratamento deve ser instituído precocemente.

Deve implicar modificação dos estilos de vida nomeadamente exercício físico, cessação tabágica e alcoolismo.

Deve ser individualizado e adaptado aos sintomas bem como à história pessoal e familiar, às preferências e expectativas da mulher.

A TSH (terapeutica hormonal de Substituição) está fortemente recomendada para o controle dos sintomas vasomotores intensos, atrofia vaginal e sintomas urinários.

Existem várias opções terapêuticas nomeadamente estrogénios ou progestativos isolados, estroprogestativos isolados cíclicos ou contínuos, tibolona e androgénios.

A maioria das mulheres ficam assintomáticas após 1-2 anos de tratamento e não necessitam ultrapassar os 4 anos de terapêutica. 20% das mulheres vão manter sintomas intensos e necessitam de terapêuticas mais prolongadas.

## VIAS DE ADMINISTRAÇÃO

Existem diferentes vias de administração da TSH:

- Oral;
- Transdérmica;
- Mista;
- Local/vaginal.

## TSH (terapeutica hormonal de Substituição)

### RISCOS DA TSH

- doença coronária
- trombose venosa profunda
- embolia pulmonar
- AVC (acidente vascular cerebral)
- cancro da mama
- cancro do endométrio
- demência

### BENEFÍCIOS DA TSH

- diminuição da sintomatologia urogenital
- diminuição das perturbações do sono
- diminuição do risco de cancro colo-rectal

### CONTRA INDICAÇÕES DO USO TSH

- tromboembolismo activo – hemorragia vaginal não diagnosticada
- doença hepática aguda
- doença oncológica hormonodependente