

MITOS E VERDADES

Tire todas as suas dúvidas sobre a menopausa e veja o que é fake e o que é real.

Página 16

FASCÍCULO

1



Dr. Responde

Menopausa e climatério sem filtro

Entenda as diferenças entre os termos, suas causas, formas de diagnóstico e os impactos na vida emocional e física das mulheres.

Páginas 2 a 15



FOTO: ROMULO SILVA

Patrocínio:



Apoio:



BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ

Realização

Diário do Pará



FIQUE POR DENTRO!

DR. RESPONDE ESTREIA NOVA TEMPORADA

SOBRE MENOPAUSA E CLIMATÉRIO

FOTO: DIVULGAÇÃO

A menopausa é uma fase natural e inevitável na vida de toda mulher, marcada pela última menstruação e pela transição do climatério. Embora esperada, essa etapa traz mudanças profundas no corpo e nas emoções, impactando a saúde física, mental e a qualidade de vida. Compreender esse momento é essencial para que as mulheres o vivam com consciência, prevenindo riscos e promovendo bem-estar.

É com esse objetivo que a série Dr. Responde lança sua nova temporada: Menopausa: Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida na Madureza. Durante esta quinta-feira e nas das próximas quatro semanas, o Diário do Pará convida você, leitor, a acompanhar reportagens e informações que esclarecem essa fase da vida feminina.

Nesta primeira edição, o foco é a menopausa precoce, que ocorre antes da idade considerada habitual. Ela pode ter causas genéticas, fatores não definidos ou estar relacionada a intervenções cirúrgicas nos ovários. Além de antecipar sintomas típicos do climatério, como ondas de calor, insônia, irritabilidade e redução da libido, a menopausa precoce pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares e osteo-



porose, com impactos físicos e emocionais significativos.

Com orientação médica adequada, é possível adotar estratégias de prevenção e tratamento personalizadas, que incluem mudanças no estilo de vida, terapias hormonais ou alternativas complementares, sempre respeitando o perfil individual da paciente.

A série Dr. Responde quer mostrar que a menopausa não é sinônimo de envelhecimento, mas de transformação. Com informação, acompanhamento profissional e cuidados adequados, é possível atravessar essa fase com saúde, autoestima e qualidade de vida, continuando a viver plenamente suas escolhas e potencialidades.

SÉRIE DR. RESPONDE

TEMA CENTRAL: MENOPAUSA: SAÚDE, BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA NA MADUREZA

Fascículo 1: Menopausa precoce – causas, diagnóstico e impactos físicos e emocionais

Fascículo 2: Reposição hormonal – mitos, verdades e alternativas naturais

Fascículo 3: Alimentação e menopausa – como a dieta ajuda a reduzir sintomas

Fascículo 4: Saúde mental – ansiedade, depressão e autoestima na menopausa

Fascículo 5: Exercícios físicos – práticas para manter ossos e músculos saudáveis

Veiculação: 04, 11, 18, 25/09 e 02/10 – quintas-feiras

EXPEDIENTE

Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno • Diretor de redação e edição: Clayton Matos
Reportagem: Luiz Octávio Lucas • Diagramação: Jonas Mendes

ATENÇÃO E AVALIAÇÃO

DIAGNÓSTICO DEVE SER

FEITO POR ESPECIALISTA

O diagnóstico da menopausa e do climatério é um processo que exige atenção clínica e avaliação detalhada dos sintomas. Segundo o médico ginecologista Dr. Luiz Cotta, coordenador do setor de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Abelardo Santos, a identificação dessas fases da vida da mulher envolve uma combinação de avaliação clínica e exames laboratoriais.

“Os exames de dosagem hormonal são fundamentais para verificar os níveis de estrogênio, progesterona e hormônio fo-

lículo-estimulante (FSH)”, explica Cotta. Esses testes permitem confirmar se os ovários estão em falência progressiva, caracterizando o climatério, e ajudam a diferenciar a menopausa de outras condições que podem causar sintomas semelhantes, como alterações endócrinas ou distúrbios ginecológicos.

A avaliação clínica detalhada, que considera o histórico menstrual, os sintomas físicos e emocionais, é essencial para traçar um panorama completo da saúde da paciente. Ondas de calor, alterações de humor, insônia, diminuição da libido, alterações na pele, cabelos e unhas são alguns dos sinais que orientam o diagnóstico. “Observar o padrão e a intensidade desses sintomas é tão importante quanto os exames laboratoriais, pois eles refletem diretamente a experiência individual da mulher durante essa transição”, afirma o médico.

Quanto ao tratamento, Dr. Cotta resalta que não existe uma abordagem única. “A primeira medida é sempre a mudança no estilo de vida: prática regular de atividade física, alimentação equilibrada, sono adequado e

acompanhamento psicológico quando necessário. Essas ações podem reduzir significativamente os sintomas e melhorar a qualidade de vida”, explica.

Em casos mais intensos, quando as alterações hormonais provocam impacto signi-

FIQUE POR DENTRO

LIDANDO COM A MENOPAUSA

Diagnóstico

- Avaliação clínica detalhada, incluindo histórico menstrual e sintomas físicos e emocionais; exames hormonais com dosagem de estrogênio, progesterona e FSH; observação dos sinais individuais como ondas de calor, alterações de humor, insônia, diminuição da libido e alterações na pele, cabelos e unhas; diferenciação de outras condições que podem apresentar sintomas semelhantes.

Bem-estar e cuidados

- Manutenção de estilo de vida saudável, com prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e sono adequado; acompanhamento psicológico quando necessário; terapia de reposição hormonal ou alternativas complementares, sempre individualizadas e supervisionadas por profissional de saúde; monitoramento contínuo para prevenção de complicações como osteoporose, doenças cardiovasculares e impacto emocional; estratégias de autocuidado, incluindo hidratação, exercícios de relaxamento, suporte social e acesso a informações confiáveis sobre essa fase da vida.



Segundo o médico ginecologista Dr. Luiz Cotta, coordenador do setor de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Abelardo Santos, a identificação dessas fases da vida da mulher envolve uma combinação de avaliação clínica e exames laboratoriais.

FOTO: DIVULGAÇÃO

ficativo no bem-estar, pode ser indicada a terapia de reposição hormonal ou alternativas complementares, sempre individualizadas e acompanhadas por um profissional de saúde. O objetivo do diagnóstico correto e do acompanhamento contínuo é garantir que a mulher atravesse essa fase com saúde, equilíbrio emocional e qualidade de vida, prevenindo complicações futuras e oferecendo estratégias eficazes para lidar com os sintomas do climatério e da menopausa.

Se chegou ao climatério, PARABÉNS! VOCÊ ESTÁ VIVA



No caso da menopausa precoce, esses riscos podem ser ainda maiores, justamente pela antecipação do declínio hormonal

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Para ajudar a entender melhor o que é o climatério, a reportagem do DIÁRIO conversou com o médico ginecologista e obstetra Luiz Cotta, atual coordenador do setor de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Abelardo Santos, em Icoaraci, Belém.

Dr. Luiz Cotta destaca que a fase de vida que a mulher passa geralmente a partir dos 45 a 50 anos é classificada erroneamente como menopausa, o termo correto se chama climatério.

“A menopausa é uma fase inevitável da vida da mulher e corresponde ao marco da última menstruação. Esse processo acontece dentro do climatério, perí-

odo de transição no qual os ovários entram em falência progressiva, levando à queda da produção de hormônios sexuais, principalmente o estrogênio e a progesterona”, explica.

“Essa alteração hormonal provoca uma série de mudanças físicas, emocionais e metabólicas, que impactam diretamente a qualidade de vida da mulher”, diz Cotta. Segundo o médico, o mais comum é que a menopausa ocorra entre os 45 e 50 anos, mas em algumas situações ela pode acontecer antes, recebendo o nome de “menopausa precoce”. “Essa condição pode surgir por fatores genéticos, por alterações que não

têm causa específica ou ainda de forma induzida, quando a mulher precisa retirar os ovários em decorrência de alguma cirurgia. Independentemente da origem, a menopausa precoce costuma gerar sintomas mais intensos e merece atenção especial”, ressalta.

Entre os sintomas mais frequentes, Cotta destaca alterações no ciclo



menstrual, que se tornam irregulares até cessarem completamente, além de ondas de calor intensas, suores noturnos, insônia e fadiga. “É comum a mulher perceber mudanças no humor, irritabilidade, tristeza, choro fácil, ansiedade e até sensação de não se reconhecer. Esses efeitos emocionais estão diretamente ligados à queda dos hormônios e podem interferir na vida profissional, social e familiar”, explica.

O médico também alerta para as consequências físicas: “A redução do estrogênio aumenta o risco de doenças cardiovasculares e acelera a perda de massa óssea, o que favorece a osteoporose. Isso pode levar a fraturas, inclusive com esforços leves, como caminhar ou se levantar de uma cadeira”.

No caso da menopausa precoce, esses riscos podem ser ainda maiores, justamente pela antecipação do declínio hormonal. “Quando a menopausa ocorre antes do esperado, os sintomas tendem a ser mais intensos e a mulher precisa de atenção especial. A orientação médica precoce é fundamental para prevenir complicações futuras”, enfatiza Cotta.

OS SINAIS DO CORPO

Entenda como identificar o climatério

ALTERAÇÕES MENSTRUAIS

Principais sintomas: Ciclos irregulares, atrasos menstruais, menstruação mais intensa ou mais fraca, eventual cessação da menstruação (menopausa)

SINTOMAS VASOMOTORES

Principais sintomas: Ondas de calor (fogachos), suores noturnos, sensação de calor súbito no corpo, palpitações

ALTERAÇÕES DO SONO

Principais sintomas: Insônia, dificuldade para adormecer, despertares frequentes, sono não reparador

SINTOMAS EMOCIONAIS

Principais sintomas: Irritabilidade, ansiedade, tristeza, choro fácil, labilidade emocional, dificuldade de concentração

ALTERAÇÕES SEXUAIS

Principais sintomas: Diminuição da libido, ressecamento vaginal, dor durante o sexo, redução da lubrificação

ALTERAÇÕES FÍSICAS

Principais sintomas: Perda de massa óssea (osteoporose), maior risco de fraturas, ganho de peso, flacidez, cansaço

ALTERAÇÕES ESTÉTICAS

Principais sintomas: Queda de cabelo, unhas frágeis, pele ressecada, redução da elasticidade cutânea

SINTOMAS URINÁRIOS

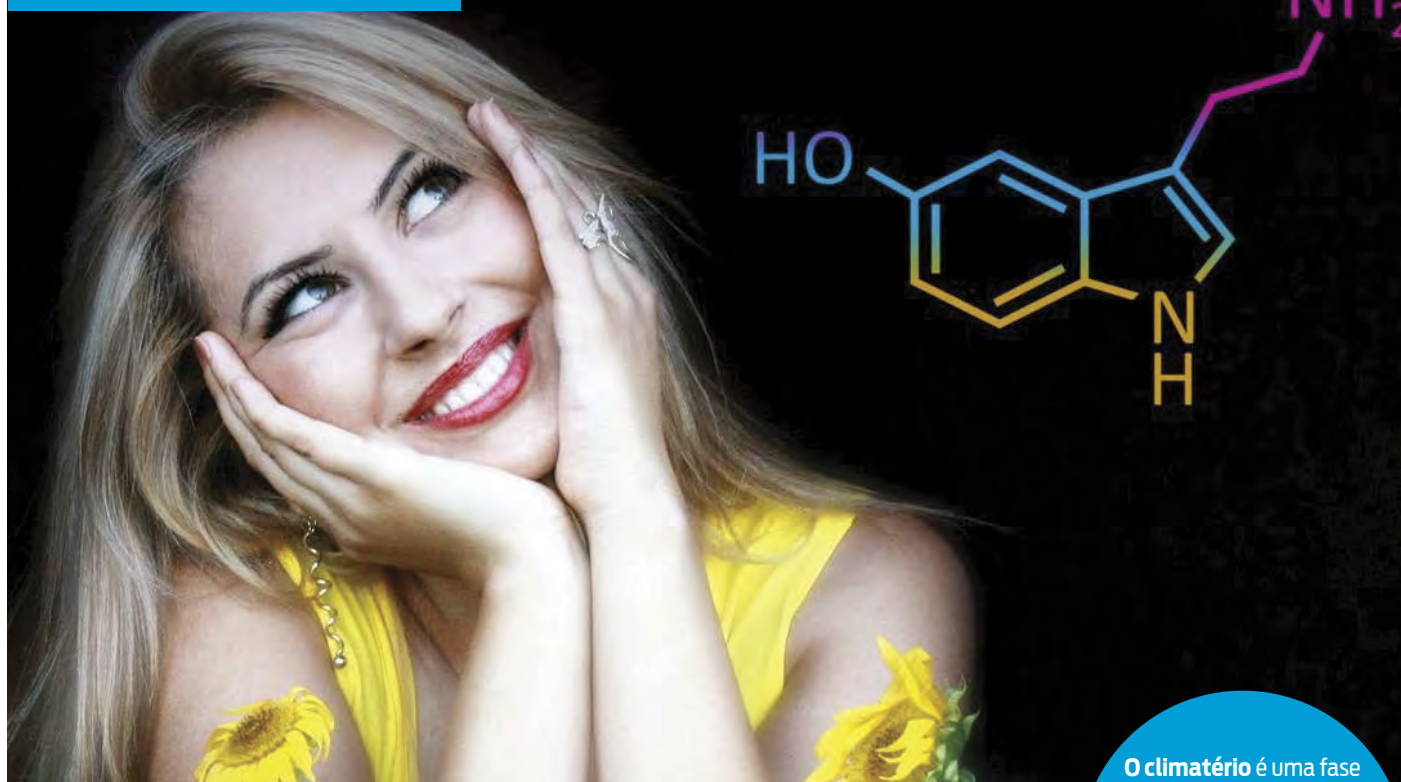
Principais sintomas: Aumento da frequência urinária, urgência urinária, maior risco de infecções urinárias



MUDANÇAS HORMONAIIS

IMPACTOS NO CORPO: É POSSÍVEL

MINIMIZAR



O climatério é uma fase natural da vida da mulher, marcada pela transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva, culminando na menopausa. Durante esse período, que geralmente ocorre entre os 45 e 50 anos, a mulher enfrenta diversas mudanças hormonais que podem afetar sua saúde física.

Segundo o médico ginecologista Dr. Luiz Cotta, coordenador do setor de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Abelardo Santos, “a menopausa é uma fase inevitável da vida da mulher

e corresponde ao marco da última menstruação. Esse processo acontece dentro do climatério, período de transição no qual os ovários entram em falência progressiva, levando à queda da produção de hormônios sexuais, principalmente o estrogênio e a progesterona.” Essa diminuição hormonal provoca sintomas como ondas de calor, suores noturnos, insônia, irritabilidade e diminuição da libido, além de afetar diretamente a saúde óssea e cardiovascular. Entre os impactos mais preocupantes está a osteoporose,

que aumenta a fragilidade dos ossos e o risco de fraturas, especialmente na coluna, quadril e punho.

“A perda de densidade óssea pode ser significativa e é importante que a mulher esteja atenta, pois fraturas podem comprometer seriamente a qualidade de

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, marcada pela transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva, culminando na menopausa.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

**FIQUE POR DENTRO**

Prevenção da Osteoporose

ALIMENTAÇÃO RICA EM CÁLCIO E VITAMINA D

- Consuma alimentos ricos em cálcio, como leite e derivados (leite desnatado, iogurtes, queijos), além de verduras de folhas escuras (brócolis, espinafre, couve, jambu). Exponha-se ao sol de forma moderada (20 a 30 minutos diários, entre 6h e 11h) para estimular a produção de vitamina D, essencial para a absorção do cálcio. Evite o consumo excessivo de carne vermelha, refrigerantes, café e sal.

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

- Pratique exercícios físicos regularmente, como caminhada e musculação, para

fortalecer os ossos e músculos, melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas e fraturas.

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- Não fume e evite o consumo excessivo de álcool, pois esses hábitos podem contribuir para a perda de massa óssea. Mantenha um peso corporal saudável e evite dietas restritivas que possam comprometer a saúde óssea.

MONITORAMENTO MÉDICO

- Realize exames periódicos para avaliar a saúde óssea, especialmente após os 50 anos ou em casos de histórico familiar de osteoporose. Consulte um profissional de saúde para orientações personalizadas sobre prevenção e tratamento da osteoporose.

Fonte: Ministério da Saúde

vida”, alerta o especialista. Além disso, o climatério eleva o risco de doenças cardiovasculares, uma vez que a redução do estrogênio está associada a alterações no perfil lipídico, aumento da pressão arterial e resistência à insulina, fatores que contribuem para infartos e outras complicações cardíacas.

Para Dr. Cotta, o acompanhamento médico é essencial: “O diagnóstico precoce do climatério, por meio de avaliação clínica e exames hormonais, permite identificar alterações e planejar estratégias de prevenção e tratamento adequadas.” Ele reforça que mudanças no estilo de vida, como prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e sono adequado, são fundamentais para reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida. “Com orientação profissional, é possível atravessar essa fase com saúde, equilíbrio físico e bem-estar”, conclui o médico.

Menopausa precoce

Entenda as causas, diagnóstico e impactos na saúde física e emocional

A menopausa geralmente ocorre entre 45 e 55 anos, mas quando surge antes dos 40 é chamada de menopausa precoce. Embora rara, atinge cerca de 1% das mulheres e pode ter causas genéticas, autoimunes ou decorrer de tratamentos como quimioterapia e radioterapia. O diagnóstico é feito por exames hormonais e histórico clínico, confirmando a queda do estrogênio.

Os sintomas vão além da menstruação ausente: ondas de calor, suores noturnos, insônia, ressecamento vaginal e alterações de humor. A longo prazo, aumentam os riscos de osteoporose e doenças cardiovasculares. No aspecto emocional, pode provocar sentimentos de perda, insegurança e queda da autoestima, especialmente quando existe desejo de engravidar.



3181-7000

● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



www.hsmdiagnostico.com.br



[hospitalhsm](https://www.instagram.com/hospitalhsm)



O Dr. Francelino Araújo Júnior, diretor clínico do HSM, ressalta: “O acompanhamento médico é essencial para minimizar sintomas e preservar a qualidade de vida. Com diagnóstico precoce e tratamento adequado, é possível reduzir os impactos físicos e emocionais da menopausa precoce”.

Procure orientação no Hospital HSM e HSM+. Nossos especialistas estão prontos para oferecer cuidado completo e personalizado.





Entrevista

MENOPAUSA PRECOCE

COM DR. HAMILTON FRANCO



Na entrevista a seguir, o profissional aborda as principais dúvidas a respeito do assunto.

FOTO: DIVULGAÇÃO

O médico ginecologista Hamilton Franco, da Hapvida, também foi consultado para levar a você, leitor, todos os esclarecimentos necessários sobre menopausa precoce. Na entrevista a seguir, o profissional aborda as principais dúvidas a respeito do assunto. Confira!

DIÁRIO: Quais são as principais causas da menopausa precoce?

Dr. Hamilton Franco: Podemos citar anomalias nos cromossomos sexuais, como a Síndrome de Turner, doenças autoimunes como tiroidite de Hashimoto e lúpus, tratamentos com radioterapia e quimioterapia direcionados à região pélvica, e, em alguns casos, a castração cirúrgica. Essas condições levam à falência ovariana antes do tempo esperado, acelerando a chegada da menopausa.

DIÁRIO: Quais sinais ou sintomas indicam que a menopausa pode estar ocorrendo mais cedo do que o esperado?

Dr. Hamilton Franco: A ausência de menstruação antes dos 40 anos é o principal sinal de alerta. Outros sintomas incluem ondas de calor, ressecamento vaginal, diminuição da libido e alterações de memória. É importante que a mulher esteja atenta a essas mudanças e procure avaliação médica rapidamente.

DIÁRIO: Quais exames são mais indicados para diagnosticar a menopausa precoce?

Dr. Hamilton Franco: A dosagem sanguínea de FSH, estradiol e LH, além do hormônio anti-Mülleriano, é fundamental para confirmar a falência ovariana. Exames de imagem, como ultrassonografia pélvica ou transvaginal, ajudam a avaliar a estrutura ovariana. Para pacientes com desejo reprodutivo, a avaliação da reserva ovariana é essencial para planejar possíveis tratamentos de fertilidade.

DIÁRIO: Como a menopausa precoce impacta a saúde física, especialmente ossos e coração?

Dr. Hamilton Franco: A queda hormonal aumenta o risco de doenças cardiovasculares, pois altera o perfil lipídico, eleva a pressão arterial e favorece a resistência à insulina. Além disso, a perda de estrogênio acelera a perda de massa óssea, elevando a chance de osteoporose e fraturas, especialmente em quadril, coluna e punhos. Por isso, é fundamental adotar medidas preventivas, como exercícios físicos, alimentação rica em cálcio e vitamina D, e acompanhamento médico contínuo.

DIÁRIO: Quais são os efeitos emocionais mais comuns nesse período?

Dr. Hamilton Franco: Ansiedade, depressão e diminuição da autoestima são os efeitos emocionais mais recorrentes. A mulher pode se sentir insegura ou desmotivada, o que reforça a importância de apoio psicológico, orientação médica e estratégias de autocuidado.

DIÁRIO: Há fatores de risco genéticos ou ambientais que aumentam a chance de menopausa precoce?

Dr. Hamilton Franco: A predisposição hereditária é um fator importante, sendo comum observar casos na família. Quanto aos fatores ambientais, como hábitos de vida ou exposição a toxinas, ainda não há comprovação científica robusta.

DIÁRIO: Quais estratégias podem ajudar a lidar com o impacto psicológico da menopausa precoce?

Dr. Hamilton Franco: Terapia psicológica, técnicas de relaxamento, atividade física regular, alimentação saudável, apoio social e educação sobre a menopausa precoce são fundamentais. Em alguns casos, a terapia de reposição hormonal pode ser indicada para reduzir sintomas físicos e melhorar o bem-estar emocional.

DIÁRIO: Qual é a importância do acompanhamento médico nesse contexto?

Dr. Hamilton Franco: A abordagem de pacientes acometidas pela menopausa antes dos 40 anos requer atenção especializada. O apoio multidisciplinar, envolvendo ginecologista, nutricionista, psicólogo e, quando necessário, endocrinologista, é essencial para preservar a autoestima, garantir qualidade de vida e oferecer tratamentos personalizados para cada paciente.

PROBLEMA

MENOPAUSA PRECOCE ATINGE

30 MILHÕES NO BRASIL



Especialistas explicam que, apesar de ainda ser um tema pouco debatido, ele merece atenção por seus efeitos físicos e emocionais.

FOTO: DIVULGAÇÃO

A insuficiência ovariana precoce, também conhecida como menopausa precoce, é um problema que impacta diretamente cerca de 30 milhões de mulheres no Brasil, ou 7,9% da população feminina, segundo dados do IBGE. Especialistas da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh) explicam que, apesar de ainda ser um tema pouco debatido, ele merece atenção por seus efeitos físicos e emocionais.

A ginecologista Michelle Coelho Fontenele Sena, do Ambulatório de Climatério da Maternidade Escola Assis Chateaubriand (MEAC), no Ceará, lembra que o termo “menopausa” já não é mais usado para mulheres com menos de 40 anos. Quando a paciente perde a função ovariana antes dos 40 anos, se fala em insuficiência ovariana precoce. Ela apresenta níveis elevados de FSH (acima de 30) e queda no estradiol, que é o principal hormônio feminino.

As causas podem ser variadas e vão des-

de fatores genéticos, doenças autoimunes e remoção cirúrgica dos ovários até efeitos de quimioterapia ou radioterapia. O tabagismo também contribui, adiantando em média dois anos o surgimento da condição. Ao identificar o problema, é fundamental encaminhar a paciente a um médico geneticista para avaliação específica.

SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO

Os sintomas podem variar bastante. Irregularidades menstruais, ondas de calor, irritabilidade, insônia, pele seca, dores no corpo e ressecamento vaginal estão entre os sinais mais comuns. Muitas mulheres só descobrem o problema quando deixam de menstruar ou ao tentarem engravidar sem sucesso. Cada paciente apresenta manifestações diferentes, por isso a investigação deve ser individualizada.

Lorena Porto, da Unidade de Saúde da Mulher do Hospital Universitário Pro-

fessor Edgard Santos (UFBA/Ebserh), reforça que exames de sangue e hormonais são essenciais para descartar outras causas de ausência menstrual, como distúrbios na tireoide ou efeitos de anticoncepcionais injetáveis.

Mesmo com a terapia hormonal, o estilo de vida precisa ser adaptado: prática de exercícios físicos, alimentação equilibrada e hábitos saudáveis são essenciais, enfatiza Lorena Porto. Ela reforça ainda que envelhecer é um processo natural e que mulheres continuam produtivas após os 45 anos. A menopausa precoce é inesperada, mas é possível manter qualidade de vida, desmistificando tabus e cuidando da saúde física e emocional. (Fonte: Ministério da Saúde)

CALOR INSUPORTÁVEL!

O RELATO DE QUEM

PASSA PELO CLIMATÉRIO

A maquiadora Ana Marinho tem 47 anos, mas conta que desde os 40 começou a sentir as mudanças promovidas a partir da menopausa. Ela destaca que, atualmente, o ciclo menstrual segue instável. “Às vezes vem só um pouquinho, às vezes não vem”, conta, com a sinceridade de quem quer compartilhar sua vivência para ajudar outras mulheres na mesma situação.

“Aos 40 já comecei a perceber a irritabilidade, a pele muito seca, as unhas começaram a descamar, sai parece uma pele, o cabelo resseca. Mas fica oscilando, agora os calores começaram agora”, explica.

Desde que começou com os sintomas, Ana Marinho resolveu buscar ajuda profissional, algo recomendável para quem vive esta fase da vida. “Tenho acompanhamento com nutróloga, realizei vários exames, tireóide, parte hormonal, mas é algo inevitável. Neste momento eu estou conversando contigo e sentindo muito calor, mesmo com o ambiente refrigerado. A vontade é de tirar a roupa e sair correndo”, relata.

Para lidar com o problema, a maquiadora destaca que busca cuidar da mente e praticar exercícios físicos. “Faço dieta, diminuí os carboidratos, isso é importante para que eu sinta, mas não tanto. Faço academia, musculação, alongamento, esteira”, lista.

Casada, mãe de quatro filhos e com sete netos, Ana admite que as pessoas com quem convive perceberam que o comportamento dela mudou com o climatério. “Dentro de casa, principalmente, mas graças a Deus que meu marido se atenta, ele sabe até as datas do meu ciclo, então quando está perto ele já diz ‘vai começar a TPM’”, brinca.

“Há a mudança de humor, a gente sente aquela irritabilidade. Eu ainda menstruo, mas agora oscila, tem mês que vem um pouco e para, tem mês que não vem nada, mas sinto toda aquela carga hormonal, me sinto inchada”, revela.

“Os médicos dizem que no início é isso mesmo, irritabilidade, tem horas que estou bem, outras não. Se o meu companheiro não souber, vai achar que estou doida, porque muda muito mesmo, mas tenho conseguido levar bem essa situação, me ajudo”, afirma.

A perda da libido, outro sintoma comum entre as mulheres que vivem o climatério, é outro assunto que a maquiadora não se esquivava. “Até agora não me aconteceu de perder a libido, está normal. O incômodo mesmo é o calor e dores de cabeça leves. Ainda tem o agravante de que sou alérgica e não posso tomar qualquer medicamento, aí mesmo que preciso trabalhar a mente”, indica.

Apesar de Ana ainda não ter sentido necessidade de procurar ajuda psicológica para lidar com tantas mudanças, a ajuda profissional para a mente é outra recomendação para as mulheres e um tema que será tratado no decorrer desta temporada do Dr. Responde.





“Aos 40 já comecei a perceber a irritabilidade, a pele muito seca, as unhas começaram a descamar, sai parece uma pele, o cabelo resseca. Mas fica oscilando, agora os calores começaram agora”

Explica Ana Marinho, maquiadora.

“Há a mudança de humor, a gente sente aquela irritabilidade. Eu ainda menstruo, mas agora oscila, tem mês que vem um pouco e para, tem mês que não vem nada, mas sinto toda aquela carga hormonal, me sinto inchada”

Revela.



ENTENDA MENOPAUSA PRECOCE: QUANDO O CORPO ANTECIPA A TRANSIÇÃO DA VIDA REPRODUTIVA

A menopausa é considerada precoce quando ocorre antes dos 40 anos. Embora seja menos comum, esse fenômeno afeta milhares de mulheres no Brasil e no mundo, trazendo impactos importantes na saúde física e emocional.

Segundo o ginecologista e obstetra Dr. Luiz Cotta, a genética é o fator mais bem estabelecido: “Se a mãe ou a avó tiveram menopausa precoce, há maior probabilidade de a filha também passar por isso”. A influência ambiental ainda não é totalmente esclarecida, mas algumas hipóteses vêm sendo investigadas, sem comprovações definitivas.

O estilo de vida, no entanto, exerce papel relevante na intensidade e no momento em que os sintomas aparecem. “Mulheres sedentárias, com má alimentação, tabagismo ou consumo excessivo de álcool podem ter sintomas mais intensos e até antecipação do processo. Já os hábitos saudáveis não impedem a menopausa, mas ajudam a reduzir os impactos”, explica o médico.

Assim como na menopausa que ocorre em idade habitual, a versão precoce provoca ondas de calor, irregularidade menstrual, insônia, alterações de humor, irritabilidade e redução da libido. Mas os efeitos vão além do desconforto. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a deficiência hormonal antecipada aumenta o risco de osteoporose, doenças cardiovasculares e distúrbios metabólicos, o que exige atenção especial ao diagnóstico e ao acompanhamento médico.

O tratamento da menopausa precoce deve ser individualizado, levando em conta a idade da paciente, seu histórico de saúde e a intensidade dos sintomas. Em muitos casos, mudanças simples de rotina já proporcionam grande alívio: prática regular

IMPORTANTE SABER

INFORMAÇÃO COMO ALIADA

- O diagnóstico precoce é essencial para reduzir riscos e preservar a saúde a longo prazo. Especialistas reforçam que, diante de ciclos menstruais irregulares ou sintomas intensos antes dos 40 anos, a mulher deve buscar orientação médica.

- A menopausa precoce pode trazer desafios, mas com informação, cuidados adequados e acompanhamento profissional, é possível atravessar essa etapa com equilíbrio, qualidade de vida e bem-estar.

de atividade física; alimentação equilibrada; controle do peso; sono de qualidade; apoio psicológico quando necessário.

Quando essas medidas não são suficientes, entra em cena a terapia de reposição hormonal (TRH), considerada o recurso mais eficaz. “A reposição hormonal é capaz de transformar completamente a qualidade de vida. Ela melhora o sono, a disposição, a memória, a saúde da pele, dos cabelos e das unhas, além de restaurar a lubrificação vaginal e o desejo sexual”, afirma Dr. Cotta.

A menopausa é considerada precoce quando ocorre antes dos 40 anos.

FOTO: DIVULGAÇÃO



O CORPO FALA

ATRASOS NA MENSTRUÇÃO

E UMA AVALANCHE DE

SENSAÇÕES

FOTO: DIVULGAÇÃO



No texto anterior, você viu que os sintomas relatados pela maquiadora Ana Marinho são bem comuns para mulheres que vivem o fim do ciclo reprodutivo. Segundo o médico Luiz Cotta, ginecologista e obstetra, os sinais relatados por ela são os mais comuns desse período.

“São atrasos menstruais progressivos até a interrupção completa do ciclo, acompanhados por ondas de calor excessivas, suores noturnos, dificuldade para dormir, alterações de humor, irritabilidade, diminuição do desejo sexual e secura vaginal”, lista.

“Além disso, a mulher pode notar mudanças estéticas e funcionais: os cabelos tendem a ficar mais ralos, as unhas mais frágeis, e a pele perde hidratação e elasticidade. Embora muitas vezes esses sintomas sejam vistos como ‘normais’, eles têm impacto profundo na autoestima e no bem-estar”, pontua o especialista.

Do ponto de vista emocional, Luiz Cotta referenda que a mulher pode vivenciar uma grande instabilidade. “É comum relatar tristeza, choro fácil, sensação de não se reconhecer e até mesmo dificuldade em compreender os próprios sentimentos”, relata.

“Essa flutuação emocional não é apenas fruto da situação psicológica, mas diretamente ligada às mudanças hormonais. Muitas pacientes chegam ao consultório dizendo que “não se entendem”, pois, em um mesmo dia, podem se sentir irritadas, ansiosas e, em seguida, profundamente tristes. Essa montanha-russa emocional, quando não tratada, interfere no trabalho, nas relações familiares e sociais, e até na percepção de identidade da própria mulher”, alerta o médico.

EXAMES

O diagnóstico da menopausa precoce pode ser confirmado por meio de exames

ENTENDA AS DIFERENÇAS

Climatério x Menopausa

CLIMATÉRIO:

- **Definição:** período de transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva da mulher
- **Idade média:** entre 40 e 65 anos, variando de pessoa para pessoa
- **Duração:** pode se estender por vários anos, antes, durante e depois da menopausa
- **Sintomas comuns:** ondas de calor, menstruação irregular, insônia, irritabilidade, ressecamento vaginal, queda da libido
- **Natureza:** processo gradual de mudanças hormonais

MENOPAUSA:

- **Definição:** última menstruação, confirmada após 12 meses consecutivos sem menstruar
- **Idade média:** geralmente entre 45 e 55 anos
- **Duração:** é um marco único no tempo
- Sintomas comuns: cessa definitivamente a menstruação, mas os sintomas do climatério podem persistir
- **Natureza:** momento específico dentro do climatério

de dosagem hormonal, que avaliam, entre outros, os níveis de estrogênio e FSH (hormônio folículo-estimulante). Esses parâmetros ajudam a verificar se os ovários realmente estão em falência e se os sintomas apresentados correspondem ao quadro de climatério e menopausa.

“É fundamental destacar que a menopausa precoce não é apenas uma questão de desconforto. Ela aumenta de forma significativa alguns riscos para a saúde física da mulher. Entre eles, estão a maior chance de doenças cardiovasculares, como o infarto, e a perda acelerada de cálcio nos ossos, o que leva ao desenvolvimento precoce da osteoporose. Isso significa que fraturas de fêmur, bacia ou coluna podem ocorrer com mínimos esforços, até mesmo em uma caminhada, comprometendo de maneira séria a qualidade e a expectativa de vida”, alerta.

Mitos e Verdades

SOBRE A MENOPAUSA



FOTO: DIVULGAÇÃO

Mito: Menopausa significa envelhecimento precoce.

Verdade: A menopausa é apenas uma etapa natural da vida da mulher. Ela marca o fim do ciclo reprodutivo, mas não significa envelhecimento imediato nem perda de vitalidade.

Mito: Todas as mulheres apresentam os mesmos sintomas.

Verdade: Cada mulher vivencia a menopausa de forma diferente. Algumas quase não percebem mudanças, enquanto outras enfrentam sintomas intensos como ondas de calor, insônia, alterações de humor e diminuição da libido.

Mito: A vida sexual acaba após a menopausa.

Verdade: A sexualidade continua possível e saudável. Lubrificantes, reposição hormonal quando indicada, exercícios pélvicos e diálogo com o parceiro podem ajudar a manter uma vida sexual satisfatória.

Mito: Terapia de reposição hormonal é sempre perigosa.

Verdade: A reposição hormonal não é indicada para todas as mulheres, mas quando bem prescrita e acompanhada por médico pode trazer benefícios importantes para a saúde e a qualidade de vida.

Mito: Exercícios físicos não influenciam os sintomas da menopausa.

Verdade: A prática regular de atividade física ajuda a reduzir sintomas, melhora o humor, fortalece ossos e músculos, previne doenças cardiovasculares e contribui para o bem-estar.

Mito: A menopausa começa de repente.

Verdade: Antes da menopausa há o climatério, período de transição em que a produção hormonal diminui gradualmente. É nesse momento que os sintomas começam a aparecer.

Mito: Não há nada que possa ser feito para aliviar os sintomas.

Verdade: Há várias estratégias que podem ajudar: alimentação equilibrada, atividade física, controle do estresse, acompanhamento médico e, em alguns casos, tratamentos específicos como a reposição hormonal.

Mito: Após a menopausa não é mais preciso se preocupar com a saúde ginecológica.

Verdade: Mesmo após o fim da menstruação, é essencial manter consultas regulares com o ginecologista para prevenção de doenças, como câncer de mama, osteoporose e problemas cardiovasculares.

Fontes: Organização Mundial da Saúde (OMS); Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO); Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM); Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção Primária à Saúde; Mayo Clinic.



HSM⁺



Consultas e exames com preços acessíveis:

HSM+ oferece atendimento particular com agilidade

O cuidado com a saúde deve ser constante, e no HSM+ isso se torna possível mesmo para quem não tem plano de saúde. O novo serviço do HSM chegou com a proposta de oferecer agilidade, conforto e condições acessíveis para consultas médicas e exames de rotina.

Localizado em um dos bairros mais centrais de Belém, o HSM+ conta com um ambiente moderno, climatizado e acolhedor. A equipe é composta por profissionais experientes e comprometidos com o atendimento humanizado. Mais do que uma unidade de atendimento, o HSM+ representa um modelo de saúde que respeita o tempo e as condições financeiras da população.

A praticidade também é um diferencial. O agendamento é realizado via WhatsApp, sem filas, sem burocracia e com horários flexíveis. Também são oferecidos combos promocionais que reúnem consultas e exames em pacotes com excelente custo-benefício.



3181-7000 ● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



www.hsmdiagnostico.com.br



[hospitalhsm](https://www.instagram.com/hospitalhsm)



Menopausa Precoce:

Causas, Diagnósticos e Impactos na Saúde Física e Emocional



Você sabe o que é?

A menopausa é um processo biológico natural na vida de toda mulher, marcando o fim da fase reprodutiva. No entanto, quando esse processo ocorre antes dos 40 anos, é classificado como menopausa precoce, ou insuficiência ovariana primária (IOP). Essa condição, que afeta cerca de 1% das mulheres, pode trazer consigo uma série de desafios, tanto físicos quanto emocionais, exigindo atenção e compreensão.

Identificar **sintomas** iniciais

Em muitos casos, não é possível identificar a causa exata. No entanto, algumas das principais causas conhecidas incluem:

- **Fatores Genéticos**
- **Doenças Autoimunes**
- **Tratamentos Médicos**
- **Fatores Ambientais e Estilo de Vida**
- **Infecções**

Possíveis **diagnósticos** da Menopausa Precoce:

Os sintomas iniciais podem ser sutis e confundidos com outras condições, o que torna o diagnóstico precoce um desafio. Os principais indicadores incluem:

- **Alterações Menstruais:** Ciclos menstruais irregulares, com períodos mais curtos ou mais longos, e eventualmente a ausência de menstruação (amenorreia) por quatro meses ou mais, são os sinais mais comuns.
- **Sintomas Vasomotores:** Ondas de calor (fogachos), suores noturnos e palpitações são sintomas clássicos da menopausa, que também se manifestam na menopausa precoce.

Medidas que são **importantes** para a Menopausa Precoce:

- **Acompanhamento Médico Regular:** Consultas periódicas com ginecologista e endocrinologista são essenciais.
- **Estilo de Vida Saudável:** Dieta balanceada, rica em cálcio e vitamina D, exercícios físicos regulares e abandono do tabagismo são fundamentais para a saúde geral e para mitigar os impactos da menopausa precoce.
- **Apoio Psicológico:** Terapia individual ou em grupo pode ajudar a mulher a lidar com os desafios emocionais, como ansiedade, depressão e alterações de humor. O apoio de familiares e amigos também é crucial.
- **Fertilidade:** Para mulheres que desejam engravidar, opções como a fertilização in vitro com óvulos doados podem ser consideradas. É importante discutir essas possibilidades com um especialista em reprodução assistida.



Relato de paciente que ignorou os sinais:

"Eu tinha 36 anos quando os primeiros sinais começaram: ondas de calor, noites mal dormidas e muita irritação. No começo, achei que fosse só estresse ou ansiedade e acabei ignorando. Mas com o tempo vieram a menstruação irregular, o cansaço constante e a dificuldade de concentração. Foi só depois de procurar um médico que descobri que se tratava de menopausa precoce."



BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO
(91) 3215-4444