

**Autor:** Mariana Sá Nogueira

**Última atualização:** 2016/07/08

**Palavras-chave:** Mulher, Menopausa, Perimenopausa, Sexualidade, Incontinência urinária

## Resumo

A menopausa corresponde à data da última menstruação e faz parte do processo normal de envelhecimento da mulher. Ocorre habitualmente entre os 45 e os 55 anos de idade.

À menopausa estão associadas diversas alterações físicas e psicológicas (sintomas vasomotores, alterações do peso, sono, humor, memória e sexualidade), cujo impacto na saúde e na qualidade de vida variam de mulher para mulher.

A adoção de estilos de vida saudável é a melhor estratégia para lidar com a menopausa. Quando não é suficiente ou na dúvida, o médico assistente poderá ajudar a encontrar uma solução para cada caso.

## Menopausa - O que é?

A menopausa define-se como a data da última menstruação, faz parte do processo natural de envelhecimento da mulher e é devido à diminuição da produção de hormonas pelos ovários. É a passagem da fase reprodutiva para a fase em que não é possível engravidar.

Podemos dizer que uma mulher está em menopausa quando está sem menstruar há pelo menos um ano seguido. Existem outras causas de menopausa, que não estão relacionadas com o envelhecimento natural, como por exemplo quando uma mulher tem de ser operada e são retirados os ovários.

Habitualmente a menopausa ocorre entre os 45 e os 55 anos de idade. A idade da menopausa é influenciada sobretudo por fatores genéticos, podendo ser mais precoce nas fumadoras, nas mulheres que estão expostas a químicos tóxicos ou radiação, e com alguns medicamentos.

A perimenopausa, também conhecida como climatério, corresponde ao período de transição que se inicia cerca de 5 anos antes da menopausa e se prolonga até um ano após a última menstruação. É nesta fase que, habitualmente, surgem as alterações físicas e psicológicas.

## Quais são os sintomas da menopausa?

### Os calores

Os «calores», também conhecidos como «afrontamentos», «fogachos» ou «suores noturnos» (sintomas

## Menopausa

vasomotores, em linguagem médica) são o sintoma mais frequente. Aparecem em 70 a 80% das mulheres e são mais intensos nos dois primeiros anos após a menopausa. Interferem significativamente com a componente laboral e social da mulher. São descritos como um calor intenso, de início súbito, que começa no peito e se estende ao pescoço e face, acompanhando-se frequentemente de ansiedade, palpitações e transpiração.

### Alterações do sono e sintomas psicológicos

As alterações do sono, quer a dificuldade em adormecer, quer o despertar frequente durante a noite, afetam cerca de 38% das mulheres, muitas vezes em associação aos sintomas vasomotores e às alterações do humor. Também é comum a irritabilidade, o humor deprimido ou inconstante, o choro fácil, ansiedade, e a falta de motivação, energia e concentração. Em consequência, as mulheres queixam-se frequentemente de alterações da memória, o que é motivo de grande preocupação.

### Aumento de peso

O aumento de peso é comum, mas não inevitável, variando entre 2 a 4 kg. É devido a uma redução do metabolismo em repouso associada à idade e não tanto pelas questões hormonais ou da menopausa propriamente dita. A prática de exercício físico regular e a preferência por uma alimentação menos calórica são fundamentais para evitar o aumento de peso.

### Sintomas genitais

A nível genital também acontecem algumas alterações decorrentes da diminuição de hormonas sexuais em circulação. A nível vaginal e vulvar (vulva é a parte exterior da vagina) há uma diminuição da lubrificação o que provoca secura, comichão, desconforto durante as relações sexuais e aumenta o risco de infeções genitais e urinárias.

### Alterações pélvicas

Os músculos do pavimento pélvico (que suportam os órgãos pélvicos como a bexiga e o útero) tendem a perder a força e elasticidade. Assim, estes órgãos, não sendo mantidos no seu devido lugar, podem descer em direção à vagina, o que chamamos de prolapsos. As mulheres com excesso de peso, múltiplas gravidezes e com partos por via vaginal também apresentam maior risco. As alterações dos músculos pélvicos aumentam o risco de incontinência urinária, sobretudo se existir um prolapso.

### Alterações sexuais

As alterações a nível hormonal, genital e do humor, já descritas, conduzem, por vezes, a alterações sexuais, de entre as quais as mais frequentes são a diminuição da libido (desejo ou vontade de ter relações sexuais) e o desconforto ou dor durante a relação sexual (devido às alterações da vagina e da vulva).

## O que posso fazer para passar melhor esta fase da vida?

---

A menopausa não é por si só uma doença, mas é uma fase da vida associada a alterações físicas e psicológicas importantes, por vezes com impacto significativo na saúde e qualidade de vida. Para cada mulher os sintomas têm intensidade variável e assim a menopausa é vivenciada de forma diferente.

Para se lidar com a menopausa são essenciais uma alimentação equilibrada, a prática de exercício físico regular e não fumar.

Em alguns casos poderão ser úteis outras formas de tratamento e de atenuação dos sintomas. O seu médico assistente poderá ajudar a encontrar as melhores soluções para o seu caso.

## Conclusão

---

A adoção de estilos de vida saudável é a chave para lidar com as alterações da menopausa.

Quando estas medidas não são suficientes poderá beneficiar de outro tipo de tratamentos mas aí, ou quando existem dúvidas, aconselhe-se primeiro com o seu médico.

Mais informação em Terapêutica Hormonal de Substituição (THS).

## Referências recomendadas

---

- Cavadas LF, Nunes A, Pinheiro M, e tal. Abordagem da menopausa nos Cuidados de Saúde Primários. Acta Med Port 2010; 23: 227-236
- Sociedade Portuguesa de Ginecologia e Sociedade Portuguesa de Menopausa: Consenso e Estratégias Para a Saúde da Mulher na Pós-Menopausa 2004. S.P.O.G. 2004;1-80
- HNS ? Health A to Z ? Menopause
- US Department of Health and Human Services ? Menopause

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** ·