

MENOPAUSA: UM PANORAMA



+
+
+
+
+
+
+

A **SOBRA**F tem como missão promover e fomentar o conhecimento relativo à fisiologia humana.

Neste e-book, trazemos novidades e reflexões sobre a **Menopausa** e a importância do **equilíbrio hormonal** para a qualidade de vida da mulher, buscando informações de cunho científico que ganham notoriedade na comunidade médica.

Nem todos os eventos que são naturais, são necessariamente normais. A menopausa é um quadro que pode ser utilizado para exemplificar tal colocação.

O Declínio Gonadal Feminino, popularmente conhecido pelo termo menopausa, se caracteriza por uma série de declínios hormonais, ocasionando uma vasta sintomatologia, que causa consequências extremamente nocivas para a saúde da mulher a partir de seus 35 anos.

Mesmo que seja considerado um evento **“natural”** à fisiologia humana, suas consequências não devem ser encaradas como **“normais”**.

Dessa forma, as informações contidas neste e-book tem como objetivo esclarecer o processo relacionado à menopausa, uma endocrinopatia com enormes repercussões biopsicossociais na vida de uma mulher.

+ + + + + + +

+
+
+
+



COMPREENDENDO A MENOPAUSA

TODOS OS PADRÕES BIOLÓGICOS EM SUA VIDA SÃO GOVERNADOS PELOS **HORMÔNIOS**

Durante a adolescência, a chegada do ciclo menstrual abre portas para processos importantes à **fisiologia feminina**. Em cada ciclo menstrual, a hipófise é responsável por liberar o hormônio folículo-estimulante (FSH) e o hormônio luteinizante (LH), responsáveis pelo desenvolvimento dos folículos. Além disso, eles também produzem estrogênio e progesterona, hormônios essenciais para a **saúde da mulher**.

Por volta dos **30 anos**, o metabolismo feminino começa a apresentar sinais de **desaceleramento**. Situação que necessita de atenção profissional para que os primeiros sintomas possam ser prevenidos e tratados com eficácia. É nessa fase que as mulheres podem perceber maior facilidade em aumentar o peso, por exemplo.

Por volta dos **35 anos**, inicia-se na vida de uma mulher uma fase chamada de **climatério**, que se prolonga até os **65 anos**. Fase essa, onde a produção de hormônios essenciais para a qualidade de vida da mulher cai **drasticamente**, ocasionando sintomas diversos e uma série de flutuações no ciclo menstrual.





Com a aproximação dos **40 anos**, ocorre a **queda da fertilidade**, bem como o declínio no nível de estrogênio no sangue, o que diminui a quantidade de colágeno e elastina na pele, reduzindo sua firmeza e acelerando o processo de **envelhecimento**.

Por volta dos **48-52 anos**, começam a ocorrer **falhas na menstruação** e, a partir daí, verificamos a **parada total** do ciclo menstrual, chamada de **amenorreia secundária**. Quando isso ocorre, os ovários entram em esgotamento, ocasionando então o evento chamado de **menopausa**.

Além disso, de acordo com o portal PEBMED, a incidência de menopausa precoce, antes dos 45 anos, pode ocorrer em até **10%** das mulheres.





CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: A DIFERENÇA NOS SINTOMAS

No Brasil, entre os **quarenta e oito** (48) e **cinquenta e dois** (52) anos, as mulheres presenciam o **fim dos seus ciclos menstruais** - evento chamado de menopausa.

É um acontecimento fisiológico **natural** e **inevitável**, que ocorre devido ao **esgotamento dos óvulos** e, como consequência, ocasiona o fim dos ciclos ovulatórios e a capacidade reprodutiva da mulher.

Antes da menopausa ocorrer, surge o **climatério**, uma fase que percorre a vida da mulher desde seus **35 anos** até o entorno de seus **65 anos** de vida.

De fato, o termo menopausa é usado com mais frequência do que climatério, contudo, o termo **menopausa** se refere a um **evento específico**, que é a cessação da menstruação, enquanto que o **climatério** remete às **mudanças graduais** da função ovariana, com início antes da menopausa, se prolongando de acordo com cada organismo até o período pós-menopáusico.





É durante o **climatério** que ocorrem **alterações hormonais** que ocasionam sintomas nocivos para a saúde, bem-estar e qualidade de vida da mulher, provocando **alterações metabólicas** que aumentam o risco de doenças crônicas.

Um estudo procurou analisar a relação entre os distúrbios causados pela menopausa, conhecidos como **sintomas vasomotores** (VMS) e **condições crônicas** a longo prazo, como doenças cardiovasculares, osteoporose e comprometimento cognitivo.

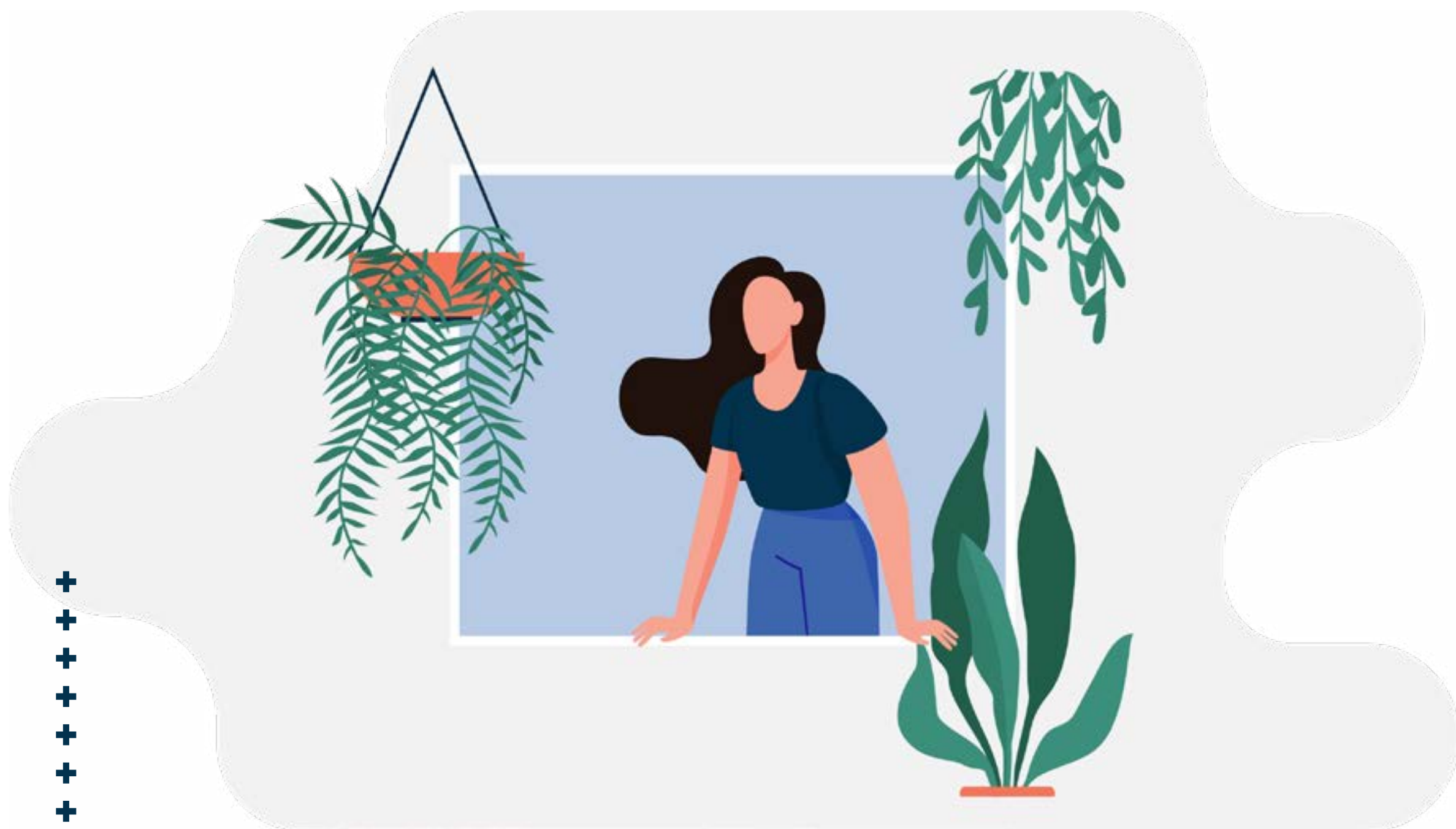
Segundo os pesquisadores, há um crescente corpo de evidências que demonstram que os sintomas vasomotores, como a **sudorese noturna, aumento de peso**, e outros sintomas relacionados à menopausa podem ser um **biomarcador para doenças crônicas**.

QUEDAS HORMONAIS TRAZEM PREJUÍZOS À QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO FEMININA

A menopausa é compreendida por muitos indivíduos e, **infelizmente**, alguns profissionais da saúde, como um momento que marca o "**fim**" da vida feminina.

Por conta dessa visão, mulheres são **condicionadas** a aceitar os efeitos nocivos provocados pela menopausa e pelo climatério, sofrendo com consequências preocupantes para sua qualidade de vida.

Um estudo publicado no Journal of Women's Health procurou investigar o **impacto dos sintomas** da menopausa na qualidade de vida relacionada à saúde e à produtividade das mulheres.

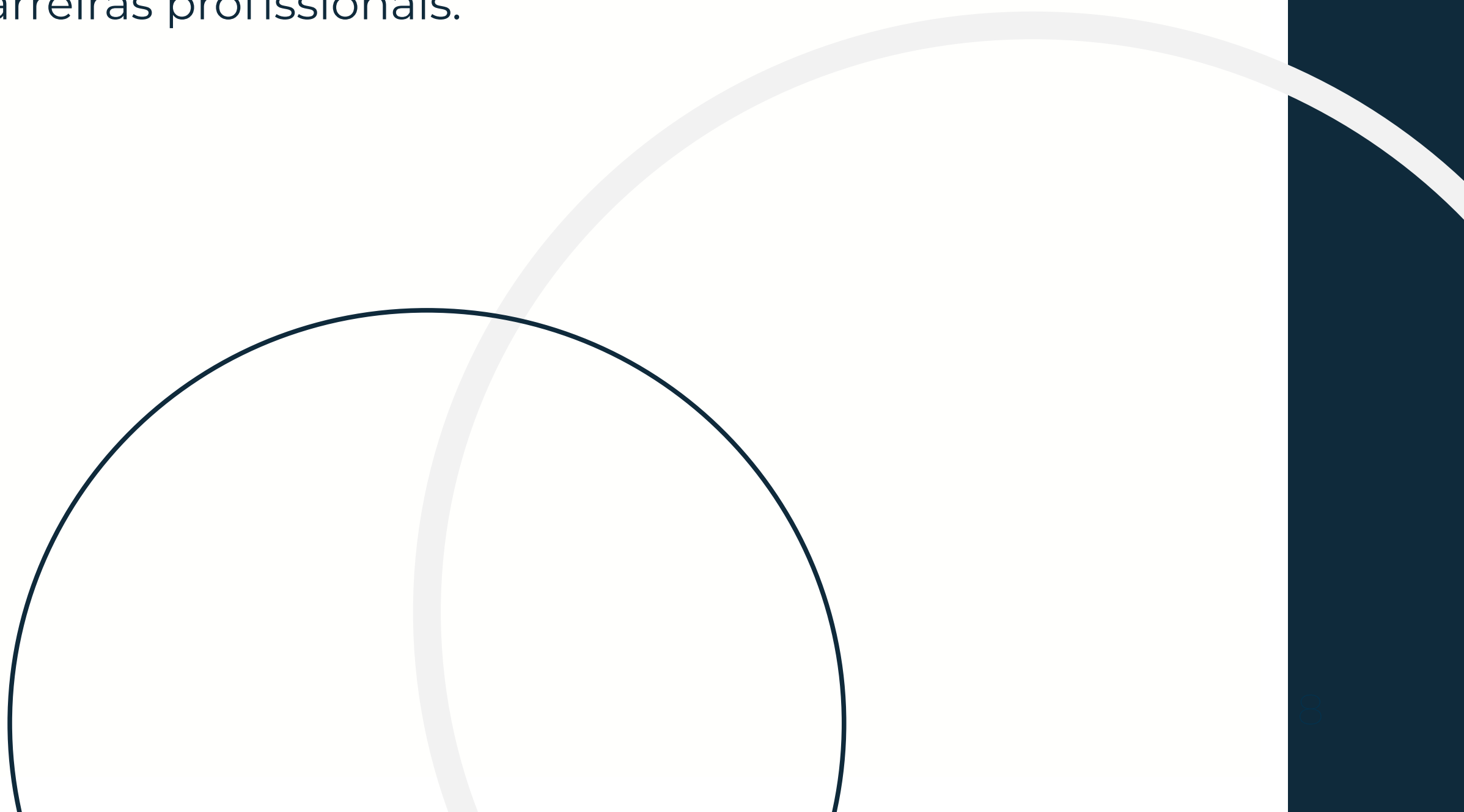




Para isso, foram utilizados dados da Pesquisa Nacional de Saúde e Bem-Estar dos Estados Unidos de 2005, com mulheres de **40 a 64 anos sem histórico de câncer**. As mulheres que relataram sentir sintomas da menopausa foram comparadas com mulheres que não apresentaram nenhum tipo de sintoma relacionado ao período.

Os resultados apontaram que, as mulheres que manifestaram sintomas provocados pelo climatério apresentaram uma **queda na qualidade de vida** relacionada à saúde, bem como maiores prejuízos sobre a produtividade no ambiente de trabalho. Segundo a pesquisa, os sintomas mais evidentes foram a **depressão, ansiedade e problemas nas articulações**.

Dessa maneira, é possível evidenciar ainda mais que os efeitos provocados pela menopausa **comprometem** a longevidade saudável das mulheres, afetando a saúde física, mental e, conseqüentemente, as suas carreiras profissionais.

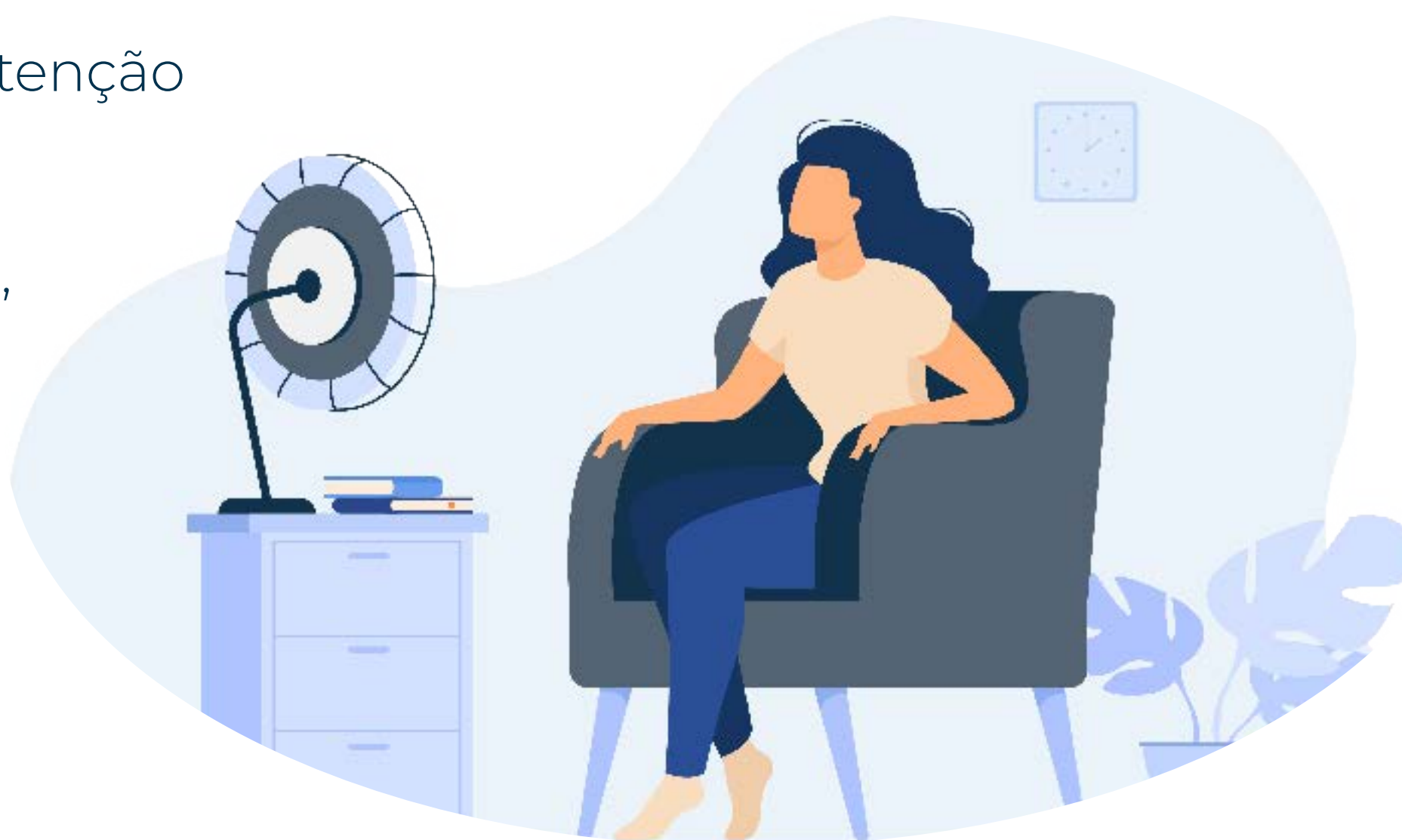


CONHEÇA OS SINTOMAS DA MENOPAUSA

O quadro clínico do declínio gonadal feminino possui vasta sintomatologia, sendo o mais conhecido de todos a **interrupção do ciclo menstrual** em mulheres com mais de **35 anos**, chamado de **amenorreia secundária**.

Outros sintomas amplamente conhecidos e relacionados ao período são os **fogachos e ondas de calor**, que duram em média, de **três a cinco anos** e costumam piorar no ano seguinte à última menstruação. Além disso, esse sintoma acomete **mais de 80%** das mulheres que enfrentam o climatério, demonstrando indícios do desequilíbrio hormonal causado pelo período.

Sem o tratamento e atenção apropriados para o controle dos sintomas, os fogachos podem durar por **tempo indefinido** em algumas mulheres.





Outros sintomas também estão relacionados ao **declínio gonadal feminino** e, como citado anteriormente, podem ser um biomarcador para o desenvolvimento de **doenças crônicas**. São eles:

- Sudorese noturna;
- Insônia;
- Fragilidade imunológica;
- Labilidade emocional;
- Ressequidão vaginal;
- Dispareunia;
- Declínio cognitivo;
- Ressecamento da pele;
- Queda de cabelos;
- Aumento do peso total;
- Aumento do percentual de gordura;
- Perda de massa magra;
- Perda de massa óssea;
- Redução da libido;
- Comprometimento da qualidade de vida.



Considerando esse cenário sintomatológico da menopausa, ressalta-se a fantástica ação que a **terapia hormonal individualizada** possui de restaurar a qualidade de vida da mulher.

O AUMENTO DE PESO NA MENOPAUSA


Por terem o seu metabolismo regulado principalmente pelo microbioma intestinal, o intestino possui grande influência no metabolismo do estrogênio - hormônio indispensável para a promoção da **qualidade de vida do ser humano**.

Com a menopausa, o microbioma intestinal sofre **alterações**, que recentemente foram analisadas através de um estudo, publicado pelo The Journal of The North American Menopause Society.

Segundo os pesquisadores, as alterações geradas pelo declínio hormonal apresentam **aumento da adiposidade, diminuição da taxa metabólica e resistência à insulina**.

Com esses dados, é possível compreender mais profundamente a relação entre o **microbioma intestinal** e as **mudanças induzidas pela menopausa** no metabolismo feminino, para então, definir **terapias de modulação hormonal** para hormônios como o estrogênio, **prevenindo consequências** como o ganho de peso durante e após a menopausa.





Além disso, de acordo com outro estudo, **mulheres obesas** sofrem com a **exacerbação dos sintomas** da menopausa, além de relacionar o declínio hormonal com o ganho de peso.

Dados de uma pesquisa do Ministério da Saúde, apontam que **quase metade da população brasileira está acima do peso**. No ano de 2006, 42,7% da população encontrava-se nessa condição. Em 2011, esse número subiu para 48,5%.

Para a população feminina, que representa 44,7% dos indivíduos em situação de sobrepeso, a idade com maior incidência é entre **45 e 54 anos**. De acordo com a análise, o valor mais que dobra nessa idade, quando comparado com o sobrepeso em mulheres mais novas. Nesse sentido, mesmo que mulheres possuam maior adiposidade e menor massa muscular quando comparadas aos homens, as alterações físicas estão altamente relacionadas à **queda de hormônios ovarianos**, como o estrogênio - cenário que ocorre durante o período do **climatério/menopausa**.



Entretanto, além das consequências geradas pelo **declínio de hormônios** essenciais para a **manutenção da qualidade de vida** e bem-estar da mulher, hábitos relacionados à **alimentação, gerenciamento de estresse, qualidade do sono e prática de exercícios** também representam forte influência no ganho de peso na menopausa, além de apresentar risco aumentado para outras patologias, como por exemplo, as **doenças cardiovasculares**.

Segundo a literatura, o **estrogênio** atua como controlador da ingestão de alimentos, gasto de energia e distribuição do tecido adiposo, além de regular a secreção de insulina, metabolismo de nutrientes, saúde do músculo esquelético, fígado e células do sistema imunológico. Nesse sentido, a **deficiência de estrogênio** relaciona-se com disfunções metabólicas que predisõem à obesidade, a síndrome metabólica e diabetes tipo 2.



+++++


COMO LIDAR COM AS MUDANÇAS EMOCIONAIS DA MENOPAUSA

Além dos sintomas físicos citados anteriormente, a mulher sofre com **consequências** nocivas para o seu **desenvolvimento mental e psicológico**, promovendo até mesmo o desenvolvimento de um quadro de **depressão**.

Assim como outros sintomas relacionados à menopausa, sofrer com depressão **não pode ser considerado algo normal**. A mulher, em grande parte das famílias brasileiras, desempenha um papel de cuidado - com a casa, com os filhos e demais membros da família. Ao mesmo tempo, ela precisa encontrar **tempo e equilíbrio para cuidar de si**.

Com a ocorrência do **declínio gonadal feminino**, a sobrecarga física e emocional pode ser intensificada, colaborando para o desenvolvimento de sintomas depressivos.

Um estudo realizado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), ressaltou o importante papel que o **estrogênio** representa na manutenção da **homeostase na mulher**. Quando ocorre o seu declínio, são percebidas alterações no perfil lipídico da mulher, aumentando o risco para a ocorrência de doenças inflamatórias crônicas, além de estreitar a zona termoneutra, consequência responsável por apresentar um dos sintomas mais conhecidos do período: **as ondas de calor e fogachos**.



Considerando as **mudanças** causadas pela queda hormonal, o estado de inflamação crônica, bem como o aumento dos parâmetros pró-inflamatórios se torna parte dos **sintomas do período menopáusicos**.

Outro estudo, da Universidade da Califórnia, procurou investigar os possíveis influenciadores para o **desenvolvimento de depressão** em homens e mulheres, encontrando evidências de que as **mulheres** possuem um risco quase **duas vezes maior** de desenvolver depressão do que os homens. Isso porque, a inflamação pode ter grande relação com essa condição, devido ao **declínio hormonal** vivenciado em sua vida durante a **menopausa**.



POR QUE A MENOPAUSA PRECOCE OCORRE?

Como esclarecemos ao longo desta edição, a partir dos **48 anos** de idade, as mulheres presenciam o **fim dos seus ciclos menstruais** - caracterizado pela **menopausa**.

Entretanto, o fenômeno pode ocorrer **antes do período citado**, caracterizando-se pelo quadro de **menopausa precoce**.

Conforme citado na introdução, de acordo com o portal PEBMED, a incidência de menopausa **antes dos 45 anos** pode ocorrer em até **10% das mulheres**.

Nesse sentido, tal quadro merece um olhar especial, principalmente quando consideramos as consequências que os processos catabólicos de envelhecimento causam. Além disso, estudos mostram que a menopausa precoce está associada a um **maior risco de doenças cardiovasculares, osteoporose e declínio cognitivo**.

+++++



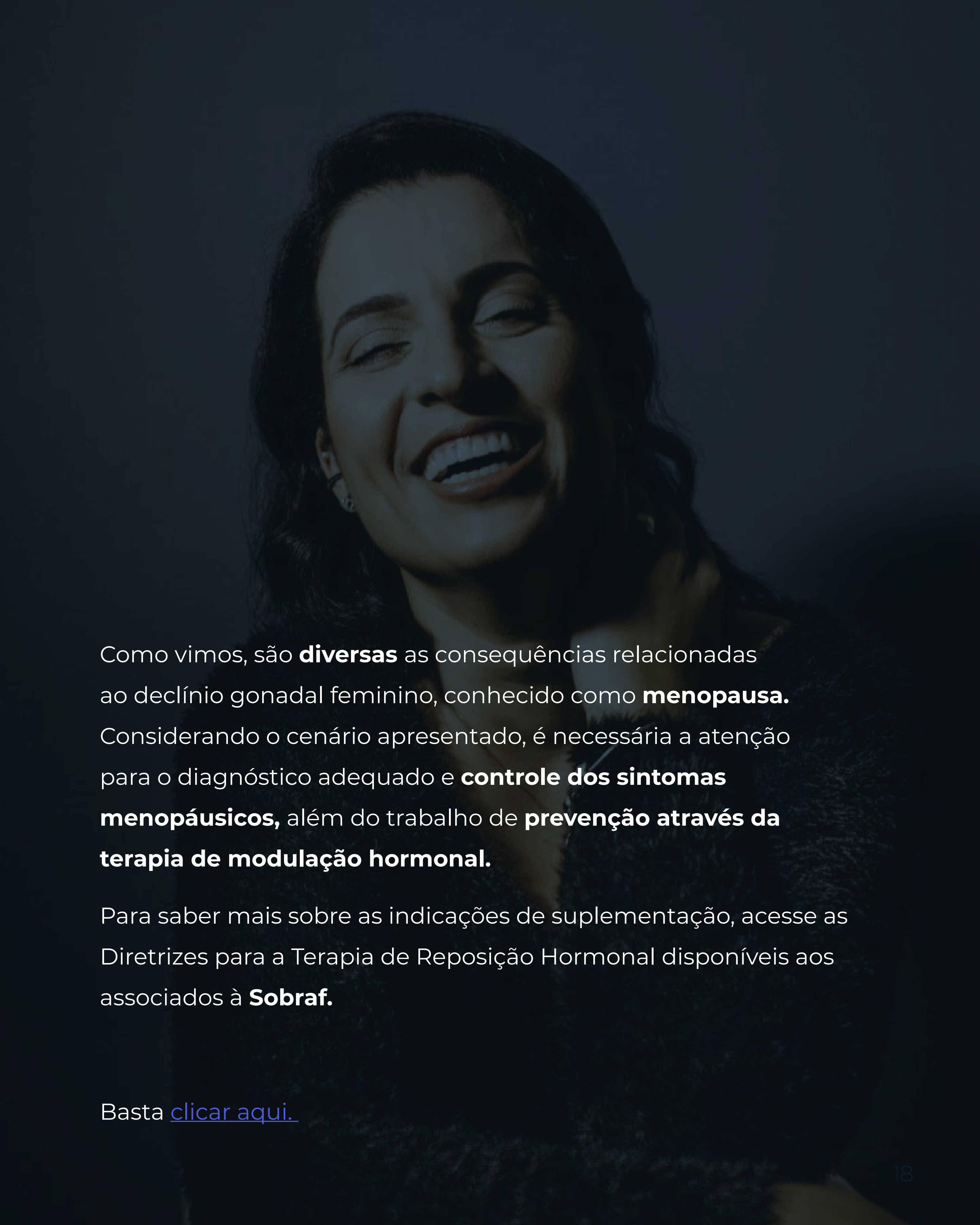
Mas, afinal, o que pode levar uma mulher a ter um esgotamento hormonal precoce?

São **diversos os fatores** que ocasionam o declínio precoce, entre eles, a **deficiência de hormônios** importantes para a preservação das gônadas ovarianas, como por exemplo o hormônio T3.

A exposição a infecções e poluentes ambientais também representa **perigos para a saúde da mulher**, capazes de alterar os processos naturais relacionados ao ciclo ovariano feminino.

Outro fator muito importante está relacionado ao **estilo de vida**, que pode **impactar o início da menopausa** de maneira prematura. Má alimentação e a falta de prática de exercícios, não gerenciamento de estresse, má qualidade de sono e tabagismo são alguns exemplos que interferem **negativamente** para a saúde da mulher.

De acordo com uma análise, realizada em 2012, fumantes regulares ou de longo prazo provavelmente sofrerão com **menopausa precoce**. Mulheres que fumam podem começar a menopausa um a dois anos mais cedo do que mulheres que não fumam, de acordo com os pesquisadores.www



Como vimos, são **diversas** as consequências relacionadas ao declínio gonadal feminino, conhecido como **menopausa**. Considerando o cenário apresentado, é necessária a atenção para o diagnóstico adequado e **controle dos sintomas menopáusicos**, além do trabalho de **prevenção através da terapia de modulação hormonal**.

Para saber mais sobre as indicações de suplementação, acesse as Diretrizes para a Terapia de Reposição Hormonal disponíveis aos associados à **Sobraf**.

Basta [clicar aqui](#).

Acompanhe o nosso trabalho em prol da valorização do ser humano, do resgate da qualidade da relação do médico com o seu paciente e da valorização dos médicos associados.

