

Climatério: saiba o que é e suas opções de tratamento

O climatério é a fase da vida em que ocorre a transição do período reprodutivo ou fértil para o não reprodutivo, devido à diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários, compreende a fase que precede a menopausa, durando em média 2 a 3 anos. É caracterizado por irregularidades menstruais, ondas de calor, irritabilidade, secura da pele e da vagina. O diagnóstico basicamente é clínico, feito através da avaliação dos sintomas e complementados pela dosagem dos níveis hormonais.

A menopausa é definida como ausência de menstruação durante o período de pelo menos um ano, com ou sem os sintomas acima relacionados. Ambos são causados por uma diminuição dos hormônios de forma natural ou por processos cirúrgicos (retirada do útero e ovários).

Os sintomas mais freqüentes são:

- Fogachos ou ondas de calor, que causam uma vermelhidão súbita sobre a face e o tronco, acompanhados por uma sensação intensa de calor no corpo e por transpiração.
- Atrofia vaginal com estreitamento e encurtamento, perda de elasticidade e diminuição das secreções, ocasionando secura e desconforto durante a relação sexual (dispareunia). Outros efeitos indesejáveis são dificuldade de esvaziamento da bexiga, perda involuntária de urina, aumento da freqüência e ardência urinária, além da sensação de micção iminente.
- Alterações do humor, sintomas emocionais, tais como ansiedade, depressão, fadiga, irritabilidade, perda de memória e insônia devido às alterações hormonais que afetam a química cerebral.
- Modificação da sexualidade com diminuição do desejo sexual (libido).
- Aumento do risco cardiovascular pela diminuição dos níveis de estrogênio (estrogênio protege o coração e os vasos sanguíneos, evitando a formação de trombos que obstruem os vasos e mantendo os níveis do bom colesterol).
- Osteoporose, que é a diminuição da quantidade de massa óssea, tornando os ossos frágeis e mais propensos às fraturas.

Todas as mulheres passam por essa fase. Porém, a intensidade dos sintomas são diferentes, aproximadamente 80% das mulheres ocidentais apresentam sintomas, enquanto que eles ocorrem apenas em torno de 20% das mulheres orientais. Fatores culturais e ambientais, como a alimentação, explicam essa diferença.

Existem várias divergências a respeito do tratamento. A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) não define o Climatério como uma enfermidade e sim **uma passagem fisiológica que vive a mulher, da fase reprodutiva para a fase não reprodutiva**. Teoricamente não existe a necessidade de tratamento, somente se impondo quando houver manifestação clínica importante, sendo que as emoções estão diretamente relacionadas com a intensidade dos sintomas.

O tratamento principal é feito com a reposição dos hormônios. Porém, existem fatores que contra-indicam o seu uso, como por exemplo: diabetes grave, história anterior de trombose ou "derrame", doenças hepáticas, tratamento de câncer de mama, entre outros. Nestes casos, existem tratamentos que aliviam os sintomas de calores, secura vaginal e dores ósseas.

Outros fatores também devem ser considerados no tratamento da menopausa, **deve englobar uma mudança alimentar**, com a utilização de alimentos mais saudáveis e ricos em soja, evitando gorduras, doces e refrigerantes. De modo geral, quanto mais colorido o seu prato, mais saudável ele é.

Outra parte do tratamento é o **início de uma atividade física**, principalmente para a prevenção de doenças cardíacas e da osteoporose, mas também para uma melhora do bem estar geral. Na atividade física, o corpo humano libera beta endorfinas que são as responsáveis pela sensação de bem estar. O ideal é uma caminhada de 30 minutos diários ou atividades em piscina, como a hidroginástica e a natação.

Podemos utilizar também a **fitoterapia** (medicações a base de ervas) e a **acupuntura** para o alívio dos principais sintomas da síndrome do climatério. A acupuntura é particularmente muito eficaz no tratamento de fogachos (calor), insônia e irritabilidade, amenizando de forma geral os sintomas, com melhora na qualidade de vida, sem necessidade de remédios. Seguindo os princípios da Medicina Chinesa, a acupuntura consegue harmonizar o organismo como um todo, neutralizando os efeitos desagradáveis da diminuição hormonal.

Para aquelas mulheres que não respondem ao tratamento com as opções acima citadas e não apresentam contra-indicações, está indicada a terapia hormonal (TH). A TH deve ser sempre individualizada e é necessário pesar os riscos e benefícios. Existem várias medicações no mercado brasileiro, com doses altas ou baixas, hormônios sintéticos ou naturais e para mulheres com ou sem o útero.

Dra. Daniella P. Alves

Médica especialista em Medicina Tradicional Chinesa e Acupuntura
pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP),
reconhecido pelo Colégio Médico de Acupuntura.
CRM-MG 46130