

Artigo para o Público ou outro

A menopausa é data da última menstruação espontânea tal como a menarca é a data da primeira menstruação. O intervalo entre uma e outra data define o período reprodutivo da vida da mulher.

Durante a puberdade surge a menarca. No final da fase reprodutiva surge a menopausa integrada num período que se designa por climatério. Climatério é uma escada descendente dos níveis hormonais segregados pelos ovários, o que muitas vezes causa sintomas vasomotores (afrontamentos, suores noturnos) e comportamentais (humor depressivo, choro, alterações da libido, etc,) que afetam a qualidade de vida. É uma fase difícil na vida das mulheres que se desorientam se não encontrarem apoio da família e dos seus médicos .

A medicina dispõe de meios eficazes e seguros para as ajudar.

É indispensável que adotem uma dieta mediterrânica, que façam exercício físico e que cuidem da sua saúde mental.

Perceber o que se passa no seu organismo é fundamental para conseguir uma estabilidade psíquica.

A mulher climatérica (em vez de menopausica) confunde o aumento da sua idade com o início do envelhecimento, o que é um erro. Há muitas pessoas idosas que conseguiram manter a sua juventude física e psíquica, o que depende delas próprias e do apoio médico que encontrarem.

Há tratamentos hormonais que quando indicados e se não houver contra-indicações, podem eliminar todos os sintomas atrás referidos e melhorar consideravelmente a sua qualidade de vida.

Qual o motivo por que ainda há tantas mulheres climatéricas em sofrimento ?

Má informação dada pelos *media* e por muitos médicos !

Há uma ideia generalizada de que as hormonas causam o cancro da mama, o que não corresponde aos resultados dos muitos estudos que têm sido feitos.

O que se sabe atualmente é que são certo tipo de esteroides sintéticos utilizados os responsáveis por alguns cancros da mama. Não há qualquer prova de que um tratamento feito com as hormonas naturais (estradiol e progesterona) cause o cancro da mama. No entanto há muitas interpretações erradas quando surge um cancro após 3 ou 4 anos do início deste último tipo de tratamento seguro. Causou o cancro ? Não ! Porque desde que uma célula mamária sofre uma mutação que a torna maligna ,é necessário esperar 10 anos para que se detete um pequeno tumor por mamografia. Num estudo escandinavo em autópsias de mulheres pré-menopausicas, que morreram de acidentes e que não estavam a ser tratadas com hormonas, detetaram-se pequenos tumores mamários assintomáticos em muitas delas ,alguns até bilaterais. Portanto ,qualquer tumor que surja poucos anos depois de se iniciar um tratamento hormonal não foi causado pelas hormonas. Foi apenas acordado porque respondeu às mesmas .São geralmente muito menos malignos.

Não fazer este tipo de tratamento ,quando indicados, aumenta muito o risco para doenças cardiovasculares ,osteoporose, doença de Alzheimer e muitas outras doenças preveníveis.

Note-se ainda que a maior parte das doentes com cancro da mama avançado morre por doenças cardiovasculares.

Que as mulheres e os médicos fundamentem as suas opções e decisões terapêuticas em estudos cientificamente validados é a mensagem do Dia Mundial da Menopausa ,que foi uma iniciativa de Portugal.

Dr.Manuel Neves-e-Castro

manuel@neves-e-castro.org