

# A SAUDE DA MULHER

*Como evitar que a sua idade a envelheça*

Por

**Manuel Neves-e-Castro \***

*(Médico Ginecologista-Endocrinologista)*

Tem-se escrito muito sobre a saúde das mulheres. Porém não tem havido o mérito suficiente para que o que se pretende transmitir seja aceite e incorporado como orientação válida e simples de modo a contribuir para que as mulheres tenham mais saúde, viver mais tempo e com melhor qualidade de vida. Isto refere-se particularmente áquelas que estão prestes a entrar na idade de ouro, nos 50 anos.

É nesta fase das suas vidas que se aplica bem o que está indicado nalgumas passagens de nível, já que esta é também uma passagem para outro nível das suas vidas.

Lá está escrito *"Pare, escute e olhe"*, o que evitará serem colhidas por um comboio que não se ouviu nem se viu.

É preciso fazer uma paragem para escutar e olhar em frente numa travessia segura que não ceife a vida.

O que importa a todos nós é viver com saúde, de modo a terminarmos os nossos dias com juventude de espírito e de corpo, mas o mais tarde possível!

Para nós médicos, é muito mais fácil fazer um diagnóstico de uma doença, do que diagnosticar a saúde.

Se alguém entrar num consultório e pedir a um médico que lhe diga se tem saúde mete-o em sérios apuros. Pode pedir uma bateria de exames complementares (análises, radiografias, ecografias, etc.) medir a pressão arterial e o peso. Mas se os exames vierem todos dentro da normalidade, mesmo assim ele não consegue afirmar categoricamente que essa pessoa tem saúde. Pode ter, quanto muito, uma aparente saúde física, mas isso não basta. Por isso a Organização Mundial de Saúde define a Saúde como *"um estado de bem estar físico, psíquico e social, e não apenas a ausência de doença"*. É nesta dimensão holística da pessoa que tem que se diagnosticar e promover a saúde de cada um de nós. De que serve a ausência de doença física se não se tem estabilidade psíquica ou se sofremos no nosso ambiente social e profissional?

Um conhecido médico e humanista espanhol, o Prof. Gregório Maraño disse um dia que *"viver não é só viver; é existir e criar, saber gozar e sofrer e não dormir sem sonhar. Descansar é começar a morrer!"*

Hoje em dia os media estão cheios de fórmulas anti-envelhecimento porque o mercado é enorme: ninguém quer envelhecer! Confunde-se o assunto da idade com o envelhecimento, e isso não é verdade. Há jovens que se comportam como velhos e há idosos que mantêm a sua jovialidade. Aliás, ao contrário da expressão inglesa *"aging"* que significa aumento da idade, em português a tradução é *"envelhecer"* o que está errado! Dever-se-ia dizer *"enidadecer"*. Não se deve chamar de velhos áqueles que são simplesmente idosos.

Aliás, em biologia, consideram-se duas idades: a idade cronológica (a do bilhete de identidade) e a idade biológica (a das nossas células, dos nossos órgãos). Ambas podem ser medidas. Esta última, a idade biológica, pode medir-se nos cromossomas das nossas células que têm nas suas extremidades proteínas que se designam por telómeros, tal como os atacadores dos sapatos, terminam por pequenos fragmentos metálicos. Se se perderem essas extremidades, os atacadores desfiam-se. Assim sucede aos cromossomas que vão perdendo os seus genes, causando o envelhecimento das células que já não desempenham bem todas as suas funções. Esta descoberta valeu o prémio Nobel da Medicina em 2009.

Quantas mais divisões celulares houver, com o crescimento, tanto mais pequenos se tornam os telómeros, aumentando assim a idade biológica. Mas o que é mais importante é que há muitas formas de impedir a diminuição desses telómeros e até de os aumentar. Ou seja, há estratégias que podem contribuir para a diminuição da idade biológica! Quem imaginaria que o exercício físico regular e a dieta mediterrânea pudessem ter esse real efeito benéfico e que, ao contrário, o sedentarismo e o tabaco pudessem ter efeito oposto?

A vida moderna caracteriza-se por uma série de sofrimentos que são causadores de stress, uma força negativa, tais como a insegurança económica e física, a constante luta pela sobrevivência, a instabilidade social e económica e tantos outros bem conhecidos que não é necessário enumerar.

Um médico canadiano, Hans Selye, em magníficos estudos experimentais, disse que o stress causa duas reacções: a reacção de alarme, a reacção de defesa, a que pode seguir-se uma fase de esgotamento, se o organismo não tiver sido capaz de reagir, ao que Selye chamava de doença de adaptação. Quando se sofre um stress o organismo desencadeia um alarme de modo a que todos os seus órgãos se preparem para a fase seguinte que é de defesa. A fase de alarme é desgastante e não pode durar muito tempo. A fase de defesa é recuperante e permite que o organismo se adapte à agressão que sofre. No entanto em outros casos os recursos de defesa podem não ser suficientes e esgotam-se, criando a doença. Uma das consequências é a interferência com a imunidade, com diminuição das defesas do organismo, o que pode até contribuir para um aumento do risco de cancro. Segundo a perspectiva psicossomática da pessoa humana, há uma interrelação permanente da nossa actividade psíquica com o nosso corpo (o aumento da frequência cardíaca causada por um susto, as cólicas que precedem os exames escolares, etc) e do nosso corpo com os nossos sentimentos e estados de espírito (a depressão associada à febre ou a doença, etc). Por isso a defesa da nossa emotividade é essencial para que o corpo não sofra. Está provado que exercício de relaxamento e de meditação contribuem para que muitos hipertensos normalizem a sua pressão arterial (Benson).

Tudo o que se disse o que é que indica afinal? Que está na mão de cada um de nós travar o envelhecimento biológico e contribuir para que o corpo não sofra e manifeste doenças preveníveis, que são a sua maioria.

Individualmente pode-se viver mais tempo e com maior qualidade de vida; socialmente podem reduzir-se drasticamente os custos do orçamento da saúde.

Em ambos os casos, não só vale a pena, como é obrigatório, perante nós mesmos e perante a comunidade em que vivemos.

Um exemplo típico destas considerações é o que se passa com a mulher que se aproxima da menopausa.

A menopausa é apenas a data da última menstruação espontânea, tal como a menarca é apenas a data da primeira menstruação.

Assim como a menarca é uma fase da puberdade, assim também a menopausa está inserida numa fase da vida que se designa por climatério.

A menarca marca o início da fase reprodutiva da vida. A menopausa marca o fim da capacidade reprodutiva.

Na puberdade os ovários começam a segregar mais hormonas femininas (os estrogéneos). E no climatério os ovários diminuem significativamente a secreção de estrogéneos. Este facto dá em muitas mulheres origem a uma série de perturbações do corpo e da mente que são bem conhecidos, tais como afrontamentos (sensação de calores súbitos), suores nocturnos, irritabilidade, perturbação do sono e do apetite sexual, dores nas relações sexuais, aumento de peso, aumento da pressão arterial, aumento do

colesterol, maiores riscos para doenças cardiovasculares, para osteoporose (fragilidade óssea) e para doenças oncológicas.

Uma mulher que entre no climatério e que não esteja suficiente e correctamente informada, pode entrar em grande sofrimento. Em primeiro lugar porque pensa que as alterações que nota no seu corpo são a prova de que perdeu a sua feminilidade e, depois, que entrou na velhice. Nada mais errado! Ouve histórias contadas por amigas, lê nos jornais e revistas femininas os perigos dos tratamentos recomendados nesta fase da vida, e sente-se desorientada. Consulta por vezes alguns médicos que ainda a assustam mais e que lhe recomendam apenas a conformação, ou outros que sem grande critério as inundam de hormonas e de efeitos secundários, que as fazem desistir rapidamente. Pobres mulheres, que andam perdidas, que sofrem e não vêem solução.

Antes de mais é não só possível tratar, correctamente e sem riscos, os sintomas que as atormentam, como é possível identificar os factores de risco para doenças futuras que são causadas pela redução das hormonas femininas (estrogéneo) que circulam nos seus corpos.

O médico que seja especialista nesta matéria tem que aceitar como sua cliente aquela pessoa, na sua totalidade, na perspectiva holística atrás descrita. Tem que lhe explicar detalhadamente o que se passa nessa fase da vida, a menopausa, o climatério, explicando que isso não é uma doença, apesar dos sintomas que refere. Tem que lhe oferecer meios que só ela própria irá escolher, começando por exercício físico, boa alimentação o relaxamento psíquico, actividade mental, e por último pode sugerir-lhe o uso de estrogéneos, na vagina ou por via sistémica durante o tempo que ela considere necessário. Deve explicar-lhe os erros que se têm divulgado a propósito de tratamentos hormonais e dar-lhe a garantia de que se forem bem aplicados, se não tiver contraindicação e não surgirem efeitos secundários, esses tratamentos não vão causar cancro da mama.

Deve explicar-lhe que a partir dos 50 anos morrem de doenças cardiovasculares 10 vezes mais mulheres do que com o cancro da mama não causado por hormonas.

Deve explicar-lhe que é possível diminuir a maior parte dos factores de risco para as doenças cardiovasculares e também para que os seus ossos não se fracturem por osteoporose.

Deve assegurar-lhe que a sua vida sexual pode de novo ser gratificante e que a sua vida psíquica, familiar e social volte a ser como era anteriormente. Por outras palavras, esse médico e essa mulher climatérica (menopáusica) têm que estabelecer uma sólida parceria, de confiança mútua e de entreajuda.

Deve aconselhá-la a desenvolver a sua auto-estima, de modo a ter prazer com a sua imagem corporal, e a recorrer, se necessário, a tratamentos de estética, em centros credenciados.

Não há razões para que as mulheres com 50 ou mais anos sofram ou tenham menos saúde ou menos qualidade de vida.

A boa medicina permite dar-lhes mais anos para viver e mais vida aos anos futuros.

---

\* ***Clínica de Feminologia Holística***

Av. António Augusto de Aguiar 24-2D

1050-016 Lisboa

Telf. 213 526 661