

## Dr. Manuel Neves-e-Castro

Fundador da IMS e ex-membro do Board.  
Fundador da EMAS, ex-vice-presidente,  
membro honorário  
fundador da SPM, ex-presidente.  
Presidente honorário



## DIA MUNDIAL DA MENOPAUSA: 18 DE OUTUBRO

O Dia Mundial da Menopausa (DMM) constitui o dia em que, um pouco por todo o Mundo, se vai falar da menopausa, para que todas as mulheres e os médicos se lembrem de que há cada vez mais mulheres idosas que necessitam de ser acompanhadas.

Nesta perspectiva, sinto-me muito honrado por ter sido eu, em nome da Sociedade Portuguesa de Menopausa (SPM), quem apresentou esta proposta numa assembleia-geral da Sociedade Internacional da Menopausa (IMS), que se realizou há anos na Austrália, em Sydney. A proposta foi aprovada por aclamação unânime e o DMM foi incorporado como uma actividade oficial da IMS. Posteriormente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu este dia.

De facto, é para mim uma grande satisfação verificar que, cada vez mais países, através das suas sociedades de menopausa, aderem a esta celebração de grande êxito, segundo nos vão comunicando. A IMS distribui por todas as sociedades pacotes com as mensagens a divulgar e com técnicas de comunicação, o que tem sido uma ajuda muito importante para facilitar o contacto com os meios de comunicação social.

Os nossos objectivos principais, em termos das mensagens a divulgar, são as formas de preservar e aumentar a saúde, a identificação dos factores de risco para doenças que se instalam a partir dos 50 anos e a forma de os modificar, para que não dêem origem a doenças. Refiro-me particularmente às doenças cardiovasculares, que são a principal causa de morte entre as mulheres (dez vezes mais do que o cancro da mama); ao diag-

nóstico precoce do cancro da mama e à sua prevenção; e, entre outros, à prevenção das fracturas osteoporóticas.

Aconselhamos também os médicos a actualizar os seus conhecimentos, através de fontes seguras, tais como os websites da IMS, da *European Menopause and Andropause Society* (EMAS) e da SPM.

*«Gostamos de repetir que é possível dar mais anos à vida e mais vida aos anos vindouros. E também que a mulher deve ser considerada como um todo – físico, psíquico e social, de modo holístico.»*

Assim, os meios disponíveis para se atingirem esses objectivos passam pela prática de uma vida saudável. Ou seja, alimentação adequada (dieta mediterrânica), peso adequado à altura, exercício físico regular, abstenção do tabaco, consumo moderado de álcool, sono adequado, ocupação mental, bom convívio social, etc. Estes são factores da maior importância que reduzem muito a morbilidade e a mortalidade por doenças cardiovasculares e vários tipos de cancro. No que se refere a medicamentos, dispomos de tudo o que necessitamos. Para os frequentes afrontamentos, suores nocturnos, perda da libido, disfunções sexuais, irritabilidade e humor depressivo, por exemplo, podemos, com toda a segurança, receitar estrogénios (e, no caso da mulher não ser hysterectomizada, associados à progesterona).

As doses a usar devem ser as mais baixas possíveis e pelo tempo necessário. Estes tratamentos não causam cancro, ao contrário do que se tem dito. Os seus benefícios ultrapassam largamente quaisquer possíveis riscos, se utilizados correctamente. Além dos tratamentos hormonais, há muitos outros que podem ser usados em substituição ou em conjunto.

Gostamos de repetir que é possível dar mais anos à vida e mais vida aos anos vindouros. E também que a mulher deve ser considerada como um todo – físico, psíquico e social, de modo holístico. Um clássico da Medicina, William Osler, dizia que «tão importante como conhecer a doença que uma mulher tem, é conhecer a mulher que tem a doença». ■