

A NOVA MULHER DOS 50 ANOS

MÉDICOS DA ACADEMIA SUL-RIO-GRANDENSE DE MEDICINA
ESCREVEM SOBRE A SAÚDE FEMININA

**Camile Cesa Stumpf (*) e
Carlos Henrique Menke (**)**

A expectativa de vida aumentou nas últimas décadas, mudando a perspectiva de cuidados e levando as mulheres de 50 a 60 anos a buscarem uma juventude que, por vezes, vai contra a fisiologia normal do ser humano.

Nesse contexto, vemos a busca incessante por tratamentos dermatológicos, terapias antienvhecimento, cirurgias plásticas e reposições hormonais milagrosas.

(*) Mastologista do Hospital Moinhos de Vento, mestre e doutora em Ginecologia pela UFRGS
(**) Professor de Ginecologia da UFRGS e ex-presidente da Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina

entre as refeições, podendo trazer benefícios tanto para aliviar sintomas físicos quanto psíquicos.

4) Manter-se sempre hidratada, ou seja, pelo menos dois litros de água diariamente é uma recomendação essencial.

5) Os fogachos, ou as conhecidas ondas de calor, que podem ser sentidas por 75% das mulheres, podem se tornar mais toleráveis com o uso de roupas leves e mantendo-se em ambientes bem ventilados. A reposição de estrogênio é um tratamento comprovadamente eficaz. A pacientes que não podem fazer uso, temos tratamentos alternativos que auxiliam nesses sintomas.

6) Evitar o consumo exagerado de álcool e não fumar.

7) A diminuição da libido ou do apetite sexual é multifatorial nessa fase. É importante avaliar como está o seu relacionamento conjugal, sua autoimagem, auto estima e atentar para os sintomas naturais da idade e tratá-los (como secura vaginal, alterações de micção, falta de estrogênio). E o mais importante: se reinventar, buscar o autoconhecimento, aumentar estímulos como erotização (literatura, filmes etc).

8) Yoga, meditação e hábitos de leitura ao dormir auxiliam na insônia.

9) Por fim, é importante manter suas consultas com o ginecologista. Nessa fase, há o aumento na incidência de diversas neoplasias (câncer), então é fundamental atentar-se à prevenção.

CUIDADO COM TRATAMENTOS QUE SE DIZEM MILAGROSOS!

Não existe mágica ou um tratamento inovador que nenhum outro médico descobriu ainda. Existe, sim, uma fase de transformação fisiológica da mulher e mudanças de estilo de vida ou reposição medicamentosa que podem ajudar. Nesse período, mais do que nunca, a paciente precisa “ser paciente”.

Cuidado com a venda de tratamentos inovadores com hormônios “bioidênticos”. O termo bioidêntico tem sido usado indevidamente como algo novo, ou algo mais natural. Na verdade, os hormônios produzidos pela indústria há anos são bioidênticos, são seguros e sofrem um rigoroso controle de qualidade. Assim também ocorre com a “modulação hormonal”, que não tem respaldo científico, ético e legal.

MAS O QUE É NATURAL DESSA FAIXA ETÁRIA?

Coincidentemente a essa fase, temos o climatério, que representa a fase entre o final da vida reprodutiva e a senilidade, período que vai entre 40-65 anos, aproximadamente. É caracterizado, no início, pela

diminuição da produção de estrogênio até a falência dos ovários como fonte de estrogênio e progesterona. A menopausa é um marco do climatério (última menstruação).

E O QUE ISSO REPRESENTA OU O QUE MUDA NA VIDA DA MULHER NESSE PERÍODO?

Inicialmente, as menstruações começam a ficar irregulares, podemos ter pausas de três a seis meses. Mulheres começam a apresentar um cansaço maior nas atividades diárias,

ondas de calor, mais irritabilidade, insônia, menos libido, dor nas relações sexuais por secura vaginal e mamas mais pendulares pela perda do tecido mamário e substituição por gordura.

COMO LIDAR COM TODAS ESSAS TRANSFORMAÇÕES QUANDO TEMOS UMA IDEIA CADA VEZ MAIS PRESENTE DE JOVIALIDADE ETERNA?

1) A terapia de reposição hormonal pode aliviar sintomas físicos, psíquicos e relacionados aos órgãos genitais. Porém, ela pode ter contraindicações e deve ser recomendada expressamente por um médico.

músculos e a prevenir doenças, pois a massa óssea diminui nessa fase. A reposição de cálcio e vitamina D pode auxiliar, mas cuidado com a autoingestão. A recomendação para uso é dever do médico.

2) Praticar atividade física, de preferência diariamente, mesmo que leve. Isso ajuda a fortalecer os

3) Manter uma alimentação e também uma dieta saudável. O mais recomendado é intervalos menores

Este artigo faz parte da parceria firmada entre ZH e a Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina (ASRM). A estreia foi em março, com a reportagem “Câncer: do diagnóstico ao tratamento”. Uma vez por mês, até dezembro, o caderno vai publicar

conteúdos produzidos por médicos integrantes da entidade, que completou 30 anos em 2020, conta com cerca de 90 membros e é presidida pelo otorrinolaringologista Luiz Lavinsky. De diversas especialidades – oncologia, psiquiatria,

oftalmologia etc. –, esses profissionais fazem parte do programa Novos Talentos da aSRm (coordenado pelo médico Rogério Sarmiento Leite), no qual são acompanhados por um tutor com larga experiência na área.

PARCERIA COM
A ACADEMIA