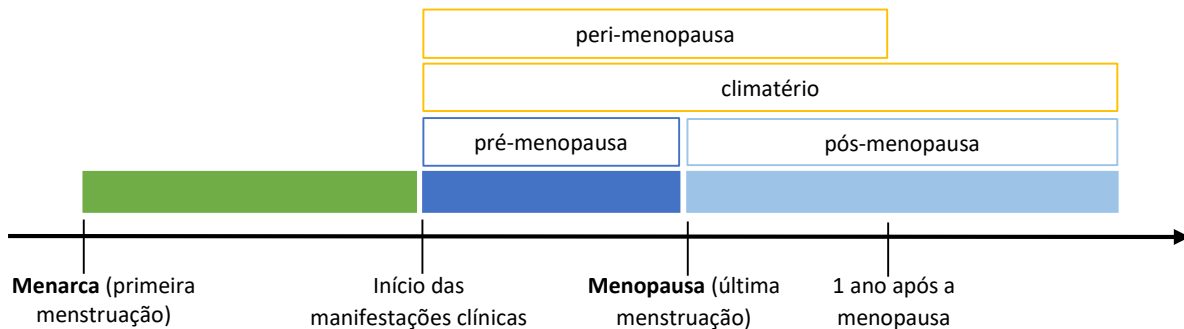


MENOPAUSA



DEFINIÇÕES

Menopausa: Última menstruação. Traduz falência ovárica definitiva. A sua definição é clínica e retrospectiva, após um ano sem menstruação, sem outra causa. Habitualmente ocorre entre os 45 e 55 anos.

Insuficiência ovárica prematura: Antes dos 40 anos.

Menopausa precoce: Dos 40 aos 44 anos.

Menopausa tardia: Depois dos 54 anos.

Pré-menopausa / Transição menopausica: entre o início do declínio da função ovárica / início das irregularidades menstruais e a menopausa.

Perimenopausa: desde o início das irregularidades do ciclo menstrual até um ano após a menopausa.

Pós-menopausa: é o período que se inicia com a última menstruação. Dividido em precoce, até 6 anos após a última menstruação, e tardio, os restantes anos.

Climatério: é o período da vida da mulher de transição entre o pleno potencial e a incapacidade reprodutiva, ao longo do qual ocorre um declínio progressivo da função ovárica.

MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS

IRREGULARIDADES MENSTRUAIS

As **alterações do ciclo menstrual**, podem iniciar-se 4 a 8 anos antes da menopausa. Inicialmente ocorre encurtamento dos ciclos menstruais (menstruações com menor tempo de intervalo) e posteriormente ocorre aumento da duração dos ciclos menstruais (menstruações mais espaçadas). Durante esta fase **é importante a manutenção de uma contraceção adequada**, pois ainda é possível engravidar.

SINTOMAS VASOMOTORES (AFRONTAMENTOS, SUORES NOTURNOS)

Ocorrem na transição menopausica e afetam mais de 70% das mulheres, sendo frequentes ou intensos em mais de 30%. São episódios de **vasodilatação cutânea** da **parte superior do tronco, pescoço e face**, com duração variável. Começam tipicamente por uma **sensação súbita de calor** durante cerca de 2 a 4 minutos, associada frequentemente a sudorese profusa e ocasionalmente a **palpitações**; seguida por vezes de **calafrios, tremores** e sensação de **ansiedade**. Em alguns casos têm predomínio noturno podendo interferir com o sono. A frequência é variável, podendo surgir mais de 10 vezes por dia. A sua duração média é de 7 a 10 anos e cerca de 10% das mulheres mantêm sintomas vasomotores por mais de 12 anos, sendo que estes podem persistir por várias décadas.

ALTERAÇÕES COGNITIVAS E DO HUMOR

Diversos estudos sugerem que a perimenopausa e a pós-menopausa se associam a **diminuição da memória verbal, da fluência verbal, dificuldade na concentração e um aumento do risco de depressão.**

PERTURBAÇÕES DO SONO

As perturbações do sono, sobretudo o **despertar noturno e insónia inicial**, são queixas recorrentes em mulheres pós-menopáusicas. As alterações fisiológicas relacionadas com a idade, sintomas associados à menopausa, o stress, um aumento da incidência de ansiedade e depressão, bem como de outras doenças podem justificar estes sintomas.

ENXAQUECA E EPILEPSIA

Parece ser consensual que a **prevalência da enxaqueca aumenta no período da perimenopausa** devido às flutuações hormonais típicas desta fase. A evidência sobre o impacto da menopausa nas crises convulsivas é escassa. Devido às flutuações hormonais, **o risco de crises convulsivas aumenta na perimenopausa**, enquanto **na pós-menopausa parece haver uma diminuição das crises.**

SÍNDROME GENITURINÁRIA DA MENOPAUSA / ATROFIA VULVOVAGINAL

Compreende os sintomas e sinais que resultam da carência dos estrogénios no sistema geniturinário feminino, incluindo a vulva, vagina, uretra e bexiga e estima-se que afete entre 27 a 84% das mulheres. A sintomatologia inclui perturbações vaginais como a **secura, ardor e irritação**; urinárias, como **disúria** (dor a urinar), **urgência** e **infecções urinárias de repetição**; e sexuais, como **dispareunia** (dor com a relação sexual).

INTERFERÊNCIA NA FUNÇÃO SEXUAL

A idade e a diminuição dos níveis de estrogénios e androgénios têm um efeito negativo na função sexual. No entanto, outros fatores podem estar envolvidos (doenças, medicação, a diminuição da autoestima associada à mudança da imagem corporal, fatores psicológicos e socio-relacionais). Embora muitas mulheres permaneçam sexualmente ativas durante o climatério, pelo menos metade refere sintomas de disfunção sexual, incluindo **menor desejo sexual, perturbações do orgasmo e dispareunia.**

ALTERAÇÕES CUTÂNEAS

Diminuição da espessura e elasticidade da pele. Pode haver **despigmentação** ou **pigmentação heterogénea** da pele, bem como **alopécia androgénica** e **aumento da pilosidade facial.**

ALTERAÇÕES CARDIOVASCULARES E METABÓLICAS

Verifica-se um **aumento da incidência de doença cardiovascular** após a menopausa. As alterações favorecem o **aumento da gordura visceral**, da **insulinorresistência**, do **risco de diabetes**, do **risco de hipertensão arterial**, de **aterosclerose** e de **cardiopatia isquémica.**

CONSEQUÊNCIAS OSTEOARTICULARES

As queixas de **mialgias** e **artralgias** são frequentes após a menopausa. A consequência osteoarticular mais importante é a diminuição da densidade mineral óssea e consequente **aumento do risco de osteoporose.**

Data da última atualização	16/12/2022
Versão	Nº 2
Autoria	Sofia Santos
Revisão	CT
PO.03-PROC.05-MOD.03	