

# COMO ENTENDER a A MENOPAUSA e administrar tanta mudança!



Reproduzimos aqui uma parte da entrevista que o Dr. José Renó, médico psiquiatra, concedeu ao Dr. Dráuzio Varella. Nessa entrevista, ele fala com clareza a respeito do assunto.

“É importante que as pessoas saibam as diferenças entre as diversas fases desse período denominado genericamente de menopausa. Na realidade, o **climatério** começa por volta dos 41 anos de idade e se estende por mais ou menos os 65 anos e é marcado por pequenas alterações físicas e psicológicas. Dentro dessa grande margem de tempo, ocorre a **menopausa**, isto é, a data em que aconteceu a última menstruação e que só pode ser determinado retrospectivamente depois que a mulher passou pelo menos um ano em amenorreia (sem menstruar).



**Preste atenção** – antecedendo o episódio da menopausa temos a perimenopausa, período em que há alterações hormonais importantes, especialmente nos níveis de estrogênio e progesterona. Nessa fase, a vulnerabilidade feminina é maior aos sintomas físicos e psíquicos. Entre os físicos destacam-se os fogachos (ondas de calor intenso) e, entre os psíquicos, tristeza, desânimo, irritabilidade e labilidade emocional, ou seja, grande flutuação do humor. Muitas se queixam ainda de insônia e alteração da memória. Por isso, é fundamental determinar se a mulher se encontra na perimenopausa ou na pós-menopausa, fase em que os transtornos psiquiátricos são menos prevalentes.



Quando se fala em menopausa, é preciso deixar bem claro que diversos fatores influenciam o desenrolar do processo. Não é apenas uma questão hormonal. Há fatores psicossociais preponderantes que marcam esse período e podem estar na gênese dos transtornos psíquicos.

Por exemplo, a mulher que tinha uma vida socialmente ativa e se dedicou plenamente à família e a educação dos filhos, de repente se depara com os filhos crescidos, saindo de casa, e vive a síndrome do ninho vazio. Além disso, a relação conjugal pode estar passando por transformações que exigem diálogo para reconstruí-la em novos moldes. Dependendo do seu arcabouço psicológico, recursos internos e personalidade, essa mulher irá elaborar de forma construtiva ou não as modificações que estão ocorrendo em sua vida na época da menopausa.



Nessa fase, a mudança de hábitos de vida é fundamental. Isso envolve mudanças comportamentais. A mulher precisa dedicar-se a atividades que lhe deem prazer, resgatem sua autoestima e a estimulem mentalmente. É importante aceitar novos desafios como um curso de informática, se nunca mexeu com computadores, frequentar uma faculdade ou um curso de idiomas para ampliar os horizontes, resgatar o convívio com os amigos e rever o tipo de relacionamento e vínculo estabelecido com as pessoas da família.

A **atividade física** é fundamental. Além de prevenir a osteoporose, está provado que melhora o humor e a memória. O exercício físico não só aumenta a secreção de endorfinas,

opióides endógenos que funcionam como analgésicos naturais, mas também aumenta a secreção de serotonina, um hormônio neurotransmissor que interfere positivamente no estado afetivo da mulher.



São recomendáveis também algumas mudanças na dieta, porque nesse período há alterações do metabolismo. Muitas mulheres acham que engordam porque estão fazendo reposição hormonal, outro mito. Na realidade, nessa faixa etária, a mesma ingestão calórica dos anos anteriores produz sobrepeso por causa da redução da atividade metabólica e não por causa dos hormônios.”



Se você apresenta sintomas de depressão, labilidade emocional, insônia, perda da memória etc., é importante que converse com o seu médico uma vez que o tratamento, dependendo de cada caso individual, pode envolver terapia de reposição hormonal, uso de antidepressivos, terapias naturalistas e até, se necessário, psicoterapia...