



De mulher para mulher: Terapia Hormonal

"Sinto como se agora soubesse o que quero dizer e devo começar meu futuro"

Dos 15 aos 50 anos vivemos apenas a metade da nossa vida adulta, antes da menopausa. Ainda nos resta a outra metade. Hoje a assistência à mulher climatérica tem por objetivo o bem estar físico, psico-emocional e social. Assim, os sintomas físicos, os aspectos emocionais e os hábitos de vida são componentes importantes para melhor compreendermos o conceito de saúde no seu sentido mais amplo.

Cada mulher experimenta a menopausa de uma forma única.

A menopausa coincide com um período de várias mudanças significativas na vida. Os filhos estão saindo de casa,

aposentadoria, netos, pais doentes..., e apesar de ser um fenômeno fisiológico, os transtornos emocionais muitas vezes são inevitáveis.

A crescente longevidade que a mulher desfruta nessa era moderna significa que ela vive mais de um terço de sua vida após a menopausa. Assim, as pesquisas também avançaram no sentido de buscar amenizar os incômodos da menopausa e, além de tudo, prevenir os desgastes naturais que o declínio do estrógeno pode provocar, considerando a osteoporose como um dos mais importantes.

Assim sendo, a terapia hormonal pode ser bastante indicada, desde que devidamente orientada.

Isso significa que este tratamento exige cuidados e por isso um bom planejamento e um controle criterioso são condutas imprescindíveis durante a evolução da terapia.

Para cada mulher existe uma conduta terapêutica. Primeiramente, o médico avalia o histórico clínico da paciente, os exames físico, ginecológico e complementares (mamografia, ultra-som endovaginal, colpocitologia, exames laboratoriais), e somente a partir dessa investigação será possível estabelecer os procedimentos adequados, os medicamentos necessários, bem como as dosagens e as vias de administração.

Mesmo assim, em qualquer tratamento medicamentoso, existem variações que também devem ser consideradas. Hoje, a medicação de baixa dosagem é a mais utilizada por ser eficaz e mais segura, por isso não podemos esquecer dos fitoterápicos. Entretanto, algumas mulheres apresentam contra indicações para o uso de hormônios e por isso, em qualquer situação, o médico deve sempre ser consultado.

Por outro lado, é importante ressaltar que o estilo de vida pode contribuir sensivelmente para uma menopausa saudável. A prática da yoga, alongamento e exercícios de baixo impacto, principalmente os aeróbicos; uma dieta rica em fibras e balanceada, com baixo teor de gorduras; não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas em excesso, são aliados importantes para uma boa saúde e o bem estar da mulher moderna.

Yedda Maria Gomes Ramos
Ginecologista

Variedades

Atividade Física: O seu corpo agradece

- **Respiração:** melhora a capacidade dos pulmões;
- **Circulação:** melhora o funcionamento do coração, reduz as patologias cardíacas como infarto, angina e aumenta a resistência ao stress;
- **Motricidade:** melhora a disposição motora, diminui edemas, varizes e riscos de trombose; aumenta a flexibilidade, fortalece a massa muscular, combate a flacidez abdominal, aumenta a resistência dos ossos diminuindo o risco de fraturas e osteoporose;
- **Psico-emocional:** melhora a auto-estima, reduz os sintomas depressivos, diminui a fadiga, melhora a concentração e memória, proporciona sensação de bem estar.

Obs: toda atividade física deve ser indicada e orientada por um profissional especializado.