

A menopausa é um ciclo da vida feminina, mas quando ela acontece antes dos 40 anos, é importante estar atenta e investigar as causas

POR HELENA DORNELAS\*

**A** menstruação acompanha as mulheres em boa parte da vida, e a menopausa é o processo natural do fim dessa etapa. Definida a partir de 12 meses após o última menstruação feminina, ela marca o fim da fase reprodutiva. Isso quer dizer que a mulher esgotou seu estoque de óvulos que eram liberados desde a puberdade.

Essa fase que, em média, ocorre por volta dos 50 anos, pode, porém, iniciar-se mais cedo. A menopausa precoce, falência ovariana precoce ou insuficiência ovariana prematura acontece quando a mulher para de menstruar antes dos 40 anos de idade. Quando isso acontece, é importante ficar atenta às causas, que podem ser genéticas ou consequência de algum problema de saúde.

"Assim como nós temos a infância, a puberdade, o menarca, a fase de fertilidade da mulher, nós temos a menopausa, que é nada mais, nada menos do que um período da vida que acontece após a falência ovariana. É uma fase da vida da mulher em que ela não tem mais os seus ovários funcionando, então ela deixou de ser fértil", sintetiza a ginecologista e obstetra Hayne Nunes.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

# Infertilidade precoce

## PRINCIPAIS SINTOMAS

A experiência de cada mulher em menopausa é única e depende de vários fatores, que podem ser relacionados ao estilo de vida e a fatores genéticos. Por isso, há quem sintam todos os sintomas, há quem sintam só um. Os mais comuns são:

- Insônia
- Variações de humor
- Cansaço e falta de energia
- Alteração da libido
- Diminuição da lubrificação vaginal
- Picos de calor e suor excessivo
- Dores de cabeça e na articulação
- Palpitação e aceleração cardíaca
- Baixa qualidade do sono

## O QUE É O CLIMATÉRIO?

- O climatério é o nome dado ao período de transição, quando a mulher passa da fase reprodutiva para a não reprodutiva. Dessa forma, a menopausa acontece durante o climatério, quando ocorre a diminuição das funções ovarianas, que faz com que os ciclos menstruais se tornem irregulares, até serem interrompidos definitivamente.
- Durante o climatério, ocorre a diminuição da produção de hormônios e surgem sintomas como ondas de calor, oscilações de humor e flutuações do ciclo menstrual. A médica endocrinologista Juliana Craveiro explica que o climatério começa antes da menopausa. "A gente chama de menopausa quando a mulher para de menstruar por um ano consecutivo, mas, muitas vezes, a partir dos 40 anos, ela entra em uma fase que chama climatério, em que há oscilação da função ovariana, mês ela ovula, mês não. Isso também gera um impacto hormonal, no qual essa mulher começa a ter alguns sintomas da menopausa."



VALDO VIRGO