



REPOSIÇÃO HORMONAL

- Embora a reposição hormonal não seja possível para todas as mulheres, essa área da medicina vem evoluindo cada vez mais. A endocrinologista Raissa Mota explica que a reposição hormonal deve ser personalizada, sempre com prescrição médica. A reposição é também uma escolha da mulher, afinal a menopausa é algo natural e nem sempre precisa ser tratada.
- Os hormônios mais repostos no organismo da mulher são a progesterona e o estrogênio, a fim de promover melhor qualidade de vida.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

- Há muitos fatores que podem influenciar na menopausa, e a qualidade de vida é um deles. “Sabemos da influência positiva que os bons hábitos exercem na nossa vida, como na função sexual e reprodutiva. A alimentação rica em produtos industrializados, com alta carga de carboidratos, açúcares, gordura e pobre em nutrientes, assim como o sedentarismo e o tabagismo podem adiantar a idade natural da menopausa”, explica Raissa Nunes.
- Apesar de hábitos não saudáveis poderem adiantar a menopausa, os hábitos saudáveis não retardam a falência ovariana, como explica a médica Juliana Craveiro: “O estilo de vida pode ser mais um fator causador da menopausa precoce, por isso é interessante fazer a prevenção com cuidado médico e manter um estilo de vida saudável, mesmo que não exista um tratamento específico, nenhum medicamento específico para retardar uma menopausa”.

Palavra do especialista

Quais são as possíveis causas da menopausa precoce?

A menopausa precoce ou insuficiência ovariana prematura pode ser genética, mas, em sua grande maioria, a causa é idiopática, ou seja, nós não conseguimos definir cientificamente o motivo de ter acontecido. Também pode ser cirúrgica, no caso de uma mulher que precisou, por algum motivo, tirar os dois ovários ou de uma paciente que passou por quimioterapia ou radioterapia e teve a falência nesses ovários. Pode ser causada ainda por doenças autoimunes, como tireoidite de hashimoto e até diabetes tipo um. Então, existem várias possíveis causas. Mas é importante lembrar que, se não foram por causa cirúrgica, quimioterápica ou radioterápica, é preciso pesquisar possíveis síndromes genéticas, com um estudo de cromossomo.

Uma mulher com suspeita de menopausa precoce pode engravidar?

Uma pessoa que começa a menopausa precoce pode buscar tratamento para tentar engravidar. Apesar de a insuficiência ovariana precoce estar relacionado à infertilidade, cerca de 5% dessas mulheres ainda vão conseguir ter uma gestação espontânea. Mas a maior efetividade é por meio de tratamentos de fertilidade.

Hayne Nunes é ginecologista e obstetra