# DIA MUNDIAL DA MENOPAUSA

**“Saber Viver Um Novo Ciclo”**

# MENOPAUSA

A Menopausa representa o final do ciclo menstrual. Desta forma a mulher entra no período da sua vida na qual deixa de ser possível engravidar. No entanto não pode ser considerada uma doença, mas sim um processo gradual, que representa o final de um ciclo natural. A Menopausa é um processo que afecta todas as mulheres, normalmente entre os 48 e os 55 anos de idade, no entanto, pode ocorrer antes ou após este período de tempo.[1][2]

A Menopausa resulta de uma diminuição gradual da função dos ovários, que tem como consequência, uma diminuição da produção de estrogénio, uma vez que são os ovários responsáveis pela produção do mesmo.[3]

## Sintomas

Os sintomas mais recorrentes associados à Menopausa são os seguintes[4][5]:

- Afrontamentos;
- Sudação nocturna;
- Alterações de humor;
- Fadiga;
- Aumento de peso;
- Insónias;
- Problemas de memória e de concentração;
- Dores de cabeça;
- Depressão (leve a moderada);
- Secura vaginal;
- Desinteresse sexual.

---

[1] Fundamnetals Of Anatomy and Physiology, 4th Edition; CENGAGE LEARNING
[2] Manual de Medicinas Complementares, OCEANO
[3] Fundamnetals Of Anatomy and Physiology, 4th Edition CENGAGE LEARNING
[4] Manual de Medicinas Complementares, OCEANO
[5] Essentials Of Pathophysiology, 3rd Edition; WOLTERS KLUWER HEALTH

## Diagnóstico

Considera-se que a mulher entrou na Menopausa, caso esteja 12 meses seguidos sem menstruar, ou caso os níveis de FSH sejam superiores a 30 mUI/ml. Os níveis de FSH tendem a aumentar gradualmente à medida que a mulher vai envelhecendo. Normalmente, a prova da FSH apenas se efectua em mulheres que tiveram o aparecimento precoce da menopausa. Uma medida fiável, passa por fazer análises para determinar os níveis de hormonas, incluindo a FSH, estrogénios e progesterona[6][7].

# ACONSELHAMENTO

Existem várias opções a nível de terapêuticas que podem ser utilizadas para diminuir os sintomas associados à Menopausa, seja a nível da utilização de plantas e/ou suplementos fitoterápicos, a nível da alimentação ou a nível da Homeopatia.

## Fitoterapia

A nível da Fitoterapia podem ser utilizadas uma grande variedade de plantas, por exemplo sob a forma de chás, para diminuir os sintomas associados à Menopausa[8][9].

---

[6] Essentials Of Pathophysiology, 3rd Edition; WOLTERS KLUWER HEALTH
[7] Manual de Medicinas Complementares, OCEANO
[8] Textbook Of Natural Medicine, 4th Edition; ELSERVIER
[9] Manual de Medicinas Complementares, OCEANO

- Erva de são Cristovão (*Cimicufuga racemosa*): Afrontamentos e outros problemas menstruais;
- Groselha-Preta (*Ribes Nigrum*): Dores mamárias;
- Pimenteiro-silvestre (*Vitex agnus-castus*): Afrontamentos, alterações de humor;
- Morugem-vulgar (*Stellaria media*): Afrontamentos;
- Óleo de onagra (*Oenothera biennis*): Alterações de humor, irritabilidade, dores mamárias;
- Funcho (*Foeniculum vulgare*): Afrontamentos;
- Semente de Linhaça (*Linum usitatissimum*): Dores mamárias, secura vaginal;
- Ginkgo (*Ginkgo biloba*): Problemas de memória;
- Ginseng (*Panax ginseng*): Afrontamentos, fadiga;
- Espinheiro-alvar (*Crataegus laevigata*): Problemas de memória, pensamentos confusos;
- Alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*): Sintomas gerais de menopausa;
- Inhame-mexicano (*Dioscorea villosa*): Secura vaginal, afrontamentos, sintomas gerais da menopausa;
- Agripalma (*Leonurus cardiaca*): Sudação nocturna, afrontamentos;
- Aveia (*Avena sativa*): Perturbações do estado de ânimo, ansiedade;
- Passiflora (*Passiflora incarnata*): Insónia, dor;
- Folha de framboesa (*Rubus idaeus*): Ajuda a normalizar o sistema hormonal;
- Trevo-comum (*Trifolium pratense*): Afrontamentos;
- Salva (*Salvia lateriflora*): Insónia;
- Óleo de sésamo (*Sesamum indicum*): Secura vaginal (aplica-se topicamente);
- Valeriana (*Valeriana officinalis*): Insónia;
- Violeta (*Viola odorata*): Afrontamentos;
- Borragem (*Borago offinalis L.*): Ansiedade, suores noturnos, dores mamárias.

## Suplementação

Existe uma gama bastante variada de suplementos recomendados para a menopausa, de forma a diminuir os sintomas. Desta forma, os suplementos que se seguem são apenas alguns exemplos.

- JapaFemme Klinik (da Japa®);
- Femme Balance (da Japa®);
- Meno Plus (da Bio-Hera®);
- Femina Yam (da Santarome®);
- Meno Safe Balance (da Quality Of Life®).
- Óleo de Onagra (da Calêndula®);
- Óleo de Borragem ( da Naturmil®).

## Alimentação

De uma forma geral, recomenda-se um aumento da ingestão de frutas e verduras frescas, nozes e sementes. A Soja, a Linhaça e a Maca devem ser incluídas na alimentação, uma vez que são ricas em fitoestrogénios[10][11].

Por outro lado, recomenda-se uma diminuição da ingestão de produtos lácteos e carnes, especialmente a carne de porco e enchidos.

---

[10] Textbook Of Natural Medicine, 4th Edition; ELSERVIER

[11] Manual de Medicinas Complementares, OCEANO

## Homeopatia

Recomenda-se a utilização dos seguintes remédios[12]:

- Sépia – Em casos de sangramento entre regras, calafrios, choro fácil, sensação de falta de carinho e de vazio no estômago;
- Pulsatila – Para situações de choro fácil, sede, incomodidade com outros e afrontamentos;
- Cimicifuga – Para casos de afrontamentos, depressão, secura vaginal e prurido.

É de referir que estes são apenas alguns exemplos de possíveis remédio homeopáticos que podem ser utilizados. Existem protocolos de remédio homeopáticos recomendados para a Menopausa, no entanto como cada remédio possui indicações bastantes específicas, cada protocolo acaba por ser criado em específico para cada pessoa.

## Outras Terapias

Existe uma série de outras terapias que podem ser utilizadas para o tratamento da menopausa, tais como[13]:

- Acupuntura e/ou Auriculoterapia;
- Shiatsu;
- Yoga.

---

[12] Manual de Medicinas Complementares, OCEANO

[13] Manual de Medicinas Complementares, OCEANO