

8 de julho de 2024

<http://justnews.pt/noticias/a-menopausa-e-a-visao-do-sexologo-a-abordagem-deve-ser-holistica- numa-perspetiva-biopsicossocial>



A menopausa e a abordagem holística do sexólogo, «numa perspetiva biopsicossocial»

Susana Renca
Psiquiatra, Consulta de Sexologia, ULS de Coimbra

Uma parte significativa da vida da mulher vai ser vivida em menopausa. E, embora cada uma vá experienciar a menopausa de forma única, esta constitui um marco nas suas vidas, exigindo um período de adaptação, seja pelas alterações físicas e psicológicas, seja pela redefinição do seu papel na sociedade e na família, e ao nível da própria intimidade e sexualidade.

As alterações hormonais inerentes têm impacto em vários órgãos, como a vulva e a vagina, no osso, pele, mas também no coração e no cérebro, traduzindo-se em mudanças que podem impactar de diversas formas a vivência da sexualidade da mulher na menopausa.

A deficiência de estrogénios está associada ao aparecimento de sintomas vasomotores, a secura vulvovaginal, suores noturnos mas igualmente a alterações de humor (como depressão e irritabilidade), ansiedade, perturbações do sono e queixas cognitivas (atenção e memória). Com a diminuição do estrogénio circulante, também pode ocorrer flacidez, que pode levar a incontinência urinária/fecal, prolapsos e dispareunia.

Por sua vez, a diminuição dos níveis de androgénios pode condicionar um impacto negativo na resposta sexual, com diminuição do desejo e interesse sexual, e do bem-estar geral e qualidade de vida.

Importa integrar todos estes aspetos no contexto único de cada mulher, da sua vida pessoal, familiar e laboral, compreendendo igualmente as suas expectativas, receios e esclarecendo dúvidas, promovendo uma melhor adaptação e respondendo às suas necessidades.



Susana Renca

A abordagem deve ser holística, numa perspetiva biopsicossocial. Assim, devem igualmente ser avaliados outros fatores, como a existência de doenças crónicas, os medicamentos e restantes tratamentos que, direta e indiretamente, podem afetar a resposta sexual.

E considerar aspetos psicológicos que podem assumir um papel primordial na sexualidade da mulher que se encontra em menopausa, como a relação com o corpo, dificuldades sexuais anteriores, relacionamentos, investimento erótico na relação, proximidade física e emocional com o parceiro(a) e a comunicação.

Questões familiares, culturais, religiosas, sociais e económicas são também incontornáveis de considerar na abordagem das dificuldades e disfunções sexuais na menopausa. As próprias atitudes e crenças relativas à menopausa, ao envelhecimento e à sexualidade constituem aspetos importantes a clarificar.

A sexualidade feminina parece ser mais afetada pelo stress e por problemas contextuais, satisfação com a vida e relação, sexualidade prévia, estado mental e a presença ou não de companheiro(a) do que pelas hormonas. Assim, quando abordamos a sexualidade da mulher na menopausa temos que ir muito além das mudanças hormonais.

Importa ajudar no reconhecimento e aceitação da inevitabilidade da mudança, sobretudo do corpo, integrar que algumas funções podem estar comprometidas, e ter em mente que a atividade sexual não se esgota no coito, sendo possíveis outras formas de vivência da sexualidade. Mas não devemos impor uma sexualidade ativa. Cada mulher tem a sua história e é livre de viver plenamente a sua sexualidade como o desejar.

Olhamos hoje por um prisma diferente para a sexualidade na menopausa, não como um conjunto de perdas que representa o fim, mas que pode antes ser vivenciada como uma libertação de preocupações e um conjunto de oportunidades de descoberta de novas formas de prazer sexual aliado à maturidade, experiências e maior conhecimento.

Este período traz também um convite a que cada mulher se recrie nas suas diferentes dimensões e papéis e se cumpra enquanto pessoa.

Publicações
justNews
www.justnews.pt
A PARTILHA DE BOAS PRÁTICAS ENTRE TODAS AS UNIDADES DO SNS

NESTA EDIÇÃO
Especial Novos Desafios com Menopausa...



INFORMAÇÃO
Uma *masterclass* em Psiquiatria mostrou a importância de se combater a depressão no idoso com fármacos pró-cognitivos e multimodais, sobretudo quando aquela surge associada ao início de um processo demencial.
■ P. 22/23

Procure Health
Naturally woman
www.procurehealth.com.pt



GASOXMED+
Cuidados Respiratórios Domiciliários
24 horas/365 dias
800 50 60 90
GRATUITO



JORNAL MÉDICO

DOS CUIDADOS DE SAÚDE INTEGRADOS

Diretor: José Alberto Soares
Mensal • Junho 2024
Ano XII • Número 125 • 3 euros
Publicação Periódica Híbrida

Em Trás-os-Montes e Alto Douro
Unidade de IC quer incluir médicos e enfermeiros de família no projeto



Doentes encontram resposta nos hospitais de Vila Real, Chaves e Lamego
■ P. 12/15



UNIDADE INTEGRADA DA DIABETES DA ULS DO ESTUÁRIO DO TEJO
Há 30 anos que em VFX se trata a diabetes de forma organizada
■ P. 8/11

COM UMA ARTICULAÇÃO BEM ESTABELECIDA COM OS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS E AS CINCO AUTARQUIAS DA ÁREA DE INFLUÊNCIA DESTA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE, A UID TEM CRESCIDO, PROPORCIONANDO AOS DOENTES UMA ABORDAGEM GLOBAL.

Sofia Baptista, médica de família
A mulher com 50 ou mais anos tem uma probabilidade quatro vezes superior ao homem de ter osteoporose.
■ P. 28

Pedro Viana Pinto, ginecologista
A sarcopenia é uma doença mais frequente nas mulheres, intrinsecamente relacionada com a menopausa.
■ P. 30



LOCALIZADA EM SANTARÉM, USF PLANALTO INTEGRA A ULS DA LEZÍRIA
Atender às necessidades dos utentes sem descuidar o bem-estar dos profissionais
■ P. 16/21

O artigo pode ser lido no Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Integrados de junho de 2024, no âmbito de um Especial dedicado à menopausa.