justNews
a partilhar informação desde 1981

2023-01-17 14:27:38

http://justnews.pt/noticias/a-menopausa-nao-e-um-fardo-que-a-mulher-tem-de-carregar

«A menopausa não é um fardo que a mulher tem de carregar»

Ainda existe a ideia de que as consequências da menopausa devem ser sentidas e vividas, refere a ginecologista Fernanda Geraldes, salientando que é possível viver com qualidade e que os profissionais de saúde, sobretudo os ginecologistas e os médicos de família, têm um "papel preponderante" nesta área.

“É preciso contrariar a ideia generalizada de que a menopausa é um fardo que a mulher tem de suportar, sem que nada possa ser feito. Atualmente, existem opções terapêuticas e atitudes preventivas que permitem melhorar a qualidade de vida”, afirma Fernanda Geraldes, ginecologista do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), em entrevista à Just News.

A médica, que foi presidente da Secção da Menopausa da Sociedade Portuguesa de Ginecologia (SPG) durante sete anos, refere a importância da intervenção de vários especialistas, no sentido de "consciencializar as mulheres para o facto de existirem formas de combater os sintomas e as consequências desta fase fisiológica das suas vidas".

Fernanda Geraldes

“Há muito a fazer nesta área”

“As mulheres não têm de encarar e aceitar a menopausa como algo terrível e que as condiciona. Há a ideia de que é preciso sentir tudo o que é mau: calores, insónias, disfunções sexuais, síndrome geniturinária, secura vaginal, dores durante as relações sexuais, entre outros. Isto não é verdade e é preciso mudar este paradigma de que a

menopausa é o acabar das coisas boas da vida", observa.

E salienta: "É outra fase, que deve ser vivida da melhor forma. Os médicos devem estar atentos e dar toda a informação necessária a estas mulheres, sensibilizando-as a recorrer aos serviços de saúde."

"Há muito a fazer nesta área", até porque, de acordo com Fernanda Geraldes, existem até tabus no que respeita à terapêutica farmacológica, uma vez que há ainda quem diga, por exemplo, que "as hormonas podem ser prejudiciais à saúde".

Daí que insista: "Os médicos têm um papel essencial para mudar esta realidade." Fazendo referência aos dados do Censos 2021, como forma de justificar a importância desta causa, a ginecologista sublinha que a população feminina é maioritária em Portugal.

"A nossa população é constituída por 52% de mulheres e 49% de homens. Além disso, a percentagem das que têm mais de 45 anos também é superior a 50%. Temos um elevado número de mulheres tanto na perimenopausa como na menopausa e, tendo em conta que a sua esperança média de vida é superior à dos homens, facilmente se percebe que mais de um terço das suas vidas é passado na fase da menopausa", sublinha.

Menopausa e sexualidade sem tabus

A sexualidade da mulher nesta fase da menopausa é outra das áreas tabu e que Fernanda Geraldes diz dever ser abordada, defendendo ser necessário que os médicos tomem essa iniciativa, para informar e esclarecer todas as dúvidas que possam existir.

"Enquanto na idade reprodutiva as mulheres procuram o médico por causa da contraceção, quando entram na menopausa não abordam estes assuntos, porque já não engravidam e, muitas vezes, pensam que estão no fim da linha. Realmente, isso é verdade em termos de capacidade reprodutiva, mas não relativamente à sua capacidade sexual", refere.

E continua: "Aos 50 anos a mulher é jovem, ativa e a menopausa pode ser o início de uma nova vida, até porque, em muitos casos, as mulheres sentem-se melhor no que respeita às relações sexuais. Os seus filhos já estão crescidos, já não se preocupam por poder engravidar e não têm menstruações abundantes ou dores menstruais, logo há uma libertação da mulher."

"É necessário que se lhe explique tudo para que se sinta bem, porém, o tempo de consulta não é muito. Claramente, este é um dos problemas do Serviço Nacional de Saúde, uma vez que os médicos deveriam ter mais tempo para explicar às utentes o que lhes está a acontecer e o que pode ser feito", frisa.

"São necessárias mais consultas de menopausa"

Fernanda Geraldes não pode deixar de criticar o facto de em muitos serviços de Ginecologia do país não existirem consultas específicas de menopausa: "É inacreditável que tantas mulheres não sejam seguidas numa Consulta de Menopausa. São vistas noutras, mas é importante lembrar que uma abordagem específica é muito mais benéfica."

Obviamente, Fernanda Geraldes reconhece que esta realidade se deve à limitação de recursos do SNS. "Não é que não se façam consultas de menopausa, simplesmente, elas estão integradas", refere.

No caso do CHUC, onde trabalha, até existem duas consultas, uma na Maternidade Bissaya Barreto e outra no Hospital Universitário de Coimbra. Quando questionada acerca da abordagem à mulher, assim como à consciência da própria sobre esta fase da sua vida, em outros países da Europa, a ginecologista responde que, no geral, "a situação é transversal a todos".

"Este foi um dos temas abordados no 18.º Congresso Mundial da Menopausa, que se realizou recentemente em Lisboa. Foi interessante perceber que os representantes dos outros países também se queixam da abordagem feita à mulher na menopausa, isto é, da falta de informação adequada, da falta de médicos vocacionados e do facto de as senhoras não recorrerem aos serviços de saúde", diz Fernanda Geraldes.

Porém, e de acordo com a nossa entrevistada, já há muita literatura sobre o tema e as sociedades científicas dos vários países são unânimes relativamente às orientações.

Enquanto presidente da Secção da Menopausa da SPG, ou seja, ao longo dos últimos sete anos, foram publicados dois consensos nacionais em matéria de menopausa, precisamente em 2016 e em finais de 2021. Além disso, foi publicado um livro, em português, sobre este tema, disponível na página da SPG.

"Foi um trabalho hercúleo, que juntou especialistas a nível nacional, de norte a sul do país", observa, terminando: "Temos feito o nosso percurso, mas ainda há muito a fazer."

A entrevista completa pode ser lida no Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários de janeiro 2023.

justNews
a partilhar informação desde 1981