Edição: Maio de 2023
Revisão: Maio de 2026

ORGANIZAÇÃO:

Liga dos Amigos do Serviço Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:

CENTRO HOSPITALAR DE SETÚBAL, E.P.E.

SETÚBAL MUNICÍPIO PARTICIPADO

setúbal saudável GABINETE DE SAÚDE

DESIGN: SETOR DE PRODUÇÃO E DESIGN GRÁFICO, DICI/DCTUR/CMS'23

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

SAIBA MAIS

MENOPAUSA E DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O QUE É A MENOPAUSA E COMO SE DIAGNOSTICA?

A **menopausa** é um processo fisiológico, no qual os ovários deixam de produzir hormonas, levando à paragem definitiva da menstruação. O seu diagnóstico estabelece-se após um ano de ausência de menstruação, o que ocorre habitualmente entre os 45 e os 55 anos.

Previamente à menopausa, ocorre o **climatério**, que corresponde ao período de transição da fase fértil até à última menstruação.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS?

O **climatério** e a **menopausa** estão frequentemente associados a um conjunto de sinais e/ou sintomas que decorrem da diminuição de estrogénios nos diversos órgãos e sistemas.

- **Irregularidades menstruais:** numa primeira fase os ciclos tornam-se mais curtos, mantendo alguma regularidade. Mais tarde, tornam-se irregulares, sucedendo-se ciclos de duração muito variável, até à ausência de menstruação definitiva;
- **Afrontamentos, suores noturnos:** comuns, com duração variável e em alguns casos com predomínio noturno. São mais frequentes na parte superior do tronco, pescoço e face;
- **Alterações cognitivas e de humor:** comuns, incluindo alterações da memória e dificuldade na concentração;
- **Perturbações do sono:** maioritariamente dificuldade em adormecer e manter a continuidade do sono;
- **Síndrome genitourinária da menopausa:** secura, ardor ou irritação vaginal, infeções urinárias de repetição, dor na relação sexual;
- **Alterações cutâneas:** diminuição da espessura e elasticidade da pele, despigmentação cutânea e aumento do crescimento de pelos na face;
- **Alterações osteoarticulares:** diminuição da densidade mineral óssea, levando ao aumento do risco de osteoporose;
- **Alterações cardiovasculares (CV) e metabólicas:** a doença CV é a principal causa de morte nas mulheres. Na menopausa ocorrem alterações que favorecem o aumento da gordura visceral, da insulinorresistência, do risco de hipertensão arterial e de aterosclerose, pelo que a doença CV é mais comum após a menopausa. São exemplos de doenças CV o enfarte agudo do miocárdio, o acidente vascular cerebral (AVC), a angina de peito, a hipertensão arterial, a insuficiência cardíaca, a trombose venosa, as doenças das válvulas cardíacas, as arritmias e a doença arterial periférica.

TRATAMENTOS E RECOMENDAÇÕES:

A maioria das mulheres não irá necessitar de qualquer tipo de tratamento, já que os sintomas tendem a desaparecer espontaneamente ou são bem tolerados. Assim, a terapêutica hormonal de substituição não é rotineiramente administrada, ficando reservada para casos de sintomatologia muito incomodativa e com impacto na qualidade de vida da mulher. **O uso deste tipo de medicação requer aconselhamento médico e deve ser sempre individualizado.**

Para além das medidas farmacológicas, torna-se fulcral a adoção de medidas higieno-dietéticas com vista à prevenção da doença cardiovascular e à melhoria da saúde física e mental. São exemplos destas medidas:

- **Exercício físico regular:** 150 a 300 minutos por semana de exercício de intensidade moderada ou 75 a 100 minutos por semana de exercício físico de intensidade elevada, mais duas sessões por semana de exercício de fortalecimento muscular;
- **Dieta saudável:** dieta mediterrânea ou similar, com consumo preferencial de produtos de origem vegetal (vegetais, fruta, leguminosas, cereais, nozes) a produtos de origem animal. Dentro dos produtos de origem animal priorizar o consumo de peixe (de preferência gordo, pelo menos 1 vez /semana, idealmente 2 vezes /semana) ao consumo de carne (e dentro destas, optar pelas carnes brancas). Restringir o consumo de gorduras, de sal, de produtos açucarados e de álcool (não exceder um copo por dia);
- **Perda de peso:** a perda de apenas 5 a 10% do peso corporal pode diminuir significativamente a probabilidade de desenvolver diabetes *mellitus*;
- **Suspender hábitos tabágicos:** as mulheres fumadoras iniciam a menopausa um a dois anos mais cedo do que as não fumadoras. O tabaco aumenta significativamente o risco de doença cardiovascular e de osteoporose;
- **Procurar ajuda especializada** (médicos, enfermeiros ou psicólogos) perante situações de perturbação mental (ansiedade, depressão ou outro).