



## **MENOPAUSA E ATROFIA VULVOVAGINAL**

### *UMA FATALIDADE A SUPORTAR OU UM PROBLEMA A TRATAR?*



**Drª Ana Samico**  
Clínica da Medicina Sexual CSB



**Drª Andrea Quintas**  
Clínica da Medicina Sexual CSB



**Drª Maria José Freire**  
Clínica da Medicina Sexual CSB



**Drº Nuno Trovão**  
Clínica da Medicina Sexual CSB

#### **A menopausa**

A menopausa é um marco na vida da mulher e pode ter várias implicações psicológicas e físicas. Muitas vezes, as mulheres podem sentir diferenças no seu corpo, mas não falam sobre o assunto por receio, vergonha ou culpa. Estas mudanças podem influenciar a sua vida sexual e ter um impacto significativo na sua vida, em geral.

É, por isso, importante compreender e informar-se sobre o que se passa no corpo da mulher, com a menopausa, e de que forma é que poderão ser corrigidos alguns efeitos indesejados.

#### **Consequências e sintomas**

A partir da menopausa, deixa de haver produção de estrogénios pelos ovários. Em simultâneo, diminuem também os androgénios produzidos pelas glândulas suprarrenais e pelos ovários. Assim, órgãos como a vulva e a vagina, ricos em recetores para estas hormonas, vêem-se privados dos seus efeitos com diversas consequências, tais como:

- ardor, prurido e desconforto vulvovaginal;
- secura vaginal, com fragilidade da mucosa;
- dor durante as relações sexuais;
- fragilidade dos tecidos de suporte, com maior risco de prolapso (descida) do útero, bexiga ou reto;
- maior frequência de queixas urinárias, bem como de infeções e incontinência.



A esta constelação de queixas, que envolvem a vulva, vagina e também a uretra, foi atribuído o nome de Síndrome Geniturinária da Menopausa, o qual afeta quase 50% das mulheres que estão na menopausa. Será tanto mais agressivo quanto mais abrupta e precoce a menopausa for (em mulheres com cancro, submetidas a quimioterapia, ou mulheres a quem foram retirados os ovários).

Apesar de serem queixas muito frequentes e com potencial para diminuir francamente a qualidade de vida da mulher, nem sempre são abordadas na consulta, ou por se pensar que são queixas normais, ou que não têm solução. São queixas que devem ser sempre questionadas pelo médico Ginecologista que procurará, também, através do exame objetivo, os respetivos sinais (perda da elasticidade e das pregas da vagina, apagamentos dos pequenos lábios, estenose ou inflamação da entrada da vagina, palidez da vulva, entre outros).

### Cuidar para viver melhor e com prazer

A falta de tratamento adequado destas queixas implica um agravamento das mesmas que se irá traduzir numa dificuldade crescente em ter relações sexuais, com dor e ardor frequentes, que terão implicações, mais cedo ou mais tarde, na fase de excitação e desejo do ciclo de resposta sexual. Estas queixas, por sua vez, terão um impacto nas suas relações íntimas e afetivas, podendo contribuir de forma importante para a deterioração do seu bem-estar e das suas relações.

Assim, é fundamental abordar o quanto antes e iniciar atempadamente o tratamento adequado a cada mulher. São várias as armas terapêuticas de que dispomos atualmente para combater a constelação de queixas que engloba o Síndrome Geniturinário da Menopausa, tais como hidratantes e lubrificantes vaginais, assim como outros fármacos com hormonas, que devem ser recomendados pelo seu médico Ginecologista.

Na Clínica de Medicina Sexual, pretendemos que tenha os melhores cuidados Ginecológicos e Sexuais. Deste modo, são abordadas todas as suas questões e dúvidas, com as melhores orientações terapêuticas. Preocupamo-nos com todos os pormenores para que possa viver a sua feminilidade em segurança, com saúde e prazer, com confiança e conforto.

### Bibliografia

Consenso Nacional sobre Menopausa. Sociedade Portuguesa de Ginecologia. 2016  
J. A. Simon, S. R. Davis et al. (2018): Sexual well-being after menopause. An International Menopause Society White Paper, Climateric.  
The ESSM Manual of Sexual Medicine 2015. ESSM Educational Committee

