



# CSB360<sup>®</sup>

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



## A SEXUALIDADE NA MENOPAUSA



**Dr<sup>a</sup> Ana Samico**  
Clínica da Medicina Sexual CSB



**Dr<sup>a</sup> Andrea Quintas**  
Clínica da Medicina Sexual CSB



**Dr<sup>a</sup> Maria José Freire**  
Clínica da Medicina Sexual CSB

A idade média da menopausa, em Portugal, situa-se nos 51 anos; pelo menos, uma parte importante da vida da mulher vai ser vivida durante este período. A partir da menopausa há uma alteração do estado hormonal da mulher, o qual tem impacto em vários órgãos, nomeadamente na vulva e vagina, no osso, na pele, mas também, no coração e no cérebro.

Cada mulher vai vivenciar a menopausa de maneira diferente, mas é um marco na vida de todas elas. Com maior ou menor esforço, esta fase vai exigir sempre um período de adaptação, seja no que se refere às alterações físicas e psicológicas, seja no que diz respeito ao seu papel na sociedade e na família, seja, ainda, ao nível da sua própria sexualidade.

Embora nem todas as mulheres venham a necessitar de reposição hormonal, existem várias alternativas terapêuticas adequadas às diferentes necessidades de cada mulher, o que torna fundamental um correto aconselhamento e acompanhamento.

. Para a grande maioria das mulheres com indicação para fazer terapêutica hormonal, os benefícios serão muito superiores aos riscos. É de extrema importância uma discussão e decisão informada, juntamente com o seu Ginecologista

A menopausa corresponde ao período da vida em que a produção de estrogénios pelo ovário termina e ocorre, naturalmente, em média, aos 51 anos de idade. O seu diagnóstico é retrospectivo, ou seja, implica que a mulher esteja um ano inteiro sem ter menstruações para que possamos dizer que entrou nesse período.

Período difícil? Apenas para algumas, pois nem todas as mulheres têm queixas, ou apresentam apenas alguns sintomas ligeiros. Contudo, para cerca de metade das mulheres, a deficiência de estrogénios está associada ao aparecimento de sintomas vasomotores mais ou menos exuberantes



(os ditos calores ou afrontamentos), a secura vulvovaginal, suores noturnos e queixas tão inespecíficas como insónia, alterações do humor, ansiedade e irritabilidade, falta de concentração e problemas de memória.

Nas mulheres com menopausa cirúrgica, ou seja, naquelas a quem foram removidos os ovários cirurgicamente, estas queixas podem ser ainda mais acentuadas e abruptas.

Por outro lado, o declínio fisiológico da produção dos androgénios, que se inicia por volta dos 35 anos, pode também causar grande perturbação em algumas mulheres, tendo uma relação estreita com a diminuição do desejo sexual, da excitabilidade, do humor e do bem-estar geral.

É de extrema importância que todas estas questões sejam abordadas e discutidas com o seu Ginecologista que procurará enquadrar cada uma das suas queixas no contexto de cada mulher e da sua vida pessoal, familiar e laboral, perceber as suas expectativas, receios e dúvidas. Explicar que as alterações vulvovaginais (pele e mucosa mais finas, secura, maior fragilidade, prurido, ardor, maior frequência de queixas urinárias, dor nas relações) se não forem abordadas e corrigidas atempadamente irão agravar-se ao longo dos anos, num efeito dominó que impactará diretamente a sua vida sexual com diminuição da libido, da capacidade da excitação, na dificuldade no orgasmo e conseqüente diminuição da satisfação sexual global. Procurar outros fatores biológicos que agravem este contexto, nomeadamente doenças crónicas como a diabetes, hipertensão ou depressão que afetam a função sexual direta e indiretamente (através da medicação usada, muitas vezes com ação negativa na função sexual).

E porque acreditamos que a abordagem deve ser holística, numa perspetiva bio-psico-social, é fundamental a identificação de outros fatores que sejam potencialmente reversíveis e que têm também um papel primordial na sexualidade da mulher que entrou na menopausa: a relação com o seu corpo, dificuldades sexuais que tenha tido até aqui, os relacionamentos, o papel e o empenho do(a) companheiro(a), a proximidade física e emocional e a comunicação com o mesmo(a), entre outros.

Assim, na Clínica de Medicina Sexual, estamos preparados e disponíveis para identificar e tratar os diversos fatores biológicos, psicológicos, sociais e relacionais que podem afetar a sexualidade da mulher na menopausa, com um plano perfeitamente ajustado às suas necessidades e expectativas.

---

#### Leitura recomendada

Em busca do Erotismo. Ana Alexandra Carvalheira. 2018

---

#### 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

