RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

Principais causas e sintomas da menopausa precoce

GIOVANA FORTUNATO

Giovana Fortunato

A menopausa precoce acontece antes dos 40 anos e é caracterizada pela diminuição da atividade dos ovários, o que interfere na fertilidade de mulheres mais jovens e leva ao aparecimento de sintomas típicos da menopausa, como ondas de calor, ciclo menstrual irregular, diminuição da libido e queda de cabelo, por exemplo.

Também conhecida como falência ovariana prematura, ela acomete 1% das mulheres. Em uma fase inicial, o envelhecimento precoce dos ovários pode ser um problema silencioso, que não causa sintomas, pois a mulher pode continuar tendo a menstruação e, sem saber, pode estar caminhando para uma menopausa precoce.

Os principais sintomas de menopausa precoce são ciclos menstruais irregulares, podendo haver intervalos longos entre uma menstruação e outra ou ausência completa de menstruação, ondas de calor sem causa aparente, suor excessivo, principalmente durante a noite, e também alterações frequentes de humor, secura vaginal, diminuição da libido, queda de cabelo, dificuldade para dormir e baixa qualidade do sono, mudanças urogenitais e ganho de peso.

Quanto às causas, incluem cirurgia de retirada dos ovários, quimioterapia, radioterapia, terapia hormonal, hipotireoidismo autoimune, lúpus eritematoso sistêmico, insuficiência renal, endometriose e tabagismo. Também podemos citar doenças genéticas como a síndrome do X frágil e a síndrome de Turner, pequena quantidade de folículos, doenças autoimunes, incluindo tireoide e doença de Addison, distúrbios metabólicos, toxinas como fumaça de cigarro, produtos químicos e pesticidas.

Além disso, a retirada dos ovários através de cirurgia em casos de tumor ovariano, doença pélvica inflamatória ou endometriose, por exemplo, também pode provocar a menopausa precoce na mulher, pois não existem mais ovários para produzir estrogênio no corpo.

A redução à diminuição dos níveis de alguns hormônios, a menopausa precoce pode causar algumas complicações. São elas: ansiedade, depressão, Síndrome do olho seco, doença da superfície ocular, doença cardíaca, infertilidade, hipotireoidismo e osteoporose.

O diagnóstico da menopausa precoce deve ser realizado pelo ginecologista, que avalia o ciclo menstrual, verificando se está irregular ou se há ausência de menstruação. Em seguida, devem ser solicitados exames de sangue para avaliar a concentração de hormônios circulantes, como FSH, estradiol e prolactina. Além disso, como a ausência de menstruação pode ser sinal de gravidez, pode também ser indicada a realização de teste de gravidez.

O tratamento para menopausa precoce é normalmente realizado através da reposição hormonal com estrogênios, podendo ser também ser feita reposição de progesterona + estrogênio, que servem não só para

aliviar os sintomas causados pela falta de estrogênio no organismo, como também para manter a massa óssea e evitar o surgimento de doenças como a osteoporose.

No entanto, vale destacar que a terapia hormonal não é recomendada para todas as mulheres na menopausa precoce. Exercícios e dieta adequada como: caminhar, pedalar e exercícios de fortalecimento muscular aliados a uma alimentação balanceada podem melhorar consideravelmente os sintomas da menopausa precoce.

Na dieta, deve-se priorizar a ingestão de alimentos ricos em cálcio para diminuir os riscos de osteoporose. Uma avaliação médica detalhada de doenças associadas, uso de medicamentos, alterações em exames complementares, histórico familiar e hábitos de vida é necessária antes do início da terapia de reposição hormonal. Em alguns casos, terapias alternativas são indicadas. Em casos de mulheres que não podem tomar hormônios, podem ser prescritos outros tipos de medicamentos para aliviar como ondas de calor, como é o caso dos antidepressivos.

Na menopausa precoce, os dois principais especialistas que podem auxiliar no tratamento e manejo dos sintomas são o ginecologista e o endocrinologista. O diagnóstico preciso é fundamental para a escolha do tratamento ideal.

Giovana Fortunato é *ginecologista e obstetra, docente do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia do HUJM e especialista em endometriose e infertilidade no Instituto Eladium, em Cuiabá (MT).*