Sexta-Feira, 12 de Setembro de 2025

Mitos e verdades sobre a menopausa: hora de desmistificar

A menopausa ainda é um dos grandes tabus da saúde feminina. Apesar de afetar quase todas as mulheres 40+, ela continua envolta em desinformação, preconceitos e medos. Como médica dedicada ao cuidado de mulheres nesta fase, sinto que é meu dever contribuir para desfazer mitos e promover uma visão mais realista — e positiva — sobre esse período natural da vida.

Vamos aos fatos:

Mito: a menopausa marca o “fim da vida útil” da mulher.

Essa é uma das crenças mais prejudiciais. A menopausa não é o fim, mas uma transição. Como afirma a Dra. Christiane Northrup, autora do best-seller A Sabedoria da Menopausa, esse período pode ser um despertar para o verdadeiro poder feminino. A expectativa de vida da mulher brasileira ultrapassa os 80 anos, e a fase pós-menopausa pode ser rica em realizações, saúde e liberdade.

Verdade: a menopausa pode causar sintomas físicos e emocionais desafiadores.

Ondas de calor, insônia, irritabilidade, ressecamento vaginal e perda de libido são reais, como bem documentado no Estudo SWAN (Study of Women’s Health Across the Nation), um dos maiores estudos longitudinais sobre saúde feminina no climatério. Mas o sofrimento não é obrigatório. A Dra. Larissa Velez, ginecologista da USP e referência em climatério no Brasil, destaca que “com um plano de cuidado individualizado, a mulher pode viver essa fase com qualidade e autonomia. ”

Mito: terapia hormonal é perigosa e deve ser evitada.

Esse mito tem origem em interpretações equivocadas do estudo WHI (Women’s Health Initiative), publicado em 2002. Desde então, diversas revisões demonstraram que a terapia hormonal de reposição (THR), iniciada de forma precoce e criteriosa, é segura para muitas mulheres. A Dra. JoAnn Manson, uma das principais pesquisadoras do WHI, vem há anos corrigindo a narrativa e reforçando os benefícios da THR para sintomas vasomotores, osteoporose e até saúde cardiovascular, quando bem indicada.

Verdade: o estilo de vida influencia profundamente os sintomas da menopausa.

Estudos como o Nurses’ Health Study mostram que atividade física regular, alimentação rica em fitoestrógenos, sono de qualidade e manejo do estresse reduzem a intensidade dos sintomas da menopausa. A Dra. Ana Luiza Vilela, médica especializada em medicina do estilo de vida e longevidade, destaca que “o estilo de vida pode ser tão poderoso quanto uma prescrição médica. ”

Mito: libido e sexualidade desaparecem na menopausa.

A sexualidade feminina não tem prazo de validade. A Dra. Rachel Rubin, uroginecologista americana, é uma das maiores vozes na luta por mais atenção à saúde sexual da mulher madura. Ela afirma: “a perda do desejo não é inevitável — é tratável.” Produtos como cremes de estrogênio local, laser vaginal e terapias de reposição androgênica, quando bem indicados, transformam a experiência sexual na maturidade.

É hora de reposicionar a menopausa na conversa pública — não como um fim, mas como uma fase legítima da vida feminina que merece respeito, ciência e protagonismo. Informação de qualidade, acompanhamento médico e liberdade para fazer escolhas conscientes são ferramentas essenciais para que cada mulher viva essa transição com autonomia, saúde e dignidade.

Drª Bruna Ghetti é médica ginecologista, referência em saúde íntima e longevidade da mulher