

SECÇÃO PORTUGUESA DE MENOPAUSA

A Sociedade Portuguesa de Menopausa cessou as suas funções em 31/12/2014 e em Janeiro de 2015 a Sociedade Portuguesa de Ginecologia (SPG) em Assembleia Geral propôs a criação da Secção de Menopausa num modelo semelhante a todas as outras secções que integram a SPG.

Por se tratar de uma área da medicina da mulher tão relevante e representativa da sociedade, a proposta foi aprovada e no XIII Congresso Nacional de Ginecologia realizado em Espinho nos dias 4 a 6 de Junho de 2015, foi eleita a Secção Portuguesa de Menopausa cuja direção tem como presidente a Dr.^a Fernanda Gerales, o Dr.^o Cláudio Rebelo como secretário geral e a Dr.^a Ana Casquilho como tesoureira.

Sabendo nós que a esperança de vida da mulher em Portugal é de 82,6 anos de idade, estima-se que um terço da vida seja passada na menopausa. Em Portugal, de acordo com o resultado do Censos de 2011, a percentagem de mulheres cresceu para 52,2%, a população entre os 30 e os 69 anos cresceu 9% e, para idades superiores a 69 anos, o crescimento foi da ordem dos 26% pelo que a população feminina em idade de menopausa é considerável. Associado a este aumento de esperança de vida também é importante assinalar o crescente protagonismo da mulher nesta faixa etária quer a nível profissional, social e até político pelo que o investimento na melhoria da qualidade de vida da mulher na pós-menopausa, é indiscutível.

Atendendo às consequências relacionadas com a menopausa, quer a curto/médio e longo prazo e a necessidade de instituir medidas terapêuticas farmacológicas e não farmacológicas tão cedo quanto possível, poderemos afirmar que o paradigma da prevenção em saúde tem nesta área da menopausa a aplicação perfeita.

A Secção Portuguesa de Menopausa pretende assim ter um papel dinamizador na área da menopausa prosseguindo alguns dos objetivos da anterior Sociedade Portuguesa de Menopausa pretendendo contar com a colaboração e experiência dos membros que dela faziam parte e integrar novos elementos de outras especialidades destacando-se o papel fundamental da Medicina Geral e Familiar e também da Endocrinologia.

Para cumprir estes objetivos, é importante o debate de ideias de forma clara e chegar a consensos na melhor abordagem da menopausa em Portugal quer dentro da especialidade de Ginecologia /Obstetrícia quer a nível da Medicina Geral e Familiar e outras.

Em função deste propósito foram realizadas as seguintes atividades:

1- Organização de reuniões científicas inseridas no calendário da Sociedade Portuguesa de Ginecologia.

Neste propósito e integrado nas atividades previstas, a Secção de Menopausa organizou a 1ª Reunião da Secção de Menopausa subordinada ao tema “Menopausa: um novo ciclo” que decorreu em Évora, nos dias 11 e 12 de Março de 2016 integrada na 184.ª Reunião da Sociedade Portuguesa de Ginecologia. Esta reunião foi para nós um motivo de satisfação e incentivo pela elevada participação, cerca de 290 médicos, na sua maioria ginecologistas mas também de Medicina Geral e Familiar (MGF). A iniciativa contou com a participação de nomes importantes

da área. A nível internacional de destacar o nome de Iuliana Ceausu, membro da *European Menopause and Andropause Society* (EMAS) e Santiago Palacios, da *Sociedad Española para el Estudio de la Menopausa* (SEEM). Quanto aos palestrantes portugueses, tivemos a colaboração de profissionais de relevo científico, de destacar o reumatologista José António Pereira da Silva e a presença do psiquiatra e sexólogo Júlio Machado Vaz. Todos os presentes em Évora tiveram um papel-chave na atualização e debate de questões relacionadas com a menopausa.

Saliento ainda o painel, que decorreu no primeiro dia, subordinado ao tema “Prós e contras: papel dos *media*”, no qual participaram profissionais de diferentes áreas de conhecimento, como um farmacêutico, uma jornalista, endocrinologista além dos ginecologistas. O debate foi fundamental para se perceber o papel dos vários suplementos divulgados na comunicação social. Este painel foi exemplificativo de como a menopausa é uma temática que interessa e pode envolver uma equipa multidisciplinar.

A 2ª Reunião da Secção de Menopausa subordinada ao tema “Refletir sobre a Menopausa” decorreu em Guimarães, nos dias 19 e 20 de Janeiro de 2018 integrada na 190.ª Reunião da Sociedade Portuguesa de Ginecologia e contou com a participação de 216 inscritos, de três palestrantes internacionais e preletores de outras especialidades, possibilitando uma desejável abordagem multidisciplinar. Esta reunião teve como um dos temas de maior destaque as “hormonas bioidênticas”. Sendo este um assunto que tem suscitado bastante controvérsia entre a comunidade científica e a opinião pública foi por esse motivo o tópico de abertura da reunião. Após as palestras, houve espaço para um debate muito participado, que em muito contribuiu para o esclarecimento sobre as indicações e segurança desta abordagem terapêutica na menopausa. Outra vertente que esteve em destaque e que tem vindo a ganhar importância científica foi a saúde músculo-esquelética na menopausa. A “osteoporose” tem sido muito debatida, mas há ainda um grande desconhecimento sobre a “fragilidade muscular” na menopausa, pelo que foi uma mais-valia o tema da sarcopenia e importância do exercício físico abordado pelo Prof. Ignatio Ara com profundo conhecimento e larga experiência nesta área. Para o tema sobre “cérebro e menopausa” contamos com a colaboração do Prof. Camil Castelo Branco. Trata-se de um assunto muito aliciante, já que se reveste de uma área da Medicina cada vez mais atual (dado o crescente aumento da esperança de vida da mulher) envolta em algum desconhecimento e alguma controvérsia no que diz respeito à melhor abordagem da prevenção e terapêutica nomeadamente no que diz respeito à demência.

Foram apresentadas duas novas opções terapêuticas para tratamento dos sintomas associados à menopausa em Simpósios realizados pela Indústria Farmacêutica. A primeira foi um TSEC comercializado no mercado português em janeiro de 2017 representando uma novidade no seu mecanismo de ação. A segunda opção foi o 17 β estradiol, que é o estrogénio mais semelhante ao produzido pelo ovário da mulher, já sobejamente conhecida e comprovada a sua eficácia e segurança sendo que a inovação teve a ver com a via de administração transdérmica através de um equipamento de nebulização apresentando todas as vantagens dessa via e ainda possibilitar a baixa e ultrabaixa dosagem de uma forma mais cómoda.

A 3ª Reunião da Secção de Menopausa estava agendada para 6, 7 de Março de 2020 em Ílhavo integrada na 196ª Reunião da Sociedade Portuguesa de Ginecologia subordinada ao tema “Novos desafios na Menopausa” foi adiada para 2,3 de Outubro pela situação epidemiológica em Portugal devido à Pandemia do COVID 19 tendo sido de novo adiada para Outubro de 2021 pelo mesmo motivo.

2- Realização de diversos cursos e workshops integrados no âmbito da formação de médicos da Medicina Geral e Familiar, e também na realização de dois cursos para Internos de Ginecologia/Obstetrícia promovidos pela Ordem dos Médicos, o último em Dezembro de 2017.

3- Revisão do Consenso da Menopausa - Ainda dentro do plano de ação desta Secção e para nós de grande relevância foi a revisão do Consenso da Menopausa (o último datava de 2004) que contou com a participação de 30 ginecologistas dos vários hospitais do país dedicados a esta área e que foi publicado e entregue aos médicos na reunião de Março de 2017. Está neste momento em atualização estando prevista a sua apresentação em 28 de Novembro de 2020.

4 – Apoio e avaliação por parte da Secção de Menopausa de teses de mestrado na área da menopausa de alunos de medicina e de internos da especialidade em diversas áreas (medicina geral e familiar, medicina dentária)

5- O esclarecimento e sensibilização da população em geral através da comunicação social para a promoção da saúde da mulher após a menopausa, desenvolvendo iniciativas nesse sentido no dia da menopausa. Os elementos da Secção participaram em diversos programas televisivos, na rádio e nas redes sociais e foram autores de inúmeros artigos publicados em revistas e jornais.

6 - A partilha de conhecimentos e experiências com as sociedades congéneres internacionais nomeadamente com a sociedade espanhola de menopausa, contribui também para acrescentar dimensão científica a todo um plano de ação.

7- A Sociedade Portuguesa de Menopausa está reconhecida pela EMAS (European Menopause and Andropause Society) e faz parte do CAMS (Council of Affiliated Menopause Societies) assim como da IMS (International Menopause Society).

E é neste novo ciclo que queremos continuar ou não vivêssemos numa sociedade onde a esperança média de vida tem aumentado nos últimos anos. Relembremos que um terço da vida das mulheres é passado na fase da menopausa, quando profissionalmente estão ativas e enfrentam muitas responsabilidades e desafios.

Hoje em dia, mais do que nunca, é preciso mudar a mentalidade de que a menopausa é o fim de linha e que não há muito a fazer para que esta fase possa ser vivida com qualidade. Bem pelo contrário achamos que pode até ser o momento para iniciar uma nova etapa da vida da mulher. A adesão da indústria farmacêutica a este novo ciclo tem sido muito relevante, já que sem o seu apoio na realização de reuniões de partilha de conhecimentos e de experiências que muito enriquecem o nosso trabalho como profissionais de saúde, tornaria esta missão quase impossível.

Sentimos assim que desta forma, poderemos todos juntos ajudar a alterar o panorama da menopausa em Portugal.