

Transição para a menopausa com VIH

Ficha informativa para mulheres com VIH, profissionais de saúde especializados em VIH, ginecologistas e outros médicos
Produzida pelo Grupo de Trabalho sobre Menopausa, WAVE, EACS



Menopausa em mulheres com VIH

Um número crescente de mulheres com VIH está a passar pela menopausa. O conhecimento dos sintomas e sinais da menopausa é frequentemente insuficiente tanto entre as/os profissionais de saúde especializados em VIH como entre as próprias mulheres, e as/os ginecologistas muitas vezes carecem de consciência e compreensão dos aspetos específicos do VIH no contexto da menopausa.

Consequentemente, as mulheres com VIH muitas vezes recebem cuidados inadequados durante a menopausa, apesar da maior prevalência de sintomas que podem ser mais graves e pronunciados em comparação com mulheres VIH negativas. Isto é especialmente importante porque as mulheres com VIH correm um risco acrescido de osteoporose, eventos cardiovasculares e depressão, todos os quais se agravam durante a transição para a menopausa.

Avaliação da (peri)menopausa e seus sintomas

- Os sintomas geralmente começam durante a perimenopausa (o período antes da menstruação parar) → é importante iniciar o rastreio dos sintomas antes da interrupção da menstruação.
- Os testes hormonais só são necessários em casos de menopausa precoce, insuficiência ovárica prematura ou sintomas atípicos (para excluir outras causas).
- Os sintomas da menopausa, os sintomas do VIH e os efeitos secundários da terapia antirretroviral (TARV) podem sobrepor-se, podendo ser difíceis de distinguir, o que pode causar ansiedade e uma menor adesão ao TARV. A identificação correta da origem dos sintomas é fundamental.
- A Escala de Avaliação da Menopausa é uma ferramenta útil que pode ser usada para autoavaliação, bem como durante as consultas, para monitorizar sintomas e respostas ao tratamento

Definições

Perimenopausa: o período que antecede a menopausa, antes da cessação da menstruação

Menopausa: cessação permanente dos ciclos menstruais (após 12 meses sem menstruação)

Pós-menopausa: a fase de vida após a menopausa

Insuficiência ovárica prematura: menopausa que ocorre antes dos 40 anos

Menopausa precoce: menopausa que ocorre entre os 40 e os 45 anos

Sintomas comuns da menopausa

- Afrontamentos (ou ondas de calor) e suores noturnos
- Perturbações do sono
- Dores de cabeça/enxaquecas
- Dores musculares, dores nas articulações
- Aumento de peso
- Alterações na pele e no cabelo
- Ansiedade
- Problemas cognitivos (como névoa cerebral, i.e. dificuldade de concentração e memória)
- Fadiga
- Alterações de humor ou baixo humor
- Secura vaginal e dispareunia (dor durante a relação sexual)
- Sintomas do trato urinário
- Perda de libido

No entanto foram descritos mais de 34 sintomas diferentes.

Comorbilidades relacionadas com a menopausa

A transição da menopausa, nas mulheres com VIH, aumenta ainda mais o risco já elevado de: osteoporose, eventos cardiovasculares, depressão. O rastreio e o tratamento devem ser oferecidos de forma rotineira.

Gestão da menopausa

- O tratamento deve ser oferecido a todas as pessoas com sintomas de menopausa
- Estratégias comportamentais com eficácia comprovada contra os sintomas incluem: apoio de pares, Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), mindfulness assim como acupuntura.
- Existem algumas evidências que sugerem as isoflavonas e a Raiz de cimicifuga (cohosh preto)-, para o alívio de sintomas vasomotores mas qualidade, pureza e segurança destes produtos pode ser desconhecida.
- Estrogénio vaginal: eficaz para a saúde sexual e sintomas urogenitais, sendo utilizável pela maioria das mulheres. Incluindo muitas que escolhem, ou não podem usar terapia hormonal de substituição.
- Terapia hormonal menopáusica sistémica (THM): também conhecida como terapia hormonal de substituição[2] melhora a qualidade de vida, reduz a osteoporose, eventos cardiovasculares e a mortalidade por todas as causas.
- O estrogénio transdérmico (com progesterona se houver útero) é preferível devido ao menor risco de tromboembolismo (coágulos).
- As contraindicações para THM incluem: existência de cancro da mama ou cancro dependente de estrogénio (atual ou suspeito) e sangramento vaginal inexplicável.
- Mulheres com insuficiência ovárica prematura ou menopausa precoce devem receber THM até, pelo menos, à idade natural da menopausa.
- As interações medicamentosas entre a TARV, tratamentos hormonais e outros (incluindo terapias alternativas e complementares) devem ser avaliadas/verificadas e, se necessário e apropriado, ajustes na TARV devem ser efetuados para permitir que as mulheres tomem a THM, se assim o desejarem.

Principais Recomendações

- Avaliar os ciclos menstruais e rastrear os sintomas regularmente (por exemplo, anualmente) em mulheres >40 anos.
- Utilizar a **Escala de Avaliação da Menopausa** para autoavaliação e avaliação clínica.
- Reconhecer e tratar/encaminhar a insuficiência ovárica prematura e a menopausa precoce.
- Encaminhar ou oferecer tratamento a todas as pessoas com sintomas de menopausa.
- Utilizar o **verificador de interações medicamentosas de Liverpool (Liverpool drug interaction checker)** para a TARV e os tratamentos não hormonais da menopausa.
- Avaliar rotineiramente a saúde mental, a osteoporose e o risco cardiovascular.



Menopause Rating Scale



Liverpool Drug Interaction Checker

Embora o termo «mulher» seja utilizado nesta ficha informativa, reconhecemos que pessoas transgéneros e não binárias também passam pela menopausa. Estas orientações também se aplicam a elas.

Recursos:

Escala de Avaliação da Menopausa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12914663/>; <http://www.hqlo.com/content/11/1/28>; **Interações medicamentosas do HIV da Universidade de Liverpool:** <https://www.hiv-druginteractions.org/>. **Apoio entre pares** – Projeto Grows / Fórum Sophia: <https://sophiaforum.net/women-with-hiv-growing-older-wiser-and-stronger-grows/>; <https://sophiaforum.net/guide-to-menopause-for-women-living-with-hiv/>. **Aidsmap Menopausa e HIV – Ficha informativa:** <https://www.aidsmap.com/about-hiv/menopause-and-hiv>. **Video Conversas na Positiva, from Seres, in portuguese, about menopause:** <https://www.seres.org.pt/2021/12/01/conversas-na-positiva-5-menopausa-projecto-seres-virtual>. **And about women growing older with HIV:** <https://www.seres.org.pt/2023/12/13/conversas-na-positiva-22-envelhecimento-que-apreensoes-parte-1/> [https://www.seres.org.pt/2023/12/14/2818/\[in1\]](https://www.seres.org.pt/2023/12/14/2818/[in1])

Contacto: WaveSecretariat@eacsociety.org