



COMO A MENOPAUSA PODE AFETAR A LIBIDO E A SAÚDE VAGINAL?

A menopausa pode reduzir a libido e causar alterações à saúde vaginal, mas isso não significa que a mulher precise aceitar desconforto ou perda de prazer. Em muitos casos, os sintomas são tratáveis e a vida sexual pode permanecer satisfatória ou até melhorar.

Como a menopausa afeta a libido:

- Os níveis de estrogênio e testosterona diminuem e podem acarretar a **diminuição do desejo sexual**, menos excitação e orgasmos menos intensos.
- Fatores psicológicos também pesam: mudanças de corpo, vigor físico, autoestima, questões no relacionamento, estresse crônico ou foco em filhos/trabalho podem contribuir para a redução do desejo sexual.

Como a menopausa afeta a saúde vaginal:

- Com a redução do estrogênio, a vagina fica mais **seca, fina e menos elástica** (“atrofia vulvovaginal” ou síndrome geniturinária da menopausa), o que pode causar dor, ardor e fissuras na penetração.
- O pH vaginal tende a aumentar e a microbiota vaginal sofre alterações, o que pode aumentar o risco de infecções.

O que pode ajudar:

- **Lubrificantes à base de água e hidratantes vaginais** diários melhoram a secura e o conforto.
- Em alguns casos, **terapia de reposição hormonal (TRH)** ou **cremes/óvulos vaginais com estrogênio tópico** são muito eficazes; o uso precisa ser personalizado e prescrito por um médico.
- Exercício físico, alimentação equilibrada, sono regular, redução de estresse e terapia de casal ou psicológica podem ajudar a recuperar o desejo e a qualidade das relações.