

Capsulite Adesiva e Menopausa: O que você precisa saber

Você já ouviu falar em “ombro congelado”? O nome técnico dessa condição é capsulite adesiva, e ela pode causar dor intensa e grande dificuldade para movimentar o ombro. Essa condição é mais comum do que se imagina, especialmente em mulheres que estão passando ou já passaram pela menopausa.

O que é a Capsulite Adesiva?

A capsulite adesiva é uma inflamação da cápsula do ombro – uma estrutura que envolve a articulação. Com o tempo, essa cápsula fica mais espessa, enrijecida e acaba limitando os movimentos do ombro. Isso leva a uma dor persistente e perda gradual da mobilidade.

Esse problema geralmente se desenvolve em três fases:

1. Fase dolorosa – dor no ombro, principalmente à noite.
2. Fase de congelamento – perda progressiva dos movimentos.
3. Fase de descongelamento – melhora lenta da dor e da mobilidade.

Qual a relação com a Menopausa?

A capsulite adesiva ocorre com mais frequência em mulheres entre 40 e 60 anos, justamente na fase em que muitas entram na menopausa. Pesquisas sugerem que a queda nos níveis de estrogênio, hormônio que diminui nessa fase da vida, pode influenciar diretamente no desenvolvimento da capsulite.

Estudos indicam que:

- O estrogênio tem ação anti-inflamatória e protetora nas articulações.
- A redução desse hormônio pode favorecer processos inflamatórios e alterações nos tecidos que envolvem as articulações.
- Mulheres na pós-menopausa têm maior risco de desenvolver doenças musculoesqueléticas, como osteoporose e capsulite.

Evidência científica: Um estudo publicado no *Journal of Shoulder and Elbow Surgery* mostrou uma maior prevalência de capsulite adesiva em mulheres na menopausa, reforçando a ligação hormonal. Outro estudo, no *Menopause Journal*, destaca o papel do desequilíbrio hormonal nos tecidos do ombro.

Tem tratamento?

Sim! O tratamento pode incluir:

- Fisioterapia (para melhorar o movimento e aliviar a dor),
- Medicamentos anti-inflamatórios,
- Infiltrações com anestésicos (chamado de bloqueio do nervo supraescapular),
- E, raramente, cirurgia.

A boa notícia é que, com o tratamento adequado, a maioria das pessoas se recupera totalmente, embora o processo possa levar meses.

Conclusão:

Se você está na menopausa e sente dores no ombro com dificuldade para se movimentar, pode ser capsulite adesiva. Procure um ortopedista especialista em Ombro. O diagnóstico precoce e o início do tratamento fazem toda a diferença na recuperação.”