

ENTENDA AGORA!

Como a falta de hormônios impacta o organismo.

FASCÍCULO

2



Dr. Responde

Reposição Hormonal

O que é, quando é indicada e como pode ajudar na menopausa.

Patrocínio:



Apoio:



BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ

Realização

Diário do Pará

Reposição hormonal

O QUE VOCÊ PRECISA SABER

PARA AMENIZAR OS EFEITOS DO

CLIMATÉRIO

Chegamos ao fascículo 2 da Série Dr. Responde - Menopausa: Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida na Maturidade. Nesta edição, vamos abordar a reposição hormonal, um tratamento médico que busca fornecer ao organismo hormônios que estão em níveis reduzidos ou ausentes, geralmente em virtude do envelhecimento, menopausa, climatério, remoção dos ovários ou outras condições médicas.

De acordo com os especialistas ouvidos pela reportagem, o objetivo principal da reposição hormonal é amenizar os sintomas relacionados à deficiência hormonal e ajudar a manter o equilíbrio do corpo.

Na menopausa, os níveis de estrogênio e progesterona diminuem, o que pode causar ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, ressecamento vaginal e problemas de sono. É justamente aí que entra a reposição hormonal, com o objetivo de aliviar esses sintomas.

Apesar do foco nesta edição ser o climatério, é importante ressaltar que os homens também podem se beneficiar com essa reposição em casos de deficiência de testosterona: a reposição hormonal pode ajudar a melhorar energia, massa muscular, libido e humor.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Seja em qualquer um dos casos, existem diferentes formas de administração: comprimidos, géis, adesivos, injeções ou implantes, dependendo do tipo de hormônio e da necessidade do paciente.

Contudo, é sempre importante lembrar que o tratamento deve ser prescri-

to e acompanhado por um médico, pois há riscos e contraindicações, entre eles o aumento do risco de câncer de mama, trombose e problemas cardíacos, dependendo do perfil de cada pessoa.

Acompanhe a seguir o que apuramos sobre o tema. Boa leitura!

EXPEDIENTE

Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno • **Diretor de redação e edição:** Clayton Matos
Reportagem: Luiz Octávio Lucas • **Diagramação:** Jonas Mendes

Reposição hormonal

INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

Sabe aquelas queixas que a maioria das mulheres que enfrentam os efeitos de menopausa se queixam? Calores, perda da libido, unhas quebradiças, irritabilidade... Em muitos casos o tratamento para amenizar toda essa gama de sintomas pode estar na reposição hormonal.

Isso acontece por que, no climatério, fase de transição entre a vida reprodutiva e a menopausa, ocorre uma diminuição crescente na produção de hormônios sexuais femininos.

O estrogênio, que é o principal hormônio produzido pelos ovários, começa a diminuir de forma irregular, causando sintomas como ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, ressecamento vaginal e problemas de sono.

A progesterona também diminui porque a ovulação se torna menos frequente, o que pode gerar ciclos menstruais irregulares e sangramentos inesperados.

Já a testosterona, presente em menor quantidade nas mulheres, sofre redução, impactando libido, energia e massa muscular.

Todas essas alterações hormonais, além de provocarem sintomas imediatos, aumentam o risco de osteoporose, problemas cardiovasculares e alterações na pele e nos cabelos. Cada mulher lida com todas essas mudanças de maneira diferente, dependendo de fatores como genética, estilo de vida e saúde geral.

O médico ginecologista Hamilton Franco, da Hapvida, explica quando a reposição hormonal é indicada e quando deve ser evitada. “A reposição hormonal é indicada principalmente para mulheres que estão na menopausa ou transição menopausal e apresentam sintomas que impactam a qualidade de vida como fogachos (ondas de calor), insônia, queda da libido, ressecamento vaginal e altera-



O médico ginecologista Hamilton Franco explica quando a reposição hormonal é indicada e quando deve ser evitada.

FOTO: DIVULGAÇÃO

ções de humor. Também é uma importante aliada para proteção óssea e cardiovascular”, indica.

“Já a contraindicação se dá principalmente em casos de pacientes que tiveram câncer de mama, endométrio ou algum câncer com receptores hormonais”, alerta o médico. Segundo ele, nas pacientes com histórico de trombose venosa profunda, AVC, infarto recente ou doenças hepáticas graves, deve-se evitar a reposição de estradiol pela via oral, podendo ser possível utilizar-se de outras vias de administração como via transdérmica ou subcutânea. “Por isso, a avaliação médica individual é fundamental antes de iniciar”, afirma.

“Em resumo, a reposição hormonal devolve qualidade de vida, vitalidade e previne doenças associadas à falta de hormônios, por isso deve ser encorajada nas mulheres sem contraindicação”, recomenda.

FIQUE POR DENTRO

CONHEÇA OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA REPOSIÇÃO HORMONAL PARA MULHERES NA MENOPAUSA

- Redução dos fogachos e melhora do sono.
- Melhora da lubrificação vaginal e da vida sexual.
- Aumento da disposição e do bem-estar.
- Proteção contra a osteoporose.
- Redução do risco cardiovascular quando iniciada precocemente, ainda nos primeiros anos após a menopausa.

Checklist

PERGUNTAS QUE TODA MULHER DEVE FAZER AO MÉDICO ANTES DE INICIAR A REPOSIÇÃO HORMONAL

❏ Eu realmente preciso da reposição hormonal?

❑ O tratamento é indicado para os meus sintomas ou existem outras alternativas?

❏ Quais são os riscos e benefícios no meu caso?

❑ Como meu histórico de saúde (coração, ossos, mamas, útero) interfere na decisão?

❏ Que exames preciso fazer antes de começar?

❑ Exames de sangue, mamografia, ultrassonografia e avaliação ginecológica estão incluídos?

❏ Existem contraindicações para mim?

❑ Tenho histórico de câncer de mama, trombose, doenças hepáticas ou cardiovasculares?

❏ Qual é o tipo de reposição mais adequado?

❑ Pílulas, adesivos, géis, implantes ou injeções? Quais as diferenças?

❏ Por quanto tempo devo usar a reposição hormonal?

❑ O tratamento tem prazo definido ou será reavaliado periodicamente?

❏ Como será feito o acompanhamento?

❑ De quanto em quanto tempo terei consultas e exames de controle?

❏ Quais efeitos colaterais posso esperar?

❑ Alterações no peso, humor, pele, sangramentos ou outros sinais importantes?

❏ Se eu decidir parar, o que acontece?

❑ Os sintomas voltam imediatamente? Há alguma forma de interromper de maneira segura?

❑ Há opções não hormonais para aliviar os sintomas?

Fitoterápicos, medicamentos alternativos, mudanças de estilo de vida ou terapias complementares.

Fonte: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), Sociedade Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (SBGO), North American Menopause Society (NAMS), Organização Mundial da Saúde (OMS)



Efeitos colaterais

RISCOS QUE DEVEM SER OBSERVADOS

DURANTE O TRATAMENTO

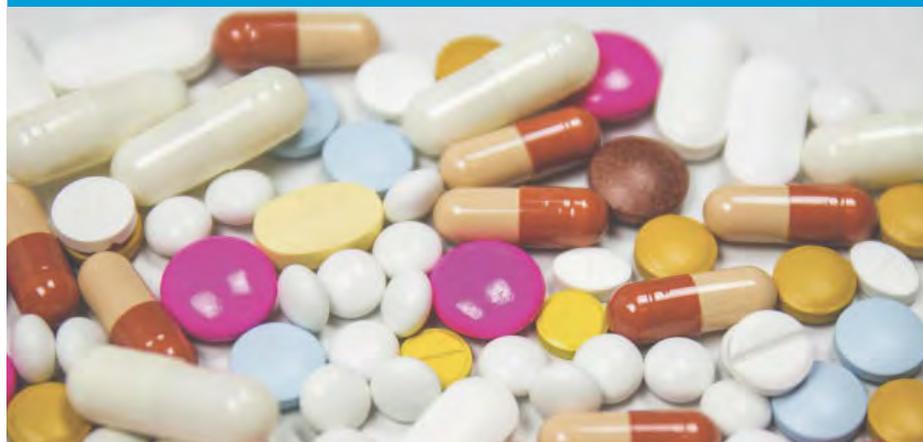


FOTO: DIVULGAÇÃO

É normal que a mulher que passa pelo climatério e tenha interesse em fazer reposição hormonal tenha receio de que surjam efeitos colaterais do tratamento. De acordo com o médico ginecologista Hamilton Franco os efeitos mais comuns são sensibilidade nas mamas, sangramentos uterinos, retenção de líquidos e, em alguns casos, alterações de humor.

“Esses sintomas geralmente são ajustáveis com mudanças na dose ou no tipo de hormônio”, tranquiliza. “O mais importante é o acompanhamento médico periódico, com consultas e exames regulares, para garantir segurança no uso”, completa.

Para quem tem dúvidas se a reposição hormonal aumenta o risco de câncer ou problemas cardiovasculares, Dr. Franco destaca que hoje, “sabemos, com base em estudos atualizados, que a reposição hormonal feita com hormônios bioidênticos, em doses adequadas pelas vias de administração adequadas e com acompanhamento médico, não aumentam o risco de câncer nem de doenças cardiovasculares”, detalha.

“O mais importante é o acompanhamento médico periódico, com consultas e exames regulares, para garantir segurança no uso”

Hamilton Franco, médico ginecologista

“Pelo contrário, quando iniciada na janela de oportunidade, ou seja, até 10 anos após a menopausa, ela pode reduzir o risco de infarto, AVC e osteoporose”, destaca.

Segundo o médico ginecologista, o que traz risco é a automedicação, o uso sem avaliação individual ou em pacientes com contraindicações específicas.

“Se o seu corpo parou de produzir hormônio o ideal é repor o próprio hormônio em deficiência. A decisão deve ser individualizada. O médico avalia sintomas, histó-

FIQUE POR DENTRO

- Você sabia que existem alternativas naturais ou fitoterápicas que ajudam a aliviar sintomas da menopausa?
- Algumas plantas medicinais, como a cimicífuga racemosa, chá de amora e a isoflavona de soja, podem ajudar em casos leves, melhorando alguns sintomas.
- Além disso, a prática de atividade física, alimentação equilibrada, sono regular e manejo do estresse são estratégias essenciais para melhorar os sintomas.
- No entanto, essas alternativas não substituem a reposição hormonal quando há deficiência significativa de estradiol mas podem ser complementares.

rico de saúde, riscos, exames laboratoriais e preferências da paciente”, pontua Hamilton Franco.

“A mulher deve participar ativamente dessa escolha, entendendo os prós e contras de cada opção. O tratamento é sempre personalizado, não existe uma fórmula única que sirva para todas”, deixa claro.

Outra dúvida comum é sobre por quanto tempo é seguro manter a reposição hormonal. Mas, de acordo com Franco, não existe um prazo fixo para se interromper o tratamento. “O que existe é acompanhamento contínuo. Enquanto a paciente se beneficia, não tem contraindicações e está sob supervisão médica, a reposição pode ser mantida de forma segura por muitos anos”, orienta. “O mito de que ‘só pode usar por 5 anos’ já foi superado. O importante é avaliar riscos e benefícios a cada consulta”, tranquiliza.

Mitos e Verdades

REPOSIÇÃO HORMONAL NO CLIMATÉRIO



FOTO: DIVULGAÇÃO

MITO:

- A reposição hormonal é igual para todas as mulheres

VERDADE:

- A reposição hormonal deve ser individualizada, considerando os sintomas e o histórico de saúde de cada mulher

MITO:

- A reposição hormonal causa câncer

VERDADE:

- O risco de câncer pode aumentar dependendo do tipo de hormônio, dose e duração da reposição. A avaliação médica é essencial

MITO:

- A reposição hormonal é obrigatória para todas as mulheres no climatério

VERDADE:

- A reposição hormonal é indicada apenas quando os sintomas interferem na qualidade de vida ou há risco de doenças associadas

MITO:

- A reposição hormonal engorda

VERDADE:

- O ganho de peso pode ocorrer devido a fatores como qualidade do sono e nível de atividade física, não exclusivamente pela reposição hormonal

MITO:

- A reposição hormonal aumenta a libido

VERDADE:

- A reposição hormonal pode melhorar a libido ao equilibrar os níveis hormonais

MITO:

- A reposição hormonal não tem contraindicações

VERDADE:

- Mulheres com histórico de câncer de mama ou endométrio, entre outras condições, devem evitar a reposição hormonal

Fontes: Dr. Anatacha Machado, Dr. Daniel Stellin, Viva Plenitude, Dr. Carlos Seraphim (médicos ginecologistas e obstetras) e Ministério da Saúde (bvsms.saude.gov.br/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf)

Tratamento hormonal

REPOSIÇÃO DEVE SER

INDIVIDUALIZADA

E HÁ ALTERNATIVAS

SEGURAS

Como você já acompanhou nos outros textos desta série até aqui, a menopausa e o climatério são fases naturais da vida da mulher, marcadas pela redução gradual dos hormônios sexuais, principalmente estrogênio e progesterona. Apesar de a reposição hormonal ser uma opção amplamente conhecida, especialistas alertam que ela não é regra e deve ser sempre individualizada.

Segundo o médico ginecologista e obstetra Luiz Cotta, chefe do setor de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Abelardo Santos, em Icoaraci, Belém, a terapia de reposição hormonal pode ser indicada em casos em que os sintomas se apresentam de forma intensa. “A reposição hormonal traz diversos benefícios: melhora o sono, a disposição, a memória, a saúde da pele, dos cabelos e das unhas, além de restaurar a lubrificação vaginal e o desejo sexual. Mas deve sempre ser acompanhada por um médico, pois, se feita de forma inadequada, pode trazer riscos, principalmente em mulheres com histórico familiar de câncer de mama ou de útero”, alerta.

Contudo, o tratamento hormonal não é indicado para todas as mulheres. Antes de prescrever, o histórico pessoal e

familiar precisa ser cuidadosamente avaliado. Em pacientes com predisposição a câncer de mama ou de útero, o uso de hormônios pode gerar mais riscos do que benefícios. Além disso, “o tratamento nunca deve ser feito por conta própria ou com medicamentos adquiridos sem orientação médica”, observa.

ALTERNATIVAS SEGURAS

Além da reposição hormonal clássica, existem alternativas seguras e complementares, especialmente para mulheres que não podem utilizar hormônios. Entre elas estão os fitoterápicos, a suplementação de vitaminas e minerais, e até antidepressivos em doses baixas, que podem reduzir sintomas como ondas de calor e alterações de humor.

“O importante é individualizar cada tratamento, respeitando o perfil da paciente e evitando qualquer efeito adverso”, explica Cotta.

O especialista pontua que a menopausa não deve ser encarada como um problema ou sinônimo de envelhecimento. “Ela é uma fase natural, que todas as mulheres vão atravessar. O ideal é estar preparada, com informações corretas e acompanhamento médico, para atravessar essa etapa com saúde, equilíbrio



Segundo o médico ginecologista e obstetra Luiz Cotta, chefe do setor de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Abelardo Santos, em Icoaraci, Belém, a terapia de reposição hormonal pode ser indicada em casos em que os sintomas se apresentam de forma intensa.

FOTO: DIVULGAÇÃO

emocional e qualidade de vida. Manter hábitos saudáveis e realizar exames de rotina ajuda a identificar precocemente qualquer alteração e reduzir riscos a longo prazo”, acrescenta.

O foco, portanto, deve ser informação, prevenção e alternativas de cuidado, permitindo que a mulher continue plena, ativa e saudável, independentemente da idade. “É preciso adotar um estilo de vida saudável, não negligenciar o acompanhamento médico e buscar orientação profissional ao surgirem sintomas. Este é o caminho para atravessar a menopausa com equilíbrio e qualidade de vida”, ensina.

Menopausa *precoce*

Entenda as causas, diagnóstico e impactos na saúde física e emocional

A menopausa geralmente ocorre entre 45 e 55 anos, mas quando surge antes dos 40 é chamada de menopausa precoce. Embora rara, atinge cerca de 1% das mulheres e pode ter causas genéticas, autoimunes ou decorrer de tratamentos como quimioterapia e radioterapia. O diagnóstico é feito por exames hormonais e histórico clínico, confirmando a queda do estrogênio.

Os sintomas vão além da menstruação ausente: ondas de calor, suores noturnos, insônia, ressecamento vaginal e alterações de humor. A longo prazo, aumentam os riscos de osteoporose e doenças cardiovasculares. No aspecto emocional, pode provocar sentimentos de perda, insegurança e queda da autoestima, especialmente quando existe desejo de engravidar.



3181-7000

● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



www.hsmdiagnostico.com.br



[hospitalhsm](https://www.instagram.com/hospitalhsm)



O Dr. Francelino Araújo Júnior, diretor clínico do HSM, ressalta: “O acompanhamento médico é essencial para minimizar sintomas e preservar a qualidade de vida. Com diagnóstico precoce e tratamento adequado, é possível reduzir os impactos físicos e emocionais da menopausa precoce”.

Procure orientação no Hospital HSM e HSM+. Nossos especialistas estão prontos para oferecer cuidado completo e personalizado.



Fique por dentro

FUNÇÕES DA PROGESTERONA, ESTROGÊNIO E TESTOSTERONA NO ORGANISMO FEMININO

Os hormônios progesterona, estrogênio e testosterona desempenham papéis essenciais na saúde da mulher, influenciando desde o ciclo menstrual até a saúde óssea e o bem-estar emocional. Abaixo, uma explicação detalhada sobre cada um deles:

PROGESTERONA

A progesterona é produzida principalmente pelos ovários após a ovulação, pelo corpo lúteo, e durante a gravidez, pela placenta. Ela prepara o útero para uma possível gestação, tornando o endométrio espesso e receptivo à implantação do embrião. Caso não ocorra a fecundação, os níveis de progesterona caem, levando à menstruação. Além disso, a progesterona atua na regulação do ciclo menstrual e na manutenção da gravidez.

ESTROGÊNIO

O estrogênio é fundamental para o desenvolvimento das características sexuais femininas secundárias, como o crescimento das mamas e o alargamento dos quadris. Durante o ciclo menstrual, ele estimula o crescimento e a maturação dos folículos ovarianos e prepara o endométrio para a implantação do embrião. Após a menopausa, a produção de estrogênio diminui, o que pode afetar a saúde óssea e aumentar o risco de osteoporose.



FOTO: DIVULGAÇÃO

TESTOSTERONA

Embora seja conhecida como um hormônio masculino, a testosterona também é produzida pelas mulheres, em menor quantidade. Ela contribui para o fortalecimento muscular e ósseo, além de influenciar a libido e o desejo sexual. Níveis baixos de testosterona podem levar a uma diminuição do interesse sexual e da energia.

Fontes: Dra. Christiane Fujii. “Qual a função dos hormônios femininos?” christiane-fujii.com.br / A Vida Plena. “5 principais hormônios femininos e suas funções.” avidaplena.com.br / Dra. Laura Lopes. “Testosterona em mulheres: qual a função e como medir?” salomaozoppi.com.br / Manual MSD. “Endocrinologia reprodutiva feminina.” msdmanuals.com / Drauzio Varella. “Qual a função do estrogênio e da progesterona?” drauziovarella.uol.com.br

Terapia hormonal na menopausa

**EQUILÍBRIO ENTRE
BENEFÍCIOS E RISCOS
REQUER AVALIAÇÃO
INDIVIDUALIZADA**



A medicina está em constante evolução, e tratamentos antes considerados padrão podem ser reavaliados à luz de novas evidências.

FOTO: DIVULGAÇÃO

A medicina está em constante evolução, e tratamentos antes considerados padrão podem ser reavaliados à luz de novas evidências. É o caso da terapia de reposição hormonal (TRH), amplamente utilizada para aliviar os sintomas do climatério – fase marcada pela redução na produção de hormônios femininos e pelo fim da menstruação.

Inicialmente, a TRH era vista como uma solução quase milagrosa: combatia ondas de calor, irritabilidade, ressecamento vaginal e perda de libido, além de ser associada à prevenção de osteoporose e doenças cardiovasculares. No entanto, estudos internacionais realizados a partir da década de 1970 começaram a questionar sua segurança.

Em 2003, uma grande pesquisa norte-americana, a Iniciativa para a Saúde das Mulheres (WHI), trouxe dados alarmantes: a terapia combinada de estrogênio e progesterona foi relacionada a um aumento de 26% no risco de câncer de mama, além de elevar a incidência de

acidentes vasculares cerebrais e trombozes. Outro estudo, britânico, publicado em 2007, associou a TRH a um risco 63% maior de câncer de ovário.

Apesar disso, especialistas ponderam que a TRH ainda tem seu lugar no tratamento dos sintomas mais severos do climatério, desde que utilizada com cautela e por tempo limitado. Moyses Szklo, epidemiologista e consultor do INCA, ressalta que os efeitos negativos são cumulativos e dependem da duração do tratamento. “Em casos em que os sintomas são realmente incapacitantes, pode-se considerar um esquema terapêutico de curta duração”, afirma.

Pedro Aurélio Ormonde do Carmo, mastologista do INCA, alerta que a TRH não deve ser vista como cardioprotetora e que existem alternativas para a prevenção da osteoporose, como o uso de bifosfonatos e moduladores seletivos de receptores de estrogênio.

Para mulheres com contraindicações – como histórico familiar de câncer de mama –, terapias alternativas ganham

espaço. Odilon Iannetta, ginecologista pioneiro no tratamento multidisciplinar do climatério, defende uma abordagem integral que inclui homeopatia, fitoterapia, acupuntura e até apoio psicológico. Em seu serviço no Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto, 26% das pacientes são tratadas com métodos não hormonais.

Entre as opções complementares, destacam-se a isoflavona de soja e a Cimífuga racemosa, usadas na fitoterapia por sua ação similar ao estrogênio, além da ioga, que ajuda no controle da ansiedade e no equilíbrio hormonal.

A mensagem central é clara: o climatério é um processo fisiológico, não uma doença. Seu manejo deve ser personalizado, considerando-se os riscos, os benefícios e o estilo de vida de cada mulher – sempre com orientação médica adequada.

Fontes: Instituto Nacional de Câncer (INCA), estudos WHI e Million Women Study, e especialistas em saúde da mulher.

Entrevista com especialista

VIDA SAUDÁVEL COM REPOSIÇÃO

HORMONAL

FOTOS: DIVULGAÇÃO



A menopausa é uma fase natural na vida da mulher, mas ainda é cercada de dúvidas e mitos, principalmente quando se fala em reposição hormonal. Para esclarecer as principais questões e orientar sobre os cuidados e benefícios desse tratamento, conversamos com o ginecologista Hamilton Franco, da Hapvida. De forma clara e direta, ele explica quando a reposição é indicada, quais são os riscos e como hábitos saudáveis podem potencializar a qualidade de vida nessa etapa.

❶ Doutor Hamilton, ainda existem muitos mitos sobre a reposição hormonal feminina. Quais são os principais?

❷ Dr. Hamilton Franco: Um dos maiores mitos é a ideia de que a reposição hormonal aumenta o risco de câncer, principalmente o de mama. Mas estudos mostram que a combinação de estrogênio e progesterona é bastante segura, desde que acompanhada de perto por um médico. Outro mito é que a reposição dificulta a perda de peso. Na verdade, ela ajuda a equilibrar os hormônios, melhora a energia e a disposição da paciente, o que pode até facilitar hábitos mais saudáveis.

❸ E sobre os tipos de hormônios disponíveis, há diferenças significativas entre os sintéticos e os bioidênticos?

❹ Dr. Hamilton Franco: Sim. Os hormônios sintéticos são produzidos em laboratório, enquanto os bioidênticos vêm de produtos naturais, principalmente da soja. Ambos contêm os elementos essenciais, como progesterona e estrogênio, e em alguns casos, testosterona. A grande diferença está na forma como o corpo os reconhece. O mais importante é que o tratamento seja individualizado, escolhendo a opção que traga mais qualidade de vida para a paciente.

❺ Muitas mulheres têm receio de usar hormônios e preferem alternativas naturais. Elas realmente ajudam?

❻ Dr. Hamilton Franco: Sim, podem ajudar bastante. Hábitos saudáveis



veis fazem toda a diferença: alimentação balanceada, prática regular de exercícios, sono de qualidade, controle do estresse e acompanhamento médico constante. Exames ginecológicos periódicos também são fundamentais. Tudo isso ajuda a aliviar sintomas como calores, insônia, alterações de humor e cansaço.

❏ Quais sintomas da menopausa são mais impactantes na qualidade de vida?

❋ Dr. Hamilton Franco: Os sintomas mais comuns incluem ondas de calor intensas, sudorese noturna, ressecamento vaginal, alterações de humor, ansiedade, irritabilidade e dificuldade para dormir. Muitas mulheres também percebem perda de energia e diminuição da libido. Quando esses sintomas começam a interferir no dia a dia, é o momento de considerar a reposição hormonal, sempre de forma individualizada.

❏ Então, quando a reposição hormonal é realmente indicada?

❋ Dr. Hamilton Franco: Ela é indicada quando os sintomas estão prejudicando a qualidade de vida da paciente. Isso significa que não é para todas, mas apenas para quem realmente precisa. Cada caso é avaliado de forma individual, considerando idade, histórico de saúde, fatores de risco e preferências da paciente. O objetivo é melhorar bem-estar, sono, energia e saúde sexual.

❏ O medo de desenvolver câncer ainda é um obstáculo para muitas mulheres. Esse risco é real?

❋ Dr. Hamilton Franco: Com acompanhamento médico próximo, individualizado e adequado, esse medo deixa de ser real. Ajustando as doses, mo-

'Um dos maiores mitos é a ideia de que a reposição hormonal aumenta o risco de câncer, principalmente o de mama.'

Hamilton Franco, médico ginecologista



nitorando exames periódicos e conhecendo o histórico da paciente, conseguimos minimizar os riscos de forma segura. Hoje, o acompanhamento é tão cuidadoso que a reposição hormonal não representa um perigo elevado quando usada corretamente.

❏ E quais são os riscos mais comuns que precisam ser observados?

❋ Dr. Hamilton Franco: Entre os riscos mais conhecidos estão trombose, doenças cardiovasculares e aumento da incidência de câncer de mama ou endométrio. Mas, novamente, com acompanhamento adequado, esses riscos podem ser gerenciados. A chave é ajuste individualizado das doses, escolha do tipo de hormônio e monitoramento regular.

❏ Existem benefícios além do alívio dos sintomas clássicos da menopausa?

❋ Dr. Hamilton Franco: Sim. Além de controlar calores e melhorar o humor, a reposição hormonal ajuda a manter a densidade óssea, prevenindo osteoporose, e melhora a saúde cardiovascular em algumas mulheres. Também pode trazer benefícios para a pele, cabelo, sono e libido. É um tratamento que, quando bem indicado, pode transformar a qualidade de vida.

❏ Qual a mensagem que o senhor gostaria de deixar para nossas leitoras?

❋ Dr. Hamilton Franco: A reposição hormonal não deve ser vista com medo ou tabu. Com acompanhamento médico individualizado, hábitos saudáveis e atenção aos sinais do próprio corpo, é possível atravessar a menopausa com qualidade de vida e bem-estar. Informação correta e cuidado são as melhores armas contra mitos e medos. A menopausa é uma fase natural, e com informação e acompanhamento, é possível vivê-la de forma plena e saudável.



Reposição hormonal ao redor do mundo

DADOS ATUALIZADOS

E PERSPECTIVAS

JANELA DE OPORTUNIDADE CARDIOVASCULAR

- Estudos mostram que iniciar a terapia hormonal em mulheres com menos de 60 anos e dentro dos primeiros 10 anos após a menopausa pode reduzir o risco de doenças do coração e da mortalidade por todas as causas. Passado esse período, os benefícios diminuem e o risco pode aumentar.

Fonte: North American Menopause Society (NAMS) - "The 2022 Hormone Therapy Position Statement"

HORMÔNIOS BIOIDÊNTICOS: COMERCIAIS OU MANIPULADOS

- É importante diferenciar os hormônios bioidênticos aprovados por órgãos reguladores, como estradiol em adesivo ou gel, dos manipulados em farmácia. Os compostos manipulados não são regulamentados, não têm segurança ou eficácia comprovadas em grandes estudos e podem variar de dose entre farmácias.

Fonte: FDA e The Endocrine Society

IMPACTO NA SAÚDE COGNITIVA

● A terapia hormonal iniciada na transição para a menopausa (50 a 55 anos) pode reduzir o risco de declínio cognitivo e Alzheimer. Iniciar tardiamente, em mulheres mais velhas, não traz esse benefício e pode até aumentar o risco.

Fonte: Kronos Early Estrogen Prevention Study (KEEPS) e WHI Memory Study (WHIMS)

ALTERNATIVA NÃO HORMONAL PARA FOGACHOS

● Para mulheres que não podem usar hormônios, há o Fezolinetant. Ele age no cérebro, bloqueando um receptor envolvido na regulação da temperatura corporal, ajudando a reduzir fogachos moderados a graves. Já foi aprovado pelo FDA e pela EMA, oferecendo uma nova opção para quem tem contraindicação à terapia hormonal. Infelizmente, o medicamento ainda não está disponível no Brasil.

Fonte: FDA, 2023

VIA DE ADMINISTRAÇÃO E RISCO DE TROMBOSE

● A forma de administração faz diferença. Estudos mostram que adesivos e géis não aumentam o risco de trombose venosa ou embolia pulmonar, ao contrário da via oral. Essa informação é essencial para mulheres

com fatores de risco para trombose.

Fonte: Estudo E3N (França)

MANEJO DOS SINTOMAS GENITURINÁRIOS DA MENOPAUSA

● Para sintomas locais como ressecamento, ardência e dor durante a relação sexual, os tratamentos hormonais locais (cremes, óvulos ou anéis vaginais) são muito eficazes. A absorção sistêmica é mínima, tornando-os seguros para a maioria das mulheres, inclusive algumas com histórico de câncer de mama, mediante autorização do oncologista.

Fonte: NAMS e ISSWSH

ABORDAGEM INTEGRATIVA

● Técnicas como terapia cognitivo-comportamental e hipnoterapia ajudam a reduzir fogachos, melhorar sono e humor, sem riscos de efeitos colaterais. São opções valiosas para quem prefere tratamentos não farmacológicos.

Fonte: NAMS, 2015



Osteoporose em mulheres

DICAS DE PREVENÇÃO



FOTO: DIVULGAÇÃO

ALIMENTAÇÃO RICA EM CÁLCIO E VITAMINA D

Detalhes: Inclua leite, iogurte, queijos, vegetais verdes e peixes como sardinha e salmão. A vitamina D ajuda na absorção do cálcio.

EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES

Detalhes: Caminhadas, corrida leve, dança, musculação e exercícios de resistência fortalecem os ossos e melhoram o equilíbrio.

EVITAR TABACO E EXCESSO DE ÁLCOOL

Detalhes: Fumar e beber em excesso diminuem a densidade óssea e aumentam o risco de fraturas.

EXPOSIÇÃO ADEQUADA AO SOL

Detalhes: Entre 10 e 30 minutos por dia, dependendo da pele e região, ajuda o corpo a produzir vitamina D naturalmente.

MANTER PESO SAUDÁVEL

Detalhes: O baixo peso corporal está associado a maior risco de osteoporose; excesso de peso também pode prejudicar articulações.

CONSULTAR REGULARMENTE O MÉDICO

Detalhes: Realizar exames de densitometria

óssea quando indicado, especialmente após os 50 anos, ou antes se houver histórico familiar.

SUPLEMENTOS SE NECESSÁRIO

Detalhes: Quando dieta e sol não forem suficientes, o médico pode prescrever cálcio e vitamina D.

Fonte: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), Sociedade Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (SBOG), National Osteoporosis Foundation (NOF)

REPOSIÇÃO HORMONAL:

Mitos e Verdades

A reposição hormonal é um tema que gera muitas dúvidas, principalmente em relação à menopausa e andropausa. Para esclarecer o assunto, é importante diferenciar o que é mito do que é verdade.

Mito: A reposição hormonal sempre causa câncer.

Realidade: O risco de câncer de mama pode aumentar, mas não é direto. Depende do tipo de hormônio, da dose e do tempo de uso. A terapia combinada (estrogênio e progesterona) tem um risco maior do que a terapia com estrogênio isolado. A recomendação é usar a menor dose eficaz pelo menor tempo possível, sempre com avaliação médica individual.

Mito: A reposição hormonal engorda.

Realidade: A terapia hormonal não causa ganho de peso. Na verdade, pode ajudar a combater o acúmulo de gordura abdominal comum na menopausa. O ganho de peso nessa fase está mais relacionado à desaceleração do metabolismo, sedentarismo e hábitos alimentares.

Mito: Todos os hormônios são iguais.

Realidade: Existem diferentes tipos de hormônios (bioidênticos, sintéticos, etc.). A escolha do tipo, da via de administração (oral, transdérmica) e da dose deve ser individualizada e prescrita por um médico.

Mito: A reposição hormonal é apenas para mulheres.

Realidade: Embora seja mais conhecida no contexto da menopausa feminina, a reposição hormonal também pode ser indicada para homens com andropausa (deficiência de testosterona) que apresentam sintomas como fadiga, perda de massa muscular e diminuição da libido. Nesses casos, a terapia com testosterona é a mais comum.

Beneficente Portuguesa, tradição e tecnologia para melhor cuidar de você.

BP

BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO
(91) 3215-4444

Verdades sobre a Reposição Hormonal

Verdade: A reposição hormonal alivia os sintomas da menopausa.

Realidade: A terapia é muito eficaz para tratar sintomas como ondas de calor (fogachos), suores noturnos, secura vaginal e alterações de humor, melhorando significativamente a qualidade de vida.

Verdade: A terapia pode ajudar a prevenir a osteoporose.

Realidade: A queda nos níveis de estrogênio após a menopausa acelera a perda óssea. A reposição com estrogênio é uma forma eficaz de manter a densidade óssea e reduzir o risco de osteoporose e fraturas.

Verdade: A reposição deve ser avaliada individualmente e monitorada por um médico.

Realidade: A decisão de iniciar o tratamento e a escolha dos hormônios devem ser baseadas no histórico de saúde do paciente. O acompanhamento médico contínuo, com exames regulares, é essencial para garantir a segurança e a eficácia.

Verdade: Existem riscos associados ao tratamento.

Realidade: Como qualquer tratamento, a reposição hormonal não é isenta de riscos. O uso de estrogênio pode aumentar levemente o risco de coágulos sanguíneos (trombose), especialmente na via oral. Por isso, a supervisão médica é fundamental para ponderar os benefícios e os possíveis riscos.





HSM+



Consultas e exames com preços acessíveis:

HSM+ oferece atendimento particular com agilidade

O cuidado com a saúde deve ser constante, e no HSM+ isso se torna possível mesmo para quem não tem plano de saúde. O novo serviço do HSM chegou com a proposta de oferecer agilidade, conforto e condições acessíveis para consultas médicas e exames de rotina.

Localizado em um dos bairros mais centrais de Belém, o HSM+ conta com um ambiente moderno, climatizado e acolhedor. A equipe é composta por profissionais experientes e comprometidos com o atendimento humanizado. Mais do que uma unidade de atendimento, o HSM+ representa um modelo de saúde que respeita o tempo e as condições financeiras da população.

A praticidade também é um diferencial. O agendamento é realizado via WhatsApp, sem filas, sem burocracia e com horários flexíveis. Também são oferecidos combos promocionais que reúnem consultas e exames em pacotes com excelente custo-benefício.



3181-7000

● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



www.hsmdiagnostico.com.br



[hospitalhsm](https://www.instagram.com/hospitalhsm)

