

Durante a menopausa a mulher produz menos estrogénio e deixa de ter o período menstrual. É uma fase natural da vida da mulher. A falta de estrogénio pode provocar sintomas como afrontamentos ou secura vaginal, aumento do risco de osteoporose (perda de massa óssea). Por isso, a mulher pode escolher fazer uma terapêutica hormonal após a menopausa. Este panfleto irá explicar:

- Como funciona a terapêutica hormonal
- Tipos de terapêuticas hormonais
- Benefícios e riscos

## As hormonas do nosso corpo

As hormonas são substâncias que controlam como e quando determinados órgãos funcionam e são produzidas em glândulas espalhadas por todo o corpo, mas também podem ser produzidas em laboratório.

Os androgénios, também denominados hormona masculina, são produzidos nos ovários (duas glândulas situadas em cada um dos lados do útero) nas mulheres, e nos testículos nos homens. Nas mulheres, os androgénios são utilizados pelos ovários para produzir o estrogénio, a denominada hormona feminina. Os ovários produzem estrogénio desde a puberdade até à menopausa.

Nas mulheres, o estrogénio tem um papel importante no sistema reprodutivo. São as mudanças no nível de estrogénio que desencadeiam o período menstrual todos os meses. O estrogénio também afeta os ossos das mulheres e a saúde do seu coração e vasos sanguíneos. O estrogénio é produzido durante o ciclo ovárico e prepara o endométrio todos os meses.

A quantidade de estrogénio produzido pelos ovários diminui com a idade da mulher, e a partir de uma certa idade, os ovários deixam de produzir estrogénio para a preparação do endométrio. É nesta altura que deixa de ter fluxos menstruais e ocorre a menopausa. A idade média para o último fluxo menstrual são os 51 anos, mas a idade mais comum é entre os 45 e os 55 anos.

Se os ovários da mulher forem removidos cirurgicamente, o seu nível de estrogénio diminui subitamente, o que leva ao aparecimento de sintomas da menopausa. As mulheres podem ingerir hormonas para alívio desses mesmos sintomas.

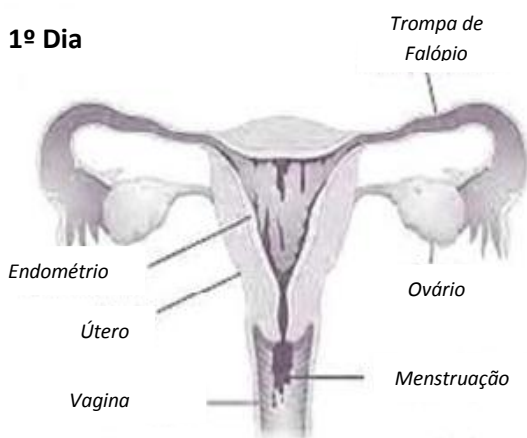
A terapêutica hormonal pode aliviar alguns dos sintomas que afetam as mulheres durante a menopausa.

Quando uma mulher opta por fazer terapêutica hormonal, a sua opção irá depender se o seu útero foi removido. Uma mulher que tenha removido o útero, pode tomar apenas estrogénio isolado. A utilização de estrogénio isolado em mulheres com útero causa crescimento do endométrio e aumenta o risco de cancro do mesmo. No caso de ter o útero, e para reduzir este risco, o seu médico irá recomendar a utilização de estrogénio combinado com outra hormona denominada progesterona. A progesterona protege o endométrio de crescer demasiado.

## Os usos da terapêutica hormonal

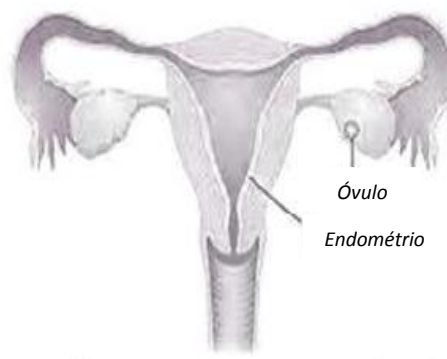
### A ovulação

1º Dia



O primeiro dia do fluxo menstrual é considerado o primeiro dia do ciclo.

5º Dia



Os níveis de estrogénio começam a aumentar. O estrogénio faz o crescimento e espessamento do endométrio.

14º Dia



Um óvulo é libertado pelo ovário e move-se para uma das trompas de Falópio (ovulação). Após a ovulação, os níveis de progesterona começam a aumentar, enquanto que os níveis de estrogénio decrescem.

28º Dia



Se o óvulo não for fertilizado, os níveis de progesterona diminuem e o endométrio é eliminado através da menstruação.

## Os usos da terapêutica hormonal

A terapêutica hormonal pode ajudar a aliviar os sintomas relacionados com os baixos níveis de estrogénio (afrontamentos e secura vaginal) e diminuir o risco de osteoporose. A opção pela terapêutica hormonal depende das suas características pessoais:

- Antecedentes pessoais e familiares
- Sintomas
- Risco de perda de massa óssea

- Idade da menopausa

### ***Redução dos afrontamentos***

Cerca de 75% das mulheres que entram na menopausa têm afrontamentos. Um afrontamento é uma sensação repentina de calor que se espalha na cara e pelo corpo. A pele fica vermelha com um rubor intenso. Pode também transpirar muito. Um afrontamento pode durar apenas alguns segundos ou até longos minutos.

Os afrontamentos podem surgir desde algumas vezes por mês até várias vezes ao dia, dependendo da mulher. Podem ainda ocorrer a qualquer altura do dia ou da noite. Quando ocorrem à noite, podem interromper o sono. O estrogénio pode ajudar a aliviar os afrontamentos.

### ***Alívio da secura vaginal***

A perda de estrogénio causa alterações vaginais. O endométrio pode tornar-se mais fino e seco. Estas alterações podem causar dor durante as relações sexuais e podem tornar a vagina mais propícia a infeções, o que poderá causar ardor e comichão.

O sistema urinário também se altera com a idade. A uretra (o tubo que transporta a urina desde a bexiga) pode ficar seca, inflamada ou irritada. Algumas mulheres podem necessitar de urinar com mais frequência e podem ter um risco acrescido de infeções na bexiga após a menopausa. A terapêutica hormonal pode aliviar os sintomas destas alterações.

### ***Ajuda a prevenir a osteoporose***

Em diversos casos, a osteoporose nas mulheres resulta da redução dos níveis de estrogénio. O estrogénio ajuda a evitar a redução geral da densidade dos ossos. Após a menopausa, os ossos da mulher perdem lentamente a sua força e tornam-se mais frágeis. Como resultado, as mulheres mais velhas tendem a sofrer mais fracturas ósseas. Os ossos mais afetados são a anca, o pulso e a coluna.

A terapêutica hormonal pode ajudar a evitar a diminuição da massa óssea após a menopausa. O estrogénio ajuda a preservar os ossos e, em conjunto com outras hormonas, ajuda a aumentar a massa óssea. O estrogénio também ajuda na absorção de cálcio pelos ossos, o que os torna mais fortes. Se está a fazer terapêutica hormonal para aliviar os sintomas da menopausa, está, ao mesmo tempo, a proteger os seus ossos. Contudo, isso só acontecerá enquanto estiver a fazer terapêutica hormonal. Quando parar de a fazer, a perda óssea volta a avançar. Deve tomar uma dose baixa e pelo mínimo período de tempo. Você e o seu médico irão decidir se este tratamento é o indicado para si. Se não optar pela terapêutica hormonal, estão disponíveis outros medicamentos que também previnem a perda óssea.

O exercício físico é também importante na prevenção da perda da massa óssea, e tal como o caminhar, fortalece os ossos e os músculos.

### ***Preocupações e riscos***

Tal como a maioria dos tratamentos, a terapêutica hormonal não está isenta de riscos. A utilização de progesterona parece aumentar o risco de cancro da mama. Mas também podem aumentar a hemorragia mensal. Mesmo que essa hemorragia ocorra por um curto período de tempo, muitas mulheres não querem ter ciclos menstruais e veem este efeito como desagradável.

Os resultados de um estudo feito pelo Instituto Nacional de Saúde (nos E.U.A.), aumentaram as preocupações acerca dos riscos das hormonas pós-menopausa. Devido a estes resultados, a United States Food and Drug Administration (Entidade americana para a regulação de alimentos e medicamentos) (FDA) anunciou que todos os produtos para mulheres no período pós-menopausa que contenham estrogénio devem incluir um rótulo indicando que o uso prolongado dos mesmos pode aumentar o risco de ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e problemas de coagulação do sangue e cancro de mama.

Os resultados do estudo sugerem que o aumento do risco de problemas de saúde da terapêutica hormonal pode variar de mulher para mulher dependendo de há quanto tempo tenha entrado na menopausa. Por exemplo, uma mulher que tenha entrado na menopausa já há 15 anos pode correr maior risco do que uma mulher que tenha entrado há 2 anos.

A mulher deve fazer uma baixa dose de terapêutica hormonal que funcione com o seu organismo, pelo período de tempo mais curto possível. Por esta razão, as mulheres às quais foram prescritos medicamentos para o tratamento de secura vaginal, devem considerar a possibilidade de utilização de um creme tópico ou de um produto em gel.

## **Tratamento**

Quando optam por fazer terapêutica hormonal, a maioria das mulheres que ainda tem o útero toma estrogénio e progesterona. A quantidade de cada hormona necessária para prevenir os sintomas varia de pessoa para pessoa. Ao longo do tempo, podem ser necessários ajustamentos nas doses. A terapêutica hormonal pode ser feita de diversas formas. O seu médico pode descrever os diversos tipos de terapêutica oral, vaginal (creme, pílula ou anel), ou transdérmica (através da pele):

- Terapêutica cíclica: o estrogénio é tomado durante 25 dias ou mais e a progesterona é apenas em determinados dias. As doses exactas podem variar durante o período em que a progesterona não é tomada, pode ocorrer hemorragia.
- Terapêutica combinada: o estrogénio e uma pequena dose de progesterona são tomados diariamente. Pode ocorrer uma hemorragia irregular nos primeiros meses, mas após um ano de tratamento, a maioria das mulheres deixa de sangrar.
- Terapêutica apenas com estrogénio: a mulher toma estrogénio durante 25 dias do mês ou mais. Uma vez que toma o estrogénio isolado, podem ocorrer algumas hemorragias.

Por vezes, o seu médico poderá prescrever-lhe outra medicação não-hormonal para aliviar os sintomas ou para o tratamento de outros sintomas. Fale com o seu médico sobre outro tipo de tratamentos alternativos à terapêutica hormonal.

## **Outras opções**

Algumas mulheres com receio da terapêutica hormonal podem decidir fazer outro tipo de tratamento, tais como, com anti-depressivos, produtos naturais ou com hormonas bioidênticas, para alívio dos sintomas da menopausa. Existe pouca informação disponível para muitos destes produtos. Alguns destes produtos podem ser úteis no tratamento de sintomas num curto período de tempo, enquanto outros não o são ou podem ainda ser prejudiciais. Os produtos naturais e as hormonas bioidênticas não estão aprovados pela FDA.

### ***Anti-depressivos***

Apesar de muitas mulheres não ficarem deprimidas durante a menopausa, existe um tratamento disponível para as que ficam. Os anti-depressivos, os inibidores seletivos de

recaptação de serotonina (ISRS) podem ajudar a uma menor variação de humor em algumas mulheres no período de menopausa. Estes medicamentos têm também benefícios no alívio dos afrontamentos.

### ***Produtos naturais***

Os produtos naturais podem aliviar alguns dos sintomas da menopausa em algumas mulheres. Existem muitos tipos de produtos disponíveis, e o que resulta numas mulheres pode não resultar noutras.

Os produtos de soja podem aliviar alguns sintomas da menopausa, tais como os afrontamentos ou a secura vaginal. A acteia negra, uma planta americana que actua como o estrogénio, pode ajudar na redução dos afrontamentos.

### ***Hormonas bioidênticas***

As hormonas bioidênticas são hormonas de plantas compostas de forma combinada pelo farmacêutico através das indicações de um médico. Estas hormonas têm os mesmos riscos que as terapêuticas hormonais aprovadas pela FDA e podem ainda apresentar riscos adicionais.

### **Anote**

Quando fizer terapêutica hormonal ou outras medicações, deve seguir os conselhos do seu médico muito atentamente e fazer consultas regulares. Exponha ao seu médico qualquer efeito não esperado como a hemorragia vaginal. As visitas de rotina deverão incluir uma revisão dos motivos que a levaram a fazer terapêutica hormonal, verificação da tensão arterial, exames mamários e pélvicos. Devem também ser incluídos um teste Papanicolau e uma mamografia. Pode ser aconselhada uma biopsia endometrial, especialmente quando existir uma hemorragia irregular. Se optar pela terapêutica hormonal para o alívio dos sintomas da menopausa, tome a dose mais baixa adequada ao seu organismo e pelo período de tempo mais curto possível.

### **Finalmente...**

A terapêutica hormonal pode ajudar a aliviar alguns dos sintomas que afectam as mulheres na menopausa. Antes de tomar se decidir pela terapêutica hormonal, fale com o seu médico sobre o tratamento mais indicado para si, baseado nas suas necessidades pessoais e no histórico médico e familiar.

### **Glossário**

**Biopsia Endométrica:** este procedimento corresponde à remoção de uma amostra do endométrio que será examinado ao microscópio.

**Osteoporose:** doença em ossos se começam a ficar mais frágeis e podem partir com facilidade.

