

Autor: Mariana Sá Nogueira

Última atualização: 2016/09/09

Palavras-chave: Mulher; Menopausa; Terapêutica hormonal de substituição; Cancro da mama; Cancro do ovário

Resumo

A THS consiste no tratamento dos sintomas da menopausa através do fornecimento das hormonas em falta. Está recomendada para o tratamento dos sintomas vasomotores («calores», «afrontamentos» ou «fogachos») e para os sintomas genitais e urinários (secura vaginal, infeções urinárias frequentes, incontinência urinária), para os quais apresenta eficácia comprovada. A THS é segura desde que se respeitem as indicações, as contra-indicações, as doses e a duração de tratamento.

Para além da THS, o exercício físico regular e a alimentação nutricionalmente equilibrada são essenciais para a atenuação dos sintomas da menopausa. Não existe evidência robusta do benefício dos fitoestrogénios (estrogénios vegetais).

O que é a Terapêutica Hormonal de Substituição?

Na menopausa, os ovários cessam a produção de hormonas sexuais femininas (estrogénios e progestativos), o que está na origem dos sintomas próprios desta fase da vida mulher.

A Terapêutica Hormonal de Substituição (THS) consiste no tratamento dos sintomas da menopausa através do fornecimento das hormonas em falta, sob a forma de comprimidos, adesivos transdérmicos («selos») e cremes ou comprimidos de aplicação vaginal.

A Terapêutica Hormonal de Substituição está recomendada a todas as mulheres?

A THS está recomendada para o tratamento dos sintomas vasomotores («calores», «afrontamentos» ou «fogachos») e para os sintomas genitais e urinários (secura vaginal, infeções urinárias frequentes, incontinência urinária), sobretudo quando interferem de forma significativa com a qualidade de vida da mulher.

Alguns sintomas psicológicos como a ansiedade e depressão são comuns na menopausa. A terapia hormonal de substituição não os resolve completamente mas pode contribuir para a melhoria.

Durante quanto tempo devo tomar?

A THS inicia-se a partir do momento em que aparecem os sintomas associados à menopausa, e prolonga-se pelo tempo necessário à resolução desses sintomas.

A THS é segura?

A THS é segura desde que se respeitem as indicações, as contra-indicações, as doses e a duração de tratamento corretas. O médico assistente está na melhor posição para acompanhar cada caso, e esclarecer as dúvidas que possam existir.

Quais são os benefícios da THS?

- Melhoria dos sintomas vasomotores
- Melhoria dos sintomas genitais e urinários
- Estabilização dos sintomas depressivos e de ansiedade
- Melhoria do padrão de sono
- Diminuição da perda de massa óssea com a idade e prevenção da osteoporose
- Diminuição do risco de cancro do cólon e recto

A THS, quando recomendada, melhora significativamente os sintomas vasomotores e os genitais e urinários. Para além disso poderá ter um efeito benéfico nas alterações do sono e na redução do cancro do intestino após a menopausa.

A massa óssea (o que dá sustentabilidade aos ossos) tende a diminuir na menopausa, aumentando assim o risco de desenvolver Osteoporose e fraturas. A THS reduz a perda de massa óssea.

Quais são os riscos da THS?

A THS aumenta o risco de coágulos sanguíneos nas veias (tromboembolismo venoso) em 1,3 a 3 vezes, especialmente durante o primeiro ano de tratamento.

O risco de enfarte agudo do miocárdio, «ataque cardíaco», é maior nas mulheres que iniciam THS 10 anos após a menopausa. O risco de AVC também parece sofrer um ligeiro aumento com a THS. Nas mulheres com risco cardiovascular significativo (hipertensas, diabéticas, colesterol elevado, ?) é preciso ponderar caso a caso se o benefício compensa os riscos.

A grande questão em aberto na discussão da THS continua a ser o risco de vir a desenvolver cancro. Os estudos não são completamente conclusivos: parece poder haver um aumento do risco de cancro da mama e do ovário, mas apenas em algumas mulheres e sobretudo se a THS se prolongar demasiado no tempo. Atualmente a THS está contraindicada em mulheres com antecedentes de cancro da mama e do ovário e deve ser utilizada com precaução especial se houver familiares do 1º. Grau com cancro. Todas as mulheres a fazer THS devem cumprir o programa de rastreio do cancro da mama.

Para além da THS, existem outras opções de tratamento?

- Medidas que se enquadram num estilo de vida saudável são essenciais em qualquer fase da vida, mas na menopausa tornam-se ainda mais importantes:

- ◆ O exercício físico regular aumenta a massa óssea e diminui o risco de Osteoporose, previne o ganho de peso e contribui para o bem-estar físico e psíquico.
- ◆ A alimentação deve ser nutricionalmente equilibrada, evitando o excesso de açúcares e gorduras e privilegiando os alimentos ricos em fibra, cálcio, água e proteínas. Também a cafeína, as bebidas alcoólicas e os picantes estão associados a aumento dos fogachos.
- ◆ Os hábitos nocivos como o consumo de tabaco e álcool devem ser totalmente evitados.
- ◆ Ambiente fresco e arejado durante a noite com roupas leves
- Os fitoestrogénios, ou estrogénios vegetais são substâncias comercializadas para o tratamento dos sintomas da menopausa. Os seus efeitos dependem do tipo de alimentação e da dose administrada. Muitos destes suplementos são derivados da soja, estando contraindicados no caso de alergia à mesma. A sua eficácia não está devidamente comprovada e os efeitos laterais, nomeadamente na mama e no útero, não estão completamente esclarecidos.
- Outros medicamentos com a tibulona, os antidepressivos, ou a clonidina
- Vitamina E, extrato de ginkgo biloba, e outros suplementos presentes no circuito comercial, onde se colocam também muitas dúvidas em relação à eficácia e à segurança, pelo que não são opções válidas neste contexto.

Conclusão

A THS constitui uma opção válida para o tratamento de alguns dos sintomas da menopausa.

Aconselhe-se com o seu médico assistente, para que em conjunto se avaliem os riscos e benefícios para adequar a melhor decisão para cada caso.

Referências recomendadas

- Cavadas LF, Nunes A, Pinheiro M, e tal. Abordagem da menopausa nos Cuidados de Saúde Primários. Acta Med Port 2010; 23: 227-236
- Sociedade Portuguesa de Ginecologia e Sociedade Portuguesa de Menopausa: Consenso e Estratégias Para a Saúde da Mulher na Pós-Menopausa 2004. S.P.O.G. 2004;1-80
- HNS ? Health A to Z ? Menopause
- US Department of Health and Human Services ? Menopause
- NHS - Hormone replacement therapy

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) •