



Menopausa & Hormônios

Dúvidas Comuns

O que é menopausa?

A menopausa é uma mudança normal e natural na vida de uma mulher quando seu ciclo menstrual termina. É por isso que algumas pessoas chamam a menopausa de “mudança de vida” ou “mudança”. Durante a menopausa, o corpo da mulher produz cada vez menos os hormônios estrogênio e progesterona. Isto acontece frequentemente entre os 45 e 55 anos de idade. Uma mulher atingiu a menopausa quando ela não menstruou por 12 meses seguidos.

Quais são os sintomas da menopausa?

O ciclo menstrual da mulher cessa na menopausa. Algumas mulheres podem não apresentar nenhum outro sintoma. Quando você se aproxima da menopausa, você pode ter:

- Mudanças no seu ciclo menstrual - o tempo entre uma menstruação e outra ou o fluxo menstrual podem ser diferentes.
- Ondas de calor (“Ondas de calor no rosto, pescoço ou peito, com ou sem transpiração”).
- Suores noturnos que podem levar a dificuldades no sono e cansaço, estresse ou tensão.
- Mudanças vaginais - a vagina pode ficar seca e fina, e o sexo pode ser doloroso.
- Perda óssea, o que pode levar à perda de altura e quebra dos ossos (osteoporose).

Quem precisa de tratamento para os sintomas da menopausa?

- Para algumas mulheres, muitas dessas mudanças irão desaparecer com o tempo sem necessidade de tratamento.
- Algumas mulheres escolhem o tratamento para aliviar os sintomas e para prevenir a perda óssea. Se você optar pela terapia de reposição hormonal, somente estrogênio ou estrogênio com progestina (para uma mulher que ainda tem seu ventre ou útero) pode ser usado.

Qual é a melhor terapia de reposição hormonal para a menopausa?

Níveis mais baixos de hormônios na menopausa podem levar à ondas de calor, secura vaginal e perda óssea. Para ajudar com esses problemas, as mulheres podem receber uma prescrição de estrogênio ou estrogênio com progestina (outro hormônio). Como todos os medicamentos, a terapia hormonal tem benefícios e riscos. Fale com seu médico, enfermeira ou farmacêutico sobre a terapia hormonal. Se você decidir usar a terapia hormonal, use-a na dose mais baixa que ajude nos sintomas. Use também hormônios pelo menor tempo necessário.

Quem deve se submeter a terapia de reposição hormonal para menopausa?

Mulheres que:

- Acreditam estarem grávidas.
- Têm problemas de sangramento vaginal.
- Têm certos tipos de câncer.
- Tiveram AVC ou ataque cardíaco.
- Têm coágulos no sangue.
- Têm doenças hepáticas.

Quais são os benefícios da terapia de reposição hormonal para menopausa?

- A terapia de reposição hormonal pode ajudar a aliviar as ondas de calor, suores noturnos, secura vaginal, ou dispareunia (dor com atividade sexual).
- Os hormônios podem reduzir suas chances de perda ou enfraquecimento ósseo (osteoporose), causando sua quebra.

Quais são os riscos da terapia de reposição hormonal?

Para algumas mulheres, a terapia de reposição hormonal pode aumentar suas chances de obter coágulos no sangue, ataques cardíacos, AVCs, câncer de mama e doença da vesícula biliar. Para uma mulher com útero, o estrogênio aumenta as chances de contrair câncer endometrial (câncer do revestimento uterino). A adição de progestina diminui este risco.

Menopausa & Hormônios

Quanto tempo tenho que usar terapia de reposição hormonal para os sintomas da menopausa?

- Você deve conversar com seu médico, enfermeira ou farmacêutico.
- O tratamento dos sintomas da menopausa deve ser decidido conjuntamente com seu médico, pois existem muitos hormônios diferentes aprovados pela FDA para o tratamento dos sintomas da menopausa.

Faz alguma diferença que tipo de hormônio eu uso para a menopausa?

Sim. A FDA recomenda que as mulheres usem terapias hormonais aprovadas por ela. As terapias hormonais aprovadas pela FDA são avaliadas quanto à segurança e eficácia.

Os “hormônios bioidênticos” são compostos mais seguros ou mais eficazes do que a terapia hormonal aprovada pela FDA para a menopausa?

Muitos produtos comercializados que são chamados de “hormônios bioidênticos” são drogas compostas, que não são aprovadas pelo FDA. A FDA não tem evidências de que os “hormônios bioidênticos” compostos sejam seguros e eficazes, ou mais seguros ou mais eficazes do que a terapia hormonal aprovada pela FDA.

A FDA aprovou medicamentos contendo hormônios que são idênticos aos hormônios produzidos naturalmente pelas mulheres em seus anos reprodutivos.

O hormônio estriol é uma “forma mais segura de estrogênio”?

A FDA não tem evidências de que medicamentos contendo estriol sejam seguros e eficazes, ou que sejam “formas mais seguras de estrogênio”. Não há medicamentos aprovados pelo FDA que contenham estriol. Os medicamentos comercializados que contêm estriol são drogas compostas, que não são aprovadas pela FDA.

A FDA aprovou outros tratamentos para a menopausa?

Sim. Em 2013, a FDA aprovou:

- Um tratamento não-hormonal para ondas de calor moderadas a graves associadas à menopausa.
- Um medicamento para tratar a dispareunia moderada a severa (dor com atividade sexual) devido a alterações vaginais que ocorrem com a menopausa.

Ervas e outros produtos “naturais” são úteis no tratamento dos sintomas da menopausa?

Até o presente momento, a FDA não sabe se as ervas ou outros produtos “naturais” são úteis ou seguros.

Devo usar estrogênio para prevenir ossos quebradiços?

Você pode, mas também há outros medicamentos e formas de manter seus ossos saudáveis. Fale com um profissional de saúde.

Devo usar terapia de reposição hormonal para proteger meu coração ou evitar um AVC ?

Não, não use terapia de reposição hormonal para prevenir ataques cardíacos ou AVC.

Devo usar terapia de reposição hormonal para prevenir perda de memória ou o mal de Alzheimer?

Não, não use terapia de reposição hormonal para prevenir a perda de memória ou o mal de Alzheimer.

Os hormônios me protegem contra envelhecimento e rugas ou aumentam meu desejo sexual?

Estudos ainda não demonstraram que a terapia de reposição hormonal previne o envelhecimento e as rugas ou aumenta o desejo sexual.

Para mais informações: Serviço de Saúde da Mulher do FDA

www.fda.gov/menopause

