



14 de outubro

Dia Mundial da Menopausa

THM

**TERAPIA HORMONAL DA
MENOPAUSA**

Guia Prático

2024

Terapia Hormonal da Menopausa

A Terapia Hormonal da Menopausa (THM) ainda é controversa em muitos lugares do mundo.

Por esta razão, o tema oficial escolhido este ano para o Dia Mundial da Menopausa é MENOPAUSA E TERAPIA HORMONAL.

O objetivo é garantir que a informação baseada em evidências chegue a todos para uma melhor escolha para a paciente.

Apresentaremos os 5 principais direcionamentos (O que é, Para quem, Quando indicar, Por que e Onde) que irão orientá-lo(a) na melhor estratégia para abordar a THM.

Criado pela IMS - International Menopause Society, o Dia Mundial da Menopausa é celebrado todos os anos no dia 18 de outubro, coincidentemente no mesmo dia que comemora-se o Dia do Médico no Brasil.

Guia Prático

TERAPIA HORMONAL DA MENOPAUSA (THM)

1. O QUE É
2. PARA QUEM INDICAR
3. QUANDO
4. POR QUE
5. ONDE

1 O QUE É A THM?

A **THM, Terapia Hormonal da Menopausa**, tem por objetivo suplementar os hormônios secretados pelo ovário que param de ser produzidos após o estabelecimento da menopausa (12 meses de ausência de ciclos menstruais). Esses hormônios, principalmente estrogênio e progesterona, são importantes para controlar os sintomas da menopausa e proteger sua saúde.

- **Estrogênio:** É o principal hormônio usado na THM . Ajuda a reduzir ondas de calor, suores noturnos e secura vaginal.
- **Progesterona:** É administrada à mulheres que têm útero. Protege contra o crescimento da camada que reveste a cavidade uterina, conhecida como endométrio, pela ação do estrogênio.

Tipos de THM

Existem diversas vias de administração para a THM

- **VIA ORAL | Comprimidos:**

São fáceis de tomar mas podem determinar maiores riscos de trombose venosa (somente para os estrogênios quando usados por essa via de administração).

- **VIA TRANSDÉRMICA | Adesivos, sprays e géis:**

São absorvidos pela pele e geralmente são mais seguros para mulheres com fatores de risco (hipertensão, diabetes, dentre outros).

- **VIA VAGINAL | Cremes, géis, comprimidos e anéis vaginais (ainda não disponível no Brasil):**

Geralmente usados para sintomas vaginais como secura ou desconforto durante a relação sexual.

Terapia Hormonal Bioidêntica manipulada



É importante observar que a terapia hormonal bioidêntica manipulada **NÃO** é recomendada porque carece de regulamentação, testes rigorosos de segurança e eficácia, padronização de lote e medidas de purificação das substâncias utilizadas.

2 PARA QUEM INDICAR A THM?

Mulheres que apresentem sintomas que afetam sua qualidade de vida diária, tais como:

- **Fogachos:** Sensações repentinas de calor no rosto e na parte superior do corpo, geralmente seguidas de suor.
- **Suores noturnos:** Acordar com sudorese intensa, o que determina piora na qualidade do sono.
- **Secura vaginal:** Presença de desconforto ou sensação de ressecamento vaginal durante atividade sexual, o que ocasiona aumento do risco de infecções urinárias.
- **Sintomas urinários:** Necessidade de ir ao banheiro com mais frequência ou urgência.

A THM também é recomendada para mulheres com:

Insuficiência ovariana prematura

Quando a menopausa acontece antes dos 40 anos.

Menopausa precoce

Se a menopausa ocorrer antes dos 45 anos.

QUEM NÃO TEM INDICAÇÃO DE UTILIZAR A THM?

Mulheres que passam pela menopausa na idade natural (após os 45) e não apresentam sintomas incômodos geralmente não precisam de Terapia Hormonal da Menopausa.

Algumas pessoas acreditam que a THM é uma "fonte da juventude", mas há pouca evidência científica sobre isso. É importante lembrar que a THM **não é recomendada somente para prevenir envelhecimento, perda de memória ou demência.**

Mulheres com condições médicas existentes

Mulheres com história prévia de tratamento de câncer de mama e em tratamento de trombose, devem conversar com seu profissional de saúde sobre alternativas para o tratamento dos sintomas. Decidir usar THM é uma escolha pessoal e deve envolver discussões sobre os benefícios e riscos com um profissional de saúde que conheça seu histórico de saúde.

3

QUANDO INICIAR A THM?

ALÍVIO DOS SINTOMAS:

A THM pode ser iniciada quando os sintomas da menopausa, como ondas de calor e suores noturnos, começam a interferir na qualidade de vida diária.

MENOPAUSA PRECOCE E INSUFICIÊNCIA OVARIANA PREMATURA:

É recomendado iniciar a THM para estes casos o mais rápido possível, para reduzir o risco de problemas de saúde a longo prazo como a diminuição da massa óssea (osteopenia) e consequente aumento do risco de osteoporose, e doenças cardíacas.

3

QUANDO PARAR A THM?

Não há uma regra definida de por quanto tempo deve-se usar a Terapia Hormonal da Menopausa (THM). Algumas mulheres usam por apenas alguns anos, enquanto outras podem precisar por mais tempo.

É importante consultar regularmente o seu médico para ver se continuar com a THM é a escolha certa para você.

Uso de THM a longo prazo

Como não há um limite pré-estabelecido sobre quanto tempo você pode usar Terapia Hormonal da Menopausa (THM), seu médico poderá auxiliar na avaliação entre os benefícios e os possíveis riscos da utilização do tratamento hormonal (decisão compartilhada).

Uso da THM na Perimenopausa e Pós-menopausa

Perimenopausa:

Neste período que antecede a menopausa, quando os ciclos menstruais se tornam irregulares, a THM pode ser usada, mas pode causar alguns efeitos colaterais como sangramentos irregulares ou maior sensibilidade mamária.

Pós-menopausa:

Após a menopausa, a THM auxilia no tratamento dos sintomas, mas deve ser revisada regularmente com um profissional de saúde para avaliar a manutenção ou não da terapia.

4 POR QUE?

POR QUE CONSIDERAR A THM?

A Terapia Hormonal da Menopausa (THM) ajuda as mulheres a controlar os incômodos sintomas da menopausa e protege contra algumas condições que se tornam mais comuns após a este período da vida como:

- Fogachos e suores noturnos:
 - São os sintomas mais comuns observados em até 80% das mulheres durante o período em torno da menopausa.
- Sintomas vaginais:
 - Sintomas como secura ou desconforto que podem afetar a saúde sexual e a qualidade de vida das mulheres.
- Saúde óssea:
 - a THM ajuda a proteger contra a osteoporose, uma condição que enfraquece os ossos e que pode levar a maior risco de fraturas.
- Saúde cardíaca:
 - Para algumas mulheres, a THM pode reduzir o risco de doenças cardíacas, especialmente quando iniciada próximo a data de ocorrência da menopausa (conhecida como “janela de oportunidade”).

Quais são os riscos da utilização da THM?

Embora a Terapia Hormonal da Menopausa (THM) ofereça muitos benefícios, existem alguns pequenos riscos em situações específicas:

- Câncer de mama:
 - Especialmente com o uso a longo prazo há um ligeiro aumento no risco.
- Trombose venosa:
 - Quando utilizada a via de administração oral de estrogênios (comprimidos), esse risco é maior.
- AVC (Acidente Vascular Cerebral):
 - Mulheres idosas ou que apresentem algumas condições crônicas de saúde podem apresentar maior risco, especialmente se utilizada a via de administração oral de estrogênios.



É importante ter uma discussão personalizada com seu médico para entender se esses riscos se aplicam a você.

5

ONDE VOCÊ PODE TER ACESSO A THM?

A Terapia Hormonal da Menopausa (THM) está disponível em qualquer farmácia e pode ser prescrita pelo seu médico.

A THM não está disponível em nosso Sistema Único de Saúde (SUS) mas a Comissão de Direitos Humanos (CDH) do Senado Federal aprovou projeto de Lei* que prevê a disponibilização do tratamento hormonal para todo o sistema de saúde público do Brasil.

Consulte um profissional de saúde para maiores informações.

*PL 3.933/2023

THM - MENSAGENS FINAIS



A menopausa é uma fase natural da vida, mas se os seus sintomas estiverem afetando a sua qualidade de vida, é importante discutir as opções de tratamento com um médico.



Mantenha-se informada - Acredite somente em informações de fontes confiáveis. Certifique-se de entender os benefícios e possíveis riscos da THM para que você possa fazer uma escolha que se ajuste às suas necessidades de saúde.



Não sofra em silêncio - Muitas mulheres sentem alívio com a THM, mas se não for o ideal para você, existem outras opções disponíveis.



Fale com seu
MÉDICO

É importante consultar sempre um médico especialistas de sua confiança para saber mais sobre a Terapia Hormonal da Menopausa.

Não confie em fontes on-line não validadas que podem não ter qualificações e/ou regulamentação.

A SOBRAC - Associação Brasileira de Climatério e a IMS - International Menopause Society fornecem informações baseadas em evidências de fontes confiáveis.

O conteúdo deste material foi adaptado e traduzido do *LEAFLET FOR WOMEN* (Folheto para mulheres) disponibilizado no site da IMS (*International Menopause Society*).

O material completo da Campanha do Dia Mundial da Menopausa pode ser acessado em:

<https://www.imsociety.org/education/world-menopause-day>

