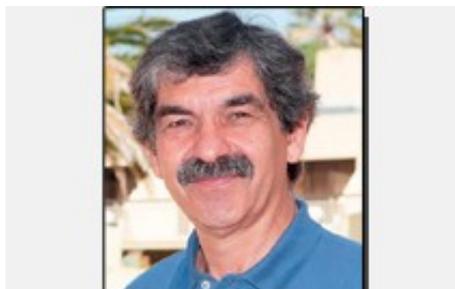


6 de agosto de 2014

<http://justnews.pt/noticias/terapeutica-hormonal-de-substituicao-na-menopausa-riscos-empolados-e-beneficios-desvalorizados>



Terapêutica hormonal de substituição na menopausa: Riscos empolados e benefícios desvalorizados

Daniel Pereira da Silva
Diretor do Serviço de Ginecologia do IPO Coimbra.

Daniel Pereira da Silva
Diretor do Serviço de Ginecologia do IPO Coimbra.

Os avanços no domínio dos cuidados de saúde e da organização social no nosso país criaram condições para um aumento contínuo da esperança de vida de homens e mulheres.

Para a mulher, a menopausa é um acontecimento central, constituindo um verdadeiro marco na sua vida. O seu organismo e o seu corpo sofrem alterações progressivas muito importantes, com particular destaque para o aumento de peso, deterioração nos metabolismos cardiovascular, cerebral e ósseo, entre outros.

A menopausa tem como consequências imediatas graves perturbações na qualidade de vida da mulher: calores, afrontamentos, insónias, transpiração excessiva, irritabilidade, perda de capacidade de iniciativa, etc. A expressão desses sintomas é variável de mulher para mulher.

As consequências mais tardias são: osteoporose, doenças cardiovasculares e cerebrais. Estas perturbações devem-se à falta de estrogénios, mas também ao envelhecimento, hábitos alimentares e comportamentais.

A terapêutica hormonal de substituição é o tratamento mais eficaz para tratar as perturbações da menopausa. Os seus riscos têm sido empolados e os seus benefícios desvalorizados. Para citar um exemplo, basta referir o facto de que esse tratamento aumenta o risco relativo de cancro da mama em 26%, isto é, mais 8 casos por 10.000 mulheres tratadas, mas não foi esta a notícia difundida. O que saiu em jornais, rádios e televisões foi que 26% das mulheres que faziam a terapêutica viriam a ter cancro da mama!

O alarme, o exagero é de tal ordem que mesmo aquelas mulheres que sofrem significativamente com a menopausa não fazem tratamento. Como resolvem o problema? Sofrem o que não querem. Tudo isso por medo!

Já imaginaram se nós agíssemos da mesma forma para tudo o que fazemos?

A verdade tem dificuldade em vir ao de cima. Vários artigos científicos têm sido publicados a rever as conclusões precipitadas e abusivas que foram tiradas e difundidas. À luz da evidência científica atual, a terapêutica da menopausa, quando iniciada precocemente e pelo tempo adequado, não comporta riscos importantes e constitui uma mais-valia para a mulher.

A vida deve, tem que ser vivida em plenitude. Não faz qualquer sentido a mulher ver as suas capacidades e qualidade de vida significativamente afetadas. O tratamento da menopausa deve ser feito com rigor e controlo. Se for usado precocemente, é um excelente meio de promoção do bem-estar e uma boa medida preventiva, desde que associada a estilos de vida saudáveis: dieta equilibrada, exercício físico regular, correção de desequilíbrios hormonais ou metabólicos, entre outros aspetos.

Após a menopausa, o aumento na incidência de cancro é uma realidade. Depois dos 45 anos, o cancro do colo assume particular relevância, mas o cancro da mama é a principal ameaça, embora outros ocupem também lugar de destaque (endométrio, cólon e pele).

A assunção de cuidados de saúde preventivos assume papel de grande relevância: exame médico anual, realização regular da citologia, mamografia, colonoscopia e densitometria óssea devem constar da agenda de cuidados. De que forma e com que frequência os devemos requisitar é uma questão que deve ser avaliada caso a caso.

Algumas recomendações devem ser seguidas:

- Manter ou instituir estilos de vida saudáveis – exercício físico adequado, dieta equilibrada e suplemento de vitamina D.
- Terapêutica hormonal quando há sintomas perturbadores da qualidade de vida e a mulher valorize o seu bem-estar e não exagere os riscos.
- Terapêutica hormonal é tanto mais importante quanto mais precoce for a menopausa.
- Terapêuticas com cremes vaginais – são importantes para a prevenção/tratamento de alguns sintomas genitourinários e sexuais.
- Prevenção e tratamento da osteoporose
 - Dieta, cálcio e vit. D
 - Exercício físico
 - Tratamento -- quando há fatores de risco para fratura
- Prevenção da doença cardiovascular
 - Exercício físico, dieta
 - Combate à hipertensão, diabetes e hipercolesterolemia
 - Uso de antiagregantes plaquetares (aspirina, por exemplo) pode ser muito importante.

A vida comporta riscos iniludíveis, mas a beleza está em procurar ser feliz. A menopausa não é uma tragédia. Significa perdas e ganhos. Viver de forma saudável é a melhor solução. A mulher deve procurar resposta aos problemas que a vida lhe coloca e não pode abdicar de ser uma mulher feliz.

**WOMEN'S
MEDICINE**

Artigo publicado na edição de julho de Women`s Medicine.