

2015-02-25 12:24:10

<http://justnews.pt/noticias/a-terapeutica-hormonal-de-substituicao-e-a-forma-mais-eficaz-de-tratar-as-perturbacoes-da-menopausa>

## **A terapêutica hormonal de substituição é «a forma mais eficaz de tratar as perturbações da menopausa»**

A forma mais eficaz de tratar as perturbações da menopausa é, segundo o ginecologista Daniel Pereira da Silva, [presidente](#) da Federação das Sociedades Portuguesas de Obstetrícia e Ginecologia (FSPOG), a terapêutica hormonal de substituição. Contudo, o alarme, não justificado, acerca dos seus riscos tem sido de tal forma exagerado que muitas mulheres optam por não fazer tratamento e “sofrem por medo”.

“A terapêutica hormonal de substituição é o tratamento mais eficaz para tratar as perturbações da menopausa”, garante Daniel Pereira da Silva, acrescentando que os seus riscos têm sido empolados e os seus benefícios desvalorizados.

Exemplifica: “Basta referir o facto de que esse tratamento aumenta o risco relativo de cancro da mama em 26% das mulheres, isto é, mais 8 casos por 10 mil mulheres tratadas. No entanto, não foi esta a notícia difundida pelos jornais, rádios e televisões, que referiram que 26% das mulheres que faziam a terapêutica viriam a ter cancro da mama!” Segundo o médico, “o alarme, o exagero” atingiu tais proporções que mesmo aquelas mulheres que sofrem significativamente com a menopausa não fazem tratamento.

“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”, indica, sublinhando que a vida deve ser vivida em plenitude e não faz qualquer sentido que a mulher veja as suas capacidades e qualidade de vida afetadas.

De acordo com o ginecologista, o tratamento da menopausa deve ser feito com rigor e controlo e 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 e correção de desequilíbrios hormonais ou metabólicos, entre outros aspetos.

“Após a menopausa, a 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 também ocupem um lugar de destaque (endométrio, cólon e pele)”, observa, referindo que a assunção de cuidados de saúde preventivos assume um 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 devem ser requisitados é uma questão que deve ser avaliada caso a caso”, conclui.