

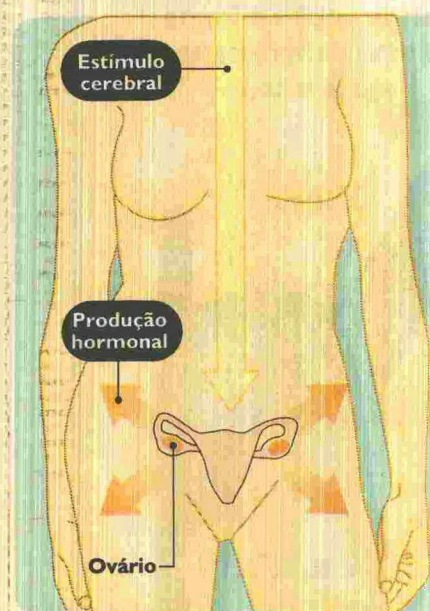
MARIA VITÓRIA & RUBENS PAIVA

SAÚDE

Editoria de Arte: edarte@cbdbara.com.br

REPOSIÇÃO HORMONAL

A perda de hormônios femininos durante a menopausa preocupa os médicos, que ficam atentos principalmente aos níveis de estrogênio, que protege contra a osteoporose e doenças cardiovasculares



OS HORMÔNIOS

São produzidos pelos ovários a partir de estímulos enviados pelo Sistema Nervoso Central. O hormônio foliculo-estimulante (FSH) estimula os folículos, onde se encontram os óvulos. Os folículos crescem, amadurecem e são liberados pelo organismo.

A partir dos 35 anos, sobram poucos folículos no ovário. A produção de estrogênio diminui e a liberação dos óvulos pelo folículo (ovulação) torna-se irregular até acabar, por volta dos 48 e 50 anos. Sem a ovulação, não há mais a produção de progesterona, provocando o fim da menstruação.

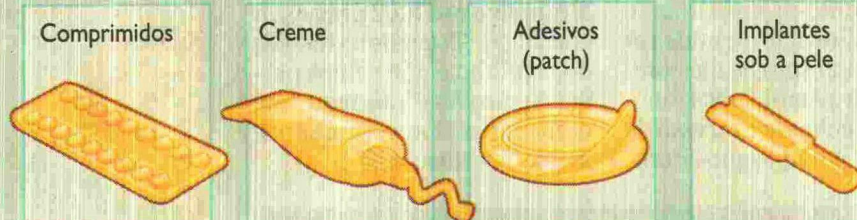
MENOPAUSA

O QUE É

A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) faz o uso de medicamentos para repor o estrogênio e progesterona, que os ovários deixam de fabricar durante a menopausa, e aliviar vários sintomas da menopausa.

COMO É FEITA

Uso associado dos dois hormônios femininos: contínuo do estrogênio e ciclos da progesterona ou exclusivo do estrogênio.



A TERAPIA

80% das mulheres apresentam algum sintoma clínico. Destas, **30%** sentem manifestações intensas, **50%** médias e **20%** de baixa intensidade.

SINTOMAS



Ondas de calor (fogachos), suores noturnos, ressecamento da pele, insônia, desânimo e irritação.



A partir dos 48 anos, com a queda da produção dos hormônios, a mulher fica propensa a apresentar problemas cardíacos.



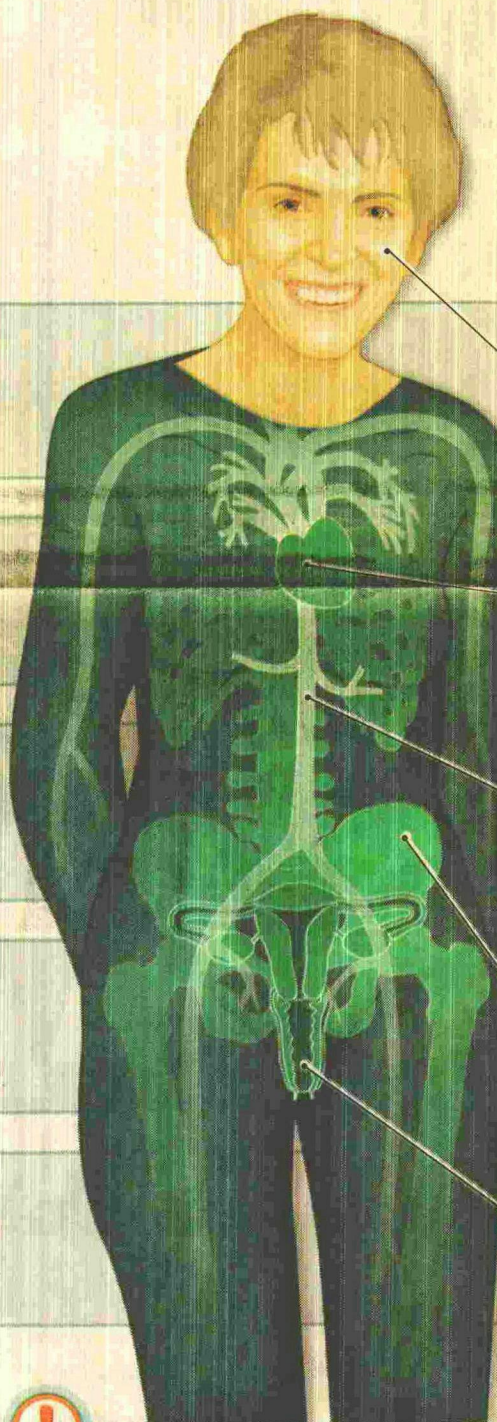
Perda da massa óssea, há maiores chances de desenvolver osteoporose.



Aumento das taxas de colesterol, favorecendo o surgimento de doenças como a arteriosclerose.



Diminuição da lubrificação vaginal, o que provoca dores durante a relação sexual; queda no desejo sexual.



O tratamento deve ser feito quando surgirem os primeiros sinais da menopausa. Esse período varia de mulher para mulher, mas para a maioria delas os primeiros sintomas surgem por volta dos 48 anos. Mulheres que já estão na menopausa, e nunca fizeram TRH, também podem fazer essa terapia.

OS BENEFÍCIOS

Alívio dos sintomas do climatério (ondas de calor, insônia, suores). Impede o ressecamento da pele, dando-lhe maior elasticidade.

Protege o coração, diminuindo a incidência de infartos em até 50%.

Ajuda a reduzir os níveis de colesterol.

Melhora a absorção de cálcio pelo organismo e previne a osteoporose.

Melhora a lubrificação vaginal.



EFEITOS COLATERAIS

- Náuseas, vertigens
- Irritação na pele
- Volta da menstruação em algumas mulheres
- Agravamento da possibilidade do câncer de mama em mulheres suscetíveis à doença
- Aumento de peso
- Dor nas mamas



FIQUE ATENTA

* Procure o seu médico antes de começar a Terapia de Reposição Hormonal. Faça consultas periódicas (no mínimo de seis em seis meses). Procure o seu médico caso apareçam efeitos colaterais e não abandone o tratamento sem conversar com ele. Caso seja necessário, ele pedirá uma bateria de exames para avaliar o seu quadro clínico:



Exame de Mama



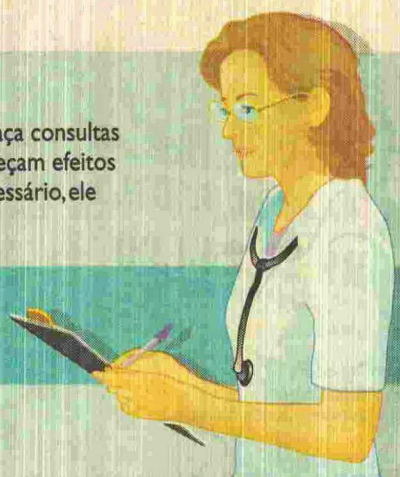
Exame Cardíaco



Exame ginecológico



Medição da pressão arterial



Milhares de brasileiras, quando chegam à menopausa, aderem à Terapia de Reposição Hormonal (TRH), em busca de uma alternativa para aliviar os sintomas desta fase da vida feminina. Mas esse tratamento, destinado a estabilizar as taxas dos hormônios estrogênio ou progesterona, ainda é questionado por um segmento da classe médica. Periodicamente são divulgadas pesquisas internacionais relacionando a TRH ao aumento dos casos de câncer de mama ou de útero.

Mas entre os ginecologistas que atuam em consultórios estão os principais defensores da Terapia de Reposição Hormonal. É o caso da médica Rosaly Rulli Costa. "Hoje, a idade média da brasileira é de 65 anos, ou seja: ela passa um terço da sua vida na menopausa. A TRH é importante para que ela tenha uma melhor qualidade de vida. Não é uma questão de vaidade, é uma questão de saúde. Mais do que viver muito, é preciso viver melhor", afirma.

A ginecologista ainda contesta a tese que liga esse tratamento à maior incidência de casos de câncer. Rosaly explica que o risco de câncer de útero é mínimo porque a terapia atual prescreve o uso associado do estrogênio e da progesterona. Esse segundo hormônio protege a mucosa interna uterina. O estrogênio isolado só é aplicado em mulheres que já extraíram o útero.

Quanto ao câncer de mama, nos primeiros 15 anos de tratamento contínuo de TRH a incidência é idêntica para as mulheres que fazem a terapia e as que não fazem reposição hormonal: dois casos para 100 mulheres. A partir do 15º ano, esse índice sobe para três em cada grupo de 100.

"O importante é o acompanhamento médico", diz Rosaly. Essa mesma tese é defendida pela sua colega Ana Márcia de Castro Marques Suzuki. "Os benefícios da TRH à saúde da mulher compensam possíveis riscos. Mas esses riscos podem ser evitados desde que a paciente tenha um acompanhamento médico periódico", ensina a ginecologista. Segundo Ana Márcia, a mulher que se submete à TRH precisa procurar o seu médico de seis em seis meses. Ela conta que há pacientes que ficam três, quatro, cinco anos sem ir ao médico, o que aumenta as possibilidades de adquirir alguma doença mais séria.

Já a ginecologista e homeopata Ana Costa tem ressalvas à TRH. Para ela, hoje há uma disseminação desse tipo de tratamento, sem levar em conta os seus efeitos colaterais. "Cada mulher tem um quadro clínico diferente e essa terapia não faz bem para todas. Cada caso deve ser avaliado isoladamente", afirma.

As três ginecologistas, ao menos, têm um ponto consensual. A Terapia de Reposição Hormonal não faz milagre. A mulher precisa adotar um estilo de vida saudável: evitar o fumo, ter uma alimentação equilibrada, sem frituras e comidas gordurosas e condimentadas, e praticar algum tipo de atividade física.

SERVIÇO

ROSALY RULLI COSTA
Tel.: (061) 223-0284

ANA MÁRCIA DE CASTRO MARQUES SUZUKI
Tel.: (061) 245-1433 / 245-1380

ANA COSTA
Tel.: (061) 9986-3489

CONSULTÓRIO

Na coluna Consultório, especialistas respondem a perguntas dos leitores sobre doenças, medicamentos, novas terapias

Cartas para a coluna Consultório: Correio Braziliense — SIG, quadra 2, nº 340, CEP 70610-901 — Brasília-DF

ACNE

Gostaria de saber se a masturbação faz surgir espinhas no homem.

Átala
Por e-mail

A masturbação não determina o aparecimento de acne (espinhas) no homem nem na mulher. Acne é uma doença de pele que se caracteriza pela hiperatividade das glândulas sebáceas

(seborréia) e sua origem é hormonal. Geralmente coincide com o período da adolescência e pode haver influência genética no seu surgimento.

As formas graves são tratadas com medicamentos tomados por via oral e as formas leves e moderadas são tratadas com antibióticos e medicação aplicada sobre a pele.

José Capistrano Pereira
Dermatologista
Tel.: 245-7044

AFTAS

Gostaria de saber se as aftas que ocorrem na garganta são consideradas normais. Tenho medo, pois me falaram que pode ser câncer. Já procurei um clínico-geral e ele disse que é normal, mas ele nem olhou minha garganta. Devo me preocupar com isso?

Maria Mendes
Ceilândia

A ulceração aftosa comum é

uma forma de ulceração oral repetitiva e 80% dos pacientes têm esse tipo, que pode ocorrer em qualquer idade. Essas feridas são pequenas e geralmente nos lábios e boca.

As aftas podem ser sinal de várias doenças, desde deficiências de vitaminas até mesmo o câncer. É fundamental procurar um médico.

Elieni Menezes
Otorrinolaringologista
Tel.: (61) 325-4392

BARRIGA

A dança do ventre provoca barriga?

Clarice Carvalho
Asa Sul

Desde a antiguidade, a arte da dança do ventre encanta, emociona, enche os olhos e arrebatava emoções com seus movimentos leves e maliciosos. A prática da dança do ventre, como todo exercício de dança, movimentava

uma grande estrutura muscular, principalmente das pernas e da barriga.

Observa-se nesta dança que as dançarinas apresentam uma leve adiposidade abdominal. Porém, tal observação não é regra. Com constante "malhação", exercícios abdominais e cuidados alimentares, esta atividade não fará sua barriga crescer.

Ricardo Mayolino
Fisiologista
Tel.: (61) 356-9044