

# Terapia hormonal na menopausa tem consenso

Saúde

Cinquenta médicos definem conclusão brasileira sobre polêmico tratamento para amenizar sintomas do climatério

PRISCILA MESQUITA

A Associação Brasileira de Climatério (Sobrac) divulgou esta semana, em São Paulo, o primeiro consenso da classe médica brasileira sobre o tratamento hormonal em mulheres com menopausa. As principais conclusões foram: a terapia com hormônios não deve ser indicada para tratamento de doenças cardiovasculares e as dosagens aplicadas nas mulheres devem ser cada vez menores. Batizado de *Consenso sobre a Terapêutica Hormonal na Menopausa*, o estudo envolveu cerca de 50 especialistas.

Para elaborar a resolução, eles basearam-se principalmente em dois estudos: o *Women's Health Initiative* (WHI), pesquisa americana que avaliou os efeitos do estrogênio e da progesterona em mulheres com média de idade de 63 anos; e o *Million Women*, avaliação inglesa sobre terapia hormonal. O documento foi transformado em li-

vro e será distribuído para 8 mil médicos brasileiros.

"O que nos motivou a fazer o estudo foi a cobrança das pacientes dentro dos consultórios, que estão cada vez mais atentas e preocupadas com o tema, e a publicação de vários estudos pelo mundo que causaram polêmica sobre os benefícios e os riscos reais do tratamento", explicou o médico César Eduardo Fernandes, presidente do Conselho Científico da Sobrac e coordenador do consenso.

A influência da terapia hormonal nas doenças cardiovasculares foi um dos principais pontos abordados pela Sobrac, porque durante a menopausa o aumento da ocorrência de infartos cresce até 10 vezes.

**CONTRAMÃO** - "As mulheres morrem de medo de câncer de mama e se esquecem de cuidar do coração. O câncer de mama está cada vez mais controlado, o diagnóstico consegue ser realizado cada vez mais cedo e, na contramão

disso, os hábitos das mulheres jovens e adultas caminham cada vez mais no sentido dos problemas do coração", pensa César Fernandes.

O que muda durante a menopausa é que o índice de estrogênio cai vertiginosamente. "Ele é um cardioprotetor. Sem ele, o coração e as artérias ficam mais vulneráveis e acumulam mais gordura", afirmou Rogério Bonassi Machado, secretário-geral da Sobrac e um dos editores do consenso.

Para piorar, o infarto em mulheres é sempre mais silencioso e fatal. Os números comprovam: no Brasil, apenas 4% das mulheres acima de 50 anos morrem de câncer de mama, enquanto 53% têm parada cardíaca fatal, segundo dados da Sobrac.

"É importante que todos os médicos tenham a consciência de não prometer cura nessa área apenas com terapia hormonal, porque não há nenhum estudo que comprove essa função", avalia César Eduardo Fernandes.

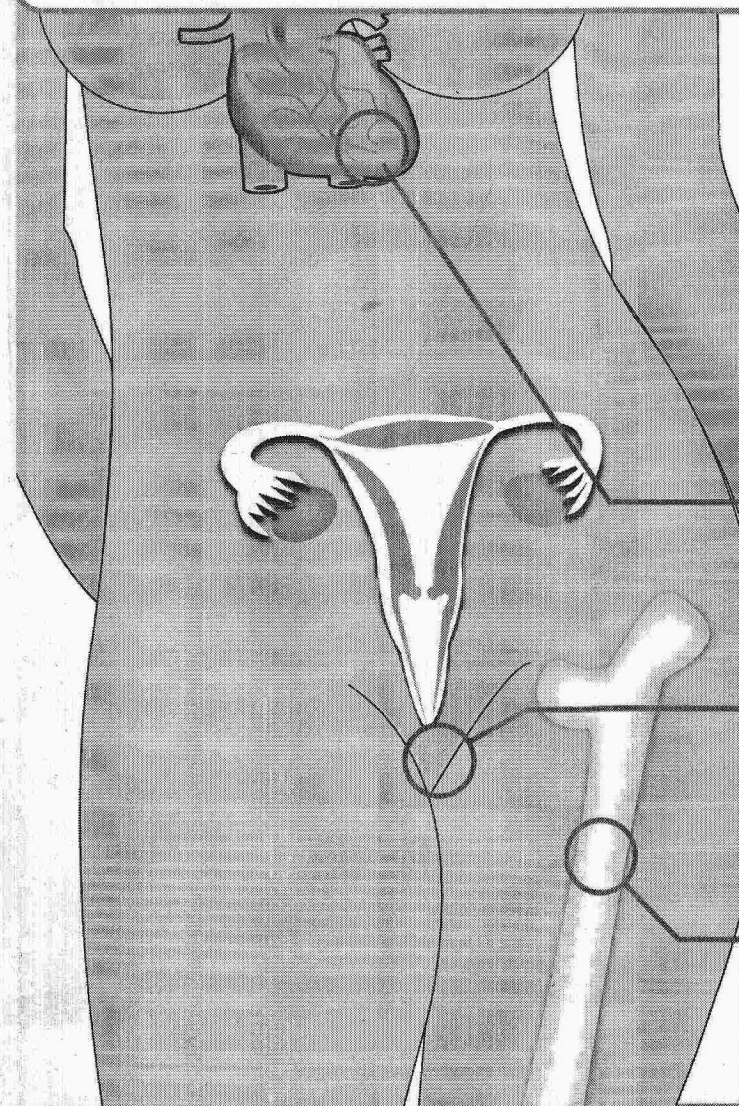
## O QUE É MENOPAUSA?



A menopausa se refere a um episódio único, ou seja, o evento da última menstruação espontânea, caracterizando o fim da fase reprodutiva da mulher



O climatério, por sua vez, é o período de transição entre os anos férteis da mulher e sua senilidade. A característica básica da menopausa é a falência completa da função ovariana, levando a uma deficiência de hormônios, principalmente o estrogênio e a progesterona



### Efeitos no corpo da mulher

#### A curto prazo (pré-menopausa)

Ondas de calor, sudorese, palpitação e sensação de tontura

#### A médio prazo (peri-menopausa)

Atrofia vaginal e cutânea (rugas), alterações urinárias e alterações psicológicas

#### A longo prazo (pós-menopausa)

Alterações ósseas e doenças cardiovasculares

### Além da terapia hormonal, a alimentação pode ajudar muito durante esse período

#### Coma muito

vegetais frescos (crus ou levemente cozidos), frutas frescas, pão integral, cereais e massas, arroz integral, peixes, carnes magras

#### Alimentos ricos em cálcio

leite (desnatado ou semidesnatado), queijos (com pouca gordura), iogurte (pobre em gordura), peixes com espinhos (sardinha/pescada)

#### Evite

alimentos gordurosos (bolos, biscoitos, chocolates, sorvetes) alimentos com gorduras embutidas (alimentos/tortas prontos etc) açúcar (alimentos e bebidas com açúcar)