



Informação para si

Publicado em fevereiro 2018

Tratamento de sintomas da menopausa

Sobre esta informação

Esta informação é para si se está a considerar o tratamento de sintomas da menopausa. Fala-lhe acerca das opções de tratamento disponíveis.

Também pode ser útil se é familiar ou amigo de alguém que deseje fazer tratamento dos sintomas da menopausa.

Esta informação não cobre tudo o que deseja saber acerca da menopausa. Pode aceder a mais informação através do centro de informação em menopausa e saúde das mulheres em idade tardia no Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) website at: www.rcog.org.uk/for-the-public/menopause-and-later-life.

Neste folheto, usamos os termos 'mulher' e 'mulheres'. No entanto, não são só as pessoas que se identificam como mulheres que podem querer ter acesso a este folheto. O seu tratamento deve ser adequado, inclusivo e sensível às suas necessidades, independentemente da sua identidade de género.

Pontos-chave

- A menopausa é quando para de ter menstruação.
- Se a menopausa acontecer antes dos 40 anos, é chamada menopausa prematura ou insuficiência ovárica prematura.
- As opções de tratamento dos sintomas da menopausa incluem mudanças de estilo de vida, terapia de reposição hormonal e terapias alternativas.
- Se deseja considerar o tratamento, o seu profissional de cuidados de saúde deve discutir os benefícios e os riscos de todas as opções disponíveis.

Um glossário de todos os termos médicos está disponível no website do RCOG em: www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms.

O que é a menopausa?

A menopausa é quando para de ter menstruação. Acontece quando os seus ovários param de libertar ovos ou os seus ovários foram removidos e a quantidade da hormona do estrogénio falha no seu corpo. A maioria das mulheres no Reino Unido têm a sua menopausa entre as idades de 45 e 55 anos, sendo a idade média os 51 anos.

A menopausa pode ocorrer mais cedo em algumas mulheres. Se a menopausa acontecer antes dos 40 anos, é chamada menopausa prematura ou insuficiência ovárica prematura.

O tempo antes do sua última menstruação, quando os seus níveis de estrogénio estão em queda, é chamada a perimenopausa. Isto pode durar de algumas meses a vários anos. Cerca de metade de todas as mulheres notam sintomas físicos e/ou emocionais durante este tempo.

Os sintomas mais comuns são:

- fluxos de calor
- suores noturnos
- secura vaginal
- tristeza e/ou sentir-se ansiosa
- dores articulares e musculares
- perda de interesse em fazer sexo.

Cada mulher experimenta a menopausa de forma diferente. Alguns apresentam um ou dois sintomas, que podem ser ligeiros, enquanto outros têm sintomas mais graves e angustiantes. Algumas mulheres escolhem passar pela menopausa sem tratamento, enquanto outras preferem alguma forma de tratamento para gerir os seus sintomas, utilizando ou terapia de reposição hormonal ou um tratamento alternativo.

Preciso de testes hormonais antes de iniciar o tratamento?

Se tiver sintomas da menopausa e tiver mais de 45 anos de idade, normalmente não irá necessitar de quaisquer testes hormonais para diagnosticar a menopausa. As opções de tratamento são oferecidas apenas com base nos seus sintomas.

Quais são as minhas opções de tratamento dos sintomas de menopausa?

As opções de tratamento de sintomas da menopausa incluem mudanças de estilo de vida, tratamentos não prescritos e tratamentos prescritos.

Mudanças de estilo de vida

Exercício aeróbico regular, como corrida e natação, podem ajudar, como os exercícios de baixa intensidade, como o yoga. A redução da ingestão de cafeína e álcool também pode ajudar a reduzir os fluxos de calor e suores noturnos.

Tratamentos não prescritos

Nem todas as mulheres escolhem a terapia de reposição hormonal para os sintomas de menopausa. Acontece por causa do seu próprio historial ou familiar, ou porque tem preocupações acerca da sua segurança ou efeitos secundários da terapia de reposição hormonal. As opções de tratamento disponíveis sem prescrição médica são discutidas nesta secção.

Medicamentos à base de plantas

Plantas ou extratos de plantas, tais como a erva de São João, black cohosh e isoflavonas (produtos de soja), podem ajudar a reduzir os afrontamentos e o suor noturno de algumas mulheres. Contudo, a sua segurança é desconhecida e podem reagir com outros medicamentos que pode estar a tomar para doenças como o cancro da mama, epilepsia, doença cardíaca e asma. Deve consultar o seu profissional de cuidados de saúde antes de tomar qualquer medicamento à base de plantas.

Ao contrário da medicina convencional, não existe qualquer obrigação legal de os medicamentos à base de plantas serem licenciados. Os produtos não licenciados podem variar muito no seu conteúdo real.

Se comprar produtos à base de ervas, procure uma licença de produto ou um número de Traditional Herbal Registration (THR) no rótulo (ver imagem) para se certificar de que o que está a comprar foi verificado quanto à pureza. É aconselhável a comprar remédios de uma fonte reputada.



Terapia alternativa

As terapias alternativas como acupressão, acupunctura ou homeopatia, podem ajudar algumas mulheres. No entanto, é necessária mais investigação sobre os benefícios destas terapias e, se forem utilizadas, esta deve ser feita com aconselhamento de profissionais qualificados.

Terapia complementar

Poderá querer experimentar uma terapia complementar, como a aromaterapia, embora os efeitos destas terapias especificamente nos seus sintomas de menopausa não sejam bem conhecidos.

Hormonas ‘bioidênticas’

As hormonas ‘bioidênticas’ disponíveis comercialmente não estão regulamentadas ou licenciadas no Reino Unido devido à falta de provas de que são eficazes ou seguras de utilizar.

Tratamentos não prescritos

Terapia de reposição hormonal

Ver abaixo a informação sobre terapia de reposição hormonal.

Tratamento médico sem hormonas

Tratamentos médicos sem hormonas, que podem ser prescritos pelo seu médico, incluem clonidina ou gabapentina para ondas de calor.

Tratamentos psicológicos

A terapia cognitivo-comportamental é um tipo de tratamento psicológico. Pode ser recomendado terapia cognitivo-comportamental para ansiedade e mau humor relacionados com a menopausa.

Terapia de reposição hormonal

A terapia de reposição hormonal é a forma mais comum de tratamento prescrito para os sintomas da menopausa. Ajuda a repor o estrogénio no seu corpo, que diminui na altura da sua menopausa. Às vezes, também pode precisar de outras hormonas (como progesterona e testosterona) que o seu corpo já não produz.

Se tiver interesse pela terapia de reposição hormonal, o seu profissional de saúde deve discutir consigo sobre benefícios e os riscos antes de começar o tratamento. Esta discussão deve incluir tanto os benefícios e riscos a curto prazo (nos próximos 5 anos) e a longo prazo (além dos próximos 5 anos).

Também deve ser informada sobre as alternativas disponíveis para o terapia de reposição hormonal com os seus respetivos benefícios e riscos.

Quais são os diferentes tipos de terapia de reposição hormonal?

O tipo de terapia de reposição hormonal que lhe é prescrito depende da sua situação. Se tiver um útero logo será recomendado uma terapia de reposição hormonal estroprogestativa (terapia de reposição hormonal combinada).

O estrogénio isolado pode provocar o estreitamento do revestimento do útero, que pode levar ao sangramento. Adicionar progesterona vai prevenir isto. O progesterona pode ser administrado em forma de comprimidos, adesivos ou dispositivo intrauterino hormonal.

Se a terapia de reposição hormonal combinada começou antes de estar na menopausa ou nos 12 meses da sua última menstruação, logo será recomendado estroprogestativa sequencial cíclica, que lhe causará pequenas perdas de sangue mensalmente.

Se começar a estroprogestativa 12 meses depois do seu última menstruação, pode ser recomendado estroprogestativa combinada contínua (terapia de reposição hormonal sem sangramento). Pode ter sangramento vaginal nos primeiros 3 meses, mas para depois disto.

Se teve uma histerectomia logo será recomendado terapia de reposição hormonal apenas com estrogénio.

Outra hormona chamada testosterona pode ser recomendada às mulheres que observarem diminuição da libido. Esta é uma hormona ligada à libido tanto nos homens como nas mulheres.

A terapia de reposição hormonal está disponível em comprimidos, adesivos, injeções, gel ou spray, ou anel vaginal, creme ou pessário.

A terapia de reposição hormonal é seguro e como funciona?

Os efeitos da terapia de reposição hormonal foram estudados mundialmente e a pesquisa mostrou que, para a maioria das mulheres, a terapia de reposição hormonal funciona e é segura.

Quais são os benefícios da terapia de reposição hormonal?

- É um tratamento efetivo para as ondas de calor e mau humor associados à menopausa.
- Pode melhorar a libido e reduzir o ressecamento vaginal.
- Ajuda a manter os ossos fortes prevenindo a osteoporose.

Quais são os riscos da terapia de reposição hormonal?

- A terapia de reposição hormonal apenas com estrogénio (usado nas mulheres que têm útero) está associada a um risco de cancro da mama.
- A terapia de reposição hormonal com estrogénio e progestagénio pode aumentar o risco de cancro da mama. Este risco é maior quanto mais tempo estiver sobre tratamento e reduz quando para a terapia de reposição hormonal .
- O risco individual de desenvolver cancro da mama depende dos fatores de risco subjacentes, como o seu peso, consumo de álcool e tabagismo.
- A terapia de reposição hormonal em comprimidos aumenta o risco de provocar coagulação sanguínea, que não ocorre quando é gel ou adesivo.
- A terapia de reposição hormonal em comprimido aumenta ligeiramente o risco de acidente vascular cerebral, embora o risco geral de um acidente vascular cerebral seja muito baixo se tiver abaixo de 60 anos.

Na sua consulta, o seu profissional de cuidados de saúde deve discutir os seus riscos com base nas evidências da pesquisa.

Posso continuar a terapia de reposição hormonal, se tive cancro da mama ou coagulação nas pernas ou pulmões?

A terapia de reposição hormonal continua a ser uma opção para si e deve discutir isto com o seu profissional de cuidados de saúde, que pode procurar por opinião ou encaminhá-la para um menopause especialista.

Posso ter terapia de reposição hormonal, se tiver diabetes ou hipertensão?

A terapia de reposição hormonal não deve afetar o controlo da glicemia. Se for diabética ou tiver hipertensão, o seu profissional de cuidados de saúde pode pedir opinião de um especialista antes de prescrever a terapia de reposição hormonal.

A terapia de reposição hormonal pode prevenir demência?

Não se sabe se a terapia de reposição hormonal afeta o desenvolvimento de demência.

Preciso de contraceção quando estiver em terapia de reposição hormonal?

A terapia de reposição hormonal não oferece contraceção. Precisa de continuar a usar contraceção durante 1 ano após a sua última menstruação, se isto acontecer depois dos 50 anos. Se a sua última menstruação acontecer depois dos 50 anos, logo vai precisar de continuar a usar contraceção durante 2 anos.

Quando devo procurar ajuda depois de começar a terapia de reposição hormonal?

Deve ter uma consulta de revisão com o seu profissional de cuidados de saúde depois de 3 meses do início ou mudança de terapia de reposição hormonal e, depois anualmente, se tudo permanecer bem.

Pode observar sangramento vaginal nos primeiros 3 meses do início ou mudança da terapia de reposição hormonal, mas se tiver sangramento depois de três meses, logo deve dirigir-se ao seu profissional de cuidados de saúde.

Por quanto tempo posso fazer a terapia de reposição hormonal?

Não há limites de tempo definidos para o tempo que pode estar a fazer terapia de reposição hormonal. Os benefícios e riscos de fazer terapia de reposição hormonal irá depender da sua situação individual e o seu profissional de cuidados de saúde irá discutir o assunto consigo.

Como paro a terapia de reposição hormonal?

Pode parar a sua terapia de reposição hormonal de repente ou reduzir gradualmente antes de parar. As hipóteses de os seus sintomas regressarem é a mesma de todas as formas.

Preciso de um encaminhamento para um especialista em menopausa?

Se os seus sintomas da menopausa não estiverem a responder à terapia de reposição hormonal ou se houver razões pelas quais a terapia de reposição hormonal possa não ser considerada segura para si, o seu profissional de cuidados de saúde pode procurar aconselhamento ou encaminhá-lo para um especialista em menopausa.

Qual o melhor tratamento para os meus fluxos de calor e suores noturnos?

Se sentir incomodado com os afrontamentos e suores noturnos, deve ser-lhe oferecido terapia de reposição hormonal após discutir os seus benefícios e riscos. Pode querer discutir as opções de alternativa descritas acima com o seu profissional de cuidados de saúde.

Que tratamento é melhor para o meu mau humor?

A terapia de reposição hormonal é um tratamento efetivo para o mau humor. A terapia cognitivo-comportamental também é útil no tratamento do baixo humor e da ansiedade relacionada com a menopausa.

O mau humor como resultado da menopausa é diferente de depressão. Os antidepressivos não são úteis a não ser que tenha sido diagnosticada com depressão. Se está a tomar antidepressivos, é seguro fazer a terapia de reposição hormonal bem como utilizar a terapia cognitivo-comportamental.

Que tratamento é melhor para a minha falta de interesse pelo sexo?

A terapia de reposição hormonal, contendo estrogénio e/ou progestagénio, pode ser útil como tratamento para o baixo desejo sexual durante a menopausa. Se isto não funcionar, então deve falar com o seu profissional de cuidados de saúde sobre se deve considerar outra hormona chamada testosterona, que está ligada ao desejo sexual tanto em homens como em mulheres.

Que tratamento é melhor para a minha secura vaginal?

Muitas mulheres consideram o uso de hidratantes e lubrificantes vaginais úteis para a secura vaginal. Pergunte ao seu profissional de cuidados de saúde acerca de qual é a melhor opção para si.

O estrogénio administrado vaginalmente sob a forma de comprimido, creme ou anel é eficaz no tratamento da secura vaginal. Os estrogénios vaginais de baixa dose podem ser utilizados durante o tempo necessário e também podem ser utilizados em segurança em combinação com terapia de reposição hormonal. Estes

podem também reduzir as infeções da bexiga e ajudar os sintomas urinários. Se tiver qualquer sangramento vaginal inesperado, deve informar o seu profissional de saúde. Outras formas de terapia de reposição hormonal pode também ajudar com a secura vaginal.

O que é a menopausa prematura (insuficiência ovárica prematura) e o que a causa?

Isto é quando se passa pela menopausa antes dos 40 anos de idade. Habitualmente, não se encontram razões para isto. Pode ser causada por cirurgia aos ovários, quimioterapia, ou radioterapia à pélvis. Pode também ser familiar. Outras causas menos comuns incluem problemas cromossómicos, tais como a síndrome de Turner, e doenças auto-imunes quando o sistema imunitário do corpo ataca os ovos em desenvolvimento.

Como é diagnosticada a menopausa prematura?

Se as suas menstruações se tornarem pouco frequentes ou pararem antes dos 40 anos de idade e/ou se experimentar sintomas de menopausa, deve consultar o seu profissional de cuidados de saúde. Ser-lhe-ão oferecidos testes de sangue para medir os seus níveis hormonais para ajudar a diagnosticar a menopausa prematura. O diagnóstico é feito depois da realização de dois testes sanguíneos com 4–6 semanas de intervalo.

Existem riscos de saúde relacionados com a menopausa prematura?

É provável que se note os sintomas da menopausa, tais como afrontamentos e mudanças de humor. Há também um risco acrescido de desenvolver osteoporose e doenças cardíacas numa vida posterior. A osteoporose pode levar a ossos partidos se não for tratada. A menopausa prematura irá afetar a sua fertilidade e a sua hipótese de engravidar será muito reduzida.

Qual é o tratamento para a menopausa prematura?

O tratamento da menopausa prematura envolve a substituição de hormonas sob a forma de terapia de reposição hormonal ou da pílula contraceptiva oral combinada. São ambos eficazes a tratar os fluxos de calor e manter os seus ossos fortes.

Embora a pílula contraceptiva oral combinada tenha a vantagem de também fornecer contraceção, a terapia de reposição hormonal é uma opção mais segura se tiver tensão arterial elevada.

É importante para si continuar o tratamento até pelo menos à idade média natural da menopausa. Ao tomar terapia de reposição hormonal, está simplesmente a substituir as hormonas em falta no seu corpo, e por isso não há riscos acrescidos.

Se estiver a pensar engravidar, precisará de um encaminhamento para um especialista em fertilidade. O seu profissional de cuidados de saúde pode também sugerir para um encaminhamento para um especialista em menopausa.

Mais informação

[RCOG Menopause Hub](#)

[Menopause Matters](#)

[Women's Health Concern](#)

Fazer uma escolha

Fazer uma escolha

Coloque 3 Questões

Se lhe for pedido que faça uma escolha, poderá ter muitas perguntas que queira fazer. Pode também querer falar sobre as suas opções com a sua família ou amigos. Pode ajudar a escrever uma lista das questões que deseja que sejam respondidas e levá-la à sua consulta.



1. Quais são as minhas opções?
2. Como obter apoio para me ajudar a tomar uma decisão que seja correta para mim?
3. Quais são para mim os prós e os contras de cada opção?

*Coloque 3 Questões é baseado no Shepherd HL, et al. Três perguntas que os pacientes podem fazer para melhorar a qualidade da informação que os médicos dão sobre as opções de tratamento: Um inquérito cruzado. Educação e Aconselhamento de Pacientes, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

Fontes e agradecimentos

Esta informação foi desenvolvida pelo RCOG Patient Information Committee. Baseia-se na National Institute for Health and Care Excellence (NICE) guideline [NG23] sobre a *Menopause: Diagnosis and Management*, publicado em Novembro de 2015. As orientações contêm uma lista completa das fontes de evidência que utilizámos. Pode encontrá-la online em: www.nice.org.uk/guidance/ng23.