

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 27, 2025

## Menopausa: eu devo fazer TRH?

**A menopausa é o nome de quando seus períodos menstruais param para sempre. Não é uma doença, apenas um estágio normal na vida de toda mulher. Mas às vezes causa sintomas que podem ser angustiantes. Você pode ter sintomas da menopausa por vários anos.**

**Os tratamentos para os sintomas da menopausa incluem terapia de reposição hormonal (TRH). Isso pode funcionar bem, mas aumenta suas chances de alguns problemas graves de saúde. Portanto, você precisa pensar cuidadosamente se deve ou não tomá-lo.**

### Como eu decido?

Seu médico deve ter certeza de que você compreende os riscos da TRH, se estiver pensando em tomá-la. Estas são algumas das coisas que você pode considerar e discutir com seu médico:

- O quanto os sintomas da menopausa incomodam você?
- A TRH pode ajudar com os sintomas que mais o incomodam?
- Qual tipo de TRH provavelmente funcionará melhor para esses sintomas?
- Existem alternativas à TRH para esses sintomas?
- Algumas formas de tomar HRT têm menos efeitos colaterais do que outras?
- Quais são os riscos à saúde de tomar HRT?
- Você corre alto ou baixo risco de contrair problemas de saúde devido à TRH?
- Quanto tempo você precisará tomar TRH?
- Quais efeitos colaterais você pode ter com a TRH?

### O que acontece na menopausa?

Quando você se aproxima da menopausa, seu corpo produz menos de dois hormônios, estrogênio e progesterona. Entre outras coisas, esses hormônios controlam quando você

## Menopausa: eu devo fazer TRH?

tem um período menstrual. Você pode notar mudanças em seus períodos. Eles podem ser mais pesados ou mais leves e durar mais ou menos dias do que o normal.

Muitas mulheres têm ondas de calor quando passam pela menopausa. Quando isso acontece, você sente calor repentinamente e pode ficar com o rosto vermelho. Também é comum descobrir que sua vagina está seca e desconfortável, o que pode tornar o sexo doloroso. Ambos os sintomas são causados por alterações nos níveis hormonais.

Outros sintomas incluem problemas para dormir, sentir-se deprimido, ganhar peso e ter menos interesse em sexo. Essas coisas podem ser causadas por mudanças em seus hormônios ou por mudanças em sua vida na época da menopausa.

Nem todo mundo precisa de tratamento para os sintomas da menopausa - algumas mulheres acham que os sintomas não as incomodam muito. Mas outras mulheres acham os sintomas mais angustiantes. Se você está preocupado com seus sintomas, pode conversar com seu médico sobre tratamentos.

### O que é TRH?

TRH significa terapia de reposição hormonal. (Às vezes, é chamada apenas de terapia hormonal ou TH.) É um tipo de medicamento que contém o hormônio estrogênio.

O objetivo da TRH é substituir parte do estrogênio que seu corpo deixa de produzir quando você atinge a menopausa. Isso ocorre porque a queda do estrogênio na menopausa causa sintomas como ondas de calor e secura vaginal.

Muitas mulheres tomam uma combinação de estrogênio e uma substância chamada progestina. A progestina é projetada para imitar os efeitos do hormônio progesterona.

Existem diferentes maneiras de tomar TRH. Você pode tomá-lo como um adesivo para a pele, um comprimido, um gel, um implante ou um creme ou anel vaginal. Alguns tipos funcionam melhor para certos sintomas. Se você decidir tomar TRH, converse com seu médico sobre qual produto é mais adequado para você.

Dependendo do tipo de TRH que você toma, você pode tomá-la de uma forma que copie seu ciclo natural e lhe dê uma menstruação. Isso é chamado de TRH cíclica. Muitas vezes, é prescrito para mulheres que estão com sintomas da menopausa, mas que ainda estão menstruadas.

Ou você pode tomar TRH todos os dias sem parar e sem menstruar. Isso é chamado de TRH contínuo. É mais adequado para mulheres que não menstruam há um ano ou mais.

### Como a TRH pode ajudar?

A TRH pode ajudar a aliviar vários sintomas da menopausa, incluindo:

- fogacho
- sintomas vaginais, como secura e dor durante o sexo
- infecções urinárias que podem ser causadas pela secura.

## Menopausa: eu devo fazer TRH?

Tomar TRH também oferece outros benefícios, como reduzir suas chances de fraturas ósseas.

### TRH para ondas de calor

A TRH é altamente eficaz na redução das ondas de calor. Muitas mulheres acham que isso reduz o número de fogões de calor em até 90% (nove em cada dez).

Mas a TRH pode aumentar suas chances de alguns problemas sérios, incluindo derrame, trombose venosa profunda (TVP) e câncer de mama. Portanto, os médicos recomendam que as mulheres que tomam TRH tenham a menor dose possível pelo menor tempo possível.

Mulheres que não fizeram histerectomia (que ainda têm útero) geralmente recebem TRH que também contém progestina. Isso parece oferecer proteção contra o câncer do útero (também chamado de câncer do útero ou câncer do endométrio).

A terapia com estrogênio por si só geralmente é oferecida apenas a mulheres que fizeram uma histerectomia (uma operação para remover o útero) ou que não têm útero.

### TRH para sintomas vaginais e urinários

A menopausa pode causar vários sintomas vaginais, incluindo secura vaginal, infecções do trato urinário (ITUs) e outros problemas com a micção.

Para mulheres que apresentam alguns dos sintomas vaginais da menopausa sem fogachos, os médicos preferem prescrever tratamentos de TRH aplicados diretamente na vagina, em vez de comprimidos que você toma por via oral.

Isso reduz as chances de efeitos colaterais. Esses tratamentos aplicados localmente também parecem funcionar melhor do que os comprimidos no alívio de sintomas urinários, como infecções.

A TRH para sintomas vaginais pode ser tomada como um creme, como pessários (comprimidos que se dissolvem quando colocados na vagina) ou como um anel pequeno e flexível colocado dentro da vagina. Esse anel libera gradualmente o medicamento TRH na vagina por três meses, após o qual você o substitui por um novo.

Muitas mulheres que tomam TRH usando esses métodos descobrem que obtêm alívio dos sintomas vaginais da menopausa, incluindo a secura vaginal que pode tornar o sexo doloroso.

### TRH para problemas de sono e sintomas de humor

Algumas mulheres acham que os sintomas da menopausa causam distúrbios do sono (em parte devido às ondas de calor noturnas), enquanto outras acham que têm problemas de humor, como depressão.

Não sabemos se a insônia que afeta algumas mulheres na menopausa é causada diretamente por alterações hormonais. Mas a TRH parece ajudar algumas mulheres a dormir melhor.

## Menopausa: eu devo fazer TRH?

Se você ficar deprimida durante ou logo após a menopausa, converse com seu médico. É possível que as alterações hormonais sejam a causa.

Mulheres com sintomas de depressão têm maior probabilidade de se beneficiar da TRH se estiverem passando pela menopausa. Após a menopausa, é mais provável que os medicamentos antidepressivos ajudem na depressão associada à menopausa.

### A TRH pode ser prejudicial?

Pesquisas destacaram duas áreas principais em que a TRH pode aumentar a chance de problemas sérios. Esses são:

- problemas cardíacos e circulatórios, como doenças cardíacas, derrame e trombose venosa profunda (TVP). A TVP é um coágulo sanguíneo em uma veia. Isso geralmente acontece na perna. Se você tem um coágulo de sangue na perna que viaja para o pulmão, pode ser muito perigoso.
- câncer de mama.

Para a maioria das mulheres, os aumentos nos riscos dessas condições são muito pequenos. Mas você deve conversar com seu médico sobre os riscos e benefícios para você como indivíduo.

Algumas mulheres acham que os riscos decorrentes da TRH são muito grandes, enquanto outras acham que os sintomas da menopausa estão tornando suas vidas tão miseráveis que estão dispostas a aceitar esses riscos. Você pode discutir todas essas questões com seu médico antes de decidir se a TRH é adequada para você.

### Problemas cardíacos e circulatórios

Os efeitos da TRH nos problemas cardíacos e circulatórios são complicados. Não é simplesmente um caso de TRH aumentando a chance de problemas. Por exemplo, pesquisas sugerem que a TRH aumenta sua chance de derrame ou trombose venosa profunda, mas que iniciar a TRH menos de 10 anos após a menopausa, na verdade, oferece alguma proteção contra doenças cardíacas.

### Câncer

Tomar TRH aumenta ligeiramente suas chances de ser diagnosticado com câncer de mama. Quando você para de tomar TRH, suas chances de contrair câncer de mama diminuem. Alguns anos depois de interromper a TRH, sua chance de contrair câncer de mama é a mesma de antes de você tomar a TRH.

A TRH é considerada mais segura para mulheres que não têm histórico de câncer de mama na família ou de trombose venosa profunda. Mas isso não significa que mulheres com histórico dessas condições não possam fazer TRH.

### Outros efeitos colaterais

Tomar TRH por um ano ou mais pode aumentar o risco de doença da vesícula biliar (cálculos biliares) ou incontinência urinária.

## Menopausa: eu devo fazer TRH?

Você também pode ter efeitos colaterais menos graves com a TRH. Às vezes, eles desaparecem quando você está no TRH por um tempo. Às vezes, uma mudança de produto ajuda.

Esses efeitos colaterais incluem sangramento inesperado, seios sensíveis, dores de cabeça e mudanças de humor. Algumas mulheres engordam um pouco quando iniciam a TRH. Mas isso não dura e o peso da maioria das mulheres logo volta ao que era antes de começarem a TRH.

### Quais são as alternativas?

Há algumas coisas que você pode fazer para facilitar o tratamento das ondas de calor. Por exemplo, você pode tentar evitar alimentos picantes, ambientes quentes e coisas que causam estresse. Você também pode tentar usar roupas em camadas e beber água fria.

Muitos médicos também recomendam exercícios regulares para mulheres durante a menopausa. Pode não ajudar com sintomas específicos, mas contribui para o bem-estar geral. O exercício também pode ajudar na perda de peso, o que pode ajudar a aliviar os sintomas da menopausa em algumas mulheres.

Existem também alguns tratamentos que não são de TRH que podem ajudar com as ondas de calor. Alguns são medicamentos prescritos, enquanto outros são suplementos que você pode comprar sem receita. É improvável que funcionem tão bem quanto a TRH. Mas você pode conversar com seu médico sobre eles se preferir não tomar TRH.

**Os antidepressivos** geralmente são usados para tratar a depressão, mas alguns deles podem ajudar a reduzir as ondas de calor. Mas os antidepressivos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo náuseas, tonturas e redução do interesse pelo sexo.

A **gabapentina** é um medicamento normalmente usado para tratar a epilepsia e a dor neuropática (dor causada por problemas nos nervos). Mas isso pode ajudar a reduzir as ondas de calor. A gabapentina pode causar efeitos colaterais, incluindo tontura e sonolência.

A **clonidina** é um medicamento geralmente usado para tratar a hipertensão. Pode ajudar a reduzir as ondas de calor, mas pode causar efeitos colaterais, incluindo a redução excessiva da pressão arterial. Se você usar este tratamento, seu médico deve monitorar regularmente sua pressão arterial.

**Os fitoestrógenos** são substâncias químicas encontradas em algumas plantas. Eles agem como uma forma fraca de estrogênio. Produtos de soja, como tofu e missô, são ricos em fitoestrógenos, assim como feijão, lentilha, certas frutas e aipo. Você também pode comprá-los como suplementos. Mas não está claro se os fitoestrógenos ajudam a aliviar os sintomas da menopausa e se eles podem causar os mesmos problemas que a TRH.

Você deve sempre informar seu médico se estiver tomando tratamentos com ervas ao mesmo tempo que medicamentos prescritos, pois algumas combinações de tratamentos não são seguras.

## Menopausa: eu devo fazer TRH?

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

