

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 27, 2025

Sintomas de menopausa: quais são as opções de tratamento?

A menopausa é o nome de quando seus períodos param para sempre. Não é uma doença, mas fará parte da vida de toda mulher em algum momento. Algumas pessoas se sentem bem durante a menopausa e não precisam de nenhum tratamento. Algumas pessoas terão sintomas leves. E outros podem ter sintomas mais extremos que podem ser angustiantes.

Os tratamentos para os sintomas da menopausa incluem terapia de reposição hormonal (TRH). Isso pode funcionar bem, mas pode aumentar a chance de alguns problemas de saúde graves. Existem alguns tratamentos alternativos disponíveis se você optar por não tomar TRH.

Se você está preocupado com seus sintomas, converse com seu médico sobre quais tratamentos são adequados para você.

O que é terapia de reposição hormonal (TRH)?

TRH significa terapia de reposição hormonal. Às vezes, é chamado apenas de terapia hormonal, ou HT. As mulheres podem tomar HRT para ajudar com os sintomas da menopausa.

A TRH é projetada principalmente para substituir o estrogênio. A queda do estrogênio na menopausa é o que causa sintomas como ondas de calor e secura vaginal.

Muitas mulheres tomam TRH combinada, o que significa que tomam uma combinação de estrogênio e progestina. A progestina é projetada para imitar os efeitos do hormônio progesterona. Isso ajuda a imitar o nível de hormônios que as mulheres têm antes da menopausa. Tomar estrogênio e progesterona juntos também ajuda a proteger contra o câncer do útero (também chamado de câncer de útero ou câncer de endométrio).

O equilíbrio dos hormônios que funcionam melhor para você dependerá de seus sintomas e histórico médico exclusivos.

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.

Sintomas de menopausa: quais são as opções de tratamento?

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. Também tem 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%.^[1]

TRH para sintomas vaginais e urinários

A menopausa pode causar vários sintomas vaginais, incluindo secura. Também pode causar infecções do trato urinário (ITUs) e outros problemas com a micção, como precisar fazer xixi com mais frequência.

Se você tiver esses sintomas e não tiver ondas de calor, podem ser oferecidos tratamentos de TRH que são aplicados diretamente na área, em vez de comprimidos que você toma por via oral.

Por exemplo, a TRH 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.

Essa abordagem reduz as chances de efeitos colaterais. Também parece funcionar melhor do que os comprimidos no alívio dos sintomas urinários e da secura vaginal.

TRH para problemas de sono e sintomas de humor

Algumas mulheres acham que os sintomas da menopausa incluem distúrbios do sono. Isso pode ser parcialmente devido às ondas de calor noturnas ou pode ser causado diretamente por alterações hormonais. A TRH parece ajudar algumas mulheres a dormir melhor.

Muitas mulheres experimentam mudanças de humor quando passam pela menopausa. Isso se deve ao desequilíbrio hormonal que ocorre durante a menopausa. A TRH pode ajudar nas mudanças de humor, equilibrando novamente os hormônios.

Se você achar que tem um humor baixo ou sintomas depressivos durante ou logo após a menopausa, converse com seu médico. Eles discutirão outras opções de tratamento para você, como terapia cognitivo-comportamental ou antidepressivos.

A TRH pode ser prejudicial?

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

Doenças cardíacas e problemas de circulação. Os efeitos da TRH no coração e na circulação são complicados. Não é simplesmente um caso de TRH aumentar a chance de algo dar errado. Por exemplo, pesquisas sugerem que a TRH aumenta a chance de um derrame ou 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. Mas para algumas pessoas, iniciar a TRH na perimenopausa ou na menopausa precoce pode realmente ajudar a proteger contra doenças cardíacas.

Câncer de mama. 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.

Seu médico perguntará se alguém da sua família teve câncer de mama ou coágulos sanguíneos antes de prescrever TRH para você. Para a maioria das mulheres, o risco aumentado dessas condições ainda é muito pequeno. Mas, como são doenças graves, os médicos geralmente recomendam que as mulheres que tomam TRH tenham a menor dose possível pelo menor tempo possível.

Algumas mulheres acham que os riscos decorrentes da TRH são demais para elas. Enquanto outras mulheres sentem que os sintomas da menopausa são tão desagradáveis, elas estão dispostas a aceitar esses riscos. Você pode discutir todos os riscos e benefícios para você como indivíduo com seu médico antes de decidir se a TRH é adequada para você.

Outros efeitos colaterais

Existem alguns efeitos colaterais menos graves associados à TRH. Isso inclui sangramento vaginal inesperado, seios sensíveis, dores de cabeça e mudanças de humor. Às vezes, eles desaparecem quando você está no TRH por um tempo. Às vezes, uma mudança no tipo de HRT que você está usando ajuda.

Algumas mulheres engordam um pouco quando iniciam a TRH. Mas isso geralmente não dura e o peso da maioria das mulheres logo volta ao que era antes de começarem a TRH.

Tomar TRH por um ano ou mais pode aumentar a probabilidade de desenvolver doenças da vesícula biliar, como cálculos biliares. Também pode aumentar a incontinência urinária. Esses são alguns dos riscos que seu médico discutirá com você para definir o tratamento mais adequado, com base em seu histórico médico e sintomas individuais.

Quais são as alternativas à TRH?

Existem também alguns tratamentos não relacionados à TRH que podem ajudar, principalmente com ondas de calor. Alguns são medicamentos prescritos, enquanto outros

Sintomas de menopausa: quais são as opções de tratamento?

são suplementos que você pode comprar sem receita. 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. Os antidepressivos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo náuseas, tontura 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.

Não foi demonstrado que **tratamentos alternativos**, como fitoestrógenos, acupuntura e reflexologia, melhorem significativamente as ondas de calor. Você deve sempre informar seu médico se estiver tomando tratamentos com ervas com medicamentos prescritos, porque algumas combinações podem não ser seguras.

Alguns medicamentos prescritos também podem ajudar com sintomas como suores noturnos, mau humor ou ansiedade. Mas eles podem não ser adequados para todos. Você pode perguntar ao seu médico sobre suas opções.

Há algumas coisas que você pode fazer para facilitar o tratamento dos sintomas. Por exemplo, você pode tentar evitar certas coisas conhecidas como gatilhos. Para ondas de calor, isso pode incluir evitar alimentos picantes, cafeína, ambientes quentes e estresse. Outras dicas para ajudar a aliviar as ondas de calor e os suores noturnos incluem usar roupas leves e em camadas, tomar banhos frios e beber água fria.

Os médicos 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.

Como decido se o tratamento é adequado para mim?

Se você está pensando em receber tratamento para os sintomas da menopausa, considere as seguintes questões e discuta-as com seu médico.

- O quanto os sintomas da menopausa incomodam você?
- Quais são os sintomas que mais te incomodam?
- Que tipo de tratamento provavelmente funcionará melhor para esses sintomas?

Se você está pensando em tomar TRH, talvez queira discutir o seguinte:

- Algumas formas de tomar HRT têm menos efeitos colaterais do que outras?

Sintomas de menopausa: quais são as opções de tratamento?

- Quais são os riscos potenciais à saúde associados ao uso de TRH?
- 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?

Para mais perguntas para ajudá-lo a se preparar para uma conversa com seu médico, consulte nossas informações para pacientes: *Menopausa: perguntas a serem feitas ao seu médico*.

Referências

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG practice bulletin no. 141: management of menopausal symptoms. Obstet Gynecol. 2014 Jan;123(1):202-16.

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. 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. 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.

