

# **TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL, SEUS RISCOS E BENEFÍCIOS E QUAIS OS TRATAMENTOS ALTERNATIVOS PARA AS MULHERES QUE BUSCAM MELHORIAS NA QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO CLIMATÉRIO.**

Silvana Cristina Alexandre <sup>1</sup>  
Arianna Camila Dalmas Souza <sup>2</sup>  
Jorgete Tomazetti <sup>3</sup>  
Rafaela Dal Piva <sup>4</sup>

## **INTRODUÇÃO**

O climatério é uma fase de transição, marcado pela menopausa, é um processo não patológico onde ocorre o esgotamento dos folículos ovarianos provocando a deficiência de estrogênio. O estrogênio e a progesterona são responsáveis pelas características sexuais secundárias pelo comportamento feminino e equilíbrio das funções orgânicas e emocionais (SELBAC et al.; 2018; REZENDE et al.; 2019).

No período climatério 60 a 80% das mulheres relatam algum tipo de sintoma, os mais comuns são: alterações menstruais, cansaço, palpitações, cefaleia, dores articulares, tonturas, ansiedade, irritabilidade, depressão, insônia, urgência miccional, cistite, incontinência urinária, secura vaginal, ondas de calor (fogachos), humor depressivo, falta de energia e diminuição da libido (CURTA JC, WEISSHEIMER, 2020).

Uma alternativa na busca de amenizar esses sintomas é a terapia de reposição hormonal, porém existem controversas a respeito dos riscos e benefícios, dependendo muito da avaliação e situação de cada caso. Alguns dos riscos apontados são doenças

---

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Farmácia do Centro de Ensino Superior de Foz do Iguaçu - CESUFOZ, silvanacristinamuniz@gmail.com

<sup>2</sup>Graduanda do Curso de Farmácia do Centro de Ensino Superior de Foz do Iguaçu - CESUFOZ, nanabebe97@gmail.com

<sup>3</sup>Mestre em Farmácia e Docente do Curso de Farmácia do Centro de Ensino Superior de Foz do Iguaçu - CESUFOZ, jorgete.tomazetti@docente.suafaculdade.com.br

<sup>4</sup>Mestre em Farmácia e Docente do Curso de Farmácia do Centro de Ensino Superior de Foz do Iguaçu - CESUFOZ, rafaela.piva@docente.suafaculdade.com.br

cardiovasculares, osteoporose e câncer, que se diferem dependendo do tipo de tratamento, dose, duração do uso e via de administração (BELÉM et al.; 2019).

O uso da terapia hormonal com estrogênios e progestagênios destacam-se em relação aos fogachos e nos sintomas vasomotores, mudanças gênito-urinárias, além de atuar na manutenção da massa óssea, prevenindo as fraturas osteoporóticas nas pacientes (DA SILVEIRA et al.; 2019).

Muitas mulheres cessam o tratamento com hormônios sintéticos após o primeiro ano de uso, em razão dos efeitos colaterais, além do receio do desenvolvimento de tumores de mama. Uma opção é a reposição hormonal natural com fitoestrógenos, que são substâncias naturais que apresentam semelhanças com os estrógenos endógenos, como os extraídos da soja, que promovem uma redução no número de fogachos e da secura vaginal (ARAUJO AR et al; 2020; DE ALMEIDA ROCHA et al; 2020).

Os fitoestrógenos são encontrados em grande quantidade nas plantas como cereais, leguminosas, frutas, e alguns chás. Nesse grupo a isoflavona destaca-se, encontrada na soja e seus derivados, tem ação nos ossos, parede vascular e trato urogenital, age no sistema nervoso central regulando os distúrbios hormonais (DE SOUSA et al; 2019).

Outra opção de tratamento é a prática de atividade física, que contribui na redução das ondas de calor, insônia, depressão, diminuindo o grau de obesidade, doenças cardiovasculares, ansiedade, depressão e artralgias. Uma dieta balanceada pode evitar problemas como a obesidade, doenças cardiovasculares e as alterações do humor (ARAUJO AR et al; 2020).

Tendo em vista, a busca por melhorias na qualidade de vida das mulheres na fase climatério o presente estudo tem por objetivo apresentar os principais riscos e benefícios do uso da reposição hormonal sintética, apontar os principais tratamentos alternativos e fazer um levantamento de quais são os tratamentos alternativos mais utilizados.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa, a ser realizado com mulheres que buscam melhorias na qualidade de vida no período climatério, essas são participantes de um determinado grupo na rede social Facebook, o qual é direcionado a mulheres na fase do climatério.

Foram selecionadas para o estudo as 100 primeiras respostas obtidas, estabeleceu-se como critério de inclusão: ser do sexo feminino, ter acesso em smartphone ou computador e rede social Facebook, estarem no período climatérico, todas as pessoas que atenderem aos critérios de inclusão e aceitarem participar do presente estudo farão parte desde que aceitem os termos do TCLE. Como critério de exclusão: serão excluídas mulheres que apresentam doenças psiquiátricas, mulheres que apresentem obesidade grau III, mulheres com etilismo e diagnóstico prévio de doenças malignas, que não concordarem com os critérios de execução da pesquisa e não serão incluídas mulheres que não estejam inseridas no grupo do Facebook.

O questionário aplicado indaga o conhecimento dessas mulheres sobre a fase climatérica e menopausa, indaga sobre os principais sintomas, se apresenta artralgia (dor nas articulações) ou mialgia (dor muscular), se possui ressecamento vaginal e tem desinteresse sexual, apresenta picos de calorões com frequência, se tem muita dor de cabeça e vertigem (sensação de que o ambiente está girando, tontura), costuma sentir-se irritada ou apresenta Insônia, sente-se desanimada para executar algumas atividades, faz uso de algum tratamento para reposição hormonal, faz uso de fitoterápicos para reposição hormonal ou amenizar sintomas correspondente, quem fez a indicação para esse uso, se pratica atividade física com frequência e tem uma alimentação balanceada.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para o respectivo estudo foram analisados 100 questionários, sobre o conhecimento dessas mulheres em relação a fase da menopausa, 7% responderam não conhecer e 93% dizem ter conhecimento. Sobre a fase do climatérico 11% não tem conhecimento e 89% conhecem essa fase. A respeito dos principais sintomas 15% não conhece e 85% diz conhecer os principais sintomas. Quando perguntado sobre artralgia (dor nas articulações) ou mialgia (dor muscular), 24% relatam não apresentar e 76% apresentam. Sobre o ressecamento vaginal, 30% dizem não ter e 70% já diz que sim, possui ressecamento vaginal. Em relação ao interesse sexual 24% responderam não sentir desinteresse sexual e 76% responderam que tem desinteresse sexual nesse período. Sobre os calorões 27% não apresenta e 73% têm esse sintoma. Quanto a dor de cabeça, 62% não sentem dor e 38% apresentam dor de cabeça. Com relação a vertigem (sensação de que o ambiente está girando, tontura), 49% dizem não ter e 51% dizem que

tem. Ao perguntar sobre o sentimento de irritabilidade, 15% responderam não se sentir irritada e 85% diz ter esse sentimento. Sobre a insônia 33% não apresenta insônia e 67% apresentam. Ao perguntar sobre o sentimento de desânimo para executar alguma atividade, 18% responderam não sentir desânimo e 82% relata sentir-se desanimada para executar algumas atividades.

Quando perguntado se faz uso de algum tratamento para reposição hormonal 78% diz não fazer uso e 22% dizem que faz uso de algum tratamento. Com relação ao uso de fitoterápicos como tratamento, 77% responderam não fazer uso desses, então para as que fazem foi pedido qual fitoterápico está fazendo uso. Dos fitoterápicos utilizados 10% faz uso de amora (nas apresentações de cápsulas, extratos e chás), 4% fazem uso do óleo de primula em cápsula, 2% usam magnésio em cápsula, 5% utilizam a isoflavona e 2% usam actaea ou erva de são cristóvão.

Em relação a indicação do uso desses fitoterápicos, 69% responderam fazer uso por indicação médica, 10% disseram que teve indicação de alguma amiga ou familiar, 12% relatam usar por ter visto o produto em propagandas e buscas pela internet. Já 9% não responderam.

Sobre a prática de atividade física, 62% responderam que não faz atividade física com frequência e 38% disseram que faz alguma prática de atividade física. Com relação a alimentação, 25% relatam não ter uma alimentação balanceada e 75% responderam que sim, tem uma alimentação balanceada (por exemplo com frutas, legumes, verduras, cereais integrais, carnes, peixes, ovos e água).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No final da análise dos respectivos questionários concluiu-se que, a maioria das mulheres tem conhecimento da fase da menopausa e do climatério, elas também conseguem identificar os principais sintomas. Em relação aos sintomas, foi considerado alto o número de casos de artralgia (dor nas articulações) ou mialgia (dor muscular), ressecamento vaginal, insônia e os relatos de calorões e vertigem. A dor de cabeça foi um dos sintomas que se manteve relativamente baixo.

Em relação aos sentimentos de irritabilidade, desânimo e sobre o desinteresse sexual verificou-se que a maioria das participantes apresentaram esses sintomas.

A respeito das terapias de reposição hormonal, concluiu-se que a minoria utiliza algum tipo tratamento, sendo maior parte indicado por algum médico, também é a minoria que faz uso de fitoterápicos. Pode-se fazer uma relação entre muitas relataram que sentem os sintomas e não utilizarem nenhum tipo de tratamento, se estivessem fazendo o uso, talvez os sintomas não existiriam ou então seriam minimizados. Já em relação a prática de atividade física a maioria não faz atividade física com frequência, o que contribuiu para o agravamento dos sintomas, sobre ter uma alimentação balanceada, os resultados são positivos já que a maior parte diz fazer uma alimentação balanceada o que é um ponto positivo para amenizar os sintomas.

**Palavras-chave:** climatério, uso da terapia de reposição hormonal, tratamentos alternativos na fase climatério.

## REFERÊNCIAS

SELBAC, Mariana Terezinha et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino–climatério à menopausa. *Aletheia*, v. 51, n. 1 e 2, 2018. Disponível

<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/4921> .Acesso em 05/09/2021.

CURTA JC, WEISSHEIMER AM. Percepções e sentimentos sobre as alterações corporais de mulheres climatéricas. *Rev Gaúcha Enferm.* 2020;41(esp):e20190198. doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190198>. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472020000200425&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472020000200425&script=sci_arttext&tlng=pt) .Acesso em: 05/09/2021.

BELÉM, Glauce Lenira Silva et al. Riscos e benefícios da terapia hormonal no climatério. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 11, n. 4, p. e244-e244, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/244> .Acesso em: 05/09/2021.

Araujo AR, das Chagas RKF, Lima ICS. Alternative therapies for menopausal symptom care: outlining possibilities and challenges / Terapias alternativas para os cuidados dos sintomas da menopausa: delineando possibilidades e desafios. *R. pesq. cuid. fundam. online* [Internet]. 1º de maio de 2021 [citado 6º de setembro de 2021];12:1267-73.

Disponível em: <http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/7967> . Acesso em 06/09/2021

DA SILVEIRA, Ana Luísa Rodrigues et al. Avaliação do grau de conhecimento acerca da terapia de reposição hormonal no climatério em mulheres atendidas no ambulatório da faculdade ciências médicas de minas gerais. revista interdisciplinar ciências médicas, v. 4, n. 2, p. 27-35, 2020. Disponível em: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/424-2543-1-PB.pdf .Acesso em 06/09/2021

REZENDE, Fernanda Cristina Beraldo et al. A sexualidade da mulher no climatério. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 17, n. 1, 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/4637-10953314-1-PB.pdf> . Acesso em: 09/09/2021

DE ALMEIDA ROCHA, Bruna Maria; PEREIRA, Maria do Socorro Vieira; CARNEIRO, Jefferson Queiroz. Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 16, n. 1, p. 16-25, 2018. Disponível em: <https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/26/38> .Acesso em: 12/09/2021

DE SOUSA, Eliane Lopes; DOS SANTOS, Monyka Brito Lima. Vantagens do uso de fitoestrógenos no tratamento de reposição hormonal: revisão de literatura. **Revista Ciência & Saberes-UniFacema**, v. 4, n. 4, 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/298-1832-1-PB.pdf> .Acesso em: 12/09/2021