



AURIGA
REPRODUÇÃO HUMANA

Manual para pacientes na
MENOPAUSA





DRA ANDREA BARRUECO

CRM 18437 | RQE 10930/30603

Ginecologia e Reprodução Humana

Telefone: (44) 3225.8662

WhatsApp: (44) 99135.8988

Email: atendimento@clinicaauriga.com.br

Endereço: Avenida Dr. Luiz Teixeira
Mendes, 2402 Zona 5 - Maringá - PR |
CEP: 87015-001

Introdução

A menopausa é uma fase natural da vida de uma mulher que ocorre quando ela para de menstruar. Isso geralmente acontece entre 45 e 55 anos de idade, mas pode ocorrer mais cedo ou mais tarde. É causada por uma diminuição dos hormônios reprodutivos femininos (estrogênio e progesterona) produzidos pelos ovários. Durante a menopausa, as mulheres experimentam mudanças físicas e emocionais que podem afetar sua qualidade de vida. Este manual tem como objetivo fornecer informações e conselhos úteis para as mulheres que estão passando pela menopausa ou estão se preparando para ela.

Sintomas da Menopausa

Os sintomas da menopausa variam de mulher para mulher e podem incluir:

- Ondas de calor e suores noturnos
- Secura e irritação vaginal
- Problemas de sono
- Mudanças de humor, incluindo ansiedade, depressão e irritabilidade
- Diminuição da libido
- Mudanças na pele, incluindo ressecamento e coceira
- Ganho de peso
- Perda de cabelo

Tratamento da Menopausa

Existem várias opções de tratamento para a menopausa. Algumas mulheres preferem tratamentos naturais, enquanto outras optam por terapia hormonal. Aqui estão algumas opções a serem consideradas:

- **Terapia hormonal:** É uma opção que envolve o uso de hormônios sintéticos para substituir os hormônios que o corpo para de produzir durante a menopausa. A terapia hormonal pode ajudar a aliviar os sintomas da menopausa e devem ser individualizados conforme a necessidade de cada mulher.
- **Tratamentos naturais:** Alguns tratamentos naturais, como a terapia de reposição de estrogênio com produtos à base de plantas, podem ajudar a aliviar os sintomas da menopausa. No entanto, é importante lembrar que esses tratamentos não são regulamentados pela FDA e podem não ser tão eficazes quanto a terapia hormonal.
- **Mudanças no estilo de vida:** Algumas mulheres podem encontrar alívio para seus sintomas da menopausa por meio de mudanças em seu estilo de vida, incluindo a prática regular de exercícios físicos, dieta saudável e equilibrada, e a diminuição do consumo de álcool e cafeína. A mudança

do estilo de vida e a redução do peso podem diminuir o risco de câncer, principalmente o câncer de mama.

- Cuidados com a pele: A diminuição dos níveis hormonais também pode afetar a pele, causando ressecamento e perda de elasticidade. Use hidratantes e protetor solar para manter a pele saudável.
- Cuidados com a vagina: A secura vaginal é comum na menopausa e pode levar a desconforto durante a relação sexual. O uso de lubrificantes e muitas vezes hormônios locais podem amenizar esses sintomas assim como muitos dos sintomas geniturinários.
- Exames de rotina: Após a menopausa, é importante fazer exames regulares de mamografia e densitometria óssea para monitorar a saúde das mamas e dos ossos.
- Apoio emocional: A menopausa pode ser um período desafiador emocionalmente. Converse com amigos e familiares sobre suas preocupações e considere procurar ajuda profissional se estiver se sentindo deprimida ou ansiosa.
- Acompanhamento médico: Consultas regulares são importantes para avaliar sua saúde geral e discutir quaisquer preocupações ou sintomas que você esteja enfrentando.

Prevenção e Gerenciamento de Problemas de Saúde Durante a Menopausa

Durante a menopausa, as mulheres correm um risco aumentado de certos problemas de saúde, incluindo osteoporose, doenças cardíacas e câncer de mama. Aqui estão algumas maneiras de prevenir e gerenciar esses problemas de saúde:

- **Osteoporose:** A perda de densidade óssea pode ocorrer durante a menopausa, aumentando o risco de fraturas ósseas. Para prevenir a osteoporose, as mulheres devem fazer exercícios físicos regulares e consumir alimentos ricos em cálcio, vitamina D e repor adequadamente seus hormônios.
- **Doenças cardíacas:** As mulheres na menopausa correm um risco maior de doenças cardíacas devido à diminuição dos níveis de estrogênio no corpo. Para prevenir doenças cardíacas, as mulheres devem manter um estilo de vida saudável.

Hormônios utilizados

A terapia de reposição hormonal em gel é uma opção comum para tratar os sintomas associados à deficiência hormonal, como a menopausa em mulheres. O gel contendo hormônios é aplicado topicamente na pele, permitindo que os hormônios sejam absorvidos pela corrente sanguínea.

Uma vez que a terapia de reposição hormonal em gel é prescrita, é importante seguir as instruções. Em geral, o gel deve ser aplicado diariamente em áreas limpas e secas da pele, evitando regiões com cortes, irritações ou erupções cutâneas. As áreas comumente recomendadas para aplicação incluem abdômen ou face interna de coxas, priorizar áreas onde a pele é mais fina para facilitar a absorção, não utilizar loções ou óleo cosméticos, pois isso pode prejudicar a absorção do hormônio.

Além disso a escolha do local de aplicação é crucial para garantir uma absorção adequada e segura dos hormônios. É recomendável evitar áreas de pele que possam estar cobertas por roupas ou sujeitas a fricção excessiva, pois isso pode interferir na absorção do gel. O local de aplicação deve ser alternado regularmente para evitar irritação localizada e permitir uma absorção equilibrada.

A absorção do hormônio através da pele pode variar

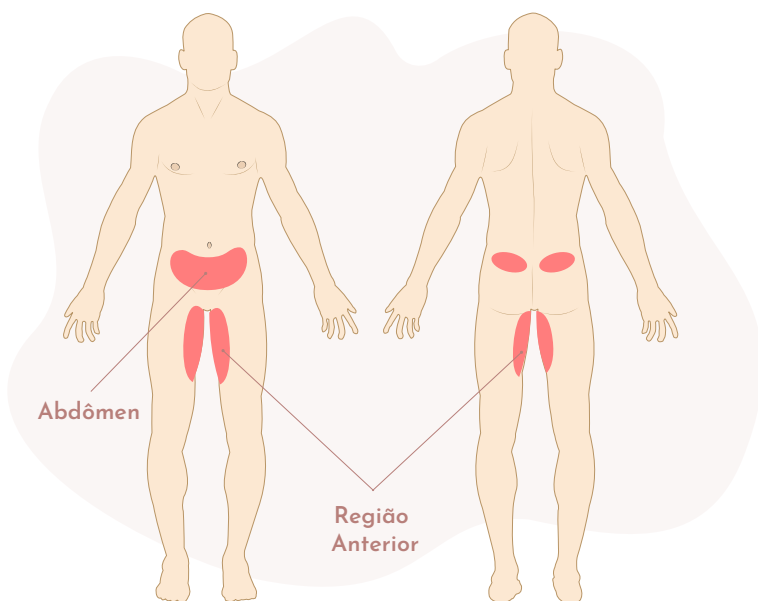
dependendo da região do corpo. Geralmente, as áreas com maior vascularização, regiões onde a pele é mais fina são preferidas para a aplicação do gel, pois isso facilita a absorção pelos capilares sanguíneos. É importante lembrar de massagear suavemente o gel na pele, seguindo as instruções fornecidas pelo médico, para ajudar na absorção.

Além disso, é fundamental seguir as precauções de segurança ao utilizar a terapia de reposição hormonal em gel. Lave bem as mãos antes e depois da aplicação, evitando o contato do gel com os olhos, nariz ou boca. Certifique-se de que a pele esteja seca e não aplique o gel em feridas abertas, queimaduras ou pele irritada.

É importante mencionar que cada pessoa é única e pode ter necessidades diferentes em relação à terapia de reposição hormonal. Portanto, é imprescindível seguir as orientações médicas específicas e comunicar qualquer efeito colateral ou preocupação ao profissional de saúde responsável pelo seu tratamento.

Em resumo, a terapia de reposição hormonal em gel é uma forma conveniente e eficaz de administrar hormônios para tratar deficiências hormonais. Ao seguir as instruções, escolher os locais de aplicação adequados, massagear suavemente a pele e tomar as precauções necessárias, é possível alcançar uma absorção segura e eficiente dos

hormônios, proporcionando alívio dos sintomas e melhorando a qualidade de vida.



O uso de medicações na menopausa deve ser feito com orientação médica, levando em consideração o histórico médico, sintomas e necessidades individuais de cada mulher. Aqui estão algumas informações gerais sobre como utilizar as medicações na menopausa:

1. **Hormônios da Terapia de Reposição Hormonal (TRH):**
A TRH é usada para aliviar sintomas da menopausa, como ondas de calor e suores noturnos. A dose e

a forma de administração dos hormônios (pílulas, adesivos, gel ou creme vaginal) são determinadas na consulta médica. É importante avaliar os riscos e benefícios da TRH, especialmente para mulheres com histórico de câncer de mama, doenças cardíacas ou derrames.

2. Medicamentos para prevenir a osteoporose: A perda óssea é um problema comum na menopausa. A prescrição de medicamentos específicos devem ser avaliados caso a caso após análise de exames.

3. Remédios para dor vaginal: A secura vaginal é comum na menopausa e pode causar desconforto durante a relação sexual. Os lubrificantes vaginais e os hidratantes vaginais podem ajudar a aliviar a secura e desconforto. Em casos mais graves, podemos prescrever cremes ou anéis vaginais que contêm estrogênio para ajudar a restaurar a lubrificação vaginal

É importante seguir as orientações sobre a dosagem e a frequência do medicamento, bem como os possíveis efeitos colaterais. Informe sempre a nossa equipe sobre todos os medicamentos que você está tomando para evitar interações medicamentosas.

Ação do estrogênio

Quando iniciamos a terapia de reposição hormonal, os hormônios utilizados para ela são estrogênio, progesterona e alguns situações específicas a testosterona.

Vamos entender um pouco sobre cada um deles e como essas terapias podem ser realizadas:

Estrogênio:

O estrogênio exerce muitos efeitos no corpo como, manutenção do tecido vaginal, controle do metabolismo ósseo assim como produção de colágeno.

A TRH busca aliviar esses sintomas e reduzir os riscos associados à deficiência de estrogênio. A reposição de estrogênio na TRH pode ajudar a reduzir as ondas de calor e os suores noturnos, melhorar a função sexual ao aliviar a secura vaginal e minimizar as alterações de humor relacionadas à menopausa. Além disso, a TRH pode ajudar a prevenir a perda óssea e reduzir o risco de osteoporose, pois o estrogênio desempenha um papel fundamental na manutenção da densidade óssea.

Progesterona

A progesterona é outro hormônio importante no corpo feminino e desempenha um papel crucial na terapia de reposição hormonal (TRH) para mulheres na menopausa. Na TRH, a progesterona é frequentemente administrada em combinação com o estrogênio, principalmente em mulheres que ainda possuem útero. Vamos explorar o papel da progesterona na reposição hormonal e por que ela é utilizada.

Quando o estrogênio é administrado sozinho na TRH em mulheres que possuem útero, ele pode aumentar o risco de hiperplasia endometrial (espessamento anormal do revestimento do útero) e câncer de endométrio. A progesterona é adicionada à TRH para proteger o revestimento uterino e reduzir esses riscos.

A progesterona atua no útero de várias maneiras. Ela ajuda a equilibrar os efeitos do estrogênio no tecido uterino, prevenindo o crescimento excessivo e anormal das células endometriais. Além disso, a progesterona causa a descamação periódica do revestimento do útero, resultando na menstruação regular. Por isso episódios de sangramento podem acontecer durante a terapia de reposição hormonal.

A progesterona atua no útero de várias maneiras. Ela

ajuda a equilibrar os efeitos do estrogênio no tecido uterino, prevenindo o crescimento excessivo e anormal das células endometriais. Além disso, a progesterona causa a descamação periódica do revestimento do útero, resultando na menstruação regular.

Ao adicionar a progesterona à TRH, os efeitos benéficos do estrogênio podem ser alcançados, enquanto se minimizam os riscos de hiperplasia endometrial e câncer de endométrio. A combinação de estrogênio e progesterona na TRH é chamada de terapia de reposição hormonal combinada (TRHC).

É importante ressaltar que a progesterona também desempenha outros papéis importantes no corpo feminino, além de sua função no útero. Ela está envolvida na regulação do ciclo menstrual, ajuda a manter a densidade óssea, tem efeitos no sistema nervoso central e pode influenciar o humor e o sono.

Em resumo, a progesterona é utilizada na reposição hormonal combinada (TRHC) em mulheres que possuem útero para proteger o revestimento uterino dos efeitos do estrogênio e reduzir o risco de hiperplasia endometrial e câncer de endométrio

Testosterona

A testosterona é um hormônio esteroide que desempenha um papel crucial tanto no corpo masculino quanto no feminino. Embora seja predominantemente conhecida como um hormônio masculino, a testosterona também é produzida pelas glândulas adrenais e pelos ovários nas mulheres. Durante a menopausa, os níveis de testosterona tendem a diminuir, assim como os níveis de estrogênio e progesterona.

O uso da testosterona na terapia de reposição hormonal (TRH) para mulheres menopausadas ainda é objeto de pesquisas. Prescrito para mulheres que relatam sintomas como diminuição da libido, Assim, A testosterona pode desempenhar um papel na manutenção da função sexual, no bem-estar geral e na saúde óssea das mulheres. Ela está envolvida na regulação da libido, no metabolismo, na força muscular e na formação óssea. Além disso, a testosterona tem efeitos positivos no humor, na energia e na função cognitiva.

Formas De Realizar A Reposição Hormonal.

No mercado brasileiro, existem diversas formas de reposição hormonal disponíveis para tratar os sintomas da menopausa. As opções de terapia de reposição hormonal (TRH) podem variar em termos de formulação, via

de administração e combinação de hormônios. É importante ressaltar que a escolha da forma de reposição hormonal deve ser feita em consulta, levando em consideração as necessidades e características individuais de cada mulher. A seguir, estão algumas das formas mais comuns de reposição hormonal no Brasil:

1. Estrogênios orais: Os estrogênios podem ser administrados em forma de comprimidos, que são tomados por via oral. Existem diferentes tipos e dosagens disponíveis, permitindo uma personalização da terapia conforme a necessidade de cada mulher.
2. Adesivos transdérmicos: Esses adesivos contêm estrogênio e/ou progesterona e são aplicados na pele, liberando gradualmente os hormônios para a corrente sanguínea. A vantagem dos adesivos transdérmicos é que eles evitam o metabolismo hepático de primeira passagem, proporcionando uma liberação mais constante dos hormônios.
3. Gel transdérmico: O gel de reposição hormonal é aplicado na pele e absorvido diretamente na corrente sanguínea. Ele pode conter estrogênio, progesterona ou uma combinação de ambos. A vantagem do gel é a facilidade de aplicação e a possibilidade de ajustar a dosagem conforme necessário.

4. Cremes vaginais: Esses cremes são aplicados diretamente na vagina e contêm estrogênio para tratar a secura vaginal e outros sintomas relacionados. Eles podem ser uma opção adequada para mulheres que desejam tratar especificamente os sintomas vaginais sem necessariamente usar a TRH sistêmica.

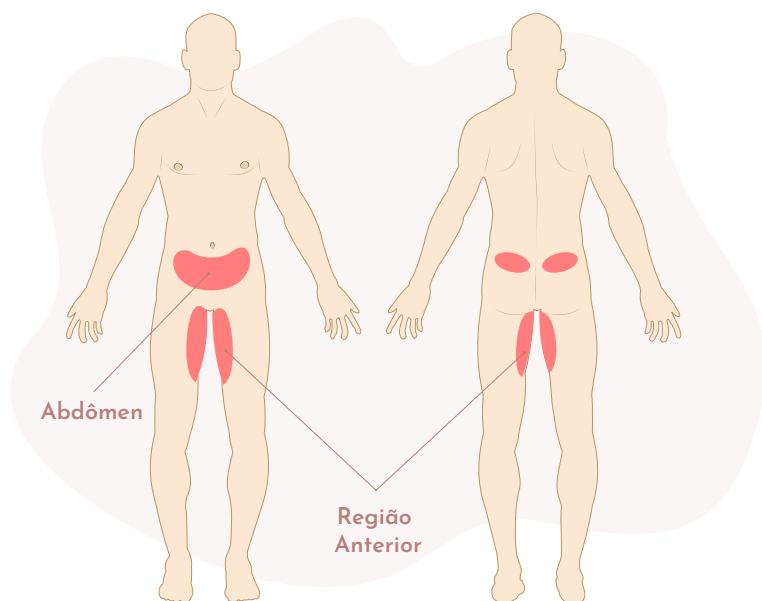
A progesterona pode ser administrada em forma de comprimidos, adesivos, géis.

Quando se trata do uso de géis para reposição hormonal, existem alguns cuidados que devem ser considerados. Aqui estão algumas orientações importantes:

1. É importante seguir rigorosamente as instruções de dosagem e aplicação fornecidas pelo DURANTE A CONSULTA.
2. Aplicação correta: Siga as instruções do fabricante ou as instruções FORNECIDAS em consulta sobre a aplicação adequada do gel. Geralmente, o gel deve ser aplicado em uma área específica da pele limpa e seca (não utilizar cremes ou óleos cosméticos pós banhos nos locais onde o gel será aplicado) Massageie suavemente o gel na pele até que seja completamente absorvido.Utilizar áreas

onde a pele é mais fina, e sempre da cintura para baixo, podendo alternar as áreas utilizadas.

3. Evite contato com outras pessoas: Após a aplicação do gel, é recomendável evitar o contato direto com outras pessoas, especialmente crianças e mulheres grávidas, para evitar a transferência do hormônio. Lave bem as mãos após a aplicação para reduzir qualquer risco de exposição acidental.
4. Acompanhamento médico regular: Durante o uso do gel hormonal, é importante fazer consultas de acompanhamento regulares. Isso permitirá avaliar a eficácia do tratamento, monitorar possíveis efeitos colaterais e ajustar a dosagem, se necessário.
5. Esteja ciente dos possíveis efeitos colaterais: Assim como qualquer forma de reposição hormonal, os géis também podem apresentar efeitos colaterais. Alguns possíveis efeitos colaterais incluem sensibilidade ou irritação na pele onde o gel foi aplicado, alterações no humor, dores de cabeça, alterações no ciclo menstrual (se aplicável) e reações alérgicas, assim como dores nas mamas. Se você experimentar algum efeito colateral desconfortável, informe nos para que haja adequação de dose quando necessário..



Locais assinalados face interna de coxa, parte inferior de abdômem

Importância do Laser em mulheres na menopausa

O uso do laser na menopausa pode ser benéfico para algumas mulheres, mas é importante lembrar que cada caso é único e deve ser avaliado individualmente.

O laser pode ser usado para tratar sintomas como ressecamento vaginal, coceira, dor durante a relação sexual e incontinência urinária. O procedimento consiste na aplicação de feixes de luz no tecido vaginal, que estimulam a produção de colágeno e melhoram a vascularização da área, resultando em uma melhora significativa dos sintomas.

Além disso, o laser também pode ajudar na prevenção da atrofia vaginal, que é comum na menopausa.

O acompanhamento médico é essencial para determinar se o uso do laser é apropriado e seguro para cada caso.

**CLIQUE AQUI E
CONFIRA O VÍDEO**

Ciclo das



Sementes

Seed Cycling é um protocolo de consumo de sementes nas diferentes fases do ciclo menstrual para auxiliar na regulação hormonal. É uma ferramenta simples que oriento em consulta nos casos de desequilíbrio hormonal na produção de estrogênio e progesterona.

Os hormônios são mensageiros do corpo em inúmeros processos e afetam tudo, desde o humor até o ganho de peso e a resposta ao estresse. Também controlam o sono, a função sexual e a fertilidade, trabalhando juntos como um sistema para nos manter focados e funcionando em níveis elevados. Eles podem flutuar em resposta a uma alimentação inflamatória e a escolhas de um estilo de vida com altos níveis de estresse.

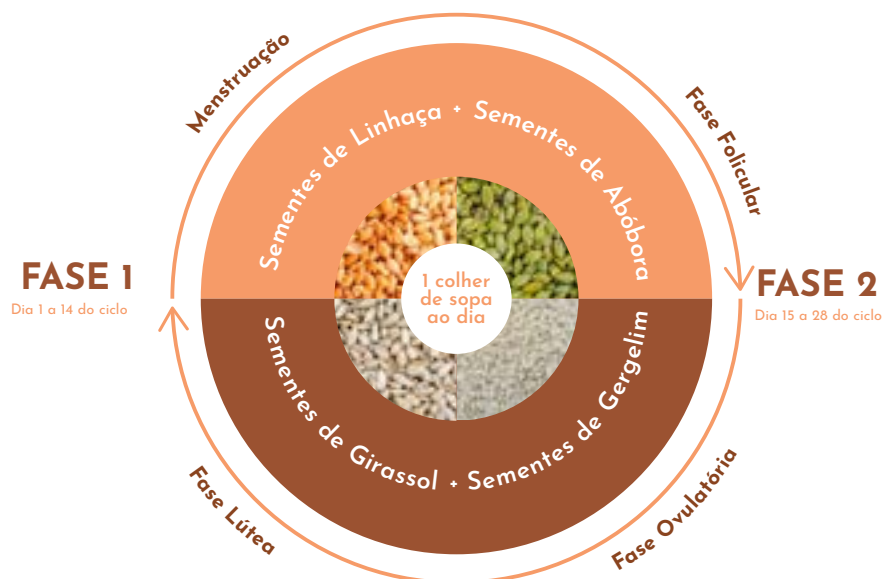
Os níveis de estrogênio aumentam na primeira metade do ciclo, quando começa a menstruação, enquanto os níveis de progesterona caem. Na segunda metade, quando ocorre a ovulação, o estrogênio diminui e a progesterona deve aumentar.

A proposta do Seed Cycling é a ingestão das sementes de linhaça, abóbora, gergelim e girassol como suporte para o sistema endócrino.

A casca das sementes contém lignanas, fitoquímicos que bloqueiam o excesso de hormônios, e os óleos das sementes

contêm ácidos graxos essenciais para a produção dos hormônios.

A ilustração abaixo mostra as etapas do ciclo e como deve ser o consumo de cada semente:



FASE 1 - Dia 1 a 14 do ciclo

É a fase que começa no primeiro dia da menstruação com a predominância do estrogênio, necessário para fortalecer o endométrio.

Protocolo:

Ingerir diariamente

1 colher de sementes de linhaça

1 colher de sementes de abóbora

São sementes ricas em ômega 3

As sementes de linhaça contêm lignanas, fitoquímicos que bloquearão o excesso de estrogênio na primeira fase do seu ciclo.

As sementes de abóbora são ricas em zinco, que suporta a produção de progesterona e a liberação para a segunda fase do seu ciclo.

FASE 2 - Dia 15 a 28 do ciclo

A ovulação marca o início da fase 2 do seu ciclo, quando o seu corpo muda da produção de estrogênio para a produção de progesterona.

Protocolo:

Ingerir diariamente

1 colher de sementes de gergelim

1 colher de sementes de girassol

São sementes ricas em ácidos graxos e ômega 6

As sementes de gergelim, que também contêm lignanas e vitamina E, ajudam a bloquear o excesso de estrogênio.

As sementes de girassol fornecem selênio, um mineral que ajuda o fígado no processo de desintoxicação e, portanto, no equilíbrio hormonal geral. No caso de mulheres que estão na menopausa e não menstruam mais, podemos usar a primeira metade do mês como a primeira fase do ciclo e a segunda metade do mês com a segunda fase do ciclo.

Como consumir as sementes?

As sementes podem ser trituradas e misturadas em saladas, sopas ou com aveia. A semente de linhaça pode ficar de molho horas antes (uma colher de sementes com uma colher de água mineral).

Seguindo esse protocolo, geralmente leva de 3 a 4 ciclos (meses) para ver melhora significativa nos sintomas relacionados à menstruação, ou auxiliar nos sintomas da menopausa.

O ciclo das sementes complementa uma rotina de cuidados com a saúde, como uma boa alimentação, descanso, redução do estresse e atividade física para ajudar na desintoxicação do corpo. Não substitui um tratamento médico e também não tem efeitos colaterais.

Anote aqui suas dúvidas



AURIGA
REPRODUÇÃO HUMANA

Clinica Auriga
Reprodução Humana

Guiamos mulheres no caminho da
saúde e maternidade

Dra Andrea Barrueco
CRM 18437/RQE 10930/30603

Telefone:
(44) 3225.8662

Email:
atendimento@clinicaauriga.com.br

Endereço:
Avenida Dr. Luiz Teixeira Mendes, 2402 | Zona
5 - Maringá - PR

clinicaauriga.com.br