



Terapia hormonal e fogacho: alívio para os sintomas da menopausa



Quer saber mais sobre
menopausa e saúde
feminina? Acesse o QR code
e conheça nossa causa:
Sou Única Sou Muitas.



Libbs



O que são fogachos?

São ondas de calor que acontecem na menopausa ou no climatério (fase de transição para a menopausa).¹

O fogacho afeta até **70%** das mulheres na pós-menopausa e geralmente persiste por mais de **sete anos**.¹

Fique atenta aos sintomas

O início das ondas de calor pode estar associado à:²



Transpiração



Palpitações
cardíacas



Dor de
cabeça



Fadiga



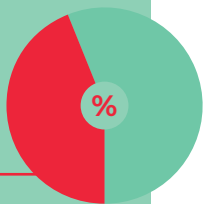
Desmaios



Ansiedade

Ambientes quentes, bebidas quentes ou estresse emocional também podem desencadear o fogacho.²

Os fogachos geralmente podem iniciar 11 anos antes do último período menstrual em aproximadamente 44% dos casos.³



Possíveis fatores associados

Entre vários fatores relatados como associados na incidência do fogacho, é possível destacar:³



Obesidade



Estilo de vida
sedentário



Tabagismo



Nível
socioeconômico
mais baixo



Presença
de síndrome
pré-menstrual

O último ciclo menstrual das mulheres costuma ocorrer entre os **40 e 58 anos** de idade. **Quando esse término acontece antes dos 40 anos, é considerado menopausa precoce.**⁴

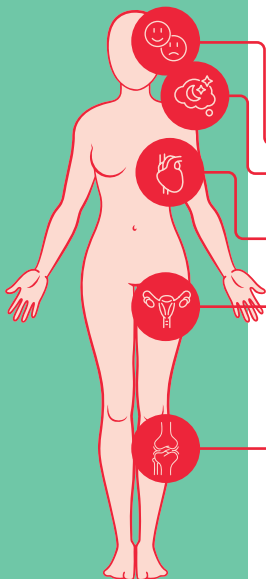
E como a terapia hormonal pode ajudar?

A terapia hormonal (TH) é um tratamento eficaz e que tem como principal objetivo melhorar os sintomas climatéricos, como os fogachos.⁵

Eficácia da TH para tratamento das ondas de calor:⁶



- Redução de **75%** na frequência dos fogachos;
- Redução de **87%** na intensidade dos fogachos.



A queda do estrogênio impacta em diferentes áreas da vida da mulher, por exemplo:⁷

Humor

Disposição e sono

Sistema cardiovascular

Sistema genital
Sexualidade

Massa óssea

OS • FOGACHOS • FOGACHOS



Para as mulheres com útero, existe a **necessidade de associação de progesterona ou um progestagênio para a proteção do endométrio** (tecido que reveste o interior do útero).⁸

A terapia hormonal pode ser realizada desde o aparecimento dos primeiros sintomas de fogacho, pois é uma das opções mais eficazes para aliviar esse desconforto.⁶



Você sabia que a TH não trata apenas os fogachos?

- A TH auxilia na manutenção da massa óssea e na prevenção de fraturas;⁸
- Apresenta benefícios cardiovasculares;⁵
- Reduz índices de mortalidade em mulheres com menos de 60 anos;⁹
- Previne parcialmente a alteração de peso;¹⁰
- É considerada segura para mulheres com menos de 60 anos, ou que entraram na menopausa há menos de 10 anos.⁵



Fale com seu ginecologista
sobre os seus sintomas e deixe
que ele encontre o melhor
tratamento para você.



Referências:

1. Iliodromiti S, Sattar N, Delles C, Nelson SM, Gill JMR, Lumsden M. Menopausal hot flashing and endothelial function in two vascular beds: findings from a cross-sectional study of postmenopausal women. *Menopause*. 2019;26(9):1002-1009. **2.** Lugo T, Tetrokalashvili M. Hot Flashes. In: *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; December 19, 2022. **3.** Bansal R, Aggarwal N. Menopausal Hot Flashes: A Concise Review. *J Midlife Health*. 2019;10(1):6-13. **4.** Nelson HD. Menopause. *Lancet*. 2008;371(9614):760-770. **5.** Flores VA, Pal L, Manson JE. Hormone Therapy in Menopause: Concepts, Controversies, and Approach to Treatment. *Endocr Rev*. 2021;42(6):720-752. **6.** Consenso brasileiro de terapêutica hormonal da menopausa. Associação Brasileira de Climatério, 2018. Disponível em: <https://s3.sa-east-1.amazonaws.com/web.diacordis.com.br/wp-content/uploads/2021/10/15090513/libbs-2018-sobrac-1.pdf>. Acessado em: 11/01/2024. **7.** Kuhl H. Pharmacology of estrogens and progestogens: influence of different routes of administration. *Climacteric*. 2005;8 Suppl 1:3-63. **8.** Pardini D. Terapia de reposição hormonal na menopausa. *Arq Bras EndocrinolMetab*. 2014;58(2):172-181. **9.** Hodis HN, Mack WJ. Menopausal hormone replacement therapy and reduction of all-cause mortality and cardiovascular disease: it is about time and timing. *Cancer J*. 2022 May-Jun 01;28(3):208-223. **10.** Davis SR, Castelo-Branco C, Chedraui P, et al. Understanding weight gain at menopause. *Climacteric*. 2012;15(5):419-429.

Este material é de uso exclusivo, sem autorização de postagem e/ou compartilhamento. 511212 - Outubro/2024.

Copyright© 2024 by DOC. Todas as marcas contidas nesta publicação, desenvolvida exclusivamente pela DOC para o laboratório Libbs, bem como os direitos autorais incidentes, são reservados e protegidos pelas leis 9.279/96 e 9.610/98. É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem autorização prévia, por escrito, da DOC. Publicação destinada ao público leigo.