



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

E - B O O K

Guia completo sobre a
**reposição
hormonal**



Índice

Introdução	03
Entendendo os Hormônios Estrógeno e Progesterona.....	04
Entendendo o Hormônio Testosterona	06
Sinais e Sintomas de Desequilíbrios Hormonais.....	08
Os benefícios da reposição hormonal	09
Formas de reposição hormonal	10
Conclusão.....	12
Contato.....	13



Introdução

A jornada da mulher é repleta de momentos de transformação hormonal que podem afetar seu bem-estar físico e emocional.

Desde a adolescência até a menopausa, os hormônios desempenham um papel crucial em diversos aspectos da saúde feminina.

Durante a pré e a pós menopausa, a reposição hormonal é uma alternativa que pode trazer alívio e melhorar a qualidade de vida para muitas mulheres.

Neste e-book, exploraremos as razões pelas quais a reposição hormonal pode ser uma escolha valiosa para as mulheres, auxiliando-as a enfrentar os desafios hormonais com maior conforto e vitalidade.



Entendendo os Hormônios Estrógeno e Progesterona

Quando se fala de hormônios femininos, emergem dois protagonistas fundamentais: o estrogênio e a progesterona.

Essas poderosas substâncias desempenham papéis essenciais no corpo da mulher, exercendo influência direta em diversos aspectos de sua saúde e bem-estar.

Além das suas funções reprodutivas, esses hormônios têm impacto nos aspectos emocionais e no bem-estar psicológico das mulheres. As oscilações desses hormônios estão relacionadas à síndrome pré-menstrual (TPM), caracterizada por sintomas como irritabilidade, tristeza e ansiedade.

Além disso, essas oscilações também estão presentes na pré, durante e após a menopausa, fase importante na vida de uma mulher que marca o fim da fase reprodutiva. Nesse período, os níveis dos hormônios estrogênio e progesterona diminuem significativamente, o que pode desencadear uma série de mudanças físicas e emocionais.

À medida que a menopausa se instala, os ovários deixam de liberar óvulos, e a produção de estrogênio e progesterona diminui progressivamente.



Os sintomas mais comuns do início dessa baixa de produção incluem ondas de calor (fogachos), sudorese noturna, flutuações no peso corporal, entre outros.

Ambos os hormônios, Estradiol e Progesterona, devem ser repostos juntos, mesmo que a mulher não tenha mais útero.

A Progesterona é responsável pela proteção do endométrio e das mamas. E ele deve ser reposto de preferência pela via oral, pois assim ele consegue chegar ao nosso cérebro e liberar substâncias como a alopregnanolona que tem efeitos ansiolíticos e calmantes, trazendo muitos benefícios para a mulher que utiliza.

Portanto, manter os níveis hormonais adequados é fundamental para garantir uma melhor qualidade de vida para as mulheres, independentemente da idade.



Entendendo o Hormônio Testosterona

Embora frequentemente negligenciado como um hormônio feminino, devido à crença equivocada de que é exclusivamente masculino, sua relevância no corpo da mulher é amplamente significativa.

Um fato interessante é que a produção de testosterona é a primeira a diminuir, muitas vezes começando por volta dos 30/35 anos. Essa queda traz consigo uma série de consequências para as mulheres.

Os sintomas mais frequentes incluem:

- Cansaço
- Desânimo inexplicável
- Depressão
- Dificuldade para ganhar massa magra e diminuição do tônus muscular
- Diminuição da massa óssea
- Facilidade para ganhar peso, relacionado ao aumento da gordura corporal
- Diminuição da libido

A testosterona e outros hormônios androgênicos possuem relação direta com o humor. Isso porque eles são responsáveis pela sensação de bem-estar, trazem mais vigor e disposição, além de equilibrarem o humor no geral.



Na menopausa ou em situações em que a produção desse hormônio é insuficiente, muitas mulheres podem experimentar sintomas depressivos e outras mudanças comportamentais.

Contudo, vale lembrar que a testosterona não é o único hormônio responsável por esses sintomas. Durante a menopausa, outros hormônios também passam a ser produzidos em menores quantidades, afetando a saúde da mulher como um todo.

Além disso, fatores culturais, problemas no relacionamento, transtornos psicológicos e outras particularidades da mulher também contribuem com o surgimento dos sintomas da menopausa, especialmente aqueles relacionados à libido.

Quando os níveis de testosterona estão equilibrados, diversos benefícios se manifestam, incluindo aprimoramento da memória, ganho de massa muscular diante de atividades físicas, aumento da massa óssea e aumento da libido.

Um ponto importante é que a Testosterona deve ser reposta de forma bioidêntica na forma de gel ou de implantes subcutâneos e em baixas doses, ou seja, respeitando a dose fisiológica no corpo feminino.



Altas doses poderiam causar aumento dos pelos, acne, oleosidade da pele, queda de cabelo, aumento do clitoris e até engrossamento da voz. No entanto, esses efeitos adversos são dose-dependentes. Na dose fisiológica eles dificilmente acontecem.

Sinais e Sintomas de Desequilíbrios Hormonais

Durante o período da menopausa, seja ela pré, durante ou após, o corpo da mulher passa por ajustes hormonais drásticos, levando a diversos sintomas que podem variar em intensidade de uma mulher para outra.

Alguns dos sinais reveladores de desequilíbrios hormonais durante a menopausa incluem:

- ⚠ Ondas de calor repentinas, acompanhadas de sudorese excessiva, principalmente à noite.
- ⚠ Distúrbio no padrão de sono, resultando em insônia e dificuldade em manter um sono reparador.
- ⚠ Mudanças de humor e irritabilidade.
- ⚠ Redução da lubrificação vaginal, causando desconforto durante a relação sexual.



Identificar esses sintomas e levá-los para a consulta ginecológica é essencial para tratar esses sintomas e melhorar a qualidade de vida da mulher.

Altas doses poderiam causar aumento dos pelos, acne, oleosidade da pele, queda de cabelo, aumento do clitoris e até engrossamento da voz. No entanto, esses efeitos adversos são dose-dependentes. Na dose fisiológica eles dificilmente acontecem.

Os benefícios da reposição hormonal

A reposição hormonal traz diversos benefícios para mulheres que enfrentam desequilíbrios hormonais, especialmente durante a menopausa.

Essa terapia pode proporcionar alívio dos sintomas da menopausa, prevenir a perda óssea, melhorar a saúde cardiovascular, aumentar a libido e o bem-estar emocional, além de reduzir o risco de doença de Alzheimer em mulheres na pós-menopausa.

Quando prescrita adequadamente, a reposição hormonal pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar o bem-estar das mulheres em diferentes estágios de suas vidas.



Formas de reposição hormonal

Com o avanço da medicina, a reposição hormonal pode ser administrada de várias maneiras. E atualmente, três formas vem ganhando destaque, sendo eles:

■ **Implantes subcutâneos:** indicados para Reposição de Estradiol e Testosterona

■ **Gel:** utilizado para Reposição de Estradiol e Testosterona

■ **Comprimidos:** voltados exclusivamente para a Reposição de Progesterona

Destacando-se como opções modernas e eficazes, os implantes subcutâneos se sobressaem por sua característica de doses hormonais reduzidas.

Já a abordagem do gel, também é segura, mas requer disciplina diária por parte da paciente em passá-lo.

Ambas as alternativas têm hormônios bioidênticos e por serem de aplicação tópica, não sobrecarregam o sistema digestivo como o fígado.



No caso da forma de comprimido, a reposição é específica para a Progesterona. Nesse caso, optar pela via oral é recomendado, pois possibilita que o hormônio alcance o cérebro e desencadeia a liberação de substâncias benéficas, como a alopregnanolona, reconhecida por seus efeitos ansiolíticos e calmantes, proporcionando inúmeros benefícios para as mulheres que adotam essa abordagem.

Independente da escolha, é fundamental que a reposição hormonal seja prescrita e monitorada por um profissional de saúde qualificado, uma vez que o uso inadequado ou descontrolado de hormônios pode levar a efeitos colaterais e complicações indesejadas.



Conclusão

Ao encerrarmos esta jornada de conhecimento sobre a reposição hormonal, fica evidente o quão importante é valorizar a saúde hormonal das mulheres em todas as fases de suas vidas.

Ao priorizarem sua saúde hormonal, as mulheres têm a oportunidade de desfrutar de uma vida plena e saudável, com o equilíbrio físico e emocional tão essencial para uma existência gratificante.

É essencial contar com o acompanhamento de uma ginecologista, que se preocupe com o seu histórico de saúde e necessidades individuais para que o tratamento seja o mais adequado e ajustá-lo conforme necessário.



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

Contato



Dra. Marcela

Ginecologista e Obstetra



(19) 3232-0586



@dramarcelalorenzo



www.dramarcelalorenzo.com.br

Clique nos ícones e seja redirecionado.



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



Dra. Marcela Lorenzo

GINECOLOGISTA E OBSTETRA