

Abordagens no manejo da menopausa: terapia hormonal e alternativas não hormonais

Approaches to managing menopause: hormone therapy and non-hormonal alternatives

DOI:10.34119/bjhrv6n6-023

Recebimento dos originais: 01/10/2023

Aceitação para publicação: 01/11/2023

Mateus Barcelos Coppolla

Graduado em Medicina pela Universidade Federal de Santa Maria

Instituição: Hospital Goiânia Leste

Endereço: R. 227, 395, Setor Leste Universitário, Goiânia - GO, CEP: 74605-080

E-mail: coppolla15@gmail.com

Ludimila Vieira Martins Costa

Graduada em Medicina pela Faculdade Morgana Potrich (FAMP)

Instituição: Cais Nova Era

Endereço: R. Silva Bueno, Vila Sao Tomaz, Aparecida de Goiânia - GO, CEP: 74916-140

E-mail: vieiraludimilaa@gmail.com

Francinne Possidônio Leão Lara

Graduada em Medicina pela Faculdades Integradas Pitágoras (FIPMOC)

Instituição: UPA Itaipu

Endereço: Av. Rio Vermelho Esquina com R-I-19, QD. 14, Residencial Itaipu, Goiânia - GO, CEP: 74356-028

E-mail: francinnemg@hotmail.com

Hellen Larissa de Oliveira Lourenço

Graduada em Medicina pela Faculdade Morgana Potrich (FAMP)

Instituição: UPA Brasicon

Endereço: Rua das Acácias, s/n, Aparecida de Goiânia - GO, CEP: 74975-390

E-mail: hellenlourenco22@gmail.com

Josy Barros Noletto de Souza

Bacharelada em Enfermagem

Instituição: Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC) - Porto Nacional

Endereço: Rua 02 Quadra 07 s/n Jardim dos Ipês, Porto Nacional - TO, CEP: 77500-000

E-mail: josy.souza@itpacporto.edu.br

Vitória Carolina Duarte

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade de Uberaba (UNIUBE)

Endereço: Av. Nenê Sabino, 1801, Universitário, Uberaba - MG, CEP: 38055-500

E-mail: carolinaduartevitoria@gmail.com

Sarah Alves Parreira

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade de Uberaba (UNIUBE)

Endereço: Av. Nenê Sabino, 1801, Universitário, Uberaba - MG, CEP: 38055-500

E-mail: sarah.alves.parreira@gmail.com

Wladimir Pereira Courte Junior

Graduando em Medicina

Instituição: Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC) - Porto Nacional

Endereço: Rua 02 Quadra 07 s/n Jardim dos Ipês, Porto Nacional - TO, CEP: 77500-000

E-mail: wladimir.courte@hotmail.com

RESUMO

O tratamento e manejo das condições associadas ao climatério e à menopausa envolvem uma ampla gama de abordagens terapêuticas, incluindo terapia hormonal e alternativas não hormonais. A escolha do tratamento deve ser cuidadosamente avaliada, considerando as necessidades individuais e os riscos e benefícios associados a cada opção. Esta revisão literária, é baseada em evidências científicas de fontes primárias e secundárias, com pesquisa em bases de dados como PubMed, SciELO e Google Scholar. A terapia hormonal pode proporcionar alívio significativo dos sintomas climatéricos, mas não é adequada para todas as situações, principalmente em situações que objetivem a prevenção ou ajuste de doenças de base. A pesquisa em novas terapias alternativas é necessária, dada a lacuna de estudos específicos para essa fase da vida. O reconhecimento e manejo dos sintomas ginecológicos e efeitos adversos da terapia adjuvante com medicamentos adequados são cruciais. A colaboração entre profissionais de saúde, pesquisadores e a comunidade acadêmica é fundamental para aprimorar as opções terapêuticas e garantir o bem-estar das mulheres durante essa fase de transição em suas vidas.

Palavras-chave: climatério, menopausa, terapia hormonal, prevenção, sintomas ginecológicos.

ABSTRACT

The treatment and management of conditions associated with the climacteric and menopause involve a wide range of therapeutic approaches, including hormonal therapy and non-hormonal alternatives. The choice of treatment should be carefully assessed, considering individual needs and the risks and benefits associated with each option. This literature review is based on scientific evidence from primary and secondary sources, with research conducted in databases such as PubMed, SciELO, and Google Scholar. Hormonal therapy can provide significant relief from climacteric symptoms but may not be suitable for all situations, especially when aiming for prevention or management of underlying diseases. Research into new alternative therapies is necessary, given the gap in specific studies for this life stage. Recognizing and managing gynecological symptoms and adverse effects of adjunct therapy with appropriate medications are crucial. Collaboration among healthcare professionals, researchers, and the academic community is essential to enhance therapeutic options and ensure the well-being of women during this transitional phase in their lives.

Keywords: climacteric, menopause, hormonal therapy, prevention, gynecological symptoms.

1 INTRODUÇÃO

A menopausa é um estágio natural da vida da mulher que marca o fim da menstruação e da capacidade reprodutiva, geralmente ocorrendo entre os 45 e 55 anos de idade. No entanto, esse período de transição hormonal pode estar associado a uma sintomatologia desagradável, com a ocorrência de eventos tais como: fogachos, alterações de humor, sudorese noturna, e impactos negativos na qualidade de vida. Logo, o manejo da menopausa é uma questão crucial no campo da saúde de muitas mulheres, as quais podem sofrer com as alterações do organismo humano nesse período.

A medicina desempenha um papel crucial no manejo da menopausa, fornecendo às mulheres uma gama de opções terapêuticas para aliviar os sintomas e melhorar sua qualidade de vida durante essa transição hormonal. Através de abordagens como a terapia hormonal e alternativas não hormonais, os profissionais de saúde têm a capacidade de personalizar o tratamento com base nas necessidades individuais de cada paciente, equilibrando eficácia e segurança. Além disso, a medicina desempenha um papel fundamental na educação das mulheres sobre as diferentes opções disponíveis, orientando-as na tomada de decisões informadas para enfrentar a menopausa com confiança e bem-estar (North American Menopause Society, 2014).

O manejo dos sintomas da menopausa abrange um amplo espectro de estratégias terapêuticas, das quais a terapia hormonal é considerada uma das abordagens mais tradicionais e eficazes. A terapia hormonal, baseada na reposição de estrogênio e/ou progestina, tem demonstrado notável eficácia no alívio de sintomas como fogachos, irregularidades menstruais e ressecamento vaginal, proporcionando uma melhora substancial na qualidade de vida das mulheres que a adotam. No entanto, é fundamental que as mulheres e seus médicos estejam cientes dos potenciais riscos e benefícios associados a essa terapia, bem como considerem alternativas não hormonais, para uma abordagem personalizada e informada ao manejo da menopausa (SANTEN et al., 2010).

A reposição de hormônios, objetiva uma compensação à redução natural dessas substâncias decorrentes do processo da menopausa. Esse período marcado por enormes mudanças na fisiologia da mulher, em sua grande maioria, são responsáveis por ocasionar o desconforto físico e emocional em uma grande parcela da população feminina. As técnicas de reposição hormonal, além de serem as mais visadas, tem sido uma abordagem padrão para aliviar os sintomas da menopausa, devido à sua eficácia comprovada na redução dos sintomas vasomotores e na prevenção da perda óssea (Sturdee et al., 2016). No entanto, a TH também esteve associada a riscos potenciais, incluindo o aumento do risco de câncer de mama e eventos

cardiovasculares, como demonstrado pelo Women's Health Initiative (WHI) (MANSON et al., 2013).

Diante dessas preocupações, tem havido um crescente interesse em explorar alternativas não hormonais para o manejo dos sintomas da menopausa. Essas alternativas podem abranger uma ampla gama de intervenções, desde mudanças no estilo de vida e terapias complementares até intervenções farmacológicas não hormonais. As mudanças no estilo de vida, como a adoção de uma dieta saudável e a prática regular de exercícios físicos, têm sido associadas a melhorias significativas na qualidade de vida das mulheres na menopausa, reduzindo a gravidade dos sintomas vasomotores e o risco de doenças cardiovasculares (FRANCO et al., 2018; MUKA et al., 2016).

Terapias complementares, como a acupuntura, fitoterapia e técnicas de relaxamento, também têm demonstrado benefícios na redução dos sintomas da menopausa em alguns estudos. Além disso, intervenções farmacológicas não hormonais, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), mostraram eficácia no tratamento dos sintomas vasomotores (REED et al., 2014).

Logo, é preciso uma análise ampla e atualizada das diversas estratégias terapêuticas disponíveis para o manejo dos sintomas da menopausa. De modo a examinar suas eficácias, seguranças e considerações clínicas, baseadas nas mais recentes evidências científicas. A realização deste estudo, pode e deve contribuir positivamente para pesquisadores, profissionais da saúde e principalmente, as mulheres, na adoção de medidas que sejam adequadas para o manejo de suas queixas nesse período de transição fisiológica do corpo.

2 OBJETIVOS

Este artigo busca oferecer uma visão abrangente das opções disponíveis no manejo da menopausa, avaliando sua eficácia, segurança e considerações clínicas, com base em evidências científicas contemporâneas. A compreensão dessas abordagens é essencial para ajudar as mulheres e seus médicos a tomar decisões informadas sobre a gestão da menopausa e melhorar sua qualidade de vida.

3 METODOLOGIA

Uma revisão abrangente foi conduzida, abrangendo fontes primárias, como artigos de revistas científicas, bem como fontes secundárias, incluindo livros e artigos de revisão bibliográfica. As bases de dados utilizadas para a pesquisa incluíram PubMed, SciELO e Google Scholar. Os descritores considerados na busca foram: "menopausa", "estrogênio",

"progesterona", "medicamentos hormonais", "qualidade de vida", "período pré-menopausa", "hormônios sexuais femininos", "mulheres na pós-menopausa", e "reposição hormonal." A seleção de artigos foi restrita ao período de publicação de 2013 a 2021 e aos idiomas Português e Inglês.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados 45 artigos, onde dez foram selecionados por tratarem diretamente sobre os distúrbios da menopausa e as abordagens para manejo da mesma, considerando as terapias hormonais e não hormonais. Além disso, analisou artigos publicados em português e inglês entre os anos de 2013 e 2021.

TABELA 1 - Seleção de artigos para o presente estudo

TÍTULO	AUTOR/ANO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Efeitos das terapias na menopausa: uma revisão narrativa da literatura	MANICA et al., 2019.	Revisão literária.	Existem terapias medicamentosas e alternativas eficazes para tratar condições nesta fase. Ademais, há esperança de encontrar novas moléculas com efeitos máximos e riscos mínimos para serem incluídas na TRH, diminuindo seus efeitos colaterais. Em resumo, há diversas opções de tratamento disponíveis.
Terapia de reposição hormonal como possível agente intensificador da incidência de câncer de mama em mulheres no climatério.	Avelino et al., 2021.	Revisão de literatura quantitativa e descritiva.	Estudos consistentemente apontam que o risco de carcinoma de mama na pós-menopausa está relacionado à duração do uso da terapia hormonal. Em particular, a terapia combinada de estrogênio e progestágeno apresenta um impacto adverso maior em comparação com o uso exclusivo de estrogênio. Essas terapias podem contribuir para o desenvolvimento de câncer de mama.
Qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa, usuárias e não usuárias de terapia hormonal.	MARTINS et al., 2019.	Estudo clínico transversal.	Mulheres realizando tratamentos terapêuticos hormonais e não hormonais apresentaram poucas diferenças em relação à qualidade de vida.
Terapia de reposição hormonal na menopausa.	PARDINI, 2013.	Estudos observacionais.	Acredita-se que quando iniciado no período perimenopausal, os efeitos

			da terapia hormonal são benefícios às mulheres e apresentam melhoras significativas nas alterações fisiológicas sofridas pela mulher.
Management of sexual dysfunction in postmenopausal breast cancer patients taking adjuvant aromatase inhibitor therapy.	DERZKO, 2017.	Revisão bibliográfica.	Os sinais e sintomas ginecológicos associados aos níveis diminuídos de estrogênio podem afetar, em diferentes graus, a qualidade de vida das mulheres na pós-menopausa que estão recebendo terapia adjuvante com inibidores de aromatase. Dentre seus efeitos, destaca-se os físicos e emocionais, causados na mulher.
Padrão hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição.	OLIVEIRA et al., 2016.	Revisão literária.	Estudos indicam a preconização da terapia hormonal para mulheres em período menopausal, de modo a aliviar a sintomatologia presente e melhorar o bem-estar e sexualidade das mesmas. Contudo, a terapia hormonal que objetive prevenção primária ou secundária de doenças cardiovasculares e osteoporose, são contraindicadas.
Efeitos da terapia hormonal na menopausa sobre o sistema imune.	MEDEIROS et al., 2017.	Revisão literária.	O sistema imune sofre efeitos diretos dos esteróides sexuais, uma vez que este sistema está diretamente ligado ao sistema endócrino. Diante disso, apesar da TH regularizar a resposta imunocelular, estudos ainda estão sendo realizados para avaliar o papel das terapias de reposição hormonal e não hormonais no organismo da mulher e por fim, determinar suas consequências.
Qualidade de vida em usuárias e não usuárias de terapia de reposição hormonal.	GRAVENA et al., 2013.	Estudo analítico, exploratório, do tipo inquérito populacional.	Mulheres usuárias da terapia hormonal apresentaram menor sintomatologia climatérica e excesso de peso ao comparar-se com as mulheres que optaram por não realizar terapia de reposição hormonal.

Risk-benefit of hormone replacement therapy in menopausal women	LIMA et al., 2020.	Revisão bibliográfica de caráter quali-quantitativo.	O estudo destacou um equilíbrio notável entre os benefícios e os possíveis prejuízos associados ao uso da terapia de reposição hormonal (TRH). Além disso, observou-se uma interação significativa desses efeitos hormonais com diversos sistemas do corpo, tanto de maneira benéfica quanto prejudicial. Isso ressalta a influência abrangente dos hormônios em várias funções do sistema feminino. Portanto, quando administrada de forma criteriosa e racional, a TRH tem o potencial de minimizar os possíveis prejuízos.
Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério.	ROCHA et al., 2018.	Revisão de literatura.	O uso de fito-hormônios e plantas medicinais é uma alternativa promissora para o tratamento e alívio dos sintomas no climatério. Atualmente, há poucos estudos direcionados a plantas medicinais específicas para o climatério, indicando a importância de capacitar profissionais de saúde na prescrição de fitoterápicos e incentivar a comunidade acadêmica a avaliar a eficácia, qualidade e segurança dessas preparações.

Fonte: elaborado pelos autores.

Na abordagem das condições associadas a esta fase, dispomos de terapias medicamentosas e alternativas que demonstraram ser eficazes. Além disso, há um otimismo contínuo em relação à descoberta de novas moléculas que possam ser incorporadas à terapia de reposição hormonal (TRH), buscando proporcionar benefícios máximos com riscos mínimos, o que, por sua vez, poderia reduzir os potenciais efeitos colaterais desse tipo de tratamento. Em resumo, a disponibilidade de diversas opções terapêuticas oferece uma perspectiva promissora para melhorar a qualidade de vida durante essa fase vivenciada pela mulher (MANICA et al., 2019).

A pesquisa nessa área tem consistentemente demonstrado uma relação entre o risco de carcinoma de mama na pós-menopausa e a duração do uso da terapia hormonal. De maneira

mais específica, a terapia combinada, que envolve o uso de estrogênio e progestágeno, parece estar associada a um impacto adverso significativamente maior em comparação com o uso isolado de estrogênio. Esses achados levantam preocupações sobre o potencial das terapias hormonais em contribuir para o desenvolvimento do câncer de mama, ressaltando a importância da avaliação cuidadosa dos riscos e benefícios antes de optar por esse tipo de tratamento (AVELINO et al., 2021).

Em análises mais abrangentes, obteve-se resultados os quais apontaram que iniciar a terapia hormonal durante o período perimenopausal pode trazer benefícios significativos às mulheres, contribuindo para melhorias substanciais nas alterações fisiológicas que ocorrem nessa fase da vida. Essa abordagem proativa visa atenuar os sintomas desconfortáveis associados à menopausa, como ondas de calor, alterações de humor e problemas de sono, permitindo que as mulheres enfrentem essa transição de forma mais tranquila e com maior qualidade de vida. No entanto, é importante ressaltar que a decisão de iniciar a terapia hormonal deve ser individualizada, levando em consideração os riscos e benefícios específicos para cada paciente, em consulta com um profissional de saúde (PARDINI, 2013).

Os sintomas ginecológicos decorrentes dos níveis reduzidos de estrogênio têm o potencial de impactar a qualidade de vida das mulheres na pós-menopausa que estão submetidas à terapia adjuvante com inibidores de aromatase. Esses efeitos podem se manifestar de maneira diversa, afetando tanto o bem-estar físico quanto o emocional das pacientes. Os sintomas físicos, como secura vaginal e desconforto durante as relações sexuais, podem causar desconforto e interferir nas atividades diárias. Além disso, as implicações emocionais, como alterações de humor e ansiedade, também desempenham um papel relevante nesse contexto. Portanto, o reconhecimento e o manejo adequado desses sintomas são cruciais para garantir uma melhor qualidade de vida às mulheres que enfrentam essa situação, proporcionando um suporte abrangente para lidar com os desafios associados à terapia adjuvante com inibidores de aromatase (DERZKO, 2017).

Em concordância com os princípios apresentados previamente, estudos indicam que a terapia hormonal é recomendada para mulheres que estão passando pelo período da menopausa, pois pode aliviar os sintomas desconfortáveis associados a essa fase e melhorar o bem-estar geral, incluindo a sexualidade. No entanto, é importante notar que a terapia hormonal não é apropriada quando o objetivo é a prevenção primária ou secundária de doenças cardiovasculares e osteoporose, visto que em ambas disfunções fisiológicas, tem-se tratamento previstos e que agem adequadamente em cada comorbidade. Nesses casos, outras estratégias de saúde são mais adequadas, e a decisão de iniciar ou não a terapia hormonal deve ser baseada em uma avaliação

cuidadosa dos riscos e benefícios individuais de cada paciente, em consulta e acompanhamento com um profissional de saúde da área (OLIVEIRA et al., 2016).

Em contrapartida, a utilização de fito-hormônios e plantas medicinais emerge como uma alternativa que visa o escape medicamentoso, trazendo consigo resultados positivos no tratamento e alívio dos sintomas associados ao climatério. No entanto, é notável a escassez de estudos focados em plantas medicinais específicas para essa fase da vida, o que destaca a necessidade de capacitar os profissionais de saúde na prescrição de fitoterápicos, uma vez que, pouco se sabe sobre essa vertente por parte dos profissionais. Além disso, é fundamental incentivar a comunidade acadêmica a se dedicar à pesquisa que avalie a eficácia, qualidade e segurança dessas preparações fitoterápicas. Essa abordagem mais abrangente e orientada pela evidência científica pode não apenas expandir as opções terapêuticas disponíveis para as mulheres no climatério, mas também garantir que essas alternativas sejam seguras e eficazes. De modo que abra-se cada vez mais o leque de opções a serem aderidas por mulheres nesse período (ROCHA et al., 2018).

Os estudos revelaram que as mulheres submetidas a tratamentos terapêuticos, tanto hormonais quanto não hormonais, experimentaram poucas diferenças em termos de qualidade de vida. Essa constatação é significativa, pois sugere que as opções terapêuticas disponíveis, independentemente de envolverem hormônios ou não, podem ser igualmente eficazes na melhoria da qualidade de vida das pacientes. Essa abordagem flexível oferece às mulheres a oportunidade de escolher o tratamento mais adequado às suas necessidades e preferências, priorizando o bem-estar e o conforto durante o processo de tratamento (MARTINS et al., 2019).

Por fim, os resultados dos estudos apontam de forma consistente que mulheres que optam pela terapia hormonal durante o climatério experimentam uma redução significativa na sintomatologia associada a essa fase, quando comparadas àquelas que decidem não recorrer a esse tratamento. Além disso, é notável que as usuárias da terapia hormonal também apresentam uma menor incidência de excesso de peso, sintomatologia climatérica, perda de cálcio, a qual proporciona o estabelecimento da osteoporose e até o desenvolvimento de hipertensão, associada aos efeitos vasomotores. Esses achados sugerem que a terapia de reposição hormonal pode representar uma opção eficaz para aliviar os desconfortáveis sintomas da menopausa e, adicionalmente, influenciar positivamente o controle das manifestações clínicas da menopausa, tanto nos períodos pré, durante e pós. No entanto, é fundamental destacar que a decisão de adotar a terapia hormonal deve ser baseada em uma avaliação cuidadosa dos riscos e benefícios individuais, com orientação, realização de exames contínuos e acompanhamento médico adequado (GRAVENA et al., 2013).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em resumo, o tratamento e manejo das condições associadas ao climatério e à menopausa envolvem uma ampla gama de abordagens terapêuticas, tanto medicamentosas quanto alternativas. A disponibilidade dessas opções oferece uma perspectiva promissora para melhorar a qualidade de vida das mulheres nessa fase da vida.

No entanto, a escolha do tratamento deve ser cuidadosamente avaliada, levando em consideração as necessidades individuais e os riscos e benefícios associados a cada opção terapêutica. Uma das principais conclusões destacadas pelos estudos é que a terapia hormonal pode desempenhar um papel crucial no alívio dos sintomas climatéricos, proporcionando melhorias significativas na qualidade de vida das mulheres que optam por esse tratamento. Em contrapartida, é importante ressaltar que a terapia hormonal não é adequada para todas as situações, especialmente quando se trata de prevenção de doenças cardiovasculares e osteoporose, onde outras estratégias de saúde são mais apropriadas.

Outra conclusão importante é a necessidade de pesquisas adicionais e investimentos na investigação de novas moléculas e terapias alternativas, incluindo o uso de fito-hormônios e plantas medicinais. Atualmente, há uma lacuna significativa de estudos específicos para essa fase da vida, o que destaca a importância de capacitar profissionais de saúde na prescrição de fitoterápicos e incentivar a comunidade acadêmica a avaliar a eficácia, qualidade e segurança dessas preparações fitoterápicas.

Além disso, a escolha de iniciar a terapia hormonal durante o período perimenopausal pode oferecer benefícios substanciais, contribuindo para uma transição mais tranquila por meio da atenuação dos sintomas desconfortáveis, como ondas de calor, alterações de humor e problemas de sono. No entanto, essa decisão deve ser individualizada e discutida com um profissional de saúde, levando em consideração as características e necessidades de cada paciente.

Os sintomas ginecológicos e os efeitos adversos associados ao uso de terapia adjuvante com inibidores de aromatase também merecem atenção especial, pois podem afetar tanto o bem-estar físico quanto o emocional das mulheres na pós-menopausa. O reconhecimento e o manejo adequado desses sintomas são essenciais para garantir uma melhor qualidade de vida para as pacientes que enfrentam essa situação.

Cabe salientar que os estudos elaborados não devem ser restritos a profissionais de saúde, sendo ampliado a população como um todo, principalmente as mulheres, de modo que as mesmas sejam capazes de definir em conjunto com a equipe de saúde, quais os melhores

caminhos a serem adotados nesse período, trazendo argumentos e dúvidas que objetivem a contribuição ao debate.

Por fim, a conclusão mais ampla que emerge dessas discussões é que o tratamento da menopausa e do climatério é complexo e requer uma abordagem individualizada, baseada em evidências científicas e orientada para proporcionar o melhor equilíbrio entre benefícios e riscos para cada paciente. A colaboração entre profissionais de saúde, pesquisadores e a comunidade acadêmica é fundamental para continuar aprimorando as opções terapêuticas disponíveis e garantir o bem-estar das mulheres durante essa fase de transição em suas vidas.

REFERÊNCIAS

- AVELINO, T. D. L. R. et al. **Terapia de reposição hormonal como possível agente intensificador da incidência de câncer de mama em mulheres no climatério.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.3, p.10390-10401 may./jun.2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/29657/23385>. Acesso em 17 de setembro de 2023.
- DERZKO, C. et al. **Management of sexual dysfunction in postmenopausal breast cancer patients taking adjuvant aromatase inhibitor therapy.** Current Oncology, v. 14, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2140180/>. Acesso em 17 de setembro de 2023.
- FRANCO, O. H. et al. **Use of Plant-Based Therapies and Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-analysis.** JAMA . 2016 Jun 21;315(23):2554-63. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27327802/>. Acesso em 17 de setembro de 2023.
- GRAVENA, A. A. F. et al. **Sintomas climatéricos e estado nutricional de mulheres na pós-menopausa usuárias e não usuárias de terapia hormonal.** Rev Bras Ginecol Obstet. 2013; 35(4):178-84. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/kcCXLyfrzwjw5Vr44Cj9j7n/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 17 de setembro de 2023.
- LIMA, J. V. O. et al. **Risk-benefit of hormone replacement therapy in menopausal women.** Research, Society and Development, v. 9, n.5, e07952283, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2283/2300>. Acesso em 17 de setembro de 2023.
- MANICA, J. et al. **Efeitos das terapias na menopausa: uma revisão narrativa da literatura.** J. Health Biol Sci. 2019; 7(1):82-88. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/2064>. Acesso em 17 de setembro de 2023.
- MANSON, J. E. et al. **Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended poststopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials.** JAMA . 2013 Oct 2;310(13):1353-68. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24084921/>. Acesso em 17 de setembro de 2023.
- MARTINS, M. A. D. et al. **Qualidade de vida em mulheres na pós-menopausa, usuárias e não usuárias de terapia hormonal.** Rev Bras Ginecol Obstet. 2019;31(4):196-202. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/vkbH3GLJmFrGFjMphYsHgXH/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 17 de setembro de 2023.
- MEDEIROS, S. F. et al. **Efeitos da terapia hormonal na menopausa sobre o sistema imune.** Rev Bras Ginecol Obstet. 2017; 29(11):593-601. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/Gcy4snzsdDbsRMdMN5QJvNd/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 17 de setembro de 2023.
- MUKA, T. et al. **Association of Age at Onset of Menopause and Time Since Onset of Menopause With Cardiovascular Outcomes, Intermediate Vascular Traits, and All-Cause**

Mortality: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Cardiol* . 2016 Oct 1;1(7):767-776. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27627190/>. Acesso em 17 de setembro de 2023.

NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY. **The North American Menopause Society recommendations for clinical care of midlife women.** *Menopause*, 21(10), 1038-1062, 2014. Disponível em: <https://www.researchwithrutgers.com/en/publications/the-north-american-menopause-society-recommendations-for-clinical>. Acesso em 17 de setembro de 2023.

OLIVEIRA, J. et al. **Padrão hormonal feminino:** menopausa e terapia de reposição. *RBAC*. 2016;48(3):198-210. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Patricia-Haas/publication/315741053_Padrao_hormonal_feminino_menopausa_e_terapia_de_reposicao_o_Female_hormone_pattern_menopause_and_replacement_therapy/links/5e388b7c92851c7f7f1a3b70/Padrao-hormonal-feminino-menopausa-e-terapia-de-reposicao-Female-hormone-pattern-menopause-and-replacement-therapy.pdf?_sg%5B0%5D=started_experiment_milestone&origin=journalDetail&_rtd=e30%3D. Acesso em 17 de setembro de 2023.

PARDINI, Dolores. **Terapia de reposição hormonal na menopausa.** *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2014;58/2. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/bnhD8LVvNT9P5yWFvzhzfvBc/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 17 de setembro de 2023.

REED, S. D. et al. **Menopausal quality of life:** RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Volume 210, Issue 3, March 2014, Pages 244.e1-244.e11. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002937813020152>. Acesso em 17 de setembro de 2023.

ROCHA, B. M. A. et al. **Terapias complementares:** fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, v. 16, n. 1, abr/2018. Disponível em: <http://www.revistanovaesperanca.com.br/index.php/revistane/article/view/26/38>. Acesso em 17 de setembro de 2023.

SANTEN, R. J. et al. **Postmenopausal hormone therapy:** an Endocrine Society scientific statement. *J Clin Endocrinol Metab* . 2010 Jul;95(7 Suppl 1):s1-s66. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20566620/>. Acesso em 17 de setembro de 2023.