

# Guia de Tratamentos para a Menopausa: O que Realmente Funciona?

## Passo 1: O Padrão-Ouro de Tratamento



**Terapia Hormonal (TH):** É a intervenção mais eficaz para tratar sintomas vasomotores e prevenir a osteoporose em mulheres saudáveis nos primeiros 10 anos após a menopausa.



**Personalização é a Regra:** A relação risco benefício da TH deve ser avaliada individualmente conforme a idade e comorbidades cardiovasculares.

## Passo 2: Opções Farmacológicas Não Hormonais



**Antagonistas de Neuroquinina 3 (Fezolinetant):** Uma nova classe de medicamentos que "reseta" o centro termorregulador do cérebro sem usar hormônios; recomendado com Nível I de evidência.



**Moduladores de Neurotransmissores (ISRS/ISRN):** O mesilato de parosetina (7,5 mg) é o único aprovado especificamente para fogachos, mas venlafaxina e escitalopram também são eficazes.



**Gabapentina:** Medicamento eficaz para reduzir a frequência de fogachos, sendo excelente para mulheres que também sofrem com distúrbios do sono.

## Passo 3: Intervenções Mente-Corpo Comprovadas



**Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Recomendada (Nível I) para reduzir o incômodo causado pelos fogachos, melhorando o humor e a função social.

**Hipnose Clínica:** Estudos demonstram uma redução de até 74% na pontuação de sintomas vasomotores através do treinamento do sistema nervoso autônomo.

## Passo 4: Saúde Óssea e Estilo de Vida



**Cálcio e Vitamina D3:** Essenciais para a saúde esquelética, o cálcio deve ser preferencialmente dietético e a suplementação de D3 deve suprir níveis insuficientes.



**Controle de Peso:** Diferente do exercício isolado, a perda de peso é recomendada (Nível II-III) como uma estratégia que pode reduzir os fogachos.

## Alerta: O que NÃO é Recomendado para Fogachos



**Fitoterápicos Populares (Black Cohosh, Soja):** Cimicifuga racemosa, isoflavonas de soja e equol não superam o placebo e não são recomendados pela NAMS (2023) para sintomas térmicos.



**Óleos e Ervas (Prímula, Maca, Ginseng):** Óleo de primula, maea peruana, ginseng e dong quai carecem de eficácia comprovada para regular a temperatura corporal.



**Canabinoides e Vitaminas Isoladas:** CBD, THC e Vitamina E não possuem impacto clínico significativo na frequência de suores noturnos ou fogachos.

## Comparativo de Eficácia e Recomendações (NAMS 2023)

Intervenção	Recomendação	Justificativa Científica
 Acupuntura	 Não Recomendado	Modulação de neurotransmissores termorreguladores.
 Exercício e Yoga	 Não Recomendado para VMS	Resultados fii resultados inconsistentes; melhora atribuída ao efeito placebo.
 Técnicas de Resfriamento	 Não Recomendada	Úteis como adoção, mas sem base biológica para reduzir episódios.