Gerir os sintomas da menopausa é uma preocupação fundamental para muitas mulheres que tiveram cancro da mama.

Existem muitas maneiras de controlar os sintomas da menopausa, uma das quais é a Terapia de Reposição Hormonal (HRT). Você pode estar a perguntar-se se você poderia usar HRT para ajudar a aliviar os sintomas da menopausa.

Este folheto informativo foi escrito por médicos do cancro da mama para explicar os riscos da HRT, especificamente para mulheres que tiveram um diagnóstico de cancro da mama.



**A terapia de reposição hormonal (HRT) é segura para controlar os sintomas da menopausa após o tratamento do câncer de mama?**

Infelizmente, os riscos de usar HRT quando você teve câncer de mama são

maiores do que para a maioria das outras mulheres.

**Muitos cancros da mama precisam de hormonas para crescer:**

* As hormonas são os mensageiros do seu corpo; elas viajam na sua corrente sanguínea para órgãos no seu corpo e dizem a esses órgãos (como a mama) o que fazer. Duas hormonas que têm fortes efeitos na mama são conhecidas por estrogénio e progesterona.
* 3 em cada 4 cancros da mama são positivos para os recetores de estrogénio e 2 em cada 3 destes cancros da mama são também positivos para os recetores de progesterona. Estes tipos de cancro são também chamados cancros da mama positivos para recetores hormonais. Para estes cancros, a maioria dos médicos de cancro da mama concorda que as hormonas estrogénio e progesterona podem atuar como "combustível" para o cancro e fazê-lo crescer.







**O bloqueio destas hormonas pode controlar e tratar muitos cancros da mama:**

Na década de 1970, 4 em cada 10 mulheres sobreviveram mais de dez anos após o câncer de mama. Agora, está mais perto de 8 em cada 10. A melhoria deve-se, em parte, ao rastreio mamário, mas principalmente ao desenvolvimento de medicamentos que bloqueiam os efeitos do estrogénio. Estes medicamentos são chamados terapia hormonal ou terapia endócrina e incluem comprimidos como tamoxifen, anastrozol, letrozol e exemestane.

Estes medicamentos bloqueadores de hormonas aumentam a sobrevivência, reduzindo o risco de os cancros da mama regressarem como cancro secundário noutras partes do corpo. Atuam matando de fome as células do cancro da mama, que necessitam de estrogénio para crescerem e se espalharem. Estes medicamentos salvaram milhares de vidas, levando a sobrevivência ao cancro da mama a duplicar nos últimos 40 anos.

**Efeitos colaterais do tratamento de bloqueio hormonal:**

Um dos efeitos secundários mais problemáticos dos comprimidos bloqueadores de hormonas pode ser o desenvolvimento de sintomas da menopausa (afrontamentos, suores noturnos, alterações de humor, secura vaginal). Estes sintomas desenvolvem-se porque os medicamentos bloqueadores de hormonas utilizados para tratar o cancro da mama também podem bloquear ou reduzir os níveis de estrogénio noutras partes do corpo (não apenas na mama).



**Terapêutica hormonal de substituição (HRT):**

A HRT pode ajudar com os sintomas da menopausa, no entanto, também sabemos que reverte os efeitos benéficos dos medicamentos bloqueadores de hormonas contra o cancro da mama e fornece ao corpo hormonas que podem fazer com que as células do cancro da mama cresçam.

Infelizmente, ensaios clínicos concebidos para testar se a HRT é segura para mulheres que tiveram cancro da mama mostram que a HRT impede o funcionamento dos medicamentos bloqueadores de estrogénios. Isso resulta em uma maior chance dos cancros da mama voltarem como cancro da mama secundário incurável numa outra parte do corpo. Alguns ensaios clínicos mostram que a recorrência do cancro da mama é 2,5 vezes maior em mulheres a tomar HRT.

**Mulheres com cancro da mama negativo para recetores hormonais:**

Mulheres com cancro da mama negativo para recetores hormonais podem desenvolver novos cancros da mama positivos para recetores hormonais no futuro, ou desenvolver cancro da mama secundário positivo para recetores hormonais. É por esta razão que a maioria dos médicos de cancro da mama não aconselham tomar HRT se você teve cancro da mama negativo para hormonas.

**Continue lendo para obter algumas informações sobre como controlar seus sintomas da menopausa com segurança sem usar HRT…**

**Gerir os sintomas da menopausa com segurança:**

É crucial abordar o impacto dos sintomas da menopausa. Mas a sua equipa médica deve tentar fazê-lo da forma mais segura possível, sem aumentar o risco de o cancro da mama voltar.  **A HRT não é a única opção para controlar os sintomas da menopausa**. Tanto mudanças no estilo de vida como os medicamentos não hormonais podem funcionar muito bem, se a HRT não for segura para si.

|  |  |
| --- | --- |
| **Afrontamentos** e **suores noturnos podem** ser melhorados com as seguintes mudanças no estilo de vida:* Use roupas largas, mantenha os quartos bem ventilados, tome um banho fresco antes de dormir, use lençóis claros e um travesseiro refrescante para ajudar a dormir.
* Reduza a cafeína, o álcool e os alimentos condimentados e deixe de fumar, pois todos eles podem desencadear afrontamentos.
* O exercício regular e a perda de peso podem reduzir os afrontamentos e melhorar o sono.
 | **A secura** ou **desconforto** vaginal é um sintoma da menopausa que muitas vezes pode ser controlado sem HRT:* É seguro utilizar hidratantes vaginais que não contenham estrogénio, por exemplo, *ReplensMD.*  Estes devem ser usados regularmente, não apenas para relações sexuais.
* Se, apesar dos hidratantes vaginais, os sintomas persistirem, a maioria dos especialistas em cancro da mama concorda que um lubrificante vaginal contendo uma dose baixa de estrogénio (gel vaginal com 0,005% de oestriol) é seguro de utilizar.
* Pode pedir ao seu médico de família que prescreva estes tratamentos vaginais.
 |

**Em casos muito raros, você e a sua equipa de cancro da mama podem sentir que existe uma razão para prescrever HRT, mesmo que tenha tido um diagnóstico prévio de cancro da mama. Esta decisão deve ser tomada com cuidado e após uma discussão completa dos riscos e benefícios com um especialista em cancro da mama.**



*Este folheto informativo foi desenvolvido pelo Greater Manchester Cancer Breast Pathway Board e uma equipa de especialistas, incluindo cirurgiões do cancro da mama, oncologistas, endocrinologistas, especialistas em menopausa, enfermeiros especializados e pacientes, esperamos que o tenha achado útil.*

**Referências:** Poggio et al. Safety of systemic hormone replacement therapy in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Breast Cancer Res Treat. 2022 Jan;191(2):269-275. doi: 10.1007/s10549-021-06436-9. Epub 2021 Nov 3. PMID: 34731351.

Speroff L. The LIBERATE tibolone trial in breast cancer survivors. Maturitas. 2009 May 20;63(1):1-3. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.03.001. Epub 2009 Mar 26. PMID: 19327923.