

Domingo, 25 de Outubro de 2026

Terapia hormonal na menopausa: engorda ou emagrece?

Durante muito tempo, a terapia hormonal da menopausa foi associada ao ganho de peso. Esse receio ainda faz com que muitas mulheres evitem ou adiem a busca por tratamento, mesmo quando enfrentam sintomas que comprometem sua qualidade de vida. Mas as evidências científicas indicam que a terapia hormonal, quando corretamente indicada, não costuma provocar ganho significativo de peso. Por outro lado, também não deve ser utilizada como estratégia de emagrecimento.

A menopausa representa uma importante transição hormonal e metabólica no organismo feminino. A redução dos níveis de estrogênio está associada a mudanças na composição corporal, especialmente à maior concentração de gordura na região abdominal. A perda de massa muscular também ganha importância nessa fase da vida, embora esteja relacionada ao envelhecimento e a outros fatores, e não apenas à menopausa.

É comum que mulheres nessa fase percebam mudanças no corpo, mesmo sem grandes alterações na alimentação. Entretanto, é importante compreender que essas transformações não decorrem exclusivamente da queda hormonal. O envelhecimento, a diminuição da atividade física, as alterações do sono e outros fatores metabólicos também participam desse processo. Enquanto o envelhecimento contribui para o ganho de peso ao longo da meia-idade, a menopausa tem papel importante na redistribuição da gordura corporal.

É justamente nesse contexto que a endocrinologia desempenha um papel fundamental. Nossa especialidade avalia a interação entre hormônios, metabolismo, composição corporal e doenças como obesidade, diabetes e alterações da tireoide, permitindo uma abordagem individualizada da saúde da mulher.

O que a terapia hormonal realmente pode fazer?

As evidências científicas indicam que a terapia hormonal da menopausa não está associada a um ganho expressivo de peso. Alguns estudos sugerem que ela pode atenuar o aumento da gordura abdominal associado à menopausa, mas esse possível efeito não significa que o tratamento promova emagrecimento ou deva ser utilizado para modificar a composição corporal.

Isso não significa, porém, que a terapia hormonal provoque emagrecimento. Seus principais objetivos são aliviar sintomas como ondas de calor, suores noturnos e desconfortos geniturinários, além de oferecer benefícios específicos, como a prevenção da perda óssea em mulheres selecionadas.

A melhora do sono e do bem-estar também pode favorecer a disposição para atividades físicas e a manutenção de hábitos saudáveis. Esses efeitos, entretanto, não transformam a terapia hormonal em tratamento para a obesidade.

Menopausa e obesidade exigem avaliações diferentes, mas integradas

Outro ponto importante é que nem toda mudança de peso durante a menopausa deve ser atribuída aos hormônios. Mulheres que apresentam ganho progressivo de peso, aumento da circunferência abdominal ou dificuldade para emagrecer precisam de uma avaliação clínica individualizada, que considere a trajetória do peso, os hábitos de vida, os medicamentos em uso e possíveis condições associadas.

Dependendo de cada caso, essa investigação pode incluir avaliação da glicemia, do perfil lipídico, da função tireoidiana e da qualidade do sono, entre outros aspectos pertinentes à história clínica. A investigação hormonal deve ser direcionada pela suspeita clínica, e não realizada indiscriminadamente.

Quando existe indicação clínica para o tratamento da obesidade, as estratégias podem envolver mudanças alimentares, atividade física, acompanhamento multiprofissional e medicamentos específicos. A terapia

hormonal não substitui essas intervenções.

Também é fundamental esclarecer que a terapia hormonal não é indicada indiscriminadamente. A decisão depende da idade, do tempo transcorrido desde a menopausa, da intensidade dos sintomas, do histórico de saúde e da avaliação dos riscos e benefícios individuais.

Mais do que controlar o peso, é preciso cuidar da saúde metabólica

A menopausa não deve ser encarada como uma fase em que o ganho de peso é inevitável, nem como uma condição que exige terapia hormonal para todas as mulheres.

O acompanhamento endocrinológico permite identificar alterações metabólicas, preservar a saúde muscular e óssea e estabelecer estratégias para reduzir riscos cardiovasculares e melhorar a qualidade de vida.

A mensagem central é simples: a terapia hormonal pode ser uma importante aliada no cuidado da mulher durante a menopausa, mas não é uma fórmula para emagrecer.

O tratamento adequado começa com informação científica, avaliação individualizada e respeito às necessidades de cada mulher. Afinal, atravessar a menopausa com saúde não significa apenas controlar sintomas ou números na balança, mas preservar a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida ao longo dos anos.

Dra. Mariana Ramos é médica endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT