The background is a solid light blue color. Overlaid on this are several thick, yellow, curved lines that resemble stylized leaves or petals. These lines are arranged in a circular pattern, with some pointing towards the center and others pointing outwards, creating a sense of movement and depth. The lines have a slight shadow, giving them a three-dimensional appearance.

O QUE VOCÊ
PRECISA SABER
SOBRE O

HIPOTIREOIDISMO



Introdução

Se você ou alguém que você conhece sofre de hipotireoidismo, provavelmente vai achar este folheto muito útil. Ele foi elaborado para informar a respeito do que significa ser hipotireóide, o que é hipotireoidismo e os aspectos relacionados a ele. Muitas pessoas sofrem de hipotireoidismo (glândula tireóide com atividade menor do que a da glândula de funcionamento normal), mas não sabem que alguma coisa pode ser feita a respeito disso, ou não tiveram oportunidade de falar com o médico sobre o que estão sentindo.

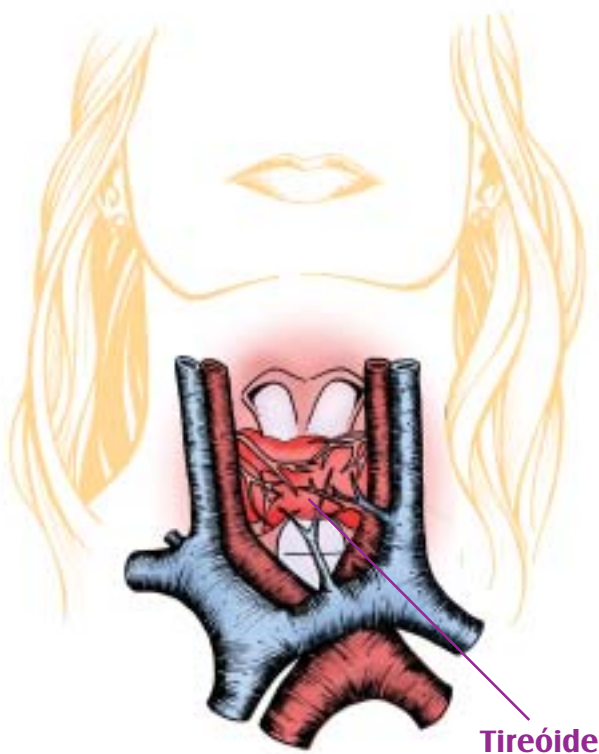
Além de ler este folheto, é recomendável que você consulte o seu médico ou fale com uma enfermeira para obter mais informações.

Hipotireoidismo

O que é hipotireoidismo?

Sua glândula tireóide está localizada na base do pescoço. A função da glândula tireóide é produzir, armazenar e liberar hormônios da tireóide para a circulação sanguínea. Estes hormônios têm um papel importante na maneira como o seu corpo funciona.

Seus hormônios tireoideanos, também denominados T3 e T4, controlam o mecanismo do seu corpo e as funções dos seus órgãos. Em alguns casos, a tireóide não funciona corretamente em seu estado natural; em outros, a tireóide pode não funcionar normalmente devido a fatores externos. Se a sua tireóide não é capaz de produzir hormônios em quantidade suficiente, seu corpo torna-se menos ativo. Nesse caso, diz-se que a glândula tireóide está sub-ativa e temos o que se chama uma pessoa hipotireóide. Por outro lado, a glândula tireóide pode estar super-ativa, o que significa



que está produzindo excesso de hormônios e acelerando o seu corpo. Nesse caso, diz-se que a pessoa é hipertireóide.

O que causa o hipotireoidismo?

Como foi mencionado anteriormente, os motivos de uma pessoa se tornar hipotireóide podem ser divididos em duas classes: causas naturais (ou seja, o hipotireoidismo é causado pelo próprio corpo) e como resultado de fatores externos. Um exemplo de fator externo que pode levar ao hipotireoidismo é a remoção da tireóide. Comumente isto está relacionado com o tratamento de câncer de tireóide*. Na maioria das pessoas que têm câncer de tireóide, a tireóide é removida totalmente ou em parte; isto se chama tireoidectomia total ou parcial. Depois de uma tireoidectomia, a tireóide deixa de produzir hormônios tireoideanos em quantidade suficiente e a pessoa se torna hipotireóide. No entanto, existe medicação hormonal disponível que repõe o T3 e o T4 (em comprimidos) e recupera o nível natural de maneira análoga ao tratamento do hipotireoidismo natural. Leva algum tempo para o corpo se ajustar a esta medicação e, para cada pessoa, existe um nível adequado de tratamento. Por isso, vai levar algum tempo até chegar ao nível apropriado para você.

* Se você ou alguém que você conhece foi diagnosticado com câncer de tireóide, talvez tenha uma porção de perguntas a fazer. Para responder essas perguntas, nós elaboramos o folheto intitulado "O que você precisa saber sobre o câncer de tireóide", que faz parte do nosso kit para o paciente. Peça um exemplar ao seu médico ou dirija-se ao nosso site www.cancerdetireoide.com.br e solicite o seu exemplar.

Sintomas

Quais são os sintomas do *hipotireoidismo* e do *hipertireoidismo*?

Como tanto o *hipotireoidismo* como o *hipertireoidismo* estão relacionados com os níveis hormonais do seu corpo, pode ser difícil dizer se você está sofrendo de um ou do outro. Se você perceber algum dos sintomas citados abaixo, fale com seu médico. Uma simples análise de sangue é capaz de determinar se você é hipotireóide, hipertireóide ou, talvez, nenhum dos dois.

Sintomas do *hipotireoidismo*:

- Depressão
- Esquecimento
- Pele e cabelos secos
- Rosto e olhos inchados
- Intolerância ao frio
- Ganho de peso
- Constipação
- Menstruação pesada
- Falta de concentração
- Cansaço
- Transpiração reduzida
- Dor nas articulações

Sintomas do *hipertireoidismo*:

- Batimento cardíaco acelerado ou irregular
- Nervosismo
- Dificuldade em adormecer
- Aumento da transpiração
- Intolerância ao calor
- Mãos trêmulas
- Perda de peso
- Fadiga
- Menstruação leve ou falta de menstruação
- Ansiedade
- Dor nas articulações

Como cada corpo humano é diferente dos outros, em cada pessoa o nível de gravidade destes sintomas pode ser diferente. Se você tem estes sintomas, isso em si já é motivo suficiente para procurar orientação médica. É importante ver o que pode ser feito a respeito

destes sintomas, para você se sentir melhor.

Como, além disso, os hormônios podem ser afetados por fatores externos, convém que você faça as seguintes perguntas:

- Passei por alguma tensão ultimamente?
- Andei me alimentando adequadamente, com uma dieta saudável e balanceada?
- Fiquei mais ocupado do que habitualmente?

É importante pensar nestes aspectos antes de consultar o seu médico, porque com isso você poderá dar a ele uma idéia melhor de como avaliar seu quadro clínico.



Efeitos psicológicos

Efeitos psicológicos do hipotireoidismo

Seus hormônios e a sua disposição mental estão intimamente relacionados. A quantidade de hormônios existentes no sangue é importante para regular o funcionamento psicológico de uma pessoa. Quando há um desequilíbrio hormonal, em geral os efeitos psicológicos são uma preocupação básica para a pessoa em questão.

Existem muitos efeitos psicológicos que você pode sentir; perceber esses efeitos é um passo importante para procurar orientação médica. Damos alguns exemplos desses efeitos:

Dúvida

Dúvida em relação a você mesmo(a). Dúvida referente ao motivo de você sentir tanto cansaço o tempo todo sem nenhuma explicação física e ao motivo de sua capacidade física estar diminuindo progressivamente.

Medo

Medo de ficar distraído(a) devido aos episódios cada vez piores de esquecimento temporário provocado pelo hipotireoidismo.

Falta de entendimento

Não ser capaz de entender por que você tem oscilações de humor, por exemplo, vontade súbita de chorar sem motivo, ou de ficar agressivo(a). Achar que seu médico, seus familiares e seus amigos não entendem você. Não ser capaz de se adaptar às mudanças do seu próprio comportamento.

Alienação

Sensação de não saber mais quem você é. Uma sensação de estar se perdendo, ou melhor, perdendo os aspectos do seu caráter. Um distanciamento entre você e seus familiares ou amigos, a ponto de haver uma perda de contato.



Apatia

Sensação de não ser mais capaz de aproveitar as coisas da vida. Uma espécie de apatia diante da vida. Não ser mais capaz de sair e fazer as coisas que fazia antes porque você está se sentindo insensível por dentro.

Culpa

Sentimentos de culpa por ter surtos emocionais sem causa.

Como cada pessoa é diferente da outra, você pode sentir estes efeitos de maneira diferente da que os outros sentem. Estes efeitos podem ter uma séria influência na autoconfiança. Por isso, é importante tentar conversar com seu médico a respeito destes efeitos de um modo bem informal. Leve em conta que você pode reagir com mais força aos efeitos psicológicos, devido às características inexplicáveis envolvidas. Procure anotar como você se sente. Isso ajuda a dar um passo atrás e poder encarar estes sentimentos de um ponto de vista diferente. Quanto mais claramente você souber lidar com estes sentimentos, mais o seu médico será capaz de entender você.

Lembre-se que um médico poderá achar difícil encontrar uma solução para as suas queixas psicológicas e poderá tender a se concentrar em uma explicação física.

Não tenha medo de continuar a expressar seu desconforto emocional. Pode ser que os seus familiares e seus amigos achem difícil entender o que você está passando. Se você quiser partilhar o que sente, utilize o diário que há no final deste folheto e mostre aos outros pelo que você está passando, em que ocasiões e com que frequência.



Câncer de tireóide

Hipotireoidismo durante os períodos de acompanhamento de câncer de tireóide

Depois de ter sido tratado com sucesso do seu câncer de tireóide, você pode continuar normalmente com a sua vida. Você vai precisar tomar seu remédio de hormônio da tireóide, porque na maioria dos casos a glândula vai ser removida, total ou parcialmente. No entanto, é importante você se submeter periodicamente a exames de verificação para ver se o câncer voltou ou se espalhou. Esses exames de verificação correspondem ao seu período de acompanhamento e são considerados uma parte importante do tratamento do câncer de tireóide. Basicamente, os testes de acompanhamento são feitos de duas maneiras, por meio de uma análise de sangue para testar a *tiroglobulina* (teste de *Tg*) e por meio de uma *cintilografia de corpo inteiro*. Seu médico determinará qual é o melhor método de acompanhamento, conforme a sua necessidade.

10

Exames

A cintilografia de corpo inteiro e o exame de *Tg* são usados para determinar se há ou não presença de câncer. O exame de tiroglobulina no sangue mede uma proteína que se liga ao hormônio da tireóide que há no seu sangue. Essa proteína se chama tiroglobulina e, em certos níveis, pode indicar a presença de câncer. A cintilografia de corpo inteiro é um exame feito para verificar se as células de câncer voltaram ou se espalharam. Para isso, você recebe uma quantidade pequena e segura de iodo radioativo (I^{131}).

Como você é examinado(a)?

Em geral, antes dos exames o seu médico pede que você suspenda a medicação hormonal que está tomando, de modo que seu corpo possa voltar ao estado natural. Isso significa que você vai se tornar hipotireóide e que, em consequência disso, seu corpo vai passar a produzir seu próprio hormônio estimulante da tireóide



(conhecido como TSH). Este é um hormônio que o seu corpo produz para comunicar à sua glândula tireóide que ela deve produzir mais hormônios da tireóide. O TSH cria a condição ideal para que as células de câncer de tireóide restantes absorvam iodo radioativo e produzam a proteína Tg. Isso permite que os exames tenham a maior precisão possível. Uma vez realizados os exames, você recomeçará a tomar a medicação de hormônio da tireóide.

O período de acompanhamento de um hipotireóide pode variar, porque cada pessoa pode diferir, em termos do tempo necessário para atingir o nível ideal de TSH após a retirada da medicação hormonal e em termos do tempo necessário para voltar ao nível hormonal balanceado. De modo geral, você pode ficar hipotireóide por até 10 ou 12 semanas durante o período de acompanhamento.

Além do mais, será importante discutir os sintomas de hipotireoidismo que você está sentindo e se há alguma opção disponível para aliviar esses sintomas. Nós sugerimos que você use o diário, no final deste folheto, que vai ajudar a você e ao seu médico a ter uma impressão precisa do tipo de sintomas que você está sentindo durante os períodos de acompanhamento.

Este período de hipotireoidismo pode ser difícil de suportar. Por isso, é importante você confiar no apoio da família e dos amigos ou de outras pessoas ao seu redor, como, por exemplo, os vizinhos. Há também diversas organizações de pacientes que podem oferecer apoio.

Existe um método alternativo, que consiste em não retirar a medicação hormonal nas sessões de acompanhamento, administrando o TSH sob a forma de injeções. Com este método você pode continuar a fazer os exames de acompanhamento (exame de Tg e/ou cintilografia de corpo inteiro), enquanto continua a tomar sua



medicação hormonal. Assim, esse método não provoca os sintomas debilitantes do hipotireoidismo. Consulte seu médico para discutir se este método alternativo é adequado para você. Lembre-se que o seu médico está bem informado a respeito do seu histórico clínico; portanto é capaz de avaliar se este método alternativo é uma opção.



Como enfrentar

Como comunicar o hipotireoidismo ao seu profissional de medicina

Se você preferir falar com seu médico a respeito dos sintomas que está sentindo ou que estão sempre voltando, lembre-se que ele só poderá avaliar o seu quadro clínico com base nas informações que você der. Pode ser difícil falar de desequilíbrio hormonal e do efeito que isso pode exercer no seu corpo, mas convém levar em conta que, para alguém de fora, é ainda mais difícil fazer uma avaliação dos sintomas.

Os sintomas relacionados com hipotireoidismo também podem estar relacionados com outras doenças. Por isso é importante ser claro e específico quando conversar com seu médico. Como você estará discutindo seus sentimentos, será fácil perder-se em detalhes (em excesso, em alguns casos) que vão impedir o médico de ser capaz de interpretar a sua situação da melhor maneira.

Se o seu médico não entender você logo de início, não desanime. Esclareça que é difícil para você falar no assunto, mas que é importante o suficiente para marcar uma consulta.

As informações mais úteis que você pode dar ao seu médico estão relacionadas com a sincronização dos sintomas. Qual foi a última vez em que você teve um sintoma relacionado com hipotireoidismo? O que aconteceu? Como você se sentiu? Naquela ocasião, houve fatores externos relevantes, como estresse, por exemplo? Como pode ser difícil lembrar, você pode usar o diário, no final deste folheto, para anotar seus sintomas e as suas sensações.

Perguntas e respostas

Posso continuar a trabalhar durante o período de acompanhamento?

Cada pessoa pode ter os sintomas de hipotireoidismo de um modo diferente. Algumas pessoas podem continuar a trabalhar, enquanto outras podem ter dificuldade em trabalhar. É importante se abrir e ser claro a respeito da sua situação, tanto para você mesmo como para as pessoas ao seu redor. Como o período de acompanhamento pode ser um período que se repete a cada ano, pode ser aconselhável discutir isto com seu superior ou com seu chefe.

Eu vou precisar tomar outras providências durante o período de acompanhamento?

Durante o período de acompanhamento, seu médico pode recomendar que você siga uma dieta pobre em iodo; isso pode ajudar a otimizar o procedimento de exame. Como pode ser difícil saber exatamente quais são os produtos alimentícios que você pode ou não pode comer, existem à disposição conselhos referentes às medidas nutricionais que deverão ser adotadas.*

Ser hipotireóide é permanente?

Se o hipotireoidismo foi causado por câncer de tireóide, os sintomas não são permanentes. Os sintomas de hipotireoidismo podem surgir devido ao fato de você ter sido solicitado(a) a suspender a medicação hormonal durante o período de acompanhamento. Depois que você começar de novo a tomar a medicação hormonal, seu corpo vai precisar de um pouco de tempo para se ajustar, mas logo depois você vai deixar de sentir os sinais de hipotireoidismo.

* Como parte do nosso kit para o paciente, existe à disposição um folheto sobre dieta pobre em iodo. Peça um exemplar ao seu médico ou visite o nosso site www.cancerdetireoide.com.br e solicite um exemplar diretamente.



Estou perdendo contato com minha família. Sinto-me um estranho na minha própria casa. Isso pode estar relacionado com o período de acompanhamento?

Pode. Os efeitos emocionais e psicológicos que você sente durante o período de acompanhamento podem estar relacionados com a interrupção da medicação de hormônio da tireóide. Esses efeitos podem ser desagradáveis tanto para a pessoa em questão como para os familiares e amigos. Por isso, é importante manter um diálogo aberto com seus familiares, seus amigos e também com seu médico. Só discutindo o que você sente será possível encontrar a melhor maneira de atravessar o período de acompanhamento.

Estou em vias de começar o meu período de acompanhamento, mas no passado isso foi muito difícil para mim. Tenho medo da volta dos sintomas de hipotireoidismo e do efeito que isso poderá ter em mim. Como vou poder ter certeza de que os meus problemas vão ser entendidos?

Os sintomas de hipotireoidismo podem ser muito debilitantes, mas é importante entender que você pode precisar de ajuda da sua família, dos seus amigos e do médico durante esse período. Como pode ser difícil para alguém de fora entender de fato o que você está sentindo, pode ser aconselhável anotar essas sensações e esses sentimentos. Como já foi mencionado, neste folheto há um diário que serve para você anotar todas essas informações. Leve sempre este folheto em todas as consultas ao médico. Ter essas informações na sua frente vai facilitar quando você falar dos sintomas que está tendo, e ajudar os outros a entender e a ajudar você.



Meu médico e eu discutimos a interrupção da minha medicação hormonal, para fazer os exames. Ouvi falar dos sintomas de hipotireoidismo, mas será que posso ter certeza do que devo esperar?

Cada corpo humano reage de uma maneira às influências. Isso pode significar que você sofre de uma série de sintomas cuja intensidade pode variar entre leve e grave. Infelizmente, o seu médico não pode avaliar antecipadamente até que ponto ou em que combinação você vai ter os sintomas de hipotireoidismo. Por isso é tão importante comunicar o que você sente ao seu médico. Em geral, haverá dias em que você não sofrerá nada, mas haverá outros em que você poderá querer se esconder do mundo por causa dos seus sintomas. É importante lembrar que estes sentimentos vão sumir de novo.

16

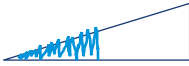




Existe alguma atividade que eu devo interromper enquanto não estiver tomando minha medicação hormonal?








Você pode avaliar melhor o seu nível de atividade quando deixar de tomar a medicação hormonal. Se você tiver energia suficiente para manter seu estilo de vida habitual, faça isso. Ouça cuidadosamente o seu corpo e não se obrigue a continuar a mesma rotina se estiver sentindo algum sintoma de hipotireoidismo. Há algumas pessoas que decidem se afastar do trabalho, por exemplo, quando têm falta de concentração devido ao hipotireoidismo. Em outros casos, pode ser conveniente ter cautela, especialmente ao dirigir veículos, porque não só o seu nível de concentração como os seus reflexos em geral podem ser influenciados, tornando você mais propenso a sofrer um acidente.

O diário

Diário de sintomas

Quando você tiver um sintoma relacionado com hipotireoidismo, anote-o neste diário. Leve sempre este folheto nas consultas e use-o para refrescar a memória quando estiver falando com seu médico. O diário vai dar ao médico uma visão clara dos sintomas, oferecendo um bom ponto de partida para a avaliação médica.

Data	Sintomas	Comentários	Intensidade
27/03/04	<i>sinto cansaço</i> <i>depressão</i>	<i>briguei com meus filhos</i>	 LEVE GRAVE
			 LEVE GRAVE
			 LEVE GRAVE
			 LEVE GRAVE
			 LEVE GRAVE











Data	Sintomas	Comentários	Intensidade
			
			
			
			
			
			
			








Data

Sintomas

Comentários

Intensidade

Data	Sintomas	Comentários	Intensidade
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE











Data	Sintomas	Comentários	Intensidade
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE

Data

Sintomas

Comentários

Intensidade

Data	Sintomas	Comentários	Intensidade
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE
			
			LEVE GRAVE

Glossário

Benigno - não-canceroso, que não constitui ameaça à vida.

Hormônios - compostos químicos produzidos por uma glândula endócrina e liberados no sangue. Os hormônios vão para outros órgãos do corpo, onde exercem seu efeito.

Hipertireoidismo - sintomas de aumento da atividade de órgãos devido a um excesso de hormônios da tireóide na circulação sanguínea.

Hipotireoidismo - sintomas de diminuição da atividade de órgãos devido a uma deficiência de hormônios da tireóide na circulação sanguínea.

I131 - Iodo radioativo - forma de iodo radioativo usada para diagnosticar e tratar alguns distúrbios da tireóide.

Iodo radioativo - isótopos radioativos de iodo usados para diagnosticar e tratar alguns distúrbios da tireóide. O iodo radioativo também é usado no tratamento do câncer de tireóide, caso em que o paciente toma uma dose grande de iodo radioativo para matar qualquer célula tireóide recorrente ou que sofreu metástase.

Hormônio estimulante da tireóide humana recombinante (TSHrh) - hormônio que é semelhante ao hormônio estimulante da tireóide produzido pelo próprio organismo, porém preparado em laboratório.

T3 (trilodotironina) - um dos hormônios produzidos e secretados pela glândula tireóide.

T4 (tiroxina) - o hormônio primário produzido e secretado pela glândula tireóide.

Exame de Tg - método que mede o nível de tiroglobulina (Tg) no sangue.

THT (terapia com hormônio da tireóide) - terapia que consiste em medicações de hormônio da tireóide.

Tiroglobulina (Tg) - proteína grande que é produzida por um tecido da tireóide. O nível de Tg na circulação sanguínea pode ser monitorado para detectar a recorrência do câncer de tireóide.

Glândula tireóide - glândula bilobular que está situada na base da

garganta e produz hormônios essenciais para diversos processos metabólicos do organismo. Quando há ingestão de iodo, boa parte dele vai para a glândula tireóide.

Hormônios tireóides - T4 e T3, dois hormônios que ditam ao corpo a velocidade com que ele deve funcionar e como deve usar a energia. T4 (tiroxina) é o hormônio primário produzido pela glândula tireóide e T3 (triiodotironina) é o hormônio secundário produzido pela glândula tireóide.

Hormônio estimulante da tireóide (TSH) - hormônio que é secretado pela glândula pituitária existente no cérebro e estimula a glândula tireóide a produzir os hormônios da tireóide T4 e T3.

Tireoidectomia - remoção cirúrgica da glândula tireóide.

Cintilografia de corpo inteiro - imagens do corpo inteiro após ingestão de iodo radioativo.



0800 77 123 73

www.cancerdetireoide.com.br

genzyme
DO BRASIL