

Quando algo não vai bem com a tireoide, o metabolismo dá sinais que merecem ser investigados. As disfunções podem acontecer em qualquer fase da vida e acometem mais as mulheres

POR GIOVANNA FISCHBORN*

Glândula cujo formato lembra o de uma borboleta, localizada na frente do pescoço, logo abaixo do pomo de adão ou "gogó". Estamos falando da tireoide — relativamente pequena em relação a outros órgãos do corpo, mas de extrema importância na regulação de várias delas: coração, cérebro, fígado e rins. A harmonia de todas essas partes ocorre graças aos hormônios tri-iodotironina (T3) e tiroxina (T4), produzidos pela tireoide. Para se ter noção, ela influencia na memória, na temperatura do corpo e no controle do peso.

O checape, nesse caso, é tão importante quanto qualquer outro, principalmente quando se vive sob estresse. A médica endocrinologista Marcelle Reis afirma: "Os casos de disfunções na tireoide estão mais comuns nos consultórios, inclusive pelo fator da vida moderna, que influencia no eixo hormonal e induz alterações na tireoide. Soma-se a isso exames que permitem o diagnóstico mais fácil e ainda na fase inicial." Ainda assim, muitas pessoas não se preocupam com a prevenção, até perceberem os sintomas se agravarem e a doença se tornar fatal.

Das disfunções, o hipotireoidismo é a mais comum. Na maioria dos adultos que tem essa alteração, a causa é uma doença autoimune chamada Tireoidite de Hashimoto, quando o organismo produz anticorpos contra as células da tireoide.

O problema é que, assim como outras alterações na glândula, a insuficiência hormonal (o hipotireoidismo) tem sintomas subclínicos no início do quadro e é de evolução silenciosa. O que quer dizer que vale a pena investigar alguns sinais que persistem, mas que costumam ser vistos como normais. O médico endocrinologista Márcio Garrison Dytz sinaliza, entre eles, cansaço e desmotivação contínuos, que ocorrem justamente porque falta "combustível".

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia ainda estima que seis em cada 10 pessoas terão nódulos na tireoide em algum momento da vida. A boa notícia é que, quando surge um nódulo, problemas mais sérios, como o câncer, são pouco frequentes — o risco de um desses nódulos ser cancerígeno é de somente 5%. E, quando o câncer existe, o tratamento costuma ser bem-sucedido.

*Estagiária sob supervisão de Sibeile Negromonte

Reguladora

A FUNÇÃO DA TIREOIDE

A tireoide tem relação complexa com veias, artérias, músculos e nervos. É, a partir da síntese dos hormônios tri-iodotironina (T3) e tiroxina (T4), regula o coração, o cérebro, o fígado e os rins. É primordial no equilíbrio do metabolismo.

O TSH

É o hormônio estimulante da tireoide ou hormônio tireoestimulante. Quando esse nível está muito alto, é sinal de que os hormônios produzidos estão insuficientes — o que caracteriza o hipotireoidismo. E, por esse motivo, uma glândula do cérebro chamada hipófise produz TSH na tentativa de suprir esse mau funcionamento da tireoide.

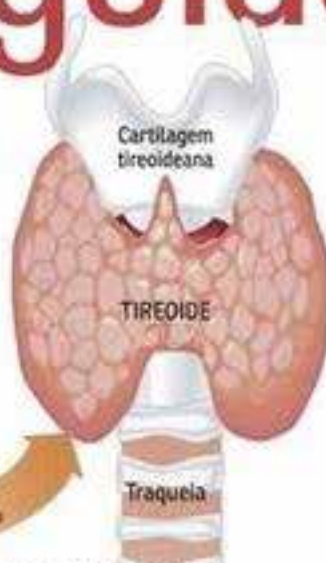
AO LONGO DA VIDA

Na infância: tanto o hipotireoidismo quanto o hipertireoidismo podem ser diagnosticados na infância. Quanto mais cedo, melhor. As disfunções podem atrapalhar o crescimento da estatura e o desenvolvimento na escola. Uma forma mais grave, embora menos comum, é o hipotireoidismo congênito, que afeta o recém-nascido desde os primeiros dias de vida. O teste do pezinho é capaz de detectar essa desordem.

Durante a gestação: a tireoide deve ser avaliada com cuidado nesse período. É comum que doenças tireoidianas virem as chamadas complicações materno-fetais, que incluem sangramento, retardo do crescimento do feto e abortamento.

Acima dos 35 anos: a Sociedade Americana de Tireoide recomenda a dosagem de TSH a cada cinco anos.

A partir dos 60 anos: é comum um leve aumento do TSH em indivíduos idosos. O resultado não deve ser interpretado imediatamente como distúrbio tireoidiano, mas vale ressaltar que, devido essa idade, os exames devem ser mais frequentes.



DISFUNÇÕES

Hipotireoidismo: os hormônios produzidos pela tireoide são insuficientes. Nesse caso, o exame hormonal indica níveis altos de TSH e níveis baixos de T3 e T4. Os sintomas incluem constipação, dores musculares, fadiga, ganho de peso e perda de cabelo. O metabolismo energético mais lento também abaixa a temperatura do corpo. A doença pode evoluir para quadros mais graves, como depressão e levar até ao coma.

Hipertireoidismo: é a superprodução dos hormônios tireoidianos. Aumento geral da atividade do organismo, o que inclui perda de peso, batimentos cardíacos rápidos e irritabilidade. O tratamento pode ser feito com remédios de uso oral que bloqueiam a produção desses hormônios.

COMO CUIDAR NO DIA A DIA?

A dieta é um dos maiores aliados da saúde da tireoide. As vitaminas B, C, D são muito bem-vindas. Para evitar o hipertireoidismo, é recomendada a ingestão de fontes naturais de iodo: frutos do mar, ovos e banana.

A glândula é bastante sensível a algumas substâncias medicamentosas. Por isso, vale evitar a automedicação.

BÓCIO X NÓDULO

O bócio é o aumento não tumoral da tireoide enquanto o nódulo é o aumento de uma região distinta da tireoide, que pode ser identificada por exame físico — por meio da palpação — e/ou ultrassom.



o corpo

AUTOEXAME

- De frente para um espelho, procure a região abaixo do pomo de Adão.
- Coloque a cabeça para trás e beba um gole de água.
- No momento em que for engolir, observe se existe alguma saliência ou elevação. Repita o teste, se necessário.
- Ao notar alguma alteração, procure um endocrinologista.

FATORES DE RISCO

- Deficiência ou excesso de iodo, que é um mineral importantíssimo na produção hormonal
- Estresse
- Predisposição genética de doença tireoidiana
- Mulheres com mais de 30 anos
- Menopausa
- Pessoas com doenças autoimunes (diabetes tipo 1, anemia perniciosa, vitiligo, doença celíaca, alopecia areata etc.), histórico familiar de doença tireoidiana ou cirurgia tireoidiana, exame anormal da tireoide, doença psiquiátrica, cardiopatas e pessoas que fazem uso de alguns medicamentos com amiodarona ou lítio.

Palavra do especialista

Que sinais indicam que algo não vai bem com a tireoide?

Sinais e sintomas de doenças da tireoide estão relacionados, ou à insuficiência, ou ao excesso de produção dos hormônios tireoidianos. Quando falamos do hipotireoidismo, o paciente apresenta cansaço, sonolência, ganho de peso, falta de energia, fragilidade de unhas e cabelos, intolerância ao frio, voz arrastada e constipação intestinal. Entre os sintomas associados ao excesso de hormônios, estão ansiedade, agitação, tremores de extremidades, intolerância ao calor, aumento do suor, perda de peso, entre outros. O aumento do volume da tireoide também pode sinalizar nódulos na região, que devem ser avaliados pelo endocrinologista.

Existem mitos em relação à saúde da glândula?

Sim. Um deles é que tomar hormônio da tireoide emagrece. O que acontece é que tomar uma dosagem em excesso do hormônio tireoidiano ou sem indicação pode causar hipertireoidismo, o que não seria nada saudável. Além do fato de que a perda de peso é perda de massa magra, nesse caso. Outro mito é que os hormônios tireoidianos podem ser formulados em farmácias de manipulação. Na verdade, a maioria dos estabelecimentos não atinge alta precisão ao formular o hormônio em microgramas. Existe também uma crença em relação à ingestão de iodo. Muitas pessoas acreditam que aumentar a ingestão de iodo na dieta ou até mesmo ingerir lugol, um concentrado de iodo, faz bem para a saúde da tireoide. No entanto, o excesso de iodo pode desregular sua função tireoidiana.

Como é feito o tratamento do hipotireoidismo, disfunção tireoidiana mais comum?

O tratamento é realizado com a reposição de levotiroxina. A dose correta deve ser prescrita pelo médico e o ajuste da dose, realizado após o período mínimo de seis a oito semanas em uso do medicamento baseado nos resultados dos exames. Destaca que o medicamento deve ser ingerido em jejum, prioritariamente pela manhã, e aguardar de 30 a 60 minutos para tomar o café da manhã.

A prevalência de doenças na tireoide é maior em mulheres, certo?

Sim. São até oito vezes mais comuns em mulheres. Possui relação com o componente autoimune, como hipotireoidismo de Hashimoto, ou doenças graves. Nódulos tireoidianos também são mais comuns em mulheres — acometem aproximadamente de 30% a 50% das mulheres. Felizmente, 95% destes são de natureza benigna.

Marcio Garrison Dytz é endocrinologista do Instituto de Diabetes e Endocrinologia de Brasília (Ideb) e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia — Regional DF (SBEM DF).