

Hipotireoidismo: O desafio de buscar a qualidade de vida

Eduarda Ortegas Hernandez¹
João Miguel Coelho²
Michelli Machado³
Angélica Cândida Ferreira⁴
Arlete Tavares Buchardt⁵
Ivson Lelis Gama⁶
Lizandra Carla Pereira de Oliveira⁷
Raquel Kummer⁸

Resumo: O Hipotireoidismo é um problema no qual a glândula da tireoide não produz hormônios suficientes para a necessidade do organismo. A glândula da tireoide é um órgão do sistema endócrino, localizada na região anterior da traqueia, ela é responsável pela produção de dois hormônios a triiodotironina (T3) e a tetraiodotironina (T4), estes hormônios controlam cada célula do nosso corpo. O Hipotireoidismo acontece quando os níveis de T3 e T4 estão baixos. E podem causar sintomas como cansaço, sonolência, dificuldade de perda de peso cabelos e unhas quebradiços, além de raciocínio lento. Seu diagnóstico deve ser feito pela dosagem do hormônio produzido pela hipófise e dos hormônios T3 e T4. Seu tratamento é simples, o medicamento deve ser tomado em jejum. A tireoide não tem cura, mas possui a medicação que, se tomada corretamente, o paciente pode levar uma vida normal, além disso, atividades físicas e uma alimentação saudável são essenciais. Utilizou-se a pesquisa bibliográfica e o estudo de caso com técnica de entrevista para a obtenção dos dados. Chegou-se à conclusão que, mediante acompanhamento e seguindo adequadamente as recomendações médicas é possível obter melhoras significativas quando acometido por hipotireoidismo.

Palavras-chave: Hipotireoidismo, Tratamento, Hormônio, Medicação.

¹Eduarda Ortegas, estudante do 6º semestre de Farmácia na Faculdade de Guarantã do Norte-MT- UNIFAMA. E-mail: 1ª.farmaciauniflor@gmail.com

²João Miguel Coelho estudante do 6º semestre de Farmácia na Faculdade de Guarantã do Norte-MT- UNIFAMA. E-mail: 1ª.farmaciauniflor@gmail.com

³Michelli Machado, estudante do 6º semestre de Farmácia na Faculdade de Guarantã do Norte-MT- UNIFAMA. E-mail: 1ª.farmaciauniflor@gmail.com

⁴FERREIRA, Angélica Cândida; Doutora (2020) em Botânica (PPGB/UFRPE).

⁵BUCHARDT, Arlete Tavares, Mestre em Letras e Linguística pela Universidade Federal da Bahia (2004).

⁶GAMA, Ivson Lelis, doutorado em Química Orgânica pela Universidade Federal Fluminense (2012).

⁷OLIVEIRA, Lizandra Carla Pereira de; Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos (PPGCTA) pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso – IFMT. carlalcpo@gmail.com

⁸KUMMER, Raquel, doutorado em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Estadual de Maringá - UEM (2015). raquelkummer@hotmail.com

Abstract: Hypothyroidism is a problem in which the thyroid gland does not produce enough hormones for the body's needs. The thyroid gland is an organ of the endocrine system, located in the anterior region of the trachea, it is responsible for the production of two hormones, triiodothyronine (T3) and tetraiodothyronine (T4), these hormones control every cell in our body. Hypothyroidism happens when the levels of T3 and T4 are low. And they can cause symptoms such as tiredness, drowsiness, difficulty in losing weight, brittle hair and nails, in addition to slow thinking. Its diagnosis must be made by measuring the hormone produced by the pituitary gland and the hormones T3 and T4. Its treatment is simple, the drug must be taken on an empty stomach. The thyroid has no cure, but it has medication that, if taken correctly, the patient can lead a normal life, in addition, physical activities and a healthy diet are essential. Bibliographic research and a case study with an interview technique were used to obtain the data. It was concluded that, through monitoring and properly following medical recommendations, it is possible to obtain significant improvements when affected by hypothyroidism.

Keywords: Hypothyroidism, Treatment, Hormone, Medication.

1. INTRODUÇÃO

A tireoide é uma glândula endócrina responsável pela produção de hormônios que possuem receptores na maioria dos tecidos do organismo, induzindo a síntese de RNA e de proteínas onde centenas de genes está sobe seu controle.

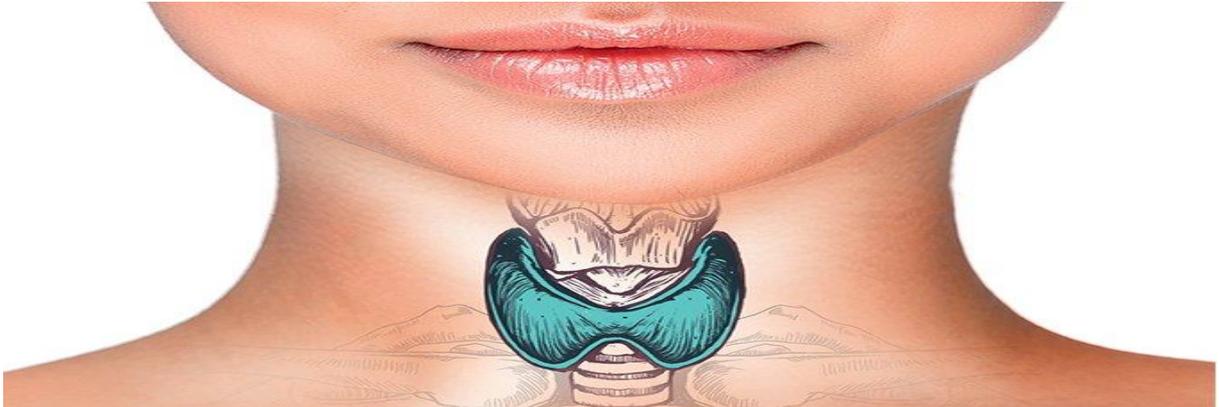
A tireoide é uma das maiores glândulas endócrinas, tendo por função sintetizar os hormônios tiroidianos que são essenciais para o desenvolvimento e crescimento dos diversos órgãos e sistemas em humanos. O principal hormônio produzido pela tireoide é a tiroxina (T4).

O hipotireoidismo refere-se à diminuição ou ausência de hormônios tiroidianos e se caracteriza pela diminuição dos níveis séricos de T4 e T3, podendo ser classificado em primário (quando a deficiência hormonal se deve à incapacidade, parcial ou total, da glândula tireoide de produzir hormônios tiroidianos) e central (quando há deficiência de hormônios tiroidianos por falta de estímulo do TSH hipofisário ou do TRH hipotalâmico).

O hipotireoidismo primário decorre de doença na tireoide; o TSH é elevado. A causa mais comum é autoimune. Habitualmente resulta de tireoidite de Hashimoto e, em geral, associa-se a bócio firme ou, mais tarde no processo da doença, à tireoide fibrótica diminuída, com pouca ou nenhuma função.

2. DESENVOLVIMENTO

A **tireoide** ou **tiroide** é uma glândula em forma de borboleta (com dois lobos), que fica localizada na parte anterior do pescoço, logo abaixo da região conhecida como Pomo de Adão (ou popularmente, gogó). É uma das maiores glândulas do corpo humano e tem um peso aproximado de 15 a 25 gramas (no adulto). Confira imagem a seguir.



<https://saude.abril.com.br/medicina/hipotireoidismo-sintomas-diagnostico-prevencao-e-tratamento/>

Ela age na função de órgãos importantes como o coração, cérebro, fígado e rins. Interfere, também, no crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes; na regulação dos ciclos menstruais; na fertilidade; no peso; na memória; na concentração; no humor; e no controle emocional.

É fundamental estar em perfeito estado de funcionamento para garantir o equilíbrio e a harmonia do organismo. É responsável pela produção dos hormônios T3 (**triiodotironina**) e T4 (**tiroxina**), que atuam em todos os sistemas do nosso organismo.

O hipotireoidismo é uma doença endócrina. O hipotireoidismo congênito é uma das principais causas de retardo mental e uma das doenças endócrinas mais comuns na infância. As causas mais comuns são os defeitos na formação da tireoide, seguidas pelos defeitos na síntese hormonal. Existem, ainda, defeitos na síntese do hormônio tireoestimulante (TSH), resistência periférica aos hormônios tireoideanos, além de alterações transitórias, como passagem transplacentária de medicamentos ou anticorpos maternos, excesso ou deficiência de iodo. O seu diagnóstico é feito usualmente por clínicos e atualmente também por outros especialistas, como ginecologistas e cardiologistas, conscientes dos seus efeitos indesejáveis (PEREIRA, 2015). A esse respeito, observe o infográfico e confira os principais sintomas e o tratamento.

Hipotireoidismo

O QUE É

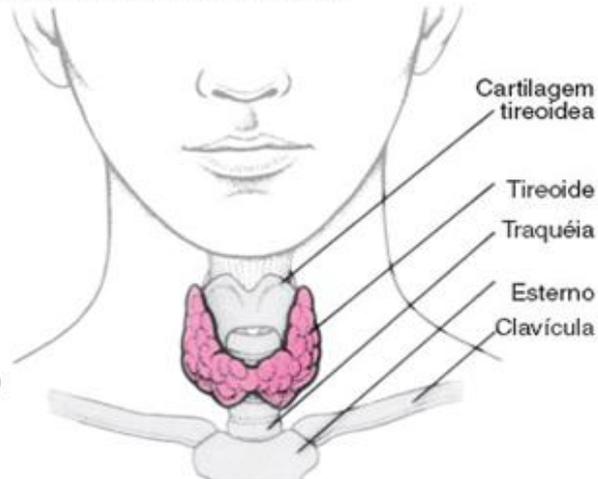
Disfunção na glândula tireoide, que passa a produzir menos hormônio tiroxina, que regula o metabolismo. Pode ser congênito, diagnosticado pelo teste do pezinho em recém-nascidos, ou atingir adultos, na maior parte vítimas da tireoidite de Hashimoto, que acontece quando os anticorpos atacam a glândula. A doença é mais comum em mulheres. A proporção é de seis mulheres para cada homem com hipotireoidismo.

SINTOMAS

- Aumento de peso
- Retenção de líquidos
- Queda de cabelo
- Voz arrastada
- Prisão de ventre
- Anemia
- Raciocínio lento
- Sonolência durante o dia

TRATAMENTO

A levotiroxina sódica substitui o hormônio com sucesso. É preciso consultar um médico para ajustar as doses, que são diferentes de pessoa para pessoa.



<https://veja.abril.com.br/saude/hipotireoidismo-nao-impede-a-pratica-de-esportes/>

Sobre o tratamento adequado, o site Tua Saúde sugere algumas questões específicas quanto à alimentação que a pessoa com hipotireoidismo deve consumir.

“Alimentos como alga marinha, castanha do Pará, laranja e ovos são ótimas opções para pessoas com hipotireoidismo, pois fornecem os nutrientes, como iodo e gordura de boa qualidade, que são necessários para o bom funcionamento da tireoide.

Já alimentos que contêm glucosinolatos, como o brócolis e o repolho, devem ser consumidos com moderação, assim como os alimentos ricos em açúcar, aditivos e corantes artificiais, muito comuns nos produtos industrializados, como em gelatina e biscoitos.” (Disponível em: <https://www.tuasaude.com/hipotireoidismo-alimentacao/>. Acesso em 22/05/21).

Assim como uma alimentação adequada, tratamento como recomendado por um médico endocrinologista, precisa-se pensar em prevenção. Há algumas pessoas, em específico, que devem realizar o exame preventivo. Confira tabela.

Mulheres com mais de 50 anos	Quem fez radioterapia na cabeça ou pescoço	Pessoas com Diabetes tipo 1
Durante a gravidez	Quem fez cirurgia na tireoide	Pessoas com doença autoimune
Se tiver bócio	Se tiver casos de doenças da tireoide na família	Em caso de insuficiência cardíaca
Quem tem Síndrome de Down	Quem tem Síndrome de Turner	Produção de leite fora da gravidez ou sem estar amamentando

<https://www.tuasaude.com/hipotireoidismo/>

Em síntese, percebe-se a necessidade de compreender o funcionamento da tireoide, os sintomas ocasionados por problemas na glândula, tratamento e alimentação adequados, assim como, quais pessoas necessitam realizar exame preventivo com regularidade.

2.1 Metodologia

Realizou-se uma entrevista com uma paciente com a doença crônica (hipotireoidismo), no dia 15 de agosto de 2019. Na ocasião foi aplicado um questionário (tabela 1). A paciente E. T. H. do sexo feminino, de 41 anos, moradora da cidade de Terra Nova do Norte-MT, que não quis ser identificada. Também foram utilizados artigos científicos buscados na internet para a fundamentação teórica. Logo após a entrevista, foram sugeridas algumas mudanças para a paciente incluir em sua rotina. A fim de que pudessemos ver os resultados que essas mudanças iriam trazer os medicamentos foram separados e deixados ao lado da cama para que assim que ela acordasse já pudesse tomar. Além disso, também, foram sugeridos para ela alguns alimentos mais saudáveis para que ela pudesse incluir na alimentação durante uma semana, também foi comentado que, quando ela pudesse, fizesse alguma atividade física, como uma caminhada.

2.2 Resultados e discussões

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. Qual é sua idade?	1. 41 anos
2. Qual é a sua doença crônica?	2. Hipotireoidismo

3. Com quantos anos você descobriu?	3.16 anos
4. Quais foram os primeiros sintomas?	4.Eu ficava amortecida, braços, pernas e mãos
5. Como você descobriu?	5. Primeiro fui na farmácia e o farmacêutico falou que podia ser problema de coração, depois eu fui ao médico e ele falou que podia ser estresse e ansiedade, como não passavam os sintomas eu fui em um médico aqui da cidade, que pediu 7 exames diferentes e nele tinha o da tireoide
6. Como foi a primeira ida ao médico?	6. Levei os exames feitos e ele pediu uma ultrassonografia da garganta e passou o medicamento Levotiroxina 25 mg, porém com 30 dias não havia abaixado
7. Quais exames você fez?	7. TSH e T4 Livre, Creatinina, Vitamina D e a Ultrassom
8. Como está sendo o tratamento?	8. Hoje eu tomo o Puran de 100 mg
9. Ainda sente algum sintoma?	9. As vezes quando estou na TPM
10. Possui mais alguma doença crônica?	10. Não
11. De quanto em quanto tempo vai ao médico?	11. hoje como ela está controlada, vou de 6 em 6 meses
12. Qual medicamento você iniciou o tratamento, e qual você toma hoje?	12. Comecei com Levotiroxina 25 mg e hoje estou no Puran 100 mg
13. Teve alguma complicação por conta da doença?	13. Não
14. Como é a rotina no dia a dia?	14. De manhã, em jejum, ao acordar tomo o medicamento e só depois de 1 hora tomo café, no resto do dia levo um dia normal, só cuidando na alimentação
15. Teve alguma reação adversa?	15. Não
16. Como é sua alimentação?	16. Na maioria das vezes balanceada
17. O que mudou na sua vida depois da doença?	17. Agora eu tenho que aprender a conviver com ela para o resto da vida e acabei aprendendo que, às vezes, ela vai estar regulada e não vou sentir nada e outras não
18. Está doença é hereditária?	18. Sim

TABELA 1. Questionário aplicado ao paciente.

O estudo começou no dia 15 de agosto de 2019 e se estendeu até o dia 06 de setembro de 2019. Para começar o estudo pesou-se a paciente e tiraram-se algumas medidas. O Hipotireoidismo faz com que as pessoas tenham tendência a engordar, o peso inicial da paciente era de 62Kg e ao final ela estava pesando 60 Kg, algumas medidas também diminuíram como a medida da cintura que estava em 85 cm e na última medição já estava somente em 78 cm. Pode-se levar em consideração a retenção de líquidos, foi colocado o despertador do celular dela para despertar de 20 em 20 minutos para que ela se lembrasse de tomar água. A paciente também reparou que durante esses dias do estudo ela não sentiu nenhum dos sintomas como os amortecimentos que ela se queixava que, às vezes, sentia. Ela também aumentou o consumo de frutas, verduras e legumes durante as suas refeições, a paciente optou por trocar o arroz branco pelo integral e, pelo menos duas vezes na semana, ela caminhava um pouco. A paciente se dedicou durante esses dias, ela relatou que estava querendo mudar os seus hábitos e que o acompanhamento veio na hora certa.

3.0 CONCLUSÃO

O presente artigo foi de extrema importância tanto para o paciente como para os acadêmicos envolvidos. A paciente obteve melhoras significativas ao seu peso, a sua disposição e a sua qualidade de vida, podendo, mesmo com a doença, levar uma vida normal e com mais qualidade. E para os acadêmicos foi agregado o conhecimento de poder ter um contato direto com o paciente, fornecendo orientações, buscando sempre ajudar a paciente para que ela se sentisse motivada, fornecendo para ela a orientação da forma correta de como tomar os medicamentos, olhando as validades. Este estudo ajudou tanto a paciente a buscar uma vida saudável, como os acadêmicos a sempre terem um cuidado especial e diferenciado para cada paciente.

REFERÊNCIAS

APAE – ASSOCIAÇÃO DOS PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS. O Teste do Pezinho somente detecta Fenilcetonúria e Hipotireoidismo Congênito. Araraquara. Disponível em: <<http://www.techs.com.br/apae/>>, acesso em: 07/09/19.

BLEICH, ISRAEL M. O que você precisa saber sobre o Hipotireoidismo. Comercial De Cicco. 1997. Disponível em: <<http://www.saudeanimal.com.br/artig136.htm>>, acesso em: 07/09/19.

CAMPOS, SHIRLEY. Hipotireoidismo. 1999. Disponível em: <<http://www.drashirleydecampos.com.br/endocrino/>>, acesso em: 07/09/19

CZEPIELEWSKI, MAURO ANTONIO. Hipotireoidismo. ABC da Saúde e Prevenção Ltda. 2001. Disponível em: <<https://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?248%3E%3E>>, acesso em: 07/09/19.

GOODMAN, ALFRED GILMAN. As Bases Farmacológicas da Terapêutica. 9 ed. Rio de Janeiro : McGraw-Hill Interamericana Editores, S. A.; 1996. p. 1024 – 1034

KNOBEL, MEYER; QUINTÃO, ÉDER CARLOS ROCHA. Doenças da Tireóide. Programa Saúde da Família, IDS – Instituto para o Desenvolvimento da Saúde. 2001. Disponível em: <<https://www.uol.com.br>>, acesso em: 07/09/19.

OLIVEIRA, A. B.; MIGUEL, M. D.; ZANIN, S. M. A Atenção Farmacêutica na Saúde Pública. Brasília :Infarma, v. 14, n. 5/6, 2002

PERETTA, M.; CICCIA, G. Reengenharia Farmacêutica - Guia para Implantar Atenção Farmacêutica. Brasília :Ethosfarma; 2000.