

# Terapia hormonal feminizante

## O que é e é ideal para mim?

*CHA está comprometida em oferecer à comunidade transgênera acesso a serviços e cuidados de saúde de alta qualidade. Oferecemos terapia hormonal para adultos e adolescentes com 18 anos ou mais e um programa especializado para jovens. Nossos profissionais da CHA trabalharão com você para apoiar a decisão mais adequada para você.*

**O que são hormônios?** Hormônios são mensageiros químicos que informam aos tecidos do corpo como funcionar, quando crescer, quando se dividir e quando morrer. Eles controlam muitas funções do corpo, incluindo crescimento, desejo sexual, fome, sede, digestão, metabolismo, queima e armazenamento de gordura, açúcar no sangue, níveis de colesterol e reprodução.

**O que são hormônios sexuais?** Os hormônios sexuais estão envolvidos no desenvolvimento do pênis e dos testículos, ou da vulva e do clitóris (órgãos genitais externos). Os hormônios sexuais também afetam as características sexuais secundárias que normalmente se desenvolvem na puberdade. Essas características incluem pelos faciais e corporais, crescimento ósseo, crescimento das mamas e alterações na voz.

### Há três categorias de hormônios sexuais no corpo:

- Andrógenos: testosterona, desidroepiandrosterona (DHEA), di-hidrotestosterona (DHT)
- Estrógenos: estradiol, estriol, estrona
- Progestina: progesterona

Geralmente, pessoas com testículos tendem a ter níveis mais elevados de andrógenos, e pessoas com ovários tendem a ter níveis mais elevados de estrógenos e progestógenos.

### O que é a terapia hormonal feminizante?

A terapia hormonal pode ajudar as pessoas transgêneras a se sentirem mais à vontade em seus corpos. Ela envolve tomar medicação para alterar os níveis de hormônios sexuais no corpo. A alteração desses níveis afeta o crescimento dos pelos, a distribuição de gordura, a massa muscular e outras características associadas ao sexo e ao gênero.

A terapia hormonal feminizante pode ajudar a fazer com que o corpo pareça menos “masculino” e mais “feminino” — fazendo com que o seu corpo corresponda mais à sua identidade. Se a terapia hormonal feminizante for iniciada antes das mudanças que ocorrem na puberdade masculina, poderão ser evitadas as características sexuais secundárias masculinas, como aumento da quantidade de pelos corporais e mudanças no tom de voz.

Durante a terapia hormonal feminizante, você receberá medicação para bloquear a ação do hormônio testosterona, um hormônio produzido principalmente nos testículos que estimula o desenvolvimento das características sexuais secundárias masculinas. Você também receberá o hormônio estrógeno para diminuir a produção de testosterona e induzir características sexuais secundárias femininas (desenvolvimento das mamas, alargamento dos quadris, crescimento de pelos púbicos).

A terapia hormonal feminizante pode afetar sua fertilidade e função sexual e causar outros problemas de saúde. Seus profissionais de saúde da CHA ajudarão você a pesar os riscos e benefícios associados à terapia hormonal feminizante no seu caso específico.

**Quais são os benefícios da terapia hormonal feminizante?** A terapia hormonal feminizante tem importantes benefícios físicos e psicológicos. Aproximar mente e corpo atenua a disforia de gênero e pode ajudar você a se sentir melhor com relação ao seu corpo. Depois de iniciarem os hormônios, as pessoas que tiveram disforia de gênero geralmente descrevem estar menos ansiosas, menos deprimidas, mais calmas e mais felizes.

Pesquisas sugerem que a terapia hormonal feminizante pode ser segura e eficaz, desde que você mantenha os níveis hormonais na faixa normal para o gênero-alvo.

**Quando devo começar a terapia feminizante?** Se usada na adolescência, a terapia hormonal geralmente começa aos 16 anos. O ideal é que o tratamento comece antes do desenvolvimento das características sexuais secundárias (pelos faciais e corporais, crescimento ósseo, crescimento das mamas, alterações na voz etc.) para que as adolescentes possam passar pela puberdade como seu gênero identificado. Muitas meninas trans são tratadas com uma medicação para atrasar o início da puberdade. Não se costuma usar a terapia hormonal de afirmação de gênero em crianças.

**A terapia hormonal feminizante não é para todas as mulheres trans.** Seu médico pode desencorajar a terapia hormonal feminizante se você:

- Teve ou tem um câncer sensível a hormônios, como câncer de próstata
- Tem uma doença tromboembólica, como quando se forma um coágulo sanguíneo em uma ou mais veias profundas do corpo (trombose venosa profunda) ou um bloqueio em uma das artérias pulmonares (embolia pulmonar)
- Tem condições de saúde comportamental não controladas
- Tem problemas médicos significativos não controlados
- Tem uma condição que limite sua capacidade de fornecer consentimento livre e esclarecido

## Quais medicamentos estão envolvidos?

São vários os tipos de medicamentos usados para alterar os níveis de hormônios sexuais no corpo.

### Esses medicamentos funcionam afetando::

- A parte do seu cérebro que estimula a produção de hormônios sexuais
- Seus testículos (que produzem testosterona)
- As células do seu corpo que respondem aos hormônios sexuais

### Normalmente, a terapia hormonal feminizante envolve:

- Estrógeno
- Um medicamento para bloquear a testosterona
- Uma combinação de estrógeno e um medicamento para bloquear a testosterona
- Às vezes, é adicionada uma progestina

**Qual é uma dose típica?** A terapia hormonal feminizante varia muito de pessoa para pessoa. Decidir o que tomar depende da sua saúde, pois cada terapia hormonal tem diferentes riscos e efeitos colaterais. Ao prescrever um medicamento e uma dose específicos, o seu médico considerará a sua saúde geral, incluindo quaisquer outros medicamentos que você esteja tomando. Cada pessoa é diferente — cada corpo absorve, processa e responde aos hormônios sexuais de forma diferente.

Se os seus testículos forem removidos, seu corpo produzirá apenas uma pequena quantidade de testosterona, de modo que a dose de estrógeno possa ser reduzida ou os bloqueadores de andrógeno possam ser reduzidos ou interrompidos. Para manter seus ossos fortes, você precisará continuar tomando estrógeno ou outra forma de medicamento pelo resto da vida e precisará tomar suplementos de cálcio e de vitamina D. Seu médico também pode sugerir que você tome uma dose baixa de testosterona para ajudar o seu metabolismo.

## Quais são os riscos da terapia hormonal feminizante?

Converse com seu médico sobre as mudanças em seu corpo e quaisquer preocupações que você possa ter.

### Complications of feminizing hormone therapy might include:

- Coágulos sanguíneos
- Diabetes tipo 2
- Triglicerídeos elevados, um tipo de gordura (lipídio) no sangue
- Doença cardiovascular
- Excesso de prolactina no sangue (hiperprolactinemia)
- Ganho de peso
- Infertilidade
- Secreção mamilar
- Potássio elevado (hipercalcemia)
- Derrame
- Pressão alta (hipertensão)
- Aumento do risco de câncer de mama em comparação com homens cuja identidade de gênero corresponde ao sexo atribuído ao

**Serei capaz de ter filhos?** A terapia hormonal feminizante pode reduzir sua capacidade de ter filhos, pois o risco de infertilidade permanente aumenta com o uso prolongado de hormônios. Se você quiser ter filhos biológicos, converse com seu médico sobre suas opções antes de iniciar a terapia hormonal feminizante.

A terapia hormonal não reduz o risco de HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis. Dependendo de como você faz sexo, você pode usar preservativos, luvas ou outras barreiras de látex para se proteger. Hormônios feminizantes podem tornar as ereções menos firmes, aumentando o risco de vazamento do preservativo. Nessa situação, seu par pode usar um preservativo especial que é colocado dentro do ânus ou da vagina dele(a). Eles são chamados de “preservativos femininos”, mas podem ser usados por pessoas de qualquer gênero.

Embora os bloqueadores de andrógenos e o estrógeno afetem a produção de esperma, ainda existe a possibilidade de você engravidar alguém depois de iniciar a terapia hormonal.

**Dependendo de como você faz sexo, você pode precisar usar algum método contraceptivo.**

## Como posso me preparar para a terapia hormonal feminizante?

Antes de iniciar a terapia hormonal feminizante, seu médico avaliará sua saúde para descartar ou tratar quaisquer problemas médicos que possam afetar seu tratamento.

### A avaliação pode incluir:

- Uma revisão do seu histórico médico pessoal e familiar
- Um exame físico, incluindo uma avaliação dos seus órgãos reprodutivos externos
- Exames laboratoriais que meçam seus lipídios, açúcar no sangue, hemograma, enzimas hepáticas, eletrólitos e o hormônio prolactina
- Identificação e gestão do consumo de tabaco, abuso de drogas, abuso de álcool, HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis
- Exames adequados à idade e ao sexo
- Uma revisão das suas imunizações
- Discussão sobre o congelamento de esperma
- Discussão sobre o uso de abordagens de tratamento potencialmente prejudiciais, como hormônios não prescritos, injeções de silicone de força industrial ou autocastração

### Você também pode precisar de uma avaliação de saúde comportamental por um profissional com experiência em saúde transgênera. A avaliação pode avaliar:

- Comportamentos de risco, incluindo o uso de substâncias e o uso de injeções de silicone de qualidade não médica ou terapia hormonal ou suplementos não aprovados
- Fatores de proteção, como apoio social de familiares, amigos e colegas
- Seus objetivos, riscos e expectativas de tratamento e seus planos futuros para o seu atendimento
- O impacto da sua identidade de gênero no trabalho, na escola, em casa e nos ambientes sociais, incluindo questões relacionadas à discriminação, a relações abusivas e ao estresse minoritário
- Sua identidade de gênero e disforia de gênero
- Preocupações com a saúde sexual
- Humor ou outras preocupações de saúde mental
- Adolescentes menores de 18 anos, acompanhadas por seus pais ou responsáveis, também devem consultar médicos e profissionais de saúde comportamentais com experiência em saúde pediátrica transgênera para discutir os riscos da terapia hormonal, bem como o impacto e as possíveis complicações da transição de gênero nessa faixa etária.

## Quais mudanças posso esperar?

Para algumas pessoas, essa mudança psicológica acontece assim que elas começam a tomar hormônios. Para outras, ela acontece um pouco mais tarde, à medida que as mudanças físicas forem aparecendo. Cada pessoa muda de forma diferente. A rapidez com que as alterações aparecem depende da sua idade, do número de receptores hormonais no seu organismo e da forma como ele responde aos medicamentos. Não há forma de saber como o seu corpo responderá antes de começar os hormônios..

### **Bloqueador de andrógeno (espironolactona) sem estrógeno**

Tomar espironolactona (o bloqueador de andrógeno mais comum) sem estrógeno causa pequenos efeitos no bloqueio do efeito da testosterona em seu corpo. A maioria das alterações é reversível, ou seja, se você parar de tomá-lo, o seu corpo voltará a ser como era antes de começar a tomar o medicamento. Bloqueadores de andrógenos afetam todo o corpo. Você não pode escolher as alterações que deseja.

<b>Cronograma médio</b>	<b>Efeito</b>
Após 1 a 3 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminuição do desejo sexual</li><li>• Menos casos de acordar com uma ereção ou ter uma ereção espontaneamente. Algumas pessoas também têm dificuldade para ter uma ereção, mesmo quando estão sexualmente excitadas</li><li>• Diminuição da capacidade de produzir esperma e fluido ejaculatório</li></ul>
Mudanças graduais (geralmente leva pelo menos 2 anos)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crescimento mais lento de pelos faciais ou corporais</li><li>• Diminuição ou interrupção da calvície “masculina”</li><li>• Crescimento leve das mamas (reversível em alguns casos, não em outros)</li></ul>

## Estrógeno

Tomar estrógeno tem efeitos físicos “feminizantes” mais fortes. Tomar estrógeno tem um efeito indireto de suprimir a produção de testosterona. Assim como os bloqueadores de andrógenos, o estrógeno afeta todo o corpo. Você não pode escolher as alterações que deseja.

Cronograma médio	Efeito
Após 1 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amaciamento da pele</li><li>• Menos massa muscular e mais gordura corporal</li><li>• Redistribuição da gordura corporal para os seios e os quadris</li><li>• Possível diminuição no desejo sexual</li><li>• Menos casos de acordar com uma ereção ou ter uma ereção espontaneamente. Algumas pessoas também têm dificuldade para ter uma ereção, mesmo quando estão sexualmente excitadas.</li><li>• Diminuição da capacidade de produzir esperma e fluido ejaculatório</li></ul>
Mudanças graduais (alterações máximas após 2 a 3 anos)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crescimento mamilar e mamário</li><li>• Crescimento mais lento de pelos faciais e corporais</li><li>• Diminuição ou interrupção da calvície “masculina”</li><li>• Testículos menores</li></ul>

A maioria dos efeitos dos hormônios acontece nos primeiros dois anos. Durante esse período, o médico da CHA que estiver prescrevendo seus hormônios poderá querer ver você e/ou fazer exames de sangue a cada três meses. Isso é para verificar se os hormônios estão funcionando corretamente. Depois disso, você provavelmente precisará de uma consulta a cada 6-12 meses.

### Em consultas nos primeiros dois anos, seu médico provavelmente:

- Examinará seus pelos faciais e corporais. Se você se barbear, o médico perguntará com que rapidez seus pelos voltam a crescer.
- Perguntará sobre mudanças no seu desejo sexual, ereções ou outras mudanças sexuais.
- Perguntará sobre o crescimento das mamas ou alterações nos mamilos
- Pedirá um exame de sangue para ver quais são seus níveis hormonais.
- Perguntará como você se sente em relação às mudanças que aconteceram até o momento.

Após dois anos, seu médico acompanhará os efeitos, perguntando se você reparou mais alguma alteração causada pelos hormônios. Dependendo de quando você começar a terapia hormonal, quando você completar 21 anos, fará a transição para um médico que possa continuar seus tratamentos como uma adulta. Seu médico da CHA ajudará você na sua transição para um profissional de saúde para adultos.

**As mudanças são permanentes?** Algumas das mudanças da terapia hormonal feminizante podem ser permanentes.

**Se você parar de tomar os medicamentos, seu corpo voltará a ser como era antes de iniciar os hormônios, exceto nestas três áreas:**

- Crescimento das mamas
- Fertilidade
- Distribuição da gordura para os quadris

**Crescimento das mamas:** se você tomar o bloqueador de andrógenos espironolactona sem estrógeno porque não deseja mudanças visíveis, poderá observar algum crescimento das mamas. Esse crescimento acontece lentamente, de modo que você pode parar de tomá-lo se não quiser o crescimento das mamas. O crescimento das mamas devido à espironolactona é geralmente pequeno e reversível. Mas, em algumas pessoas, o tecido mamário permanece mesmo depois que a espironolactona é interrompida.

O estrógeno causa o desenvolvimento permanente dos mamilos e o crescimento das mamas. Mesmo se você parar de tomar estrógeno, o tecido mamário não vai desaparecer, e seus mamilos não vão encolher.

**Fertilidade:** tanto os bloqueadores de andrógeno quanto o estrógeno afetam a produção de esperma, o que significa que você pode ter problemas para ter filhos biológicos depois de tomá-los. Também é importante saber que ainda não entendemos completamente os efeitos de longo prazo dos medicamentos feminizantes sobre a fertilidade. Se você parar de tomar hormônios feminizantes, sua capacidade de produzir esperma pode ou não retornar ao que era antes de tê-los iniciado. Recomendamos enfaticamente que você converse sobre congelamento de esperma antes de iniciar a terapia hormonal. Se você já começou os hormônios, pode trabalhar com seu médico para interrompê-los, dar amostras de esperma e armazená-las, se forem viáveis, antes de voltar a tomar os hormônios. Discuta as opções de métodos contraceptivos com seu médico, pois ainda existe a possibilidade de você engravidar alguém durante a terapia hormonal.

## O que não mudará?

A terapia hormonal não afeta algumas partes do corpo. Algumas mudanças são muito pequenas. Partes do corpo que não mudarão são os cromossomos sexuais, o pênis, a vagina, o pomo de adão, a estrutura óssea, o tom de voz e a altura.

A terapia hormonal pode fazer com que os pelos faciais e corporais cresçam mais lentamente e sejam menos perceptíveis, mas eles não desaparecem por completo. Embora a calvície “masculina” possa diminuir ou parar, as áreas calvas não voltarão a produzir fios de cabelo. A terapia hormonal feminizante não muda o quanto a sua voz é aguda ou grave (o tom). A terapia hormonal não muda seus padrões de fala. A terapia fonoaudiológica pode ajudar a mudar o tom e outros aspectos da fala associados ao gênero.

Depois que os seus ossos pararem de crescer após a puberdade, a terapia hormonal feminizante não será capaz de mudar seu tamanho ou sua forma. Sua altura ou o tamanho das mãos e dos pés não mudarão.

## O que mais eu deveria saber?

Durante o seu primeiro ano de terapia hormonal feminizante, você precisará ver seu médico aproximadamente a cada três a seis meses para fazer exames, bem como sempre que fizer alterações em seu regime hormonal.

### Seu médico vai:

- Documentar suas alterações físicas
- Monitorar seus níveis hormonais e usar a dose mais baixa necessária para alcançar os efeitos físicos desejados
- Monitorar alterações em seus lipídios, açúcar no sangue em jejum, hemogramas, enzimas hepáticas e eletrólitos que possam ser causadas pela terapia hormonal
- Monitorar a sua saúde comportamental

### Você também precisará de cuidados preventivos de rotina, incluindo:

- **Rastreamento de câncer de mama:** isso inclui autoexames de mama mensais e mamografias apropriadas à idade, de acordo com as recomendações de rastreamento de câncer de mama apropriadas à idade para mulheres cis.
- **Suplementação:** isso inclui a suplementação padrão de cálcio e de vitamina D, juntamente com avaliações da densidade óssea, de acordo com as recomendações apropriadas à idade para mulheres cis.
- **Rastreamento de câncer de próstata:** isso deve ser feito de acordo com as recomendações apropriadas à idade para homens cisgêneros. Com o tratamento com estrógeno, espera-se que seu nível de PSA diminua em cerca de 50%.

## Atendimento para transgêneros na CHA

A CHA ganhou a cobiçada designação de “Líder de Igualdade em Saúde LGBTQ+” em 2022 na edição de 15 anos da Fundação da Campanha de Direitos Humanos do Índice de Igualdade em Saúde. Visite nossas páginas [LGBTQ+ Vivendo Bem](#) e [Atendimento para Transgêneros](#) para saber mais sobre o nosso compromisso de cuidar das comunidades de transgêneros e de gêneros diversos.

*Used with permission of Mayo Foundation for Medical Education and Research, all rights reserved.*

*“Feminizing Hormone Therapy.” Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 1 Nov. 2022, <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/feminizing-hormone-therapy/about/pac-20385096>.*