

# Terapia hormonal masculinizante

## O que é, e é ideal para mim?

A CHA está comprometida em oferecer à comunidade transgênero acesso a serviços e cuidados de saúde de alta qualidade. Oferecemos terapia hormonal para adultos(as,es) e adolescentes com 16 anos ou mais e acesso a serviços para menores de 16 anos. Nossos(as,es) 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 masculinizante?

A terapia hormonal pode ajudar as pessoas transgênero a se sentirem mais à vontade em seu corpo. 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.

Terapia hormonal masculinizante A terapia hormonal masculinizante pode ajudar a fazer com que o corpo pareça menos “feminino” e mais “masculino” — fazendo com que o seu corpo corresponda mais à sua identidade.

Durante a terapia hormonal masculinizante, você receberá o hormônio masculino testosterona, que é o principal hormônio responsável por promover traços físicos “masculinos”, enquanto suprime seus ciclos menstruais e diminui a produção de estrógenos de seus ovários. As alterações causadas por esses medicamentos podem ser temporárias ou permanentes.

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

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

**A terapia hormonal masculinizante não é para todos, no entanto.** Seu(u,a,ue) profissional pode desencorajar a terapia hormonal masculinizante se você:

- Teve ou tem um câncer sensível a hormônios, como câncer de mama
- Está grávida ou está amamentando
- 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?**

A testosterona é o principal hormônio responsável por promover traços físicos “masculinos” e geralmente é usada para “masculinização” hormonal. A testosterona atua nos tecidos do seu corpo (como no estímulo ao crescimento do seu clitóris). A testosterona sozinha eventualmente interromperá os ciclos menstruais, mas para interrompê-los imediatamente, fale com seu(u,a,ue) profissional sobre os tratamentos disponíveis. A testosterona pode ser tomada por injeção ou por aplicação de um adesivo cutâneo, creme ou gel.

**Qual é a dose típica?** A terapia de testosterona varia muito. Decidir o que tomar depende de suas metas de saúde e gênero. Cada tipo de testosterona tem diferentes riscos e efeitos colaterais. Ao prescrever um medicamento e uma dose específicos, seu(u,a,ue) profissional 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 ovários forem removidos no futuro, poderá necessitar de uma dose diferente de testosterona. Para manter todos os efeitos da testosterona, você precisará continuar com ela ou com outra forma de medicamento pelo resto de sua vida. Além disso, para preservar a força óssea, seu(u,a,ue) profissional da CHA também pode sugerir que você tome suplementos de cálcio e vitamina D.

*Continua na próxima página*

## Quais são os riscos da terapia hormonal masculinizante?

Converse com seu(u,a,ue) profissional da CHA sobre as mudanças em seu corpo e quaisquer preocupações que tiver. **As complicações da terapia hormonal masculinizante podem incluir:**

- Ganho de peso
- Diabetes tipo 2
- Acne
- Infertilidade
- Desenvolvimento de calvície masculina
- Desconforto clitoriano
- Apneia do sono
- Trombose venosa profunda e/ou embolia pulmonar (tromboembolismo venoso) se os níveis de glóbulos vermelhos aumentarem muito
- Hipertensão arterial
- Produzir muitos glóbulos vermelhos (policitemia)
- Dor pélvica
- Uma condição em que o revestimento da vagina se torna mais seco e mais fino (vaginite atrófica)
- Desenvolver um nível anormal de colesterol e outros lipídios, o que pode aumentar o risco cardiovascular (dislipidemia)

**Serei capaz de ter filhos(as,es)?** Os efeitos de longo prazo da testosterona sobre a fertilidade não são completamente compreendidos. A terapia hormonal masculinizante pode reduzir sua capacidade de ter filhos(as,es), pois o risco de infertilidade permanente aumenta com o uso prolongado de hormônios. A capacidade de engravidar pode não voltar, mesmo que você pare de tomar testosterona. Se quiser ter filhos(as,es) biológicos(as,ques), converse com seu(u,a,ue) profissional sobre suas opções antes de iniciar a terapia hormonal masculinizante.

Embora a testosterona possa afetar permanentemente sua fertilidade, ainda pode haver uma chance de engravidar mesmo após o início da terapia hormonal. **Dependendo de como faz sexo, você pode precisar usar algum método contraceptivo.**

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

Antes de iniciar a terapia hormonal masculinizante, seu(u,a,ue) profissional 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 reprodutores externos
- Exames laboratoriais que meçam seus lipídios, açúcar no sangue, hemograma, enzimas hepáticas, eletrólitos e um teste de gravidez
- Uma revisão das suas imunizações
- Exames adequados à idade e ao sexo, como esfregaços de Papanicolau ou mamografias
- Identificação e gestão do consumo de tabaco, abuso de drogas, abuso de álcool, HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis
- Discussão sobre contracepção e seu desejo de fertilidade futura
- Discussão sobre o uso de abordagens de tratamento potencialmente prejudiciais, como hormônios não prescritos

Você também pode precisar de uma avaliação de saúde comportamental por um(a,e) profissional com experiência em saúde transgênero. A avaliação pode incluir:

### A avaliação pode incluir:

- Sua identidade de gênero e disforia de gênero
- 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
- Humor ou outras preocupações de saúde mental
- Preocupações com a saúde sexual
- Comportamentos de risco, incluindo o uso de substâncias ou terapia hormonal ou suplementos não aprovados
- Fatores de proteção, como apoio social de familiares, amigos(as,gues) e colegas(ues)
- Seus objetivos, riscos e expectativas de tratamento e seus planos futuros de atendimento

### Quais mudanças posso esperar?

Para algumas(es) pessoas(es), essa mudança psicológica acontece assim que elas(us) começam a tomar hormônios. Para outras(os,es), ela acontece um pouco mais tarde, à medida que as mudanças físicas forem aparecendo. Cada pessoa(e) 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.

Average Timeline	Effect
Após 1 a 3 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento do desejo sexual</li><li>• Secura vaginal</li><li>• Crescimento do clitóris (tipicamente 1 a 3 cm)</li><li>• Aumento do crescimento, aspereza e espessura dos pelos nos braços, pernas, tórax, costas e abdome</li><li>• Pele mais oleosa e aumento da acne</li><li>• Aumento da massa muscular e da força na parte superior do corpo</li><li>• Redistribuição da gordura corporal (mais em torno da cintura e menos em torno dos quadris)</li></ul>
Após 1 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Interrupção dos períodos menstruais</li></ul>
Após 3 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>• A voz começa a rachar e ficar mais grave (pode levar até um ano para terminar de mudar completamente)</li></ul>
Mudanças graduais (geralmente leva pelo menos 1 ano)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crescimento gradual dos pelos faciais (geralmente leva de 1 a 4 anos para atingir o crescimento total)</li><li>• Possível calvície “masculina”</li></ul>

A maioria dos efeitos dos hormônios acontece nos primeiros dois anos. Durante esse tempo, o(a,e) profissional que prescreve a sua testosterona vai querer ver você regularmente. Isso continuará até que a melhor dose para você seja determinada e as análises de sangue mostrem que você está em um nível consistente.

Em consultas nos primeiros dois anos, seu(ua,ue) profissional provavelmente:

- Examinará seus pelos faciais e corporais. Se você se barbeia, seu(ua,ue) profissional perguntará com que rapidez seus pelos voltam a crescer.
- Perguntará sobre alterações no seu desejo sexual, clitóris ou outras alterações sexuais, período menstrual, pele e voz
- Pedirá exames de sangue para verificar seus níveis hormonais
- Perguntará como você se sente em relação às mudanças que aconteceram até o momento.
- Passados dois anos, provavelmente só será perguntado se você notou outras alterações decorrentes dos hormônios.

**As mudanças são permanentes?** A maioria das mudanças que você vai notar decorrentes da testosterona não é totalmente reversível, mesmo se você parar de tomar testosterona.

- **Permanente (irreversíveis):** crescimento do clitóris, voz mais grave, crescimento capilar. A calvície “masculina” pode ou não acontecer, com base no seu histórico familiar.
- **Podem ou não se reverter:** pelos corporais e faciais diminuirão, mas geralmente não desaparecem completamente; capacidade de engravidar
- **Reversíveis:** os períodos menstruais voltarão e as alterações na gordura, músculo e pele serão revertidas

## O que não mudará?

A terapia hormonal não mudará algumas características físicas, e outras são apenas ligeiramente alteradas. Elas incluem aspectos do seu corpo que se desenvolvem antes do nascimento (vagina, cromossomos sexuais etc.) e também características físicas que se desenvolveram a partir do aumento do estrogênio na puberdade.

O tecido mamário não desaparece. A testosterona pode alterar ligeiramente a forma do seu peito, aumentando a massa muscular e diminuindo a gordura. Algumas(es) pessoas(es) passam por “cirurgia de topo”, uma cirurgia para remover o tecido mamário e remodelar seu peito.

Depois que os seus ossos pararem de crescer após a puberdade, a terapia hormonal masculinizante não será capaz de mudar seu tamanho ou sua forma. Não há tratamentos para aumentar a sua altura ou o tamanho de suas mãos e pés.

*Continua na próxima página*

## O que mais eu devo saber?

Você precisará de cuidados preventivos de rotina se não tiver realizado determinadas intervenções cirúrgicas, incluindo:

- **Rastreamento de câncer de mama:** isso deve ser feito de acordo com as recomendações apropriadas à idade para mulheres cisgênero. Se a mamografia não for possível devido à cirurgia torácica masculinizante, são recomendados autoexames de mama.
- **Rastreamento de câncer cervical:** isso deve ser feito de acordo com as recomendações apropriadas à idade para mulheres cisgênero. Certifique-se de que o(a,e) profissional que faz o seu exame de Papanicolau sabe que você está tomando testosterona e anota isso na documentação enviada com o seu teste. Essa terapia pode fazer com que seus tecidos cervicais se diluam (atrofia cervical), o que pode imitar uma condição na qual células anormais são encontradas na superfície do colo do útero (displasia cervical).
- **Avaliação do sangramento vaginal:** se você tem sangramento vaginal persistente ou recorrente, a avaliação precoce é importante.
- **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 homens cisgênero.

## Atendimento para transgêneros na CHA

A CHA conquistou 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 transgênero e de gêneros diversos.

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

*“Masculinizing Hormone Therapy.” Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 1 Nov. 2022, <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/masculinizing-hormone-therapy/about/pac-20385099>.*