HIPOTIREOIDISMO
Informações para pacientes

O que é?

O hipotireoidismo acontece quando a glândula tireoide trabalha devagar e produz menos hormônio do que o corpo precisa. Isso pode deixar o metabolismo mais lento e trazer alguns sintomas.

A tireoide é uma pequena glândula em forma de borboleta localizada na base do pescoço. Ela produz hormônios importantes (T3 e T4) que controlam como nosso corpo usa energia, ajudam no crescimento e desenvolvimento, e são essenciais para o funcionamento de vários órgãos.

Sintomas comuns

- Cansaço frequente
- Ganho de peso sem motivo aparente
- Queda de cabelo ou pele seca
- Intestino preso (constipação)
- Intolerância ao frio (sentir mais frio que o normal)
- Sonolência ou falta de energia
- Alterações de humor e memória
- Nem todas as pessoas sentem todos os sintomas

Por que isso ocorre?

As causas mais comuns são:

- Doença autoimune: quando o próprio corpo "ataca" a tireoide
- Após cirurgias ou tratamentos: como retirada da tireoide ou uso de iodo radioativo
- Alterações após gravidez
- Em alguns casos, não é possível identificar uma causa exata

Tratamento

O tratamento é feito com levotiroxina, um comprimido que repõe o hormônio que a tireoide não está produzindo.

Importante:

Tome todos os dias, em jejum, 30 minutos antes do café da manhã
Não interrompa o uso por conta própria
Sempre avise o médico se esquecer várias doses
Faça os exames de sangue conforme solicitado para ajustar a dose

Nutrientes importantes para a tireoide

Iodo
É essencial para produzir os hormônios da tireoide.
Onde encontrar: algas marinhas, peixes, frutos do mar, laticínios, ovos e sal iodado

Selênio
Ajuda a "ativar" os hormônios da tireoide e protege a glândula.
Onde encontrar: castanha-do-pará (Brasil), atum, sardinha, ovos e legumes

Zinco
Auxilia na conversão do hormônio para sua forma ativa no corpo.
Onde encontrar: ostras, carnes vermelhas e de aves, feijão, nozes, grãos integrais, leite e derivados

Dicas práticas de alimentação

O que incluir:

- Sementes de linhaça e abóbora: contêm tirosina, importante para produzir hormônios da tireoide
- Castanha-do-pará: rica em selênio (1 a 2 unidades por dia são suficientes)
- Peixes, frutos do mar e carnes magras: ótimas fontes de nutrientes importantes
- Algas: típicas da culinária oriental, são ricas em iodo
- Use sal iodado, mas com moderação

O que moderar:

- Soja e produtos à base de soja: o consumo excessivo pode interferir no hipotireoidismo
- Vegetais crucíferos (brócolis, couve-flor, couve de bruxelas, espinafre, mandioca, rabanete): em excesso podem diminuir a absorção de iodo, mas não precisam ser eliminados totalmente, pois são saudáveis

Orientações para controle de peso e colesterol

O hipotireoidismo pode facilitar o ganho de peso e aumentar o colesterol. Para ajudar:

- Beba no mínimo 2 litros de água por dia
- Consuma 3 porções de frutas diariamente, de preferência com casca ou bagaço
- Coma verduras e legumes no almoço e jantar
- Prefira alimentos integrais: promovem mais saciedade e ajudam o intestino a funcionar melhor
- Evite alimentos ultraprocessados: macarrão instantâneo, sucos de caixinha, refrigerantes, biscoitos recheados, guloseimas
- Evite embutidos: salsicha, linguiça, salame, mortadela
- Evite frituras e preparações à milanesa

Cuidados importantes

- Não interrompa o tratamento por conta própria
- Sempre avise o médico se esquecer várias doses
- Evite tomar junto de ferro, cálcio ou leite (espere pelo menos 4 horas)
- Faça os exames de sangue conforme solicitado para ajustar a dose

Sinais de alerta - Quando procurar atendimento médico

Procure seu médico se você apresentar:

- Caroço ou nódulo na base do pescoço (região da tireoide)
- Inchaço acentuado no rosto, mãos ou pés
- Ganho de peso muito rápido e inexplicável
- Cansaço extremo que não melhora com repouso
- Batimentos cardíacos muito lentos (menos de 60 por minuto)
- Sintomas que não melhoram após 2-3 meses de tratamento
- Confusão mental ou sonolência excessiva
- Sensação de frio extremo mesmo em ambiente aquecido

Lembre-se

O hipotireoidismo não tem cura, mas tem controle total com o tratamento correto.
Seguindo as orientações médicas e nutricionais, você pode ter uma vida normal e saudável.

Importante

Este material é informativo e não substitui a consulta médica.
O acompanhamento da doença é de longa duração e deve ser feito regularmente com seu médico.