

Controle do Hipotireoidismo

A tireoide é uma pequena glândula no pescoço que regula o metabolismo do corpo inteiro. Quando ela funciona devagar demais (hipotireoidismo), tudo no corpo fica um pouco mais lento — mas com o remédio certo, tomado do jeito certo, é totalmente possível controlar bem e viver sem sintomas.

Material educativo complementar. Não substitui a consulta médica — suas metas de tratamento devem ser combinadas com o seu médico.

O que é o hipotireoidismo?

A tireoide produz hormônios (o principal é o T4) que controlam a velocidade do metabolismo — como o corpo usa energia, regula a temperatura, o intestino, o coração e até o humor. No hipotireoidismo, a tireoide produz hormônio de menos, e um exame chamado **TSH** costuma subir para compensar. Os sintomas mais comuns são cansaço, ganho de peso, pele seca, frio excessivo, prisão de ventre e desânimo — mas muitas vezes são discretos e só o exame de sangue confirma.

Metas de controle

O tratamento busca manter o TSH dentro de uma faixa considerada adequada:

TSH alto

Hipotireoidismo não controlado

Na meta

Conforme definida pelo seu médico

TSH baixo

Possível excesso de remédio

A meta de TSH varia conforme a causa do hipotireoidismo, sua idade e situações como gravidez — siga sempre o valor combinado com seu médico.

Como tomar o remédio certo

A levotiroxina (o remédio para hipotireoidismo) só funciona bem se for tomada do jeito certo — pequenos deslizes na forma de tomar são a causa mais comum de exames "fora da meta":



- Tome sempre em **jejum**, pela manhã, de 30 a 60 minutos antes do café da manhã (ou no horário que seu médico indicou).
- Tome todos os dias no mesmo horário — isso mantém o nível do hormônio estável.
- Evite tomar junto com cálcio, ferro, suplementos ou café — eles atrapalham a absorção. Espere pelo menos 30 a 60 minutos para consumir esses itens.
- Não troque a marca ou o laboratório do remédio por conta própria — fórmulas diferentes podem ter efeito levemente diferente. Se precisar trocar, avise seu médico.
- Não pare o remédio mesmo se os sintomas melhorarem — o hipotireoidismo, na maioria dos casos, é uma condição para tratar continuamente.

Alimentação e hábitos

- Uma alimentação equilibrada, rica em verduras, legumes, frutas e proteínas magras, ajuda o bem-estar geral — não existe alimento que "cure" a tireoide.
- Não é necessário eliminar alimentos como couve, brócolis ou soja — o consumo moderado, dentro de uma dieta variada, não atrapalha o tratamento.
- A atividade física regular ajuda a melhorar a disposição e o metabolismo, especialmente enquanto o tratamento ainda está sendo ajustado.

Quando procurar ajuda rápido

Fique atento e avise seu médico se sentir:

- Cansaço extremo, inchaço, pele muito seca ou prisão de ventre importante (sinais de tireoide muito baixa)
- Palpitações, tremores, insônia, ansiedade intensa ou perda de peso rápida (sinais de excesso de remédio)
- Dor no peito ou falta de ar
- Inchaço rápido no pescoço ou dificuldade para engolir

Acompanhamento

Repita o exame de TSH com a frequência combinada com seu médico, principalmente após qualquer ajuste de dose (o efeito da nova dose só aparece no exame após algumas semanas). Não falte aos retornos — o hipotireoidismo, quando bem controlado, não impede nenhuma atividade do dia a dia.

Agendar consulta →