RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro de 2026

Você tem hipotireoidismo?

MARIANA RAMOS

Mariana Ramos

Já sentiu um cansaço persistente, dificuldade para perder peso ou aquela sensação de frio constante, mesmo quando os outros parecem confortáveis? Esses podem ser sinais de hipotireoidismo, uma condição que afeta milhões de pessoas no Brasil e no mundo.

O hipotireoidismo acontece quando a tireoide, uma pequena glândula localizada na parte da frente do pescoço, passa a produzir menos hormônios do que o necessário. Esses hormônios, conhecidos como T3 e T4, são responsáveis por regular o metabolismo e influenciam praticamente todo o funcionamento do corpo — desde o batimento cardíaco até o trabalho do intestino e o equilíbrio emocional.

Quando a produção hormonal diminui, o corpo começa a desacelerar. É por isso que os sintomas, muitas vezes, aparecem de forma sutil e gradual. Entre os mais comuns estão: fadiga, ganho de peso, queda de cabelo, pele ressecada, prisão de ventre, inchaço, unhas fracas e dificuldade de concentração. Algumas pessoas também relatam sentir mais frio que o normal, ter a voz levemente rouca e, no caso das mulheres, ciclos menstruais irregulares.

O diagnóstico é simples e começa com uma consulta médica. Geralmente, é solicitado um exame de sangue para avaliar o TSH, hormônio que “comanda” a tireoide, e o T4 livre, que é produzido por ela. Em alguns casos, exames de imagem, como a ultrassonografia, ajudam a investigar melhor a saúde da glândula.

O importante é que, com o tratamento correto, o hipotireoidismo não impede uma vida saudável e ativa. A reposição hormonal, feita por meio de um comprimido tomado diariamente, devolve ao organismo o que ele precisa para funcionar no ritmo certo. É fundamental, no entanto, seguir as orientações médicas e manter o acompanhamento periódico, pois a dosagem é ajustada individualmente.

Viver com hipotireoidismo significa estar atento aos sinais do corpo e cuidar de si com regularidade. Com tratamento e acompanhamento, é possível manter todos os planos e atividades de forma plena. O mais importante é não ignorar sintomas persistentes e buscar orientação médica para garantir que tudo esteja em equilíbrio.

Mariana Ramos é *endocrinologista.*