



A TIRÓIDE...

O que é? Glândula em forma de borboleta

Onde está? Na base do pescoço, abaixo da “maçã de Adão”

O que faz? Produz as hormonas tiroideias

Para que servem essas hormonas? São essenciais à vida, pois exercem efeitos a nível metabólico, do crescimento e desenvolvimento do organismo

Quais são as doenças? Nódulo, Bócio, Tiroidite, Hipertiroidismo, Hipotiroidismo, Cancro, etc...

Quem afeta? Homens e mulheres em todas as idades. Mas as mulheres são mais afetadas!

Quem está em risco?

- Mais de 60 anos de idade
- Antecedentes pessoais de disfunção anterior da tiróide, bócio, cirurgia ou radioterapia ao pescoço, doença auto-imune ou medicação que possa alterar a tiróide
- História familiar de doenças da tiróide ou doenças auto-imunes
- Síndrome de Down e Síndrome de Turner
- Após o parto (6 semanas a 6 meses)



Sabia que 1 em cada 10 portugueses sofre de doenças da tiróide? Mas supõe-se que metade o desconheça!

Em caso de dúvida contacte o seu Médico de Família!

Autoras: Dra. Ana Cristina Pereira, Dra. Mariana Martins

Data de elaboração: : Maio de 2012

Data da última revisão: Abril de 2015

Data da próxima revisão: Abril de 2018

Data de aprovação em Conselho Geral: Abril de 2015

Unidade de Saúde Familiar Nova Via

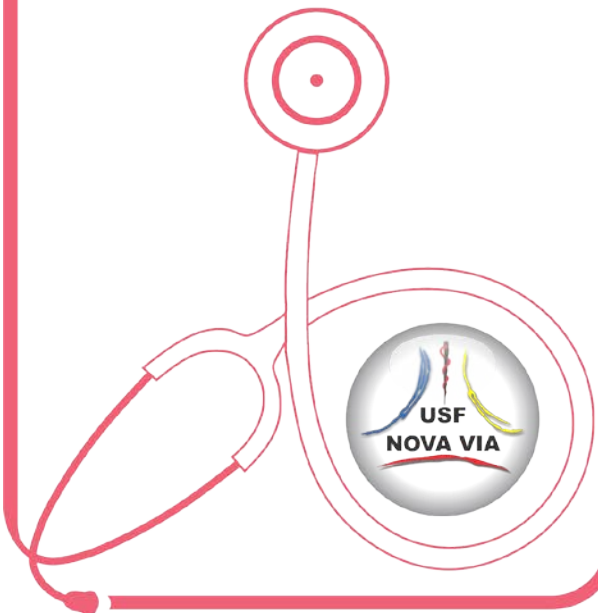
Rua da Boa Nova 325, Valadares

Tel: 22 713 74 17/22 713 02 06



Dia Mundial da Tiróide

25 de Maio





DOENÇAS DA TIRÓIDE

SOBRE O HIPOTIROIDISMO...

- É uma condição comum
- Surge quando a glândula tiróide não produz a quantidade suficiente de hormonas
- Os sintomas são desagradáveis e podem afetar a auto-estima, o trabalho e a vida familiar de uma pessoa
- Diminui não só a qualidade de vida como se ficar sem tratamento pode causar complicações graves

É importante lembrar que o tratamento é um compromisso a longo prazo e o medicamento deve ser tomado diariamente, mesmo que os sintomas estejam sob controlo!

SINTOMAS MAIS COMUNS:

- Ganho de peso ou maior dificuldade em perder peso (apesar de dieta e exercícios)
- Cansaço / sonolência
- Depressão
- Intolerância ao frio
- Obstipação (prisão de ventre)
- Irregularidades menstruais e/ou infertilidade
- Dores nas articulações ou músculos
- Queda de cabelo e unhas finas e quebradiças
- Pele seca e pálida
- Face, mãos e pés inchados
- Dificuldade de concentração ou memorização
- Diminuição da capacidade para o trabalho

SOBRE O HIPERTIROIDISMO...

- Ocorre quando a glândula liberta hormonas tiroideias em excesso no sangue
- Acelera o metabolismo do organismo
- Tende a ocorrer em famílias, com maior frequência em mulheres jovens
- É importante que os seus sintomas sejam tratados
- A doença não tratada pode levar a complicações graves e potencialmente fatais

SINTOMAS MAIS COMUNS:

- Perda de peso (mesmo alimentando-se bem)
- Fraqueza muscular, cansaço
- Ansiedade e irritabilidade
- Nervosismo e tremor
- Perturbação do sono
- Intolerância ao calor, suar mais que o normal
- Diarreia
- Irregularidades menstruais e/ou infertilidade
- Frequência cardíaca elevada / palpitações
- Perda de cabelo e unhas crescem rápido
- Pele fina e lisa
- Olhos esbugalhados



Um diagnóstico correto e precoce de problemas da tiróide pode levar a um alívio mais rápido dos sintomas e reduzir o risco de complicações mais graves.

Sabia que...o iodo é o elemento chave para a síntese das hormonas tiroideias?

A ingestão insuficiente de iodo pode dar origem a diminuição da circulação de hormonas tiroideias no sangue, o que pode ser potencialmente perigoso durante a **GRAVIDEZ** e **AMAMENTAÇÃO**. Durante estes períodos as necessidades de hormona tiroideia e consequentemente de iodo, estão muito aumentadas e a sua falta pode levar a alterações no bebé.

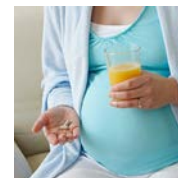
Fontes de iodo



Peixe do mar e Marisco
Por exemplo: peixe-espada



Leite de vaca, Queijo, Ovos e logurtes



Suplementos vitamínicos



Sal de cozinha iodado

NOTA: iodo a mais também pode causar problemas!