



Resumo

A tireoidite de Hashimoto, uma doença autoimune crônica, tem um impacto significativo na qualidade de vida dos pacientes. Apesar do tratamento padrão com levotiroxina, ajustado conforme os níveis de T4 e TSH, os pacientes enfrentam desafios persistentes quando os marcadores de autoimunidade não são controlados e não há mudanças no estilo de vida. Esta pesquisa destaca a importância crucial da Medicina do Estilo de Vida no controle eficaz da tireoidite de Hashimoto, indo além do uso de medicamentos. Este estudo busca promover intervenções personalizadas para gerenciar sintomas e melhorar o prognóstico. Após uma revisão abrangente da literatura, ficou claro que a atividade física regular não apenas melhora os sintomas, mas também a qualidade de vida dos pacientes com tireoidite de Hashimoto, proporcionando benefícios cognitivos e emocionais. Estratégias de redução do estresse, como Mindfulness, têm o potencial de diminuir a ansiedade e a depressão, além de modular a resposta autoimune. A qualidade do sono também afeta diretamente os sintomas físicos e cognitivos. Além disso, um apoio social sólido, incluindo grupos de apoio, é crucial para aprimorar a saúde mental.

Introdução

A tireoidite de Hashimoto é caracterizada por uma inflamação crônica autoimune da tireoide e que atinge cerca de 5% da população adulta. Os sintomas associados, como fadiga, confusão mental, ganho de peso, edema, dores musculares e articulares, depressão e ansiedade, impactam significativamente a qualidade de vida dos pacientes. O diagnóstico é confirmado pela presença de altos níveis de anticorpos peroxidase tireoidiana (ANTI-TPO), variáveis ao longo da vida, e o prognóstico é diretamente influenciado pela eficácia diagnóstica e terapêutica. O tratamento padrão atual envolve reposição hormonal com levotiroxina, niveladas por exames de T4 e TSH. Apesar do tratamento, os pacientes enfrentam desafios em sua saúde. Dada a alta prevalência e o impacto na qualidade de vida, a Medicina do Estilo de Vida oferece uma perspectiva inovadora. Focando em atividade física, redução do estresse, sono adequado e conexões sociais, essa abordagem promissora busca melhorar o prognóstico e a qualidade de vida dos pacientes, oferecendo soluções multifacetadas para o manejo da condição.

Metodologia

Esta revisão bibliográfica analisou intervenções da Medicina do Estilo de Vida na tireoidite de Hashimoto, usando bases como PubMed, Google Scholar e Scopus para encontrar estudos relevantes publicados nos últimos 10 anos. Após seleção e análise crítica, a revisão destacou a eficácia dessas intervenções e identificou lacunas para pesquisas futuras.

Resultados

A atividade física regular melhora sintomas e qualidade de vida, incluindo benefícios cognitivos e emocionais. Estratégias de redução do estresse, como Mindfulness, diminuem ansiedade e depressão, além de modular a resposta autoimune. Ademais, intervenções na qualidade do sono também aumentam energia e bem-estar. Apoio social sólido é crucial, melhorando hábitos de vida e resiliência através de grupos de apoio. Assim, a Medicina do Estilo de Vida desempenha um papel vital no manejo da tireoidite de Hashimoto. .



Conclusão

Este estudo destaca a importância de uma abordagem holística no tratamento da tireoidite de Hashimoto, indo além da medicação. Profissionais de saúde devem integrar essas intervenções da Medicina do Estilo de Vida nos cuidados, otimizando resultados clínicos e qualidade de vida. Além disso, são necessárias mais pesquisas para compreender os mecanismos subjacentes a essas intervenções e desenvolver protocolos personalizados para atender às necessidades específicas de cada paciente. Portanto, a Medicina do Estilo de Vida desempenha um papel vital no manejo eficaz da tireoidite de Hashimoto, oferecendo novas perspectivas e enriquecendo a abordagem clínica para essa condição.

Referências

- Oslowiecka K, Myszkowska-Ryciak J. The Influence of Nutritional Intervention in the Treatment of Hashimoto's Thyroiditis-A Systematic Review. *Nutrients*, v. 15, n. 4, p. 1041, 20 fev. 2023. DOI: 10.3390/nu15041041.
- Danailova Y, Velikova T, Nikolaev G, Mitova Z, Shinkov A, Gagov H, Konakchieva R. Nutritional Management of Thyroiditis of Hashimoto. *Int J Mol Sci*, v. 23, n. 9, p. 5144, 5 maio 2022. DOI: 10.3390/ijms23095144.
- Nilkantham S, Majumdar V, Singh A. Scientific yoga module for hypothyroidism: A study protocol for tele-yoga RCT. *Contemp Clin Trials Commun*, v. 33, p. 101157, 10 jun. 2023. DOI: 10.1016/j.conctc.2023.101157.
- Wang M, Lu X, Zheng X, Xu C, Liu J. The relationship between sleep duration and thyroid function in the adult US population: NHANES 2007-2012. *PLoS One*, v. 18, n. 9, p. e0291799, 21 set. 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0291799.
- Martino J, Pegg J, Frates EP. The Connection Prescription: Using the Power of Social Interactions and the Deep Desire for Connectedness to Empower Health and Wellness. *Am J Lifestyle Med*, v. 11, n. 6, p. 466-475, 7 out. 2015. DOI: 10.1177/1559827615608788.
- Wilkinson A, Bowen L, Gustavsson E, Håkansson S, Littleton N, McCormick J, Thompson M, Mulligan H. Maintenance and Development of Social Connection by People with Long-term Conditions: A Qualitative Study. *Int J Environ Res Public Health*, v. 16, n. 11, p. 1875, 28 maio 2019. DOI: 10.3390/ijerph16111875.
- Sarris J, O'Neil A, Coulson CE, Schweitzer I, Berk M. Lifestyle medicine for depression. *BMC Psychiatry*, v. 14, p. 107, 10 abr. 2014. DOI: 10.1186/1471-244X-14-107.