

# MENOPAUSA

TECNOPRESS



## FASE DE MUDANÇAS

A indústria investe em tecnologias e produtos voltados a esse período da vida da mulher



## MENOPAUSA

- 3 Carta ao Leitor
- 4** Fase de mudanças
- 6 Tecnologia e acolhimento
- 9 Matérias-primas
- 15 Avaliações
- 16 Corpo em transformação

Foto: © krutarthdabhi1112 / Freepik

# TECNOPRESS

**Diretores**  
Edésia de Andrade Gaião  
Hamilton dos Santos

## edição **Temática** digital

**Publisher:** Hamilton dos Santos  
**Editora-executiva e redatora:** Erica Franquilino  
**Revisão:** Lila de Oliveira

**Projeto Gráfico e Edição de Arte:** Claudia Carvalho  
(C Design Digital )

**Diretora Comercial:** Edésia de Andrade Gaião  
**Gerente de Contas:** Antônio R. Farias  
**Representante:** Allured Media Business (Estados Unidos)  
**Circulação/Assinaturas:** Daniela Pereira de Souza  
**Depto. Financeiro:** Lucimara Manquete

**Edição Temática Digital** é uma revista on-line, editada 6 vezes por ano, de acesso gratuito, disponível no portal [www.cosmeticsonline.com.br](http://www.cosmeticsonline.com.br)

É uma publicação da **Tecnopress Editora Ltda.** dirigida às áreas de marketing, desenvolvimento de produtos e embalagens, e divulgada entre fabricantes de cosméticos, farmácias de manipulação, universidades, órgãos de governo, associações e entidades de classe.

**Redação, Publicidade e Administração:**  
Rua Álvaro de Menezes 74 - 04007-020 São Paulo SP  
Telefone (11) 3884-8756 - Fax (11) 3887-8271  
e-mail: [tecnopress@tecnopress-editora.com.br](mailto:tecnopress@tecnopress-editora.com.br)  
[www.technopress-editora.com.br](http://www.technopress-editora.com.br)

**Edição Temática Digital** não se responsabiliza por opiniões, informações e conceitos emitidos em matérias assinadas, as quais são de exclusiva responsabilidade de seus autores.

© Copyright 2020, Tecnopress Editora Ltda.  
Todos os direitos reservados

Associada à:  
  
**anatec**  
[www.anatec.org.br](http://www.anatec.org.br)

**Outros Produtos Tecnopress:** *Cosmetics & Toiletries (Brasil)*, dirigida ao setor de Cosméticos; *Seminário de Atualização em Cosmetologia*, apresenta as recentes novidades em insumos para a indústria, com edições em São Paulo SP, Belo Horizonte MG, Goiânia GO, Nova Iguaçu RJ, Recife PE, Salvador BA, Ribeirão Preto SP, Fortaleza CE, Curitiba PR, Vitória ES, Novo Hamburgo RS e Balneário Camboriú SC; *Cosmetics Online*, portal em português com notícias e informações.

## Transformações intensas

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2030, mais de 1 bilhão de mulheres estarão na menopausa e na pós-menopausa em todo o mundo. Estatisticamente, a menopausa ocorre, em média, aos 50 anos. O climatério (período de transição no qual a mulher passa da fase reprodutiva para a fase de pós-menopausa) tem início por volta dos 40 anos e se estende até os 65.

Segundo cálculos do IBGE, aproximadamente 30 milhões de mulheres no Brasil estão vivendo na faixa etária do climatério e da menopausa – quase 8% da população feminina. São mulheres ativas, conectadas “e que exigem soluções que estejam à altura de sua complexidade”, como apontou um de nossos entrevistados.

A menopausa é um processo complexo que afeta o corpo da mulher como um todo. Há uma redução, até o encerramento, da produção dos hormônios estrogênio, progesterona e testosterona. A falta de estrogênio faz com que a pele se torne progressivamente mais fina, ressecada e com menos colágeno, resultando em um aspecto envelhecido. É muito comum a queda de cabelo, que também fica mais fino e frágil, assim como o enfraquecimento das unhas.

A indústria cosmética vem desenvolvendo linhas específicas para mulheres na fase do climatério e da menopausa, com soluções personalizadas e itens como sprays refrescantes, sérums e cremes que auxiliam na compensação dos impactos da menopausa na pele.

Esta *Edição Temática: Menopausa* traz informações sobre as etapas que compõem a menopausa, as principais mudanças acarretadas por essa fase, lançamentos e inovações da indústria focados nesse período, metodologias de avaliação de produtos cosméticos e destaques em matérias-primas.

*Erica Franquilino*  
Editora-executiva



**Capa:** Claudia Carvalho  
Imagem: © freepik / Freepik

menopausa



# FASE DE MUDANÇAS

A mulher vivencia uma série de transformações durante a menopausa, um momento de transição que pode ser desafiador. Saiba mais sobre o tema e as iniciativas do mercado cosmético voltadas para esse período

por ERICA FRANQUILINO

**S**egundo cálculos do IBGE, aproximadamente 30 milhões de mulheres no Brasil estão vivendo na faixa etária do climatério e da menopausa – quase 8% da população feminina. São mulheres ativas, conectadas “e que exigem soluções que estejam à altura de sua complexidade”, como apontou um de nossos entrevistados. Na contramão de estigmas, preconceito e falta de informação, o tema vem ganhando cada vez mais visibilidade e movimentando o setor cosmético, com produtos e matérias-primas que atendem demandas importantes dessa fase da vida.

O climatério é o período de transição no qual a mulher passa da fase reprodutiva para a fase de pós-menopausa. No climatério, há uma diminuição das funções ovarianas, fazendo com que os ciclos menstruais se tornem irregulares, até cessarem por completo. Estatisticamente, a menopausa ocorre, em média, aos 50 anos. O climatério tem início por volta dos 40 anos e se estende até os 65.

A menopausa é dividida em três fases: perimenopausa, menopausa e pós-menopausa. A perimenopausa ou transição menopausal é o período em que os ovários começam a falhar e a produção hormonal passa a oscilar, causando sintomas como os que você verá ao longo dessa reportagem. Essa fase geralmente começa no final dos 30 anos ou início dos 40 e pode durar de três a dez anos.

A menopausa é definida como o período de doze meses após o último ciclo menstrual. No Brasil, ela ocorre, em média, aos 48 anos. Considera-se menopausa prematura (ou insuficiência ovariana prematura) quando a menopausa ocorre antes dos 40. Ela é considerada precoce quando acontece entre 40 e 45 anos; normal, entre 45 e 55 anos; e tardia, após os 55 anos.

“Pesquisas indicam que algumas condições ou hábitos aumentam as chances de as mulheres entrarem antes na menopausa, como predisposição genética, doenças autoimunes, tabagismo, exposição à quimioterapia ou radioterapia, fatores ambientais e nutricionais, cirurgias ovarianas, como cirurgias para cistos de ovário ou endometriose ovariana, e retirada do útero, mesmo com a preservação dos ovários”, diz um trecho do livro *Menopausa sem Medo*, do ginecologista Igor Padovesi.

A pós-menopausa é o período de vida após o fim definitivo do ciclo menstrual e da fase reprodutiva da mulher. Alguns sintomas, como os calorões, podem perdurar, em média, entre quatro e nove anos. Para algumas mulheres, eles estarão presentes até o final da vida.

De acordo com um estudo publicado na revista científica *Climateric*, a mulher brasileira entra na menopausa



quando tem, em média, 48 anos de idade, e o início da transição e a irregularidade menstrual começam aos 46 anos. 73,1% delas sentem os sintomas climatérios (entre eles, as ondas de calor) no período entre a pré-menopausa e a menopausa; e 78,4%, na pós-menopausa.

O estudo foi um trabalho colaborativo que envolveu pesquisadores da Faculdade de Medicina de Jundiaí, da Faculdade de Medicina do ABC, da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade de Pavia, na Itália. Ao todo, 1,5 mil mulheres, com idades entre 45 e 65 anos, foram entrevistadas para que os autores pudessem estabelecer o perfil brasileiro da menopausa.

O estudo apontou que, apesar de os efeitos indesejados da menopausa afetarem a maioria das mulheres, somente 52% delas fazem algum tipo de tratamento, sendo que as mulheres de classes sociais mais altas foram as que mais procuraram atendimento. Entre as que se tratam, apenas 22% fazem a terapia de reposição hormonal. As demais recorrem a outras opções, como uso de antidepressivos e terapias alternativas, entre elas a ioga e a acupuntura.

Dentre as diversas mudanças que podem ser acarretadas pela menopausa estão as alterações na pele e nos cabelos. “A pele sofre transformações significativas. A queda nos níveis de estrogênio compromete a produção de colágeno e a capacidade de retenção de umidade, resultando em ressecamento e perda de firmeza. Além disso, a maior sensibilidade à exposição solar pode facilitar o surgimento de manchas escuras”, aponta o dermatologista Raul Cartagena Rossi. >



No que diz respeito aos cabelos, a queda nos hormônios femininos também pode ser responsável pelo aumento da queda, “já que o estrogênio ajuda a prolongar a fase de crescimento dos fios (fase anágena), e a progesterona, estando em baixa, não consegue controlar a testosterona, levando ao enfraquecimento dos folículos”.

As unhas podem ficar mais fracas e quebradiças por conta da diminuição do estrogênio, que causa um enfraquecimento da queratina, proteína que constitui as unhas, e da redução da retenção de água pelo organismo, resultando em unhas mais secas.

O dermatologista destaca que, ao pensar no cuidado da pele durante essa fase da vida, deve-se começar pelo básico, que é uma boa alimentação, com ingestão de frutas ricas em antioxidantes, alimentos ricos em proteínas, ácidos graxos, aminoácidos, vitaminas e minerais, e a ingestão adequada de água diariamente, para recuperar a hidratação da pele.

“A partir disso, podemos ter uma rotina de cuidados com passos básicos, que são a limpeza com um sabonete adequado para o tipo de pele, a hidratação com cremes e loções, e o filtro solar, que protege contra a exposição aos raios solares, que causam manchas e provocam o envelhecimento da pele. Dentro dessa rotina, também podemos inserir o uso de um sérum com vitamina C, que tem ação antioxidante, prevenindo o envelhecimento e mantendo o colágeno da pele, e o uso de retinoides, que clareiam e previnem manchas e reduzem rugas e flacidez”, diz.

O médico ressalta que, assim como em outras fases da vida, o protetor solar é o aliado mais importante no cuidado da pele. “Estando protegida do sol, a pele tem mínimas chances de envelhecimento precoce, surgimento de manchas e melasma. Cremes e loções para o rosto e o corpo também são fundamentais para manter a pele hidratada”.

Ele menciona ativos como o retinoato de hidroxipinacolona, um derivado da vitamina A de alta tolerância que ajuda a uniformizar o tom da pele, suavizar manchas e melhorar a textura, a elasticidade e a hidratação da pele madura. “A niacinamida, o ácido hialurônico e antioxidantes como a vitamina C também são bem-vindos, pois oferecem hidratação, luminosidade e reforço da barreira cutânea, contribuindo para um efeito rejuvenescedor e preventivo”, menciona.

Para os cabelos, são indicados produtos que recuperem a hidratação dos fios, especialmente aqueles formulados com óleos vegetais, pantenol e proteínas. “Dependendo de cada caso, também pode ser recomen-



dada a suplementação de vitaminas. Por isso é sempre importante se consultar com um médico para uma orientação personalizada”, conclui.

### Tecnologia e acolhimento

Ana Carolina Ribeiro, vice-presidente técnica da ABC, menciona alterações cutâneas como a menor densidade dérmica, a menor renovação celular e o aumento de pH, que resultam na maior suscetibilidade aos danos causados por fatores externos, como temperatura e poluição.

“Para os cosméticos de pele, o foco está na manutenção da barreira cutânea, por meio de reposição do manto lipídico, em produtos com uma característica um pouco mais oleosa, e aumento da neocolagênese, por meio de substâncias que favoreçam a produção de colágeno e redensifiquem a pele, como ácido hialurônico e peptídeos”, descreve.

“Há ainda o uso de fito-estrógenos, ativos derivados de plantas e que têm uma ação semelhante aos hormônios estrogênicos, mimetizando a sua ação na pele e diminuindo as alterações causadas pela sua falta”, acrescenta.

Em cosméticos capilares, ela menciona que pesquisas têm abordado a questão da canície (embranquecimento dos fios). “Já temos ativos que são capazes de ativar a



produção natural de melanina nos cabelos. Ainda não existe a tão desejada reversão dos cabelos brancos, mas já conseguimos minimizá-los”, afirma.

O ressecamento e a mudança da textura dos fios podem ser minimizados por meio de substâncias oleosas, como óleos e ceras vegetais, presentes nos produtos nutritivos. “Ainda pela perda da melanina, há um cuidado com a oxidação da fibra, que causa amarelamento dos fios e fragilidade. Portanto, o uso de antioxidantes na formulação é requerido”, aponta.

Ana Carolina destaca fatores como o aumento na expectativa de vida e o fato de o tema não ser mais tratado como um tabu. “O mercado cresce a cada dia. E não podemos considerar somente aquelas que estão entre o climatério e a chegada da menopausa. Hoje encontramos no mercado produtos cosméticos direcionados até para mulheres 80+”, diz.



Israel Feferman, da Roalis-Derma, ressalta que essa fase de transição fisiológica, que impacta expressivamente a pele, demanda cuidados específicos, baseados em evidências. “A ciência assume um papel central

nesse cenário, ao proporcionar uma compreensão multifacetada das alterações cutâneas durante a menopausa, tanto nos aspectos biológicos quanto nos emocionais. O uso de tecnologias ômicas, como a transcriptômica, aliado a ferramentas de inteligência artificial, permite mapear, com precisão, as vias moleculares disfuncionais e identificar ativos dermocosméticos com potencial modulador direcionado”, aponta.

nesse cenário, ao proporcionar uma compreensão multifacetada das alterações cutâneas durante a menopausa, tanto nos aspectos biológicos quanto nos emocionais. O uso de tecnologias ômicas, como a transcriptômica, aliado a ferramentas de inteligência artificial, permite mapear, com precisão, as vias moleculares disfuncionais e identificar ativos dermocosméticos com potencial modulador direcionado”, aponta.



Foto: © freepik / Freepik e Arquivo pessoal do entrevistado

“Essa conduta inaugura uma nova era na cosmetologia, na qual dados moleculares e algoritmos avançados substituem abordagens empíricas e possibilitam intervenções personalizadas, com maior previsibilidade de eficácia”, acrescenta. Ele ressalta que, além de promover avanços terapêuticos, essa tecnologia se alinha ao conceito contemporâneo de longevidade ativa, que não busca apenas preservar a aparência jovem, mas promover saúde, autoestima, vitalidade e autonomia em todas as fases da vida.

“A mulher na menopausa busca mais do que amenizar sinais visíveis: ela deseja manter a funcionalidade da pele, o equilíbrio do corpo e uma conexão genuína com seus próprios desejos. Quando aplicada com sensibilidade, a tecnologia cosmética torna-se uma aliada estratégica na construção de uma vida plena e com significado”, afirma.

Os efeitos da menopausa na pele manifestam-se de formas distintas nas mulheres. Algumas apresentam secura extrema e perda de firmeza, enquanto outras lidam com aumento da oleosidade, acne ou sensibilidade exacerbada.

“Essas variações decorrem de uma complexa interação entre fatores genéticos, epigenéticos, ambientais (expossoma), estilo de vida e ancestralidade. Nesse contexto, a personalização deixa de ser um diferencial e passa a ser uma necessidade clínica e emocional”, diz.

A RoalisDerma adota uma abordagem baseada na análise da idade biológica da pele, a partir da expressão dos genes, o que possibilita avaliar sua real condição funcional, independentemente da idade cronológica. Essa metodologia transcende o conceito tradicional de “anti-idade” e integra também os aspectos da idade psicológica (como a mulher se percebe) e da idade social (como ela é vista e se posiciona socialmente).

“Ao adotar uma visão holística e centrada na mulher, não em números, conseguimos oferecer soluções dermocosméticas que respeitam a individualidade, valorizam a trajetória pessoal e atendem aos objetivos estéticos e de bem-estar de forma empática e precisa. O cuidado cutâneo, nesse contexto, torna-se um instrumento de fortalecimento da autoestima, da autonomia e da liberdade estética durante um momento de transformações intensas”, destaca.

O protocolo da Roliaderma começa com a coleta de uma microamostra cutânea, submetida à análise de expressão gênica em tempo real. Essa etapa permite identificar com precisão as vias moleculares alteradas, como a degradação da matriz extracelular, o comprometido >

mento da barreira cutânea e a ativação de processos inflamatórios.

Com base nesse mapeamento, a empresa utiliza inteligência artificial para identificar a melhor combinação de ingredientes e recomendar formulações sob medida, com ativos especificamente selecionados para modular os processos identificados. O resultado é uma intervenção personalizada, ajustada à idade biológica da pele e compatível com o estilo de vida, histórico e objetivos de cada paciente.

“Estima-se que, até 2030, mais de 1 bilhão de mulheres estarão na pós-menopausa, configurando um mercado com grande representatividade”, comenta. “O potencial desse segmento extrapola os limites da cosmetologia tradicional. Estamos diante de uma oportunidade de reposicionar a indústria como um espaço de escuta, inovação e construção de valor simbólico”, argumenta.

“As marcas que compreenderem que o verdadeiro desejo dessa mulher não é ‘rejuvenescer’, mas sim viver bem com a pele que tem, ocuparão posições de liderança nessa nova era da cosmetologia voltada à longevidade”, afirma.

Lançada em setembro de 2024, a linha Botik Resveratrol e Silício foi desenvolvida para mulheres na fase do climatério e da menopausa, com o conceito “Seu auge é hoje”. Para reforçar o conceito, O Boticário escolheu a atriz Ingrid Guimarães, de 52 anos, que convidou o público a fazer uma reflexão sobre o que seria, de fato, o auge na vida de uma mulher.

Dentre as ações para potencializar o lançamento, a marca transformou o andar superior de sua Boticário Lab, loja localizada no bairro de Pinheiros, em São Paulo, na Casa Menopausa. O espaço, aberto ao público por dois dias, convidou as pessoas a refletirem sobre o assunto.

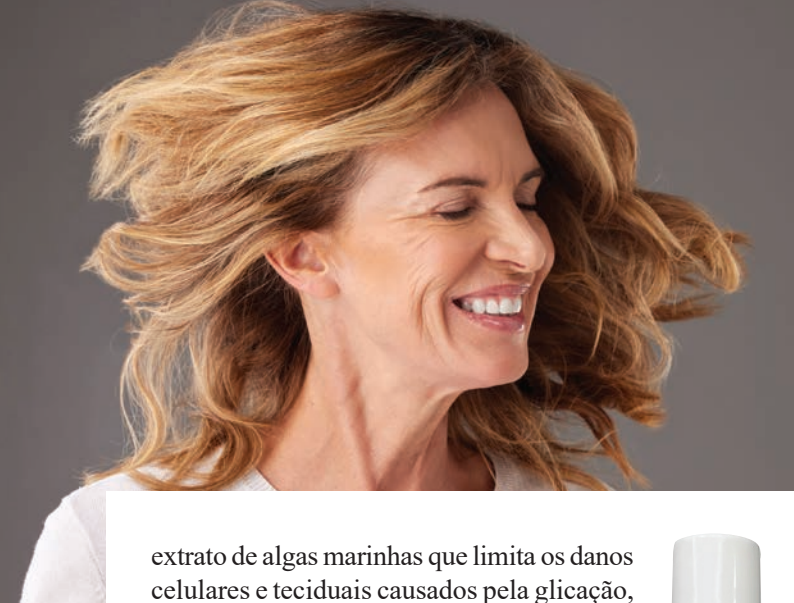
A Bruma Facial Refrescante Resveratrol e Silício, lançada em edição limitada, foi desenvolvida para as peles em período de climatério e menopausa, para minimizar os efeitos das ondas de calor, proporcionando refrescância imediata. A bruma facial – que não interfere na maquiagem – faz uma névoa suave sobre a pele do rosto e do colo, hidratando sem deixar sensação de repuxamento e pegajosidade. O produto foi cocriado com um time de médicas especialistas em climatério e menopausa. Toda a linha Botik Resveratrol e Silício foi testada em mulheres com mais de 45 anos, em todos os tipos de pele e em diferentes tons, por mais de 200 dias.



O Vichy Neovadiol Pós-Menopausa é um creme reafirmante antimanchas com formulação leve e enriquecida com proxylane, extrato de cássia de origem vegetal, niacinamida (vitamina B3) e ômega 3, 6 e 9. O produto ajuda a proteger a pele dos danos causados pelos raios UVA e UVB e auxilia na compensação dos impactos da menopausa e da exposição solar, para uma pele mais iluminada e uniforme.

A formulação do PhytoHormon Sérums Facial Rejuvenescedor para Pele na Menopausa, da Ellementti, tem ação estrogênio-like. A promessa é restaurar até seis anos de juventude na pele, em apenas 60 dias. O sérum foi desenvolvido especificamente para mulheres na menopausa e pré-menopausa, combatendo os efeitos hormonais na pele, como perda de volume, ressecamento extremo e flacidez visível.

Dentre os ingredientes estão a *Cassia angustifolia*, ativo tradicional trazido da medicina ayurveda e uma alternativa botânica ao ácido hialurônico para a hidratação, tanto imediata, quanto de longo prazo. A composição também inclui o Phytohormon Complex, uma combinação de ativos com ação estrogênio-like, que recuperam a pele dos efeitos da menopausa sem interferir nos hormônios corporais, e o Deglysome, um



extrato de algas marinhas que limita os danos celulares e teciduais causados pela glicação, restaurando a matriz dérmica da pele.

O portfólio da FreshFemme inclui um kit com Spray Refrescante Corporal e Sérum Concentrado Preenchedor de Rugas e Linhas de Expressão. O sérum traz ativos nanovetorizados (vitamina C, phloretin, resveratrol, ácido hialurônico, ácido ferúlico e vitamina E) e ativos vegetais (kigelia africana, *Quillaja saponaria* e *Evodia rutaecarpa*).

O Spray Refrescante Corporal é formulado com agentes de refrescância e óleos essenciais para proporcionar alívio imediato às ondas de calor e suores noturnos. Devido aos efeitos terapêuticos dos óleos essenciais, ele também proporciona bem-estar, diminuindo irritação, ansiedade e estresse.

A Plenapausa é a primeira *femtech* do Brasil focada na saúde da mulher a partir da menopausa, com uma plataforma on-line – via site e aplicativo - que entrega informação, cuidado e tratamento. Criada em 2021, a empresa tem uma linha de suplementos que ajuda a aliviar os incômodos sentidos por muitas mulheres e lançou, no final de 2024, o Plena Radiance Sérum Pró-Aging, seu primeiro cosmético.

“O sérum nasceu como um teste para entendermos como ele potencializa todo esse tratamento que a gente já entrega com os suplementos. O objetivo é proporcionar mais viço, elasticidade e luminosidade à pele”, disse Carla Moussali, uma das fundadoras da empresa, à revista *Cosmetics & Toiletries Brasil*, em outubro de 2024.

O Plena Radiance Sérum Pró-Aging tem formulação enriquecida com ingredientes como vitaminas C e E, ácido hialurônico e ferúlico, phloretin, resveratrol e colágeno hidrolisado. “Esses ingredientes nutrem profundamente a pele, promovendo uma aparência mais saudável, radiante e hidratada. Além disso, sua textura leve proporciona uma experiência sensorial única, elevando instantaneamente o bem-estar e a confiança”, afirmou.



## Matérias-primas

Mariana Zaroni, gestora de marketing da Aqia, menciona soluções voltadas a várias alterações que podem ocorrer durante a menopausa, como cabelos mais secos, finos e sem brilho. Para a formulação de produtos direcionados a esse tipo de problema, ela cita o **ReparAge**. “É uma associação dos principais aminoácidos da queratina na proporção ideal (cisteína, serina e ácido glutâmico) com uma proteína de alto peso molecular, para mimetizar a composição química estrutural do cabelo íntegro”.



O **ReparAge** repara os sinais do envelhecimento capilar e tem efeito de redensificação capilar (efeito Pro.FILLER), com aumento do diâmetro dos fios após 14 dias de uso. Ele proporciona a proteção do córtex e a reposição de massa e matéria proteica necessárias para contrabalançar a perda de resistência do fio fragilizado, além de melhorar a penteabilidade e o brilho.

“A pele do couro cabeludo também é afetada, podendo ficar mais seca e fina. A solução é o **Epinutrix**, reparação lipídica biomimética do couro cabeludo às pontas, com ação *ceramide like*”, diz. Ceramidas são lipídios constituintes da fibra capilar que atuam como uma barreira protetora natural dos fios. Elas têm papel fundamental na manutenção da integridade estrutural, hidratação, maciez e brilho dos cabelos, além de protegerem os fios contra danos externos.

“No entanto, diversos fatores podem reduzir sua quantidade no sistema capilar, incluindo o próprio processo natural de envelhecimento, tornando o cabelo mais quebradiço, desidratado e sem brilho”, cita. **Epinutrix** é um composto vegetal polifuncional e biomimético, obtido a partir da reação entre ácidos graxos de origem vegetal e D-Pantenol, por meio de um processo *eco-friendly*. Ele apresenta estrutura e funcionalidade análogas às das ceramidas, promovendo um tratamento global ao sistema >

capilar, do couro cabeludo às pontas.

Dentre os benefícios estão: manutenção da função de barreira e favorecimento da hidratação do couro cabeludo; estímulo da formação natural do manto lipídico capilar, por meio da indução da produção de neoceramidas; revestimento da fibra e combate ao ressecamento; proteção contra agressões externas; fortalecimento dos fios, com melhora da resistência à quebra por escovação; intensa reparação das pontas duplas e melhora dos atributos sensoriais, como penteabilidade, maciez, condicionamento e desembaraço.

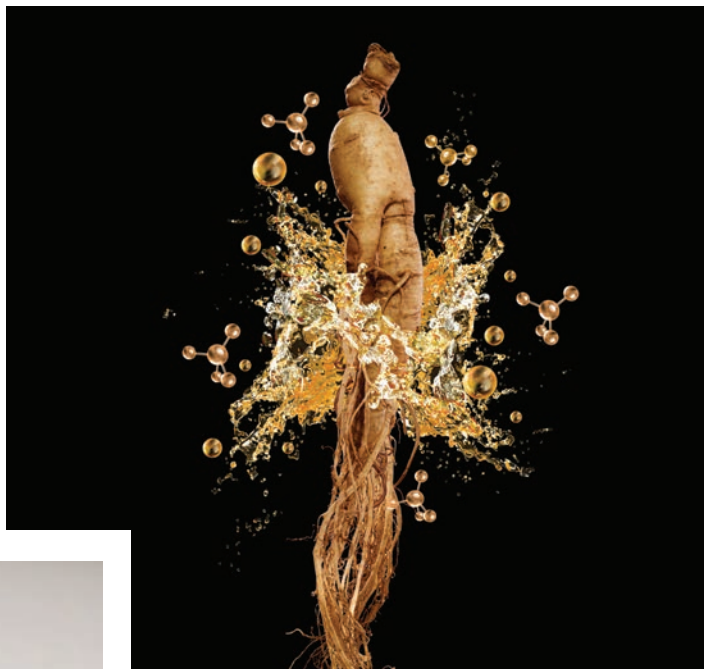
“Outro problema é a diminuição dos níveis de ácido hialurônico e, conseqüentemente, uma maior desidratação da pele. O **Epidermosil** é um ácido hialurônico de baixo peso molecular (150-600kDa) biovetorizado pelo silício orgânico (Silanol) para melhora da penetração e biodisponibilidade do AH”, menciona.

O ativo tem ação sobre os queratinócitos, promovendo renovação celular da matriz epidérmica, sem irritabilidade ou fotossensibilidade. “O **Epidermosil** promove um efeito self-filler cutâneo: estimula a neossíntese de ácido hialurônico natural, atenuando rugas e linhas de dentro para fora. Ele promove a restauração biológica do reservatório hídrico cutâneo, por meio do estímulo de cinco proteínas envolvidas no processo de hidratação global. Além disso, limita o impacto do cortisol sobre a síntese natural de AH (ação antiestresse)”, destaca.

No que diz respeito à perda da firmeza e da elas-

ticidade, o que resulta no aparecimento de linhas finas, rugas e flacidez, ela aponta como solução o **CycloRetin**. “O retinol é um padrão ouro na dermatologia desde os anos 1970, por suas excelentes propriedades na pele fotoenvelhecida e na redução de linhas profundas e sinais do tempo. Contudo, ele é muito associado a irritações, fotossensibilização e ressecamento excessivo, entre outros efeitos adversos”, cita.

**CycloRetin** é um peptídeo cíclico de origem natural, extraído da *Pseudostellaria heterophylla*, conhecida como Prince Ginseng. O ativo representa uma alternativa natural ao retinol, “em alguns casos com ação superior em rugas profundas, firmeza e densidade da pele, sendo



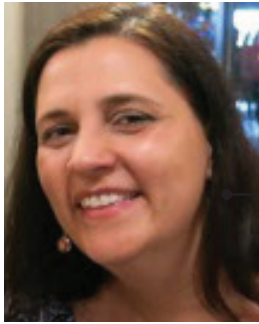
totalmente seguro e suave para a pele, sem os efeitos colaterais do retinol”, diz.

“O **CycloRetin** age na ativação do metabolismo retinoide e potencializa as funções biológicas dos fibroblastos. Conseqüentemente, ele reativa a expressão dos genes responsáveis pela síntese e produção de colágeno e elastina, renova os elementos da matriz extracelular e melhora a organização da rede de colágeno. Em apenas duas semanas, ele reduz todos os tipos de rugas faciais profundas, inclusive da área dos olhos, de forma muito mais rápida do que o retinol”, afirma.

A Ashland apresenta o **Collapeptyl biofuncional**, o primeiro híbrido de hialupeptídeo mimético e in-



tensificador de 20 tipos de colágeno da pele, desenvolvido para promover luminosidade instantânea e uma visível correção das rugas. “Com uma atuação sinérgica, ele potencializa uma ação dupla: combina um efeito sensorial sofisticado com benefícios instantâneos e duradouros, oferecendo um equilíbrio perfeito entre elegância e alta performance para as formulações”, diz Hoda Nahas, gerente de marketing Latam.



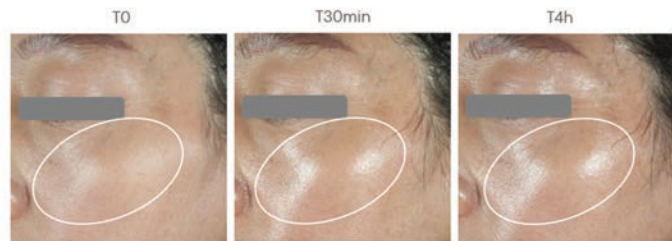
“O colágeno é o ativo cosmético mais famoso, sendo a espinha dorsal estrutural da pele, responsável por sua força, resiliência e aparência jovem. O **Collapeptyl biofuncional** eleva esse conceito ao oferecer uma combinação poderosa de três ativos icônicos que os consumidores são muito familiarizados: colágeno, peptídeos e ácido hialurônico”, destaca.

O ativo, primeiro híbrido de hialupeptídeo patentado, foi desenvolvido com a tecnologia 2HP (Peptídeo Híbrido Hialurônico), resultado da ciência avançada de modelagem molecular. O novo complexo foi criado por meio de inteligência artificial, que previu a melhor interação molecular entre o tamanho certo de ácido hialurônico e peptídeos antienvhecimento selecionados (Tripeptídeo-1 e Hexapeptídeo-9), para criar um híbrido 3D otimizado, mimético à matriz da pele e altamente eficiente.

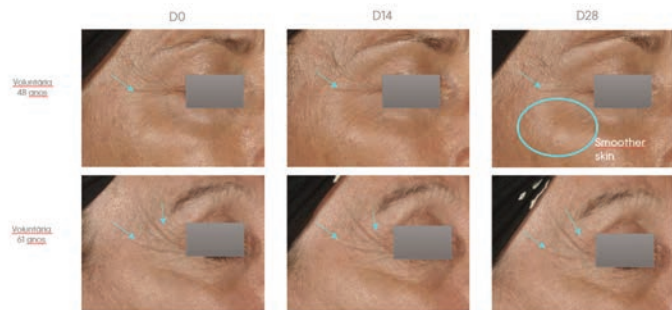
A ação de **Collapeptyl biofuncional** acontece em duas etapas. “Na primeira, tem efeito suavizante de rugas superficiais e glass-skin imediato, além do efeito intensificador sensorial, oferecendo um toque aveludado. Na segunda, tem efeito biológico com ação antienvhecimento sinérgico, superior ao desempenho de cada componente isoladamente. Ele estimula a síntese de 20 cadeias de colágeno no Collaverse da pele, um ecossistema complexo de colágenos diversos e interconectados que mantêm a integridade e a juventude”, menciona.

Estudos clínicos demonstram um aumento sinérgico de colágeno tipo I em 44% e de ácido hialurônico em 57% na pele *ex vivo*, com maior eficiência em relação ao peptídeo de referência. Houve correção da aparência de rugas de expressão em apenas quatro horas com uma única aplicação de máscara contendo 5% de **Collapeptyl biofuncional**. Os estudos também demonstraram a redução da circunferência das rugas profundas em 196%

e a profundidade em 105%, após um mês. Os efeitos de luminosidade instantânea, efeito glass-skin e com sensorial aveludado foram comprovados por avaliações sensoriais em painéis de especialistas e não especialistas.



Voluntária 49 anos - Máscara 5% de collapeptyl =



“Com foco na sustentabilidade, **Collapeptyl biofuncional** apresenta 99,7% de ingredientes naturais, de acordo com a ISO 16128, sendo adequado para veganos. Ele se alinha aos valores ecoconscientes do consumidor, ao mesmo tempo que oferece desempenho comparável aos ingredientes tradicionais à base de colágeno”, aponta.

O **Rosaliss biofuncional** é um extrato de rosa centifolia fresca obtido por meio da tecnologia proprietária e patentada PSR (Plant Small RNA) da Ashland, “para uma auto reparação impecável e saúde perfeita da pele”. “Essa tecnologia é baseada em um processo de extração aquosa verde, que possibilita obter extratos vegetais ricos em fitomoléculas e em ribonucleotídeos de baixo peso molecular, pequenos RNAs responsáveis pela regulação epigenética que garantem a sobrevivência, o crescimento e a adaptação das plantas sob estresse ambiental”, explica.

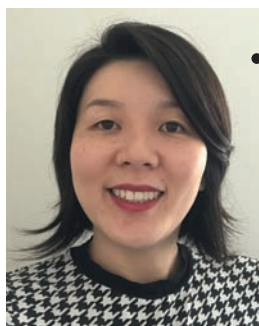
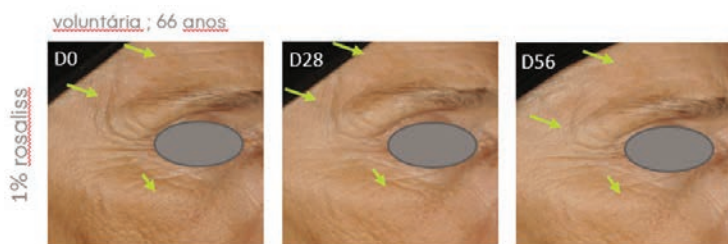
O ativo é um extrato 100% natural, com ISO 16128 e certificação Cosmos. “Ele é inspirado na pesquisa da medicina regenerativa e no anfíbio axolote, modelo >

## menopausa

para regeneração ilimitada e cicatrização sem marcas, e associado com um aumento da taxa de autorreparação e proteção do microbioma contra os danos causados pelo sol”, acrescenta.

**Rosaliss biofuncional** ajuda a reestabelecer a homeostase e previne a senescência associada à diminuição da expressão da MARCKSL1, marcador da reparação perfeita. “Ele ajuda a manter a expressão da claudin-1, proteína chave da junção que otimiza a reparação da pele e mantém o microbioma saudável da pele pelo efeito pós-biótico: bioconversão dos taninos da rosa pelas bactérias da pele em polifenóis ativos”, completa.

Testes *in vivo* comprovaram a eficácia no efeito suavizante de rugas, linhas finas e firmeza da pele após 28 e 56 dias, com a aplicação de **Rosaliss biofuncional** a 1% em creme ou placebo, duas vezes por dia, em voluntários homens e mulheres.



Para Claudia Asano, analista de aplicação sênior da Barentz, o mercado de cosméticos para mulheres na menopausa está em crescimento e reflete a busca por produtos que atendam às necessidades específicas dessa fase de transição. “Os produtos para mulheres na menopausa precisam não apenas de eficácia, mas também de aconchego e bem-estar emocional”, diz.

O **Densorphin**, da Mibelle, é um ativo 100% natural, derivado do extrato concentrado das bagas de pimenta-do-monge, que estimula a atividade de  $\beta$ -endorfina e DHEA, substâncias cuja produção diminui com a idade, afetando a densidade e a elasticidade da pele.

“A pele consegue sintetizar ambas as substâncias localmente, e estudos *in vitro* demonstraram que o ingrediente aumenta a biossíntese de DHEA. Testes clínicos com homens e mulheres acima de 50 anos mos-



traram melhora significativa na densidade, elasticidade e redução de rugas, tornando o **Densorphin** eficaz no combate aos efeitos da menopausa e da andropausa na pele madura. O ingrediente tem aprovação COSMOS e é certificado pela Natrue”, destaca. No mercado internacional, o Densorphin está na formulação do 28 Days Ampoule Treatment da Dr. Bouhon.

O **Majime Prime Cranberry**, da Adeka, é um ingrediente multifuncional derivado do cranberry que oferece propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e protetoras da barreira cutânea. O ativo é ideal para peles sensibilizadas e com sinais de envelhecimento e tem eficácia comprovada no cuidado da região íntima feminina.

“Rico em compostos bioativos do cranberry, ele atua promovendo conforto, equilibrando o pH e auxiliando na restauração do equilíbrio da microbiota local, fatores essenciais para a saúde íntima, especialmente durante e após

a menopausa, quando a queda dos níveis hormonais pode favorecer irritações, ressecamento e desequilíbrios microbiológicos. Estudos demonstram que seu uso regular contribui para o bem-estar da mucosa íntima, oferecendo uma abordagem suave e eficaz para manter essa região saudável, protegida e livre de desconfortos”, aponta.





O Majime Prime Cranberry faz parte da composição do Visage Super Serum, da Three International.

Maria Letícia Baú, especialista de negócios - Beauty & Personal Care da IMCD, lembra que a menopausa impacta a função de barreira da pele, causando secura e sensibilidade.

de. “Para combater esses efeitos, ingredientes como o **ProRenex Complex CLR**, lisado de *Lactococcus lactis* (Lactococcus Ferment Lysate), demonstraram que podem melhorar a diferenciação epidérmica, fortalecer a função de barreira e reduzir a irritação. Além disso, a vitamina F (ácido linoleico), quando aplicada topicamente, age como precursor para a produção de ceramidas essenciais, como a ceramida 1, que são frequentemente deficientes nessa fase da vida”, afirma.

Ela ressalta que a combinação desses ingredientes com o **CefiraProtect CLR**, lisado de *Lactobacillus kefiranofaciens* (Lactobacillus Ferment Lysate), proporciona um suporte ideal para restaurar a resistência e a capacidade de automanutenção da pele na fase pré-menopausa.

Para quem busca uma pele mais radiante e uniforme, o **Cutiguard CLR**, ativo extraído da alga vermelha *Galdieria sulfuraria*, tem se mostrado uma solução promissora. Estudos comprovam que ele reduz rugas faciais, melhora a firmeza e confere um tom de pele mais homogêneo, “ajudando as mulheres a recuperarem a confiança em sua aparência”, diz.

“Sabemos que a primeira impressão é formada em frações de segundo e está intimamente ligada à qualidade da pele facial. Para mulheres na menopausa, características como luminosidade, firmeza e uniformidade podem ter um impacto profundo na autoconfiança. Um estudo exclusivo sobre primeiras impressões foi realizado para investigar como o **Cutiguard CLR** influencia a percepção inicial de atratividade e juventude”, menciona.

Nesse estudo, 170 avaliadores de diferentes nacionalidades e faixas etárias observaram fotografias padronizadas de voluntários antes e após seis semanas de uso de uma formulação contendo 3% de **Cutiguard CLR**. Com base apenas em suas preferências subjetivas, 76% dos avaliadores escolheram as imagens pós-tratamento como representando uma pele com melhor aparência. “Esse resultado impressionante destaca o poder do **Cutiguard CLR** em criar uma diferença perceptível,



Exemplo de fotografia incluída no estudo de primeiras impressões.

influenciando positivamente a forma como a pele é vista pelos outros”, aponta.

A atividade do **Cutiguard CLR** contra a flacidez da pele foi evidenciada no teste de primeiras impressões, no qual o tratamento com o produto estudado resultou em uma redução visível da flacidez da pele ao redor das bochechas e mandíbulas. O resultado também foi confirmado em um estudo controlado com placebo, no qual a firmeza e a elasticidade da pele foram quantificadas.

Após 14 dias de tratamento com uma formulação contendo 3% de **Cutiguard CLR**, 22 voluntários com mais de 45 anos apresentaram uma redução visível da flacidez na região das bochechas e mandíbulas, além de melhora marcante nas rugas periorculares – os “pés de galinha”. A formulação superou o placebo em pelo menos 18 vezes, comprovando sua capacidade de melhorar a firmeza, a elasticidade e a textura geral da pele.



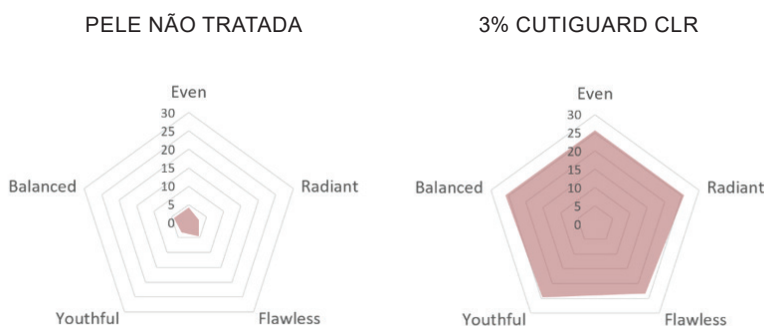
DAY 0

DAY 14

Exemplos de fotografias de dois voluntários participantes do estudo. >

Para avaliar a eficácia do **Cutiguard CLR** na promoção de uma pele radiante, um estudo teve a colaboração de cinco maquiadores profissionais. Eles analisaram imagens padronizadas de 31 voluntários antes e após seis semanas de uso do produto, aplicado duas vezes ao dia. Os especialistas avaliaram características como uniformidade, equilíbrio, juventude, ausência de imperfeições e radiância.

“Os resultados foram claros: a pele tratada com 3% de **Cutiguard CLR** foi considerada muito mais uniforme, equilibrada, jovem, impecável e radiante em comparação à pele não tratada. Esses achados reforçam o poder do **Cutiguard CLR** como ingrediente cosmético eficaz, corroborando os benefícios já comprovados em outros estudos”, cita.



Características da pele tratada com Cutiguard CLR frente a uma pele não tratada.



Maria Letícia menciona a importância de uma abordagem que considere a questão da autoestima. “Os cuidados com a pele na menopausa vão muito além da estética. Eles representam uma forma de autocuidado e empoderamento, permitindo que as mulheres se sintam mais bonitas e confiantes em todas as fases da vida.

Para atender a essa demanda, a indústria cosmética precisa ir além das tendências de marketing e investir em ciência de verdade, desenvolvendo produtos que realmente funcionem e atendam às necessidades específicas das consumidoras maduras”, afirma.



“Com os ingredientes certos e rotinas de cuidados personalizadas, as mulheres podem envelhecer com elegância e confiança. Afinal, a beleza na maturidade não está apenas na aparência, mas na capacidade de se sentir bem consigo mesma. A indústria cosmética tem um papel crucial nessa jornada, oferecendo soluções que ajudem as mulheres a celebrar cada etapa da vida com leveza e autenticidade”, acrescenta.

**Allessandra Silva**, coordenadora de Marketing Técnico & Inovação do grupo Solabia, lembra que as alterações hormonais resultantes desse período causam mudanças na fisiologia da pele e no estado emocional, acarretando mudanças de humor e aumento do estresse. “A alteração mais importante na fisiologia da pele se deve ao comprometimento funcional dos fibroblastos, diminuindo sua atividade contrátil e capacidade de síntese, reduzindo a reparação dos tecidos, causando a perda dos componentes da matriz extracelular e, conseqüentemente, a redução da espessura e da densidade dessa pele”, aponta.

Dentre as opções da Solabia voltadas especificamente para essa fase da vida da mulher, está o **Fucolife GR**, um ativo obtido por processo de biofermentação que origina um polissacarídeo de baixo peso molecular. Esse ativo atua regenerando os tecidos, restaurando a integridade estrutural e melhorando o conforto da pele.

“**Fucolife GR** ativa vias de sinalização, o que levaria a inflamações transitórias necessárias para a reparação do tecido da pele danificada pela idade, aumenta a capacidade de reparação da pele, tem efeito tensor e antirrugas e ajuda a aumentar o teor de colágeno, recuperando a juventude e a feminilidade. Os resultados foram confirmados por um estudo *in vivo* no qual as voluntárias relataram aumento da autoestima”, diz.



Outra opção no portfólio da Solabia é o **Maturine**. “Obtido por meio de uma coextração de folhas de banana e centella asiática, o **Maturine** é um ingrediente ativo selecionado para combater eficazmente a amplificação do envelhecimento cutâneo que ocorre na pré-menopausa e na menopausa. Graças ao seu modo de ação, ele melhora a elasticidade da pele e diminui visivelmente as rugas. A pele fica mais luminosa e redensificada, favorecendo a redescoberta do ‘well-aging’”, menciona.

## Avaliações

“A menopausa é um período de intensas transformações no organismo feminino e provoca mudanças significativas na pele e nos cabelos devido à queda dos níveis de estrogênio e progesterona. Essas alterações reforçam a necessidade de cuidados específicos para manter a hidratação, a firmeza e a saúde capilar durante essa fase”, comenta Juliana Rodrigues Pinto, gestora científica de estudos clínicos do Grupo Kosmoscience.



Para garantir que os produtos cosméticos desenvolvidos para essa fase sejam eficazes, diversas metodologias de avaliação são utilizadas, combinando estudos clínicos, instrumentais e de análise de imagens.

A análise clínica é realizada por dermatologistas ou especialistas capacitados, que examinam a pele e os cabelos antes, durante e após o uso do produto cosmético. Essa avaliação inclui inspeção visual e escalas padronizadas para medir aspectos como hidratação, elasticidade, rugas, flacidez e densidade capilar.

Na avaliação instrumental, dispositivos especializados são utilizados para analisar hidratação, firmeza, elasticidade e função de barreira da pele, além de avaliar aspectos capilares como queda, densidade, espessura e resistência dos fios. Essa abordagem complementa avaliações clínicas e subjetivas, proporcionando dados precisos

e confiáveis sobre a eficácia dos produtos cosméticos.

A análise de imagem é uma ferramenta avançada e indispensável na pesquisa cosmética, permitindo a avaliação detalhada dos efeitos dos produtos sobre a pele e os cabelos. Com o uso de tecnologias como fotografia padronizada e imagens 3D, é possível mensurar objetivamente mudanças na textura, rugas, manchas e volume capilar ao longo do tempo. A alta resolução e a reprodutibilidade das imagens conferem maior credibilidade aos estudos de eficácia, auxiliando na comprovação de benefícios e no desenvolvimento de formulações inovadoras.

“A combinação de diferentes metodologias permite uma avaliação completa da eficácia dos cosméticos desenvolvidos para mulheres na menopausa. Estudos bem conduzidos garantem que os produtos ofereçam benefícios reais para a pele e os cabelos, proporcionando maior conforto, saúde e bem-estar durante essa fase da vida”, ressalta.

Ela destaca que o Grupo Kosmoscience disponibiliza tecnologias de ponta para a avaliação da eficácia de produtos cosméticos, incluindo dispositivos de imagem de alta resolução e tecnologia 3D, como Visia, Vectra XT e Primos CR, que permitem uma análise detalhada e precisa das transformações cutâneas. “Para a avaliação capilar, contamos com equipamentos como Trichoscan e FotoFinder, capazes de mensurar queda, densidade, espessura e crescimento dos fios com alta precisão”, cita.

A empresa realiza a avaliação da síntese de colágeno e elastina por meio da espectroscopia de fluorescência, uma tecnologia avançada que permite a mensuração dos fluoróforos endógenos presentes na derme. “Esse método inovador é um recurso essencial para quantificar o impacto dos cosméticos na firmeza, na elasticidade e na redução da flacidez da pele”, afirma.

“Outro diferencial do nosso grupo é o banco de participantes amplo e diversificado, que possibilita a realização de estudos direcionados ao público-alvo. Dessa forma, produtos desenvolvidos para o cuidado da pele e dos cabelos de mulheres na menopausa podem ser avaliados com rigor científico, garantindo resultados confiáveis e relevantes para essa fase da vida”, completa. >

## CORPO EM TRANSFORMAÇÃO

**A** menopausa é um processo complexo que afeta o corpo da mulher como um todo. Isso acontece em razão da perda progressiva da função dos ovários, que são a principal fábrica de hormônios femininos. Há uma redução, até o encerramento, da produção dos hormônios estrogênio, progesterona e testosterona.

Os baixos níveis de estrogênio causam os maiores impactos, uma vez que ele é o principal hormônio feminino. Existem receptores de estrogênio em praticamente todos os órgãos e tecidos do corpo. Ele atua como um anti-inflamatório natural, protegendo tecidos e órgãos de diversas formas.

Vale ressaltar que a menopausa não é um processo linear e que as mulheres podem apresentar poucos ou vários dos sintomas relacionados à fase que vai da perimenopausa à pós-menopausa. O ginecologista Igor Padovesi, autor do livro *Menopausa sem Medo*, divide esses sintomas entre cerebrais e sistêmicos.

### SINTOMAS CEREBRAIS

#### ■ Fogachos, sudorese e alterações de temperatura corporal

A diminuição de estrogênio afeta o centro de regulação da temperatura, localizado na região do hipotálamo, provocando os chamados sintomas vasomotores: as ondas de calor e, em alguns casos, embora menos relatadas, as ondas

de frio. Nos fogachos, os relatos mais comuns descrevem uma sensação súbita de calor que parece vir de dentro, especialmente na região do tórax e do pescoço. Sintomas vasomotores também incluem a sudorese noturna, que, às vezes, não cria uma sensação repentina de calor, mas faz a mulher acordar completamente suada. Pode haver ainda uma maior percepção de calor, sem as ondas características. Tudo isso acontece sem um motivo externo aparente e independentemente da temperatura do ambiente.

#### ■ Irritabilidade, ansiedade e sintomas depressivos

Algumas mulheres se sentem muito irritadas, ansiosas, têm palpitações e choram com mais frequência. O agravamento dos sintomas pré-menstruais também é comum. Por esse motivo, em muitos casos, há um diagnóstico equivocado ou parcial de ansiedade, depressão ou burnout. Segundo o autor, a depressão é um estado bastante comum na perimenopausa. Mesmo mulheres que nunca tiveram episódios de depressão ao longo da vida podem começar a apresentar sintomas como tristeza, desânimo e falta de motivação.

Ele menciona um estudo que acompanhou 436 mulheres na perimenopausa por quatro anos. O trabalho revelou que mulheres que já tiveram depressão em algum momento da vida têm duas

vezes mais chances de apresentarem sintomas de tristeza na perimenopausa em comparação àquelas que nunca tiveram e cinco vezes mais chances de terem um diagnóstico de depressão agravado nessa fase.

#### ■ Cognição: esquecimentos, dificuldade de concentração e raciocínio lento

Assim como o centro de regulação da temperatura do corpo, a parte cerebral responsável pela função cognitiva também é afetada durante a menopausa. A memória, em particular, sofre um grande impacto. O termo original usado para descrever esse sintoma é “brain fog”, que pode ser traduzido como confusão ou nevoeiro mental, e inclui esquecimento de palavras, raciocínio mais lento e confuso, além de dificuldade de concentração.



#### ■ Insônia e despertares noturnos

Mulheres que já tinham alguma dificuldade para dormir podem sentir uma piora, enquanto aquelas que sempre tiveram um sono tranquilo começam a ter um sono mais leve, mais curto e despertares no meio da madrugada.

### ■ **Piora da libido e da resposta sexual**

O interesse sexual de uma mulher é complexo, sendo a saúde física, o bem-estar psicológico e a qualidade do relacionamento mais determinantes do que os níveis hormonais. No entanto, a diminuição ou a ausência dos hormônios na menopausa também pode ter um grande impacto, tornando a resposta ao estímulo sexual mais lenta e menos intensa.

## SINTOMAS SISTÊMICOS

### ■ **Irregularidade menstrual**

As mudanças no ciclo menstrual podem começar de quatro a oito anos antes de a menstruação cessar completamente, indicando a menopausa. Inicialmente, as mudanças tendem a ser sutis, como o intervalo entre os ciclos se tornar menor que os 28 ou 30 dias usuais. As menstruações passam a ser irregulares, com maior ou menor fluxo, mais frequentes ou mais espaçadas, apresentando um padrão diferente do habitual.

### ■ **Sintomas geniturinários**

Pode haver piora da função urinária e maior tendência a infecções urinárias, consequência do enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, causada pela falta progressiva de hormônios, além da perda de colágeno. No caso da incontinência urinária, existem dois tipos principais: o primeiro é a perda de urina durante algum tipo de esforço, como tossir ou pular; o segundo é a incontinência de urgência para urinar, como se a bexiga começasse a acomodar menos urina.

A falta prolongada de estrogênio ao longo dos anos causa uma atrofia

progressiva da vagina, vulva, bexiga e uretra, levando a ressecamento e fragilidade. A ausência de estrogênio reduz a vascularização, fazendo com que a mucosa vaginal se torne pálida, lisa e fina. Isso resulta em desconforto, falta de lubrificação, dor nas relações sexuais e coceira. A mulher fica mais suscetível a corrimentos, candidíase e infecções urinárias.

### ■ **Dores musculoesqueléticas**

Esse sintoma está relacionado a dores no corpo, que às vezes podem ser confundidas com fibromialgia. Trata-se de uma sensação de dores musculares, dificuldade de recuperação muscular após exercícios, menor desempenho físico e maior fadiga da musculatura. Tudo isso acontece devido à queda dos níveis de estrogênio, um hormônio importante na manutenção da densidade óssea, massa muscular e saúde das articulações.



### ■ **Pele e cabelos**

Os hormônios são fundamentais para a saúde da pele, dos cabelos e das unhas. A falta de estrogênio faz com que a pele se torne progressivamente mais fina, ressecada e com menos colágeno, resultando em um aspecto envelhecido. É muito comum a queda de cabelo, que também fica mais fino e frágil, assim como o enfraquecimento das unhas. O crescimento de

novos pelos no rosto também pode ocorrer nessa fase.

### ■ **Fadiga, indisposição e falta de energia**

A mulher começa a se sentir exausta ao executar atividades comuns de sua rotina. Há uma sensação física de esgotamento, como se a “bateria” estivesse sempre baixa e não recarregasse mais como antes. Esse é um sintoma bastante comum e que pode ser confundido com outros fatores, como a sobrecarga de demandas no trabalho e de afazeres domésticos.



### ■ **Ganho de peso e acúmulo de gordura abdominal**

O ganho de peso e o acúmulo de gordura fazem parte do processo de envelhecimento. No entanto, para as mulheres esse impacto é muito significativo na transição menopausal e na menopausa, pois a falta de estrogênio leva a mudanças da composição corporal, com acúmulo progressivo de gordura, especialmente na região abdominal.

Há outros sintomas que podem estar relacionados à transição para a menopausa. Alguns deles são: acne, alergias, mudanças no odor corporal, mastalgia (desconforto, sensibilidade ou dor nos seios), unhas quebradiças, sangramento ou dor nas gengivas, palpitações, apneia e formigamento das extremidades dos membros. ■