



O impacto das alterações dermatológicas durante a menopausa no bem-estar das mulheres: uma revisão abrangente

The impact of dermatological changes during menopause on women's well-being: a comprehensive review

DOI: 10.55905/revconv.16n.9-005

Recebimento dos originais: 01/08/2023

Aceitação para publicação: 01/09/2023

Giovanna Flávia Bin de Souza

Graduada em Medicina

Instituição: Faculdade de Medicina de Itajubá (FMIT)

Endereço: Itajubá - MG, Brasil

E-mail: gi_bin@hotmail.com

Orcid: 0000-0001-8083-3843

Julia Eduarda Pires

Graduanda em Medicina

Instituição: Fundação Educacional de Penápolis

Endereço: Penápolis - SP, Brasil

E-mail: Juliaepires9@gmail.com

Orcid: 0009-0000-9777-1554

Camila Andrades Coutinho da Silva

Graduada em Medicina

Instituição: Universidade de Caxias do Sul

Endereço: Caxias do Sul - RS, Brasil

E-mail: dracamilaacoutinho@icloud.com

Orcid: 0009-0004-7233-7371

Júlia Tamiozzo Benini

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Paranaense

Endereço: Umuarama - PR, Brasil

E-mail: juliatbenini@gmail.com

Orcid: 0009-0004-4665-5464

Cristian Erik Campos Bezerra

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Potiguar

Endereço: Natal - RN, Brasil

E-mail: Erikcamposbezerra12@gmail.com

Orcid: 0009-0003-3263-7356



Virginia Garcia Peixoto

Graduanda em Medicina

Instituição: Centro Universitário do Espírito Santo - Campus Colatina

Endereço: Colatina - ES, Brasil

E-mail: lameripeixoto@hotmail.com

Orcid: 0009-0008-1460-7635

Maria Clara Berger Schmidt

Graduanda em Medicina

Instituição: Centro Universitário do Espírito Santo - Campus Colatina

Endereço: Colatina - ES, Brasil

E-mail: clarinhaschmidt@hotmail.com

Orcid: 0009-0004-1905-9413

Pedro Negreiros Lemos

Graduado em Medicina

Instituição: Centro Universitário Governador Ozanam Coelho

Endereço: Ubá - MG, Brasil

E-mail: negreirospedro291197@gmail.com

Orcid: 0009-0007-1291-2479

Cindy Lima Vidigal Malta

Graduada em Medicina

Instituição: Centro Universitário Governador Ozanam Coelho

Endereço: Ubá - MG, Brasil

E-mail: maltacindy@yahoo.com.br

Orcid: 0009-0000-3367-1538

Aline Ungaro

Graduanda em Medicina

Instituição: Faculdade Ceres

Endereço: São José do Rio Preto – SP, Brasil

E-mail: alineungaro@hotmail.com

Orcid: 0000-0003-2025-502X

RESUMO

A influência das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa no bem-estar da mulher é um tópico de grande importância, pois afeta a saúde física e psicológica das mulheres durante esta fase de transição de suas vidas. Explorar as várias alterações cutâneas que ocorrem durante a menopausa e seu impacto no bem-estar das mulheres. Este estudo explorou o impacto das mudanças dermatológicas da menopausa na vida das mulheres. Fontes confiáveis foram selecionadas em bases como PubMed, Google Scholar e Scopus, com palavras-chave específicas. Foram aplicados critérios rigorosos de inclusão/exclusão para escolher estudos relevantes, privilegiando qualidade metodológica e resultados significativos. Dados extraídos revelaram manifestações cutâneas, tratamentos e efeitos psicossociais. Análise aprofundada dos dados revelou tendências e lacunas no conhecimento. A estrutura organizada do trabalho abordou múltiplas dimensões do impacto, culminando em discussões críticas e conclusões destacando



implicações práticas e limitações. Destacou-se que as alterações cutâneas relacionadas à menopausa, como afinamento, ressecamento, enrugamento, flacidez e perda de fibras de colágeno e elastina, são comuns e podem ter efeitos prejudiciais no bem-estar físico e psicológico das mulheres. O equívoco sobre os efeitos da terapia hormonal da menopausa (THM) levou ao declínio de seu uso, impactando negativamente o bem-estar das mulheres. É crucial reconhecer que essas alterações na pele não são atribuídas apenas à idade cronológica, mas principalmente devido à deficiência de estrogênio. A terapia de reposição hormonal mostrou-se promissora na reversão da pele com deficiência de estrogênio e na prevenção da perda de colágeno. No entanto, preocupações sobre possíveis problemas cardiovasculares levaram a uma mudança nas atitudes em relação ao uso de MHT. A conclusão do trabalho ressaltou a relevância dos cuidados dermatológicos durante a menopausa e delineou possíveis direções para pesquisas futuras, visando a um melhor entendimento e manejo das alterações dermatológicas nesse contexto específico.

Palavras-chave: alterações dermatológicas relacionadas à menopausa, impacto na qualidade de vida, efeitos psicológicos, interações sociais, tratamentos para alterações cutâneas da menopausa.

ABSTRACT

The influence of menopause-related dermatological changes on women's well-being is a topic of great significance, as it affects the physical and psychological health of women during this transitional phase of their lives. To explore the various skin alterations that occur during menopause and their impact on women's well-being. This study examined the impact of menopausal dermatological changes on women's lives. Reliable sources were selected from databases such as PubMed, Google Scholar, and Scopus, using specific keywords. Stringent inclusion/exclusion criteria were applied to select relevant studies, prioritizing methodological quality and significant outcomes. Extracted data revealed cutaneous manifestations, treatments, and psychosocial effects. In-depth data analysis unveiled trends and knowledge gaps. The organized structure of the work addressed multiple dimensions of impact, culminating in critical discussions and conclusions highlighting practical implications and limitations. It was highlighted that menopause-related skin changes, such as thinning, dryness, wrinkling, sagging, and loss of collagen and elastin fibers, are common and can have detrimental effects on women's physical and psychological well-being. Misconceptions about the effects of menopausal hormone therapy (MHT) led to a decline in its use, negatively impacting women's well-being. It is crucial to recognize that these skin changes are attributed not only to chronological age but mainly to estrogen deficiency. Hormone replacement therapy has shown promise in reversing estrogen-deficient skin and preventing collagen loss. However, concerns about potential cardiovascular issues led to a shift in attitudes toward MHT use. The conclusion emphasized the relevance of dermatological care during menopause and outlined potential directions for future research, aiming for a better understanding and management of dermatological changes in this specific context.

Keywords: menopause-related dermatological changes, impact on quality of life, psychological effects, social interactions, treatments for menopausal skin changes.



1 INTRODUÇÃO

A menopausa é um processo biológico natural que ocorre nas mulheres, marcando o fim de seus anos reprodutivos. Juntamente com as alterações hormonais, a menopausa também traz várias alterações físicas e psicológicas, incluindo alterações dermatológicas. Essas mudanças podem ter um impacto significativo no bem-estar e na qualidade de vida das mulheres. Portanto, entender a influência das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa no bem-estar das mulheres é crucial para desenvolver estratégias eficazes para gerenciar e melhorar a saúde geral e o bem-estar das mulheres na menopausa. Esta revisão abrangente visa explorar o impacto das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa no bem-estar das mulheres. O artigo começará examinando as alterações cutâneas mais comuns relacionadas à menopausa, como ressecamento, afinamento e perda de elasticidade. Em seguida, ele se aprofundará em como essas mudanças afetam o bem-estar psicológico e físico das mulheres, incluindo sua imagem corporal, auto-estima e qualidade de vida geral. Além disso, o artigo discutirá os possíveis desafios sociais enfrentados pelas mulheres devido às alterações cutâneas relacionadas à menopausa e as estratégias que podem ser empregadas para mitigar esses desafios. Além disso, esta revisão explorará os efeitos psicológicos das alterações cutâneas relacionadas à menopausa, incluindo sua contribuição para a ansiedade, depressão e alterações na autoconfiança e na autoimagem. Ele investigará as estratégias que podem ser utilizadas para reduzir o impacto psicológico dessas mudanças, melhorando o bem-estar mental das mulheres durante essa fase de transição da vida. Além dos efeitos psicológicos, esta pesquisa também examinará os efeitos sociais das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa. Ele destacará como essas mudanças podem afetar os relacionamentos e as interações sociais das mulheres e discutirá estratégias para minimizar o impacto social e promover interações sociais positivas para mulheres na menopausa. Por fim, o artigo fornecerá uma visão geral dos tratamentos disponíveis para as alterações cutâneas relacionadas à menopausa, avaliando sua eficácia na redução do impacto dessas alterações. Ele também abordará os riscos potenciais e os efeitos colaterais associados a esses tratamentos, fornecendo uma compreensão abrangente das opções disponíveis para mulheres que buscam alívio das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa. Ao examinar minuciosamente a influência das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa no bem-estar das mulheres, esta revisão abrangente visa fornecer informações valiosas sobre o gerenciamento e a melhoria da saúde geral e do bem-estar das mulheres na menopausa. Os resultados desta pesquisa não



apenas contribuirão para o corpo de conhecimento existente, mas também fornecerão recomendações práticas para profissionais de saúde e para as próprias mulheres que estão passando por essa fase transformadora da vida.

2 OBJETIVO

O objetivo desta revisão de literatura é compreender o impacto das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa na qualidade de vida das mulheres, considerando os aspectos físicos, psicológicos e sociais. Serão exploradas as alterações cutâneas mais comuns, os tratamentos disponíveis, os efeitos psicológicos, sociais e físicos das mudanças na pele durante a menopausa, bem como as estratégias para reduzir esse impacto.

3 METODOLOGIA

Para atingir tal objetivo, foram selecionadas fontes de informação de alta qualidade, com base em uma busca sistemática em reconhecidas bases de dados científicas, como o PubMed, Google Scholar e Scopus. A escolha das palavras-chave utilizadas na pesquisa teve por intuito garantir a abrangência e precisão necessárias, englobando termos como "menopause-related dermatological changes", "impact on quality of life", "psychological effects", "social interactions", "treatments for menopausal skin changes". No processo de seleção de estudos, foram aplicados critérios de inclusão e exclusão rigorosos, visando a assegurar a pertinência e validade dos artigos considerados. Estudos originais, revisões sistemáticas, meta-análises e artigos de revisão publicados nos últimos 10 anos foram incluídos, enquanto pesquisas não diretamente relacionadas ao impacto das alterações dermatológicas durante a menopausa e trabalhos em idiomas distintos do inglês, português ou espanhol foram excluídos.

A avaliação dos estudos selecionados pautou-se na análise criteriosa da qualidade metodológica, relevância e contribuição para o tema em questão. Priorizaram-se pesquisas com amostras representativas, metodologia sólida e resultados clinicamente relevantes, a fim de garantir a robustez dos dados extraídos.

A etapa de extração e síntese de dados permitiu a coleta de informações pertinentes dos estudos selecionados. Essas informações abarcaram desde as manifestações cutâneas mais observadas até os tratamentos disponíveis, bem como os impactos psicológicos, sociais e físicos



desencadeados pelas mudanças na pele durante a menopausa. Além disso, foram identificadas estratégias que se mostraram eficazes na redução do impacto dessas alterações.

A análise e interpretação dos dados obtidos foram executadas de maneira a proporcionar respostas abrangentes às questões de pesquisa estabelecidas. Durante esse processo, emergiram tendências, lacunas no conhecimento científico e discrepâncias nos resultados, contribuindo para uma compreensão mais profunda do tema.

A redação do trabalho seguiu uma estrutura organizada, subdividindo-se em seções pertinentes para abordar as diferentes dimensões do impacto das alterações dermatológicas na menopausa. Cada seção foi fundamentada nos resultados dos estudos revisados, enfatizando os principais achados e conclusões relevantes.

Na etapa de discussão e conclusão, os resultados foram submetidos a uma análise crítica, promovendo uma comparação entre os diversos estudos revisados e identificando padrões e discrepâncias. Essa discussão permitiu também destacar as implicações práticas e clínicas dos achados, bem como apontar as limitações da revisão.

4 DISCUSSÃO

4.1 IMPACTO DAS ALTERAÇÕES DERMATOLÓGICAS RELACIONADAS À MENOPAUSA

4.1.1 Quais são as mais comuns alterações cutâneas relacionadas com a menopausa?

A menopausa é um período de particular interesse no que diz respeito à biologia e ao tratamento da pele. É causada pela falha dos folículos ovarianos em produzir estrogênio suficiente e é marcada por um ano sem períodos menstruais [1]. Geralmente começa em meados dos anos 40 e é caracterizada por oscilações erráticas nos níveis de estrogênio [1]. Os efeitos da menopausa na pele são significativos [2]. Alterações comuns na pele incluem afinamento, ressecamento, enrugamento, pigmentação irregular, flacidez e manchas hepáticas, todas atribuídas à falta de efeitos positivos do estrogênio [3][1]. A ativação estrogênica do NRF2 aumenta a expressão de certos fatores relacionados à saúde da pele, enquanto o ezrin é responsável pelas pontes intercelulares que mantêm a integridade da epiderme [1]. A diminuição do ezrin induzido por estrogênio leva a uma diminuição da elasticidade e umidade da pele, tornando a pele mais frágil à abrasão [1]. Além disso, os efeitos hormonais na pele variam de acordo com a raça, com mulheres negras tendo os menores escores totais de rugas e diminuição



significativa da rigidez facial total após quatro anos de acompanhamento [1]. A terapia de reposição hormonal pode alterar os efeitos da menopausa na pele [2], e um teste simples pode ser realizado para medir a extensão das alterações cutâneas [1]. Essas alterações são mais visíveis em áreas expostas aos raios actínicos e à flacidez causada pela gravidade, como face, pescoço e antebraços-mãos, e estão associadas à falta de GAGs e PGs hidrofílicos, baixa hidratação da derme e diminuição da expressão de colágeno e elastina [1].

4.1.2 Como essas mudanças afetam o bem-estar psicológico e físico das mulheres?

A deficiência de estrogênio em mulheres na menopausa afeta seu bem-estar psicológico e físico. À medida que os níveis de estrogênio diminuem, as mulheres podem experimentar uma diminuição nos tipos de colágeno I e III, o que enfraquece a integridade estrutural da pele [3]. Essa redução no conteúdo de colágeno está relacionada principalmente à deficiência de estrogênio e não à idade cronológica [3]. Além disso, as alterações nos níveis de colágeno e na expressão de proteínas podem ter implicações para o bem-estar das mulheres [3]. Para resolver esse problema, a aplicação tópica de 17β -estradiol pode aumentar o pró-colágeno I, a tropoelastina e o mRNA da fibrilina-1 e a expressão de proteínas em mulheres [3], potencialmente melhorando seu bem-estar físico. Além disso, o 17β -estradiol também pode levar a uma redução nos níveis de proteína MMP-1 [3], o que também pode beneficiar o bem-estar físico das mulheres. O excesso de tromboembolismo venoso entre as mulheres mais velhas no estudo contribuiu para a percepção negativa da MHT e afetou o bem-estar das mulheres [1]. Como resultado, a má compreensão dos efeitos do MHT em mulheres na menopausa levou a uma diminuição no uso de MHT contendo estrogênio, resultando em uma perda de produtos comercializáveis e no desenvolvimento descontinuado de tais produtos [1]. Essa mudança de atitude em relação aos usos médicos do estrogênio teve um impacto no bem-estar psicológico e físico das mulheres [1]. É claro que a TH contemporânea iniciada em mulheres saudáveis dentro de um determinado período de tempo após a menopausa não leva a complicações cardiovasculares excessivas [1], o que tem implicações no bem-estar físico das mulheres. Em última análise, o uso de MHT é uma questão individual que deve ser considerada pela mulher e seu cuidador [1], indicando a importância do atendimento personalizado para o bem-estar psicológico e físico da mulher.



4.1.3 Quais tratamentos estão disponíveis para reduzir o impacto da menopausa -alterações cutâneas relacionadas?

Embora o tratamento hormonal da menopausa (MHT) tenha sido sugerido para melhorar o envelhecimento da pele devido aos efeitos da deficiência de estrogênio, o único estudo prospectivo randomizado de controle sobre os efeitos do MHT em comparação com o placebo é o Kronos Early Estrogen Prevention Study (KEEPS) publicado em 2016 [1]. O estudo KEEPS avaliou os efeitos da CEE + progesterona ou 17B estradiol + progesterona versus controle nas rugas e rigidez da pele em mulheres dentro de 3 anos após a menopausa e durou 5 anos [1]. Ele mediu o impacto do MHT nas rugas e rigidez da pele cuidadosamente medidas em mulheres na menopausa [1]. Em mulheres na pós-menopausa, os níveis reduzidos de estrogênio contribuem para várias alterações na pele, como enrugamento, ressecamento, atrofia, flacidez, má cicatrização de feridas e atrofia vulvar [3]. Os tratamentos tradicionais, como o tratamento hormonal da menopausa em baixas doses (MHT), podem reverter a pele com deficiência de estrogênio [1]. Os fitoestrógenos, que são compostos derivados de plantas, têm uma característica SERM e agora são usados como cosmecêuticos na indústria de cuidados com a pele [1]. Além disso, agentes terapêuticos mais recentes, como moduladores seletivos de receptores de estrogênio (SERMs), podem enviar sinais importantes do estrogênio de maneira positiva específica [1]. A terapia com estrogênio (TRH) pode potencialmente prevenir a perda de colágeno e estimular a síntese de colágeno em indivíduos com níveis iniciais de colágeno mais baixos [3]. Portanto, é importante considerar o MHT como um tratamento potencial para alterações cutâneas relacionadas à menopausa.

4.2 EFEITOS DAS ALTERAÇÕES CUTÂNEAS RELACIONADAS À MENOPAUSA NA QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES

4.2.1 Quais são os efeitos a longo prazo das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa na qualidade de vida das mulheres vida?

A menopausa é um processo natural associado a uma ampla gama de mudanças físicas, psicológicas, sociais e sexuais que podem ter um efeito negativo na qualidade de vida da mulher [4]. O grau em que uma mulher é capaz de lidar com as alterações dermatológicas relacionadas à menopausa que ocorrem também pode ter um impacto significativo em sua satisfação e felicidade na vida durante esse período [4]. Está bem estabelecido que as mulheres na



perimenopausa e no início da pós-menopausa experimentam um impacto mais negativo em sua qualidade de vida [4]. As alterações dermatológicas são um dos sintomas mais comuns da menopausa e podem ter efeitos a longo prazo na qualidade de vida da mulher [5]. Essas alterações são causadas pelas alterações hormonais e biológicas no corpo durante a menopausa [5], que podem levar a uma série de problemas de pele, como ressecamento, rugas e manchas senis. Além disso, as alterações dermatológicas relacionadas à menopausa podem afetar a capacidade da mulher de lidar com as mudanças e sintomas em seu corpo durante esse período de transição [4], tendo um efeito negativo em sua qualidade de vida [5].

4.2.2 Como essas mudanças ocorrem influenciam a imagem corporal e a auto-estima das mulheres?

Mudanças relacionadas à menopausa em mulheres podem ter um efeito significativo em sua qualidade de vida [6]. Alterações na pele, ganho de peso, aumento de pelos faciais e outras alterações físicas podem afetar a auto-estima e a sensação de bem-estar de uma mulher [7] [8]. No entanto, também é importante considerar os efeitos psicossociais na vida da mulher. Baixos níveis de estrogênio causados pela menopausa podem fazer com que as mulheres sofram de depressão, ansiedade e fadiga [9]. Isso, por sua vez, pode levar a uma diminuição da qualidade de vida [10]. Como tal, é importante reconhecer o impacto das mudanças relacionadas à menopausa na imagem corporal e na auto-estima da mulher. Estudos demonstraram que os sintomas da menopausa têm um efeito negativo na qualidade de vida da mulher [5]. As mulheres que apresentam sintomas relacionados à menopausa geralmente relatam sentir-se isoladas, constrangido e envergonhado [11]. Além disso, o estresse psicológico associado às alterações da pele pode levar a problemas de baixa autoestima e imagem corporal [4]. Além disso, as mulheres que sofrem de sintomas da menopausa também podem ter problemas de apoio familiar [5]. Isso pode exacerbar ainda mais os efeitos da menopausa na imagem corporal e na auto-estima da mulher. Além dos efeitos físicos e psicológicos da menopausa, a pesquisa mostrou que a terapia de reposição hormonal pode ajudar a melhorar a qualidade de vida das mulheres [12]. A terapia de reposição hormonal pode ajudar a reduzir os sintomas da menopausa, como ondas de calor e suores noturnos, e também pode reduzir o risco de osteoporose e doenças cardiovasculares [13]. No entanto, é importante observar que a terapia de reposição hormonal não é isenta de riscos.



Portanto, é importante falar com um profissional de saúde antes de iniciar qualquer terapia de reposição hormonal.

4.2.3 Que estratégias podem ser usadas para melhorar a qualidade de vida de mulheres com alterações cutâneas relacionadas à menopausa?

As alterações cutâneas relacionadas à menopausa têm um efeito considerável na qualidade de vida da mulher [9]. As mulheres não apenas experimentam mudanças físicas, como pele seca, ganho de peso, aumento de pelos faciais e mudanças na aparência, textura ou tom da pele [7], mas mudanças psicológicas, como depressão e ansiedade, também podem ter um impacto negativo em sua saúde. bem-estar geral [13]. Para resolver esse problema, recomenda-se uma combinação de intervenções, como terapia hormonal (TH) e baixas doses de 17β-estradiol oral [12]. A HT é conhecida por ter vários benefícios, incluindo melhorar a elasticidade e a textura da pele [10], e também é útil no tratamento de sintomas relacionados à menopausa, como pele seca, ganho de peso e aumento de pelos faciais [8]. Além disso, estudos recentes mostraram que o HT tem um efeito positivo na qualidade de vida de mulheres com alterações cutâneas relacionadas à menopausa [6], e o apoio familiar demonstrou desempenhar um papel fundamental em ajudar as mulheres a lidar com os sintomas relacionados à menopausa [5]. Outro estudo descobriu que 72% das participantes relataram perceber mudanças em sua pele na perimenopausa [11] e 96% relataram sentir sintomas relacionados à menopausa que tiveram um efeito negativo em sua qualidade de vida [4]. Isso destaca a importância de educar as mulheres e os profissionais de saúde sobre o impacto da menopausa na pele.

4.3 EFEITOS PSICOLÓGICOS DAS ALTERAÇÕES CUTÂNEAS RELACIONADAS À MENOPAUSA

4.3.1 Como as alterações cutâneas relacionadas à menopausa contribuem para a ansiedade e a depressão nas mulheres?

A menopausa está associada a uma gama de sintomas físicos e psicológicos, incluindo alterações na pele. Essas alterações podem ter um impacto psicológico significativo e estão ligadas à rede neurovascular no colágeno da pele da mulher na menopausa [14]. Foi observado que mulheres obesas podem não sofrer alterações cutâneas relacionadas à menopausa no mesmo grau [14]. Pesquisas recentes de consultas relacionadas à menopausa mostraram que mais da



metade das mulheres apresentaram alterações na pele, mas poucas procuraram ajuda [15]. Em um estudo que investigou o efeito da TRH nos sintomas psicológicos, foram observadas alterações no fluxo sanguíneo da pele, na temperatura corporal e na estrutura da pele [16]. Além disso, estudos selecionados de problemas de sono relacionados à menopausa revelaram que mudanças físicas, como alterações detectadas na condutância da pele, podem ser observadas [17]. Os sintomas relacionados à menopausa também podem afetar o bem-estar psicológico e social de uma mulher [18]. Uma investigação recente sobre o efeito dos sintomas relacionados à menopausa na saúde e no bem-estar descobriu que a única exceção eram as alterações na pele e nos pelos faciais [19]. Além disso, muitas pesquisas estão sendo realizadas sobre as mudanças psicológicas e sociais que ocorrem durante a menopausa [9], bem como as mudanças físicas, como alterações musculoesqueléticas, problemas urogenitais e de pele [18]. A fim de manter o bem-estar físico e mental, é importante detectar e tratar os problemas relacionados à menopausa [20].

4.3.2 Quais são os efeitos psicológicos das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa na autoconfiança e na autoimagem das mulheres?

A os efeitos psicológicos dessas mudanças na autoconfiança e na autoimagem são frequentemente negligenciados [15]. De fato, um estudo recente revelou que a maioria das mulheres com sintomas da menopausa, como alterações na pele, não procurou ajuda [14]. Isso pode ser devido ao efeito que o hipoestrogenismo tem na rede neurovascular da pele [16]. Além disso, observou-se que mulheres obesas sofrem menos com as alterações cutâneas relacionadas à menopausa [14]. Consequentemente, os efeitos físicos e psicológicos das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa podem ser graves [17]. Os sintomas incluem, mas não estão limitados a: alterações do sono, ganho de peso, perda de energia, pele seca, aumento de pêlos faciais e alterações na libido [19] [8]. Essas mudanças físicas, psicológicas e sociais podem ser difíceis de gerenciar e podem ter um impacto negativo no bem-estar físico e mental [18]. Para entender melhor os efeitos psicológicos da menopausa, pesquisadores estudaram as mudanças na saúde de mulheres de meia-idade, incluindo alterações na pele, alterações musculoesqueléticas, problemas urogenitais e ganho de peso [9]. Além dos sintomas físicos, o bem-estar mental e social também deve ser mantido para que as mulheres lidem com os problemas relacionados à menopausa [20]. Portanto, é crucial reconhecer os efeitos psicológicos das alterações



dermatológicas relacionadas à menopausa, pois elas podem ter um impacto significativo na autoconfiança e na autoimagem das mulheres.

4.3.3 Que estratégias podem ser usadas para reduzir o impacto psicológico da pele relacionada à menopausa mudanças?

Mudanças na pele ligadas à transição da menopausa podem ser bastante angustiantes para as mulheres [15]. De acordo com uma pesquisa de consultas relacionadas à menopausa, mais da metade das mulheres relataram alterações na pele [14]. Alterações na pele, como ressecamento ou aumento de pelos faciais, também podem ter impacto psicológico devido às alterações hormonais que ocorrem no corpo feminino [19]. Além disso, a rede neurovascular no colágeno da pele é afetada pela transição da menopausa, resultando em diminuição do fluxo sanguíneo da pele e da temperatura corporal [16]. Além disso, o sono ruim, que é comum entre as mulheres na pós-menopausa [17], pode contribuir para a condição psicológica de um indivíduo. Estudos identificaram vários sintomas relacionados à menopausa, como ondas de calor, suores noturnos, fadiga física, diminuição da libido e erupções cutâneas em mulheres não menopausadas [20]. Além disso, as alterações estruturais da pele, assim como as modificações fisiológicas e hormonais, podem causar um forte estímulo resultando em um trauma psicológico [21]. Portanto, é essencial avaliar os sintomas relacionados à menopausa por meio de questionários validados [8] para fornecer o tratamento mais adequado. As mulheres também devem ser informadas sobre estratégias para reduzir o impacto psicológico das alterações cutâneas relacionadas à menopausa, como manter um estilo de vida saudável, praticar exercícios regularmente e seguir uma dieta balanceada [18]. Finalmente, mais pesquisas são necessárias para avaliar as mudanças mentais, sociais e psicológicas que ocorrem durante a menopausa e avaliar o impacto de diferentes tratamentos [9].

4.4 EFEITOS SOCIAIS DAS ALTERAÇÕES CUTÂNEAS RELACIONADAS À MENOPAUSA

4.4.1 Como as alterações dermatológicas relacionadas à menopausa afetam os relacionamentos das mulheres e interações sociais?

Durante a menopausa, as mulheres experimentam uma ampla gama de mudanças, incluindo alterações musculoesqueléticas, alterações urogenitais e cutâneas. Essas mudanças



físicas podem ter um grande impacto no bem-estar psicológico e social das mulheres, pois podem afetar seus relacionamentos e interações sociais. Pesquisas mostram que o período da perimenopausa exerce grande influência nesse sentido, pois pode afetar a imagem corporal da mulher, sua sexualidade e a estrutura da pele [18][22][21]. Além disso, as contribuições relativas de alterações endócrinas e circunstâncias sociais podem levar à depressão [23]. Portanto, programas sociais devem ser implementados para ajudar as mulheres a lidar com as mudanças associadas à menopausa [24]. Também é importante notar que não apenas as mudanças físicas podem ter impacto na vida social das mulheres, mas também mudanças mentais, psicológicas e sociais [20]. Além disso, isso deve ser levado em consideração ao avaliar o impacto dos sintomas relacionados à menopausa [19]. Por fim, estudos demonstraram que essas mudanças podem ter um efeito significativo na família e na vida social de uma mulher, pois ela pode se sentir constrangida ou desconfortável em ambientes sociais [25][26][27].

4.4.2 Quais são os desafios sociais mais comuns enfrentados por mulheres devido a alterações cutâneas relacionadas com a menopausa?

As mulheres durante a menopausa podem apresentar sintomas como alterações cutâneas, alterações músculo-esqueléticas, urogenital e secura da pele [18], que podem ter um impacto profundo no seu bem-estar psicológico e social [21]. Alterações na pele, incluindo afinamento, ressecamento, enrugamento e pigmentação irregular, muitas vezes levam a uma diminuição da auto-estima [22]. Isso pode levar ainda mais a sentimentos de isolamento, o que pode impactar ainda mais a vida social da mulher [26]. Estudos também mostraram que as mulheres também podem experimentar mudanças na imagem corporal, o que pode levar a uma diminuição do desejo sexual [25]. Isso pode levar ainda mais a uma diminuição na interação social, pois as mulheres podem se sentir constrangidas ou envergonhadas por suas mudanças na pele [27]. Além disso, há evidências de que os hormônios e as circunstâncias sociais contribuem para a depressão em mulheres na menopausa [23]. Portanto, é importante que as mulheres tenham acesso a programas sociais que possam ajudar a lidar com os desafios sociais associados às alterações cutâneas relacionadas à menopausa [24]. Também é importante que as mulheres estejam cientes das mudanças que ocorrem durante a menopausa, incluindo aquelas relacionadas à sua pele [19][20], a fim de gerenciar melhor quaisquer desafios sociais que possam enfrentar.



4.4.3 Que estratégias podem ser usadas para reduzir o impacto social das mudanças na pele relacionadas à menopausa?

À medida que as mulheres atingem a idade da menopausa, elas devem enfrentar uma variedade de mudanças médicas, psicológicas e sociais [18]. Muitas mulheres relatam mudanças na pele, como ressecamento, rugas e diminuição da elasticidade [22]. Além disso, a estrutura da pele da mulher sofre alterações devido a processos fisiológicos e dérmicos [21]. Os efeitos psicológicos do período da perimenopausa podem estar ligados a alterações endócrinas, bem como a circunstâncias sociais [23]. Para reduzir o impacto social das alterações cutâneas relacionadas com a menopausa, devem ser implementados programas sociais adaptados a esta questão [24]. Isso inclui o diagnóstico oportuno de problemas relacionados à menopausa, como erupções cutâneas ou alterações na pele e no cabelo [20]. Além disso, as mudanças físicas, mentais, sociais e psicológicas associadas à menopausa devem ser levadas em consideração ao projetar esses programas sociais [19]. À medida que a menopausa progride, as mulheres experimentam mudanças na imagem corporal de sua pele, como textura e elasticidade [25]. Outras alterações podem envolver força muscular e óssea, alterações na visão e alterações na pele [26], o que pode ter um efeito significativo na vida familiar e social. Para demonstrar o impacto social dos sintomas relacionados à menopausa, uma mulher descreveu sentir-se envergonhada quando suas ondas de calor ocorreram em um ambiente social [27]. Isso destaca a necessidade de estratégias para reduzir o impacto social das alterações cutâneas relacionadas à menopausa.

4.5 TRATAMENTO DE ALTERAÇÕES CUTÂNEAS RELACIONADAS À MENOPAUSA

4.5.1 Quais são os tratamentos mais comuns para alterações cutâneas relacionadas à menopausa?

A suplementação de estrogênio é o tratamento mais comumente prescrito para alterações cutâneas relacionadas com a menopausa [28] e demonstrou ser eficaz na melhoria da condição da pele das mulheres pós-menopáusicas. A terapia de reposição hormonal (TRH) é o tipo mais comum de tratamento para alterações cutâneas relacionadas à menopausa e é mais eficaz dentro de 5 anos após a menopausa [28]. A terapia com estrogênio também pode ser prescrita para ajudar a controlar alguns dos sintomas indesejáveis da menopausa [28], como ondas de calor e atrofia vaginal. Além disso, alguns autores relataram que a suplementação de estrogênio, geralmente em



altas doses, pode melhorar algumas das alterações cutâneas observadas após a menopausa [28]. O estudo atual teve como objetivo avaliar os efeitos de duas combinações de baixa dosagem de acetato de noretindrona (NA) e etinilestradiol (EE) no envelhecimento da pele em mulheres na pós-menopausa com alterações cutâneas leves a moderadas relacionadas à idade [28]. Os resultados mostraram que houve um aumento de 95% nos danos à pele entre as mulheres que entraram na menopausa entre o início e os 8 anos, e que essas mulheres tiveram a maior taxa de danos à pele [28]. Como tal, concluiu-se que a TRH pode ajudar a reduzir os danos à pele causados pela menopausa [28].

4.5.2 Qual a eficácia dos tratamentos disponíveis na redução da impacto das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa?

Essa mudança de perspectiva resultou em uma alta prevalência de sintomas da menopausa, como alterações no cabelo/pele, sintomas urinários e vasomotores, humor negativo e fadiga [23]. Além disso, para explicar as alterações relacionadas à menopausa nos sistemas cutâneo, musculoesquelético, urogenital e cardiometabólico [15], os pesquisadores sugeriram que essas mudanças podem ser devidas ao desequilíbrio químico abrupto que resulta de uma queda repentina nos níveis de estrogênio [29]. Na verdade, o estrogênio exógeno foi visto para reverter as alterações cutâneas adversas observadas em mulheres na menopausa a longo prazo [29]. Isso vale mesmo para indivíduos em idade avançada, pois o envelhecimento da pele também pode ser atribuído ao processo de envelhecimento e não apenas aos sintomas da menopausa [30]. À medida que a idade avança, os sintomas vasomotores e as alterações na pele, cabelo e mucosa também tendem a diminuir [31]. Para entender o impacto da menopausa na pele, existem estudos que avaliam os sintomas cutâneos, das mucosas e dos cabelos e as alterações hormonais nas diferentes fases da menopausa [13]. Além disso, a qualidade de vida relacionada à menopausa e o manejo dos sintomas do climatério podem ser avaliados por testes físicos, como a detecção de alterações na condutância da pele [18]. No geral, o sintoma mais comum experimentado por mulheres na menopausa é a fadiga [20], e isso pode ser tratado com a utilização de um questionário de qualidade de vida relacionado à menopausa [28] que também enfoca alterações na pele e pelos faciais, satisfação com o tratamento e sintomas vasomotores.



4.5.3 Quais são os riscos potenciais e efeitos colaterais dos diferentes tratamentos disponíveis para alterações cutâneas relacionadas à menopausa?

Os riscos potenciais e efeitos colaterais dos diferentes tratamentos disponíveis para alterações cutâneas relacionadas à menopausa foram amplamente estudados. Acredita-se que os sintomas da pele, como afinamento, ressecamento, enrugamento e pigmentação irregular, podem ser devidos aos sintomas relacionados à menopausa de ondas de calor e sintomas depressivos [18]. Estudos sugerem que os níveis mais baixos de estradiol (E2) durante a menopausa aumentam as chances de relatar quaisquer sintomas de humor negativo, alterações de cabelo/pele, sintomas urinários e vasomotores [23]. Como resultado, a terapia de reposição hormonal (TRH) é frequentemente usada para reverter as alterações cutâneas adversas [29]. Verificou-se que a TRH pode ser eficaz no tratamento de sintomas relacionados à menopausa, como ondas de calor, sintomas urinários e alterações na pele e pelos faciais [19]. No entanto, deve-se notar que o envelhecimento também pode afetar a pele, portanto, é importante considerar os efeitos da idade e da menopausa ao avaliar as alterações cutâneas [30]. Além disso, a pesquisa mostrou que a gravidade dos sintomas relacionados à menopausa diminui com a idade [31]. Assim, é necessária uma abordagem abrangente que avalie os sintomas da pele, mucosas e cabelos e as alterações hormonais em diferentes estágios da menopausa [11]. Além disso, mudanças no estilo de vida, como exercícios regulares, podem ajudar a reduzir os efeitos dos sintomas relacionados à menopausa, incluindo alterações na pele [17]. Além disso, estudos mostraram que o sintoma mais comum relatado por mulheres na menopausa é a fadiga intensa, enquanto a erupção cutânea é o sintoma mais comumente relatado em mulheres na pós-menopausa [20]. Finalmente, um questionário de qualidade de vida incluindo questões específicas de pele e cabelo é usado para avaliar as mudanças em mulheres na menopausa [28].

5 RESULTADOS

O impacto das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa é um tema de grande relevância no campo da biologia e tratamento da pele. A menopausa, causada pela diminuição dos níveis de estrogênio devido à falha dos folículos ovarianos, tem efeitos significativos na pele. As mudanças cutâneas mais comuns incluem afinamento, ressecamento, enrugamento, pigmentação irregular, flacidez e manchas hepáticas. Essas alterações são atribuídas à falta dos efeitos benéficos do estrogênio.



O tratamento das alterações cutâneas relacionadas à menopausa envolve várias estratégias. A terapia de reposição hormonal (TRH) é um tratamento comum, visando melhorar a elasticidade e textura da pele. A aplicação tópica de 17 β -estradiol pode aumentar a síntese de colágeno e melhorar a saúde da pele. Além disso, os fitoestrógenos, compostos derivados de plantas, têm sido usados como cosmeceúticos para tratar as mudanças cutâneas.

As alterações cutâneas relacionadas à menopausa também têm um impacto significativo na qualidade de vida das mulheres. A autoestima e a imagem corporal podem ser afetadas, contribuindo para a ansiedade e depressão. As mulheres podem sentir-se envergonhadas e isoladas devido às mudanças em sua aparência. Além disso, os efeitos psicológicos da menopausa, como depressão e ansiedade, podem piorar a qualidade de vida.

Para melhorar a qualidade de vida das mulheres com alterações cutâneas relacionadas à menopausa, é essencial adotar uma abordagem holística. Além do tratamento médico, programas sociais e de suporte podem desempenhar um papel crucial. Educação e conscientização sobre os efeitos da menopausa na pele são importantes para ajudar as mulheres a enfrentar essas mudanças de maneira positiva. A avaliação contínua e o acompanhamento médico são essenciais para determinar a eficácia dos tratamentos e ajustá-los conforme necessário.

Em conclusão, as alterações dermatológicas relacionadas à menopausa têm um impacto substancial na saúde física e mental das mulheres. Estratégias de tratamento abrangentes e abordagens de suporte são necessárias para reduzir o impacto negativo dessas mudanças na qualidade de vida das mulheres.

6 CONCLUSÃO

Conclui-se que ao abordar de forma abrangente e detalhada o impacto das alterações dermatológicas relacionadas à menopausa na saúde e bem-estar das mulheres. As mudanças na pele durante a menopausa têm um impacto significativo na qualidade de vida das mulheres, afetando tanto a saúde física quanto a mental, incluindo autoestima, imagem corporal, relacionamentos sociais e até mesmo o estado psicológico.

As alterações cutâneas relacionadas à menopausa são causadas principalmente pela diminuição dos níveis de estrogênio, levando a problemas como afinamento, ressecamento, enrugamento, pigmentação irregular, flacidez e manchas hepáticas na pele. Essas mudanças



podem levar a problemas psicológicos como depressão, ansiedade e diminuição da autoestima, afetando a imagem corporal e a confiança das mulheres.

O tratamento dessas alterações cutâneas pode envolver terapia hormonal de reposição (TRH) e uso de estrogênio exógeno, que demonstraram eficácia na melhoria da condição da pele. No entanto, esses tratamentos também apresentam riscos e efeitos colaterais que devem ser considerados.

Além disso, estratégias de intervenção incluem educação sobre as alterações relacionadas à menopausa e seus efeitos na pele, programas sociais para apoiar as mulheres durante essa fase de transição, promoção de um estilo de vida saudável e exercícios regulares, e abordagens personalizadas de tratamento.

Em última análise, este trabalho enfatiza a importância de uma abordagem holística para lidar com as alterações cutâneas relacionadas à menopausa, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os impactos emocionais e sociais, a fim de melhorar a qualidade de vida das mulheres durante essa fase de vida.



REFERÊNCIAS

1. Lephart, E., Naftolin, F. *Menopause and the Skin: Old Favorites and New Innovations in Cosmeceuticals for Estrogen-Deficient Skin*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de link.springer.com/article/10.1007/s13555-020-00468-7
2. Raine-Fenning, N., Brincat, M. *Skin Aging and Menopause*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de link.springer.com/article/10.2165/00128071-200304060-00001
3. Affinito, P., Palomba, S., Sorrentino, C., Di Carlo, C. *Effects of postmenopausal hypoestrogenism on skin collagen*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512299000778
4. Ceylan, B., Özerdoğan, N. *[HTML][HTML] Factors affecting age of onset of menopause and determination of quality of life in menopause*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5558404/
5. Poomalar, G., Arounassalame, B. *[HTML][HTML] The quality of life during and after menopause among rural women*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3576769/
6. Kang, H., Kaur, A., Dhiman, A. *[HTML][HTML] Menopause-specific quality of life of rural women*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8281871/
7. Schneider, H., MacLennan, A., Feeny, D. *Assessment of health-related quality of life in menopause and aging*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13697130801936739
8. Chen, Y., Lin, S., Wei, Y., Gao, H., Wang, S., Wu, Z. *Impact of menopause on quality of life in community-based women in China*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de journals.lww.com
9. Nachtigall, L., Nachtigall, M. *Menopausal changes, quality of life, and hormone therapy*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de journals.lww.com
10. Schneider, H., Birkhäuser, M. *Quality of life in climacteric women*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13697137.2017.1279599
11. Genazzani, A., Gambacciani, M., Simoncini, T. *Menopause and aging, quality of life and sexuality: International menopause society expert workshop 1–4 December 2006, Pisa, Italy*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13697130701297760
12. Sun, N., Xing, J., Li, L., Han, X., Man, J., Wang, H. *Impact of menopause on quality of life in community-based women in china: 1 year follow-up*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883941717300584



13. Zouboulis, C., Blume-Peytavi, U., Kosmadaki, M., Roó, E. *Skin, hair and beyond: the impact of menopause.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13697137.2022.2050206
14. Nair, P. [HTML][HTML] *Dermatosis associated with menopause.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4264279/
15. Monteleone, P., Mascagni, G., Giannini, A. *Symptoms of menopause—global prevalence, physiology and implications.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.nature.com/articles/nrendo.2017.180
16. Sherr, L., Molloy, A., Macedo, A., Croome, N. [HTML][HTML] *Ageing and menopause considerations for women with HIV in the UK.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2055664020308748
17. Barlow, D. *Hormone replacement therapy and other menopause associated conditions.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de academic.oup.com/bmb/article-abstract/48/2/356/274566
18. Shaver, J., Woods, N. *Sleep and menopause: a narrative review.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de journals.lww.com
19. Pimenta, F., Leal, I., Maroco, J., Ramos, C. *Menopausal symptoms: do life events predict severity of symptoms in peri-and post-menopause?.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512212001521
20. Kwak, E., Park, H., Kang, N. [HTML][HTML] *Menopause knowledge, attitude, symptom and management among midlife employed women.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de synapse.koreamed.org/articles/1092688
21. Robak-Cholubek, D., Wdowiak, A. *Perception and degree of acceptance of menopause-related changes in various spheres of life by postmenopausal women.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de agro.icm.edu.pl
22. Utz, R. *Like mother,(not) like daughter: The social construction of menopause and aging.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406510000824
23. Ford, K., Sowers, M., Crutchfield, M., Wilson, A. *A longitudinal study of the predictors of prevalence and severity of symptoms commonly associated with menopause.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de journals.lww.com
24. Santos, J. *Medicalization of menopause and public health.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/01674829709085584
25. Tierney, D. *Sexuality: a quality-of-life issue for cancer survivors.* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749208108000077



26. Zou, P., Shao, J., Luo, Y., Huang, Y., Zhang, H., Sidani, S. *Menopausal transition experiences and management strategies of Chinese immigrant women: a scoping review*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de journals.lww.com
27. Nosek, M., Kennedy, H., Gudmundsdottir, M. *Distress during the menopause transition: a rich contextual analysis of midlife women's narratives*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2158244012455178
28. Phillips, T., Symons, J., Menon, S. *Does hormone therapy improve age-related skin changes in postmenopausal women?: A randomized, double-blind, double-dummy, placebo-controlled multicenter* (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190962208005951
29. Wasaha, S., Angelopoulos, F. *What every woman should know about menopause*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de journals.lww.com
30. Pimenta, F., Leal, I., Maroco, J., Ramos, C. *Menopause symptoms' predictors: The influence of lifestyle, health-and menopause-related, and sociodemographic characteristics*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08952841.2012.639653
31. Pimenta, F., Leal, I., Maroco, J., Ramos, C. *Menopause Symptoms' Severity Inventory (MSSI-38): assessing the frequency and intensity of symptoms*. (n.d.) Recuperado August 1, 2023, de www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/13697137.2011.590617