Ridofranz/Unsplash



**O uso de loção hidratante para área dos olhos é uma boa dica**

# Atenção à menopausa

## Durante o período que ocorre por volta dos 50 anos, muitas mudanças ocorrem nos cabelos e pele, saiba como funciona e os cuidados essenciais

**POR** CAROLINA MARCUSSE*

A menopausa é o período marcado por várias mudanças hormonais, que refletem em aspectos físicos e emocionais profundos. Ocorre, geralmente, 12 meses após a parada da menstruação. E, embora seja uma fase natural da vida, não precisa representar sofrimento e estar marcado por sintomas insuportáveis. Com o devido acompanhamento médico e cuidados adequados, pode ser um momento em que é garantido o bem-estar e saúde em dia.

Segundo Eugênio Reis, dermatologista e tricologista do Hospital Brasília, em termos técnicos, a menopausa ocorre devido a diminuição da secreção dos hormônios produzidos nos ovários, o estrogênio e a progesterona. Com a diminuição da atividade dessa glândula, alguns reflexos surgem no corpo, como a queda na produção de fibras de elastina e colágeno que levam a maior flacidez, perda de elasticidade e tônus da pele.

Devido a fatores genéticos e individuais, a idade que ocorre pode variar para cada pessoa, mas o mais comum é na faixa entre os 45 e 55 anos. Perceber a pele mais fina, frágil e ressecada pode ser um dos primeiros alertas de que se aproxima o climatério, período de início das alterações no ciclo menstrual, ou até mesmo da própria menopausa.

Além da mudança na pele, os cabelos também enfrentam uma situação semelhante, como ressecamento, maior demora para crescer e diminuição da espessura. Além disso, os sintomas mais comuns, segundo o médico Reis, são as ondas de calor, a secura vaginal e a sensação de que tudo fica um pouco mais lento no organismo, desde pensamentos à cicatrização.

Para algumas pessoas, a insônia e dificuldade em ter um sono restaurador também pode ocorrer, o que também pode prejudicar outros processos de renovação celular e descanso adequado que levam à boa saúde como um todo e, claro, tem impactos na pele e nos cabelos. Com isso, alguns sinais do envelhecimento podem ficar mais evidentes, além de manchas e vasos da face, também, explica o médico.

"Existe uma fragilidade cutânea, que algumas pacientes percebem pelo maior craquelamento da pele, outras percebem algumas manchas roxas em braços e pernas", afirma o dermatologista Reis. Para se preparar para o período, ele afirma que a principal recomendação é o cuidado com a pele se tornar um hábito desde jovens.

### Dicas

"Os bons hábitos de alimentação saudável, com ingestão de frutas ricas em antioxidantes, alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras. A ingestão adequada de água vai ajudar também na hidratação da pele", aconselha Reis. Além da atenção especial com o básico, ele explica que uma das principais orientações é de nunca tomar banhos muito quentes, o ideal é o morno, com sabonetes mais neutros e produtos com pouco perfume.

Os hidratantes corporais após o banho e com a pele ainda úmida favorecem os cuidados, assim como o filtro solar, que é essencial para os cuidados em dia e amenizar os efeitos da menopausa, auxiliando a manter a pele sem manchas. "A radiação solar contribui muito para o envelhecimento e, após a menopausa, essa área ficará ainda mais prejudicada e envelhecida", esclarece o dermatologista.

Somado aos produtos preventivos, ele afirma que é necessário utilizar os que são eficazes e, de fato, tratam a pele. Na indústria já existem produtos especializados para peles delicadas e fragili-