

## Beleza

Uma fase natural que ocorre na vida da mulher, a menopausa acarreta uma série de mudanças no corpo, principalmente no cabelo e na pele, motivadas pelas alterações hormonais

POR LOANNE GUIMARÃES\*

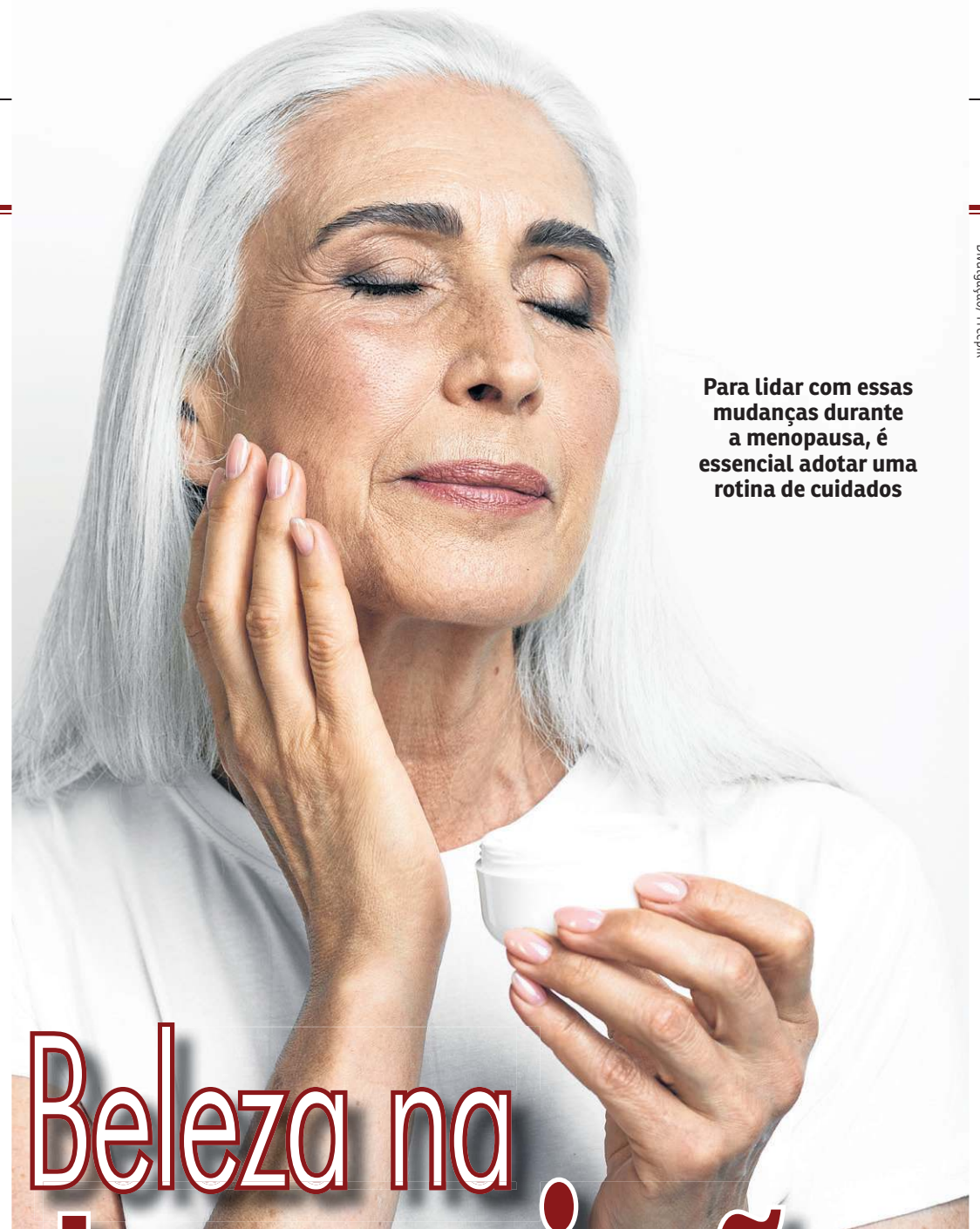
**A** menopausa é o período que marca o fim da vida reprodutiva, correspondendo ao último ciclo menstrual da mulher, que ocorre, normalmente, entre os 45 e 55 anos. O processo natural acontece quando a quantidade de óvulos, que são maturados e eliminados desde a primeira menstruação da mulher, acaba e os ovários entram em falência, marcando o momento em que não há mais óvulos para serem utilizados.

Nesse período, devido à queda nos níveis hormonais, principalmente dos hormônios estrogênio e progesterona, tanto a pele quanto o cabelo sofrem mudanças. “O estrogênio tem papel no ciclo de crescimento do cabelo e formação de colágeno, elastina e ácido hialurônico na pele. A progesterona tem efeito na hidratação da pele”, explica Paula Fabrega, médica endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês.

Luciana Gusmão, personal trainer de 54 anos e mãe de dois filhos, notou mudanças em seu cabelo, principalmente na redução do volume e na textura, e na flacidez em sua pele. “Essas mudanças a gente percebe fortemente logo no início acabam afetando a autoestima, não tem como mentir. Busquei ajuda de uma dermatologista e ginecologista, que me passaram alguns medicamentos e a reposição hormonal para me auxiliarem nesse processo.”

### Cuidados

Segundo Joaquim Xavier, médico dermatologista do Sírio-Libanês, uma rotina com cuidados diários da pele, como o skin care, e do cabelo é essencial para evitar problemas que afetem a qualidade de vida das mulheres nessa fase. “A pele é o maior órgão do corpo humano, sendo essencial como barreira protetora contra agressões externas, como radiação solar, poluição e agentes infecciosos. Já cabelo tem características peculiares de densidade, brilho e distribuição, que muitas vezes influenciam a autoestima da paciente sendo importante no bem-estar físico e mental.”



Para lidar com essas mudanças durante a menopausa, é essencial adotar uma rotina de cuidados

# Beleza na transição

A hidratação é extremamente importante para saúde, principalmente para as mulheres durante a menopausa, de acordo com o dermatologista. “Para restaurar a barreira cutânea é indicado o uso de hidratantes, protetor solar adequado (proteção UVA e UVB) com reaplicação a cada duas ou três horas, evitar banho quente e demorado, que pioram o ressecamento e usar sabonete com pH mais próximo da pele. Para o cabelo, em situações com afinamento e diminuição da

densidade dos fios durante a menopausa, o uso de shampoo e condicionador de controle de oleosidade e antiqueda é uma boa opção”, indica.

Não existe um tratamento específico para a menopausa, já que não se trata de uma doença, apenas uma fase transitória do organismo. A terapia de reposição hormonal (TRH) é o tratamento mais comum e eficaz para tratar os sintomas da menopausa, como os vasomotores (conhecidos como fogachos), alterações de humor e sono. “As alterações de pele e