

MENOPAUSA: IMPACTOS FISIOLÓGICOS, ESTRATÉGIAS DE SUPLEMENTAÇÃO E ATUAÇÃO FARMACÊUTICA

Ellen Ester Silva de Jesus¹
Regina de Souza Ismail do Nascimento²
Fabiano Lacerda Carvalho³
Leonardo Guimarães de Andrade⁴

RESUMO: A menopausa corresponde a um processo biológico feminino que costuma ocorrer por volta dos 50 anos, sendo caracterizada pela ausência de menstruação por 12 meses consecutivos. Esse quadro está relacionado à diminuição gradual da atividade ovariana, com consequente redução na produção de estrogênio. Essa diminuição hormonal está associada ao surgimento de manifestações clínicas, como ondas de calor, sudorese noturna, distúrbios do sono e fadiga, além de alterações no peso corporal e na pele, estando também relacionada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose e possível declínio cognitivo. **Objetivo geral:** Analisar a importância da suplementação na menopausa, bem como a atuação farmacêutica na orientação e promoção da saúde da mulher, destacando seus efeitos na qualidade de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, baseada na análise de artigos científicos sobre menopausa, alterações fisiológicas, suplementação e cuidado farmacêutico. **Conclusão:** A suplementação adequada, associada à atuação farmacêutica, pode contribuir para a redução das manifestações clínicas e para a promoção da saúde feminina.

1

Palavras-chave: Menopausa. Suplementação. Atuação farmacêutica.

ABSTRACT: Menopause corresponds to a female biological process that usually occurs around the age of 50, characterized by the absence of menstruation for 12 consecutive months. This condition is related to the gradual decrease in ovarian activity, with a consequent reduction in estrogen production. This hormonal decrease is associated with the appearance of clinical manifestations, such as hot flashes, night sweats, sleep disturbances and fatigue, in addition to changes in body weight and skin, and is also related to an increased risk of cardiovascular disease, osteoporosis and possible cognitive decline. **General objective:** To analyze the importance of supplementation in menopause, as well as the pharmaceutical role in guiding and promoting women's health, highlighting its effects on quality of life. **Methodology:** This is a literature review, based on the analysis of scientific articles on menopause, physiological changes, supplementation and pharmaceutical care. **Conclusion:** Adequate supplementation, associated with pharmaceutical action, can contribute to the reduction of clinical manifestations and to the promotion of women's health.

Keywords: Menopause. Supplementation. Pharmaceutical practice.

¹Graduanda em Farmácia, Universidade Iguazu (UNIG).

²Graduanda em Farmácia, Universidade Iguazu (UNIG).

³Professor, Orientador. Universidade Iguazu (UNIG).

⁴Professor da Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Iguazu (UNIG).

I. INTRODUÇÃO

O climatério caracteriza-se como o período de transição da fase reprodutiva, marcado pela redução progressiva dos níveis de estrogênio, no qual ocorre um conjunto de alterações fisiológicas e orgânicas que impactam a homeostase do organismo e o bem-estar psicossocial (Ferreira et al., 2025).

Nesse contexto, a perimenopausa é frequentemente considerada o período mais desafiador do climatério, uma vez que se caracteriza pelo início de irregularidades no ciclo menstrual e pelo surgimento de sintomas relacionados à transição menopausal. Nesse período, podem ocorrer manifestações como ondas de calor, frequentemente associadas a distúrbios do sono, ansiedade e outras alterações, impactando a qualidade de vida e tornando necessária a adoção de estratégias de manejo adequadas.

Diante desse cenário, a suplementação surge como uma alternativa terapêutica relevante, podendo atuar como complemento à terapia de reposição hormonal ou como opção para mulheres que apresentam contraindicações aos tratamentos convencionais. Substâncias como isoflavonas, melatonina, ômega-3, entre outras, têm demonstrado benefícios no controle dos sinais e sintomas.

Contudo, a eficácia dessa intervenção depende diretamente do uso racional. Nesse sentido, o farmacêutico assume um papel importante na atenção à saúde da mulher. Por meio do cuidado farmacêutico, é possível identificar necessidades individuais, avaliar possíveis interações medicamentosas, orientar sobre dosagens adequadas e informar sobre a procedência e o mecanismo de ação dos suplementos.

Assim, o presente estudo tem como objetivo evidenciar as alterações fisiológicas da menopausa e a importância da suplementação nutricional na promoção da saúde e na melhora da qualidade de vida feminina, destacando a atuação do farmacêutico na orientação e no uso adequado desses recursos. Especificamente, busca-se descrever as alterações fisiológicas da menopausa, identificar os principais sinais e sintomas associados a esse período, apresentar os suplementos mais utilizados, avaliar os benefícios da suplementação na redução dos sintomas menopausais e discutir o papel do farmacêutico na orientação da mulher, bem como os impactos dessa atuação na promoção da saúde.

1.1 JUSTIFICATIVA

A menopausa é um período marcado por diversas mudanças fisiológicas na vida da mulher, que podem impactar sua saúde e qualidade de vida. Durante essa fase, é comum o surgimento de sinais e sintomas característicos, como ondas de calor, alterações no sono, fadiga e mudanças no organismo decorrentes da redução hormonal. Quando não avaliados ou acompanhados adequadamente, esses sintomas podem causar desconfortos significativos e interferir no bemestar. Diante desse contexto, torna-se imprescindível discutir estratégias que possam contribuir para a promoção da saúde da mulher nesse período. A suplementação nutricional surge como uma alternativa que pode auxiliar na redução de alguns sintomas e na prevenção de possíveis complicações associadas à menopausa. Além disso, compreender o papel da suplementação pode contribuir para ressignificar a forma como a menopausa é percebida, evidenciando que existem alternativas capazes de amenizar seus impactos e melhorar a qualidade de vida das mulheres. Este estudo justifica-se pela necessidade de ampliar a compreensão sobre a importância da suplementação durante a menopausa, destacando seus possíveis benefícios para a saúde e qualidade de vida das mulheres.

2. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza descritiva, realizada a partir da análise de artigos científicos e materiais acadêmicos relacionados à menopausa e à suplementação. A busca foi conduzida na base de dados Google Acadêmico, contemplando estudos publicados no período de 2022 a 2025.

Para a realização da pesquisa, foram utilizados descritores relacionados ao tema, como menopausa, climatério, suplementação e saúde da mulher, com o objetivo de ampliar a abrangência dos resultados encontrados.

Como critérios de inclusão, foram selecionados estudos que abordassem os principais sintomas da menopausa, as alterações hormonais associadas a esse período e a relevância da suplementação para a saúde feminina. Foram excluídos artigos fora do recorte temporal estabelecido, estudos duplicados e aqueles que não apresentavam relação direta com o tema proposto.

Após a etapa de seleção, os materiais foram submetidos à leitura exploratória e, posteriormente, à análise crítica, visando à identificação de evidências relevantes acerca dos sinais e sintomas da menopausa, seus impactos na saúde da mulher, a contribuição da

suplementação para a promoção da qualidade de vida e o papel do farmacêutico na orientação em saúde.

3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

3.1 Fisiologia do Climatério

O climatério pode ser dividido em três fases principais. A perimenopausa, também conhecida como transição menopausal, que pode durar de alguns meses até cerca de sete anos. Nesse período, é comum ocorrer irregularidade nos ciclos menstruais e presença de ciclos anovulatórios. Esse fenômeno está relacionado à redução do pico do hormônio luteinizante (LH), o que compromete a ocorrência da ovulação (BRAZ, 2023).

A menopausa, por sua vez, é caracterizada pela ausência de menstruação por 12 meses consecutivos, sendo considerada o marco do término definitivo da capacidade reprodutiva feminina (SOUZA, 2024 *apud* TISSIANI, 2025).

Após esse período, tem início a pós-menopausa, fase que se prolonga pelo restante da vida da mulher, podendo ainda haver a persistência de sintomas relacionados ao climatério (TISSIANI, 2025).

Com o avanço da idade, há uma redução progressiva da função ovariana, associada à diminuição do número de folículos primordiais, que já estão presentes desde o nascimento. Durante o climatério, estima-se que apenas uma pequena parcela dos cerca de 400 mil folículos presentes no início da vida reprodutiva ainda permaneça viável (BRAZ, 2023).

Os folículos remanescentes continuam sendo estimulados pelos hormônios LH e FSH, mantendo a produção de estrogênios. No entanto, essa produção torna-se instável, com variações acentuadas à medida que a quantidade de folículos diminui ao longo do tempo. A redução da reserva folicular leva à menor produção de inibina B e estradiol, o que diminui ação inibitória desses hormônios sobre a hipófise. Como consequência, observa-se aumento progressivo e acentuado dos níveis séricos do hormônio folículo-estimulante, que atua de forma compensatória na tentativa de estimular os ovários exauridos. Esse processo evolui até a quase completa ausência folicular, culminando na instalação da menopausa (BRAZ, 2023). Esse conjunto de alterações hormonais, caracterizado principalmente pela redução do

estrogênio e pela elevação sustentada do FSH, está associado a diversas modificações fisiológicas típicas da menopausa (ANDRADE *et al.*, 2024).

3.2 Alterações do Climatério

A seguir, serão apresentadas algumas das alterações ocorridas no climatério, bem como seus mecanismos fisiológicos:

3.2.1 Fogachos

Os fogachos, também conhecidos como ondas de calor, estão entre os sintomas mais frequentes durante a transição para a menopausa. Manifestam-se como episódios repentinos de calor intenso, geralmente percebidos na face, no pescoço e no tórax, com duração média de alguns minutos. Durante essas ocorrências, podem surgir alterações como aumento da frequência cardíaca, vasodilatação periférica e sudorese. Quando se manifestam no período noturno, esses episódios podem interferir na qualidade do sono, favorecendo quadros de insônia (BACCARO *et al.*, 2022 apud ANDRADE *et al.*, 2024). A redução dos níveis de estrogênio no climatério leva ao aumento do hormônio liberador de gonadotrofinas (GnRH) e das gonadotrofinas, além de alterar a liberação de neurotransmissores envolvidos na regulação da temperatura corporal, estando associada ao surgimento dos sintomas vasomotores. A intensidade desses sintomas varia entre as mulheres (NAPPI *et al.*, 2023 apud OLIVEIRA, 2025).

3.2.2 Doenças Cardiovasculares

Durante o climatério, observa-se um aumento do risco para doenças cardiovasculares, que estão entre as principais causas de mortalidade, especialmente em países desenvolvidos. Esse risco está relacionado às alterações hormonais, circulatórias e sanguíneas características desse período. Além disso, a prevalência de hipertensão arterial tende a aumentar com a idade, sendo mais evidente em mulheres no início da pós-menopausa (ANDRADE *et al.*, 2024).

3.2.3 Osteoporose

A redução dos níveis de estrogênio afeta diretamente a saúde óssea, aumentando o risco de osteoporose e fraturas. Isso ocorre porque esse hormônio ajuda a manter o equilíbrio entre a perda e a formação do tecido ósseo. Com sua diminuição, a perda de tecido ósseo passa a ocorrer

de forma mais intensa do que a sua formação, resultando na redução da massa óssea. (TISSIANI, 2025).

O climatério não provoca apenas alterações físicas, mas também impacta a saúde mental e o sono. Entre as manifestações mais comuns, destacam-se:

3.2.4 Depressão

A depressão também pode ser observada durante o climatério, marcada por tristeza persistente, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, cansaço acentuado e baixa autoestima. Evidências indicam que mulheres com histórico prévio desse transtorno apresentam maior risco de desenvolvê-lo nessa fase. Outro sintoma recorrente é a irritabilidade, que se manifesta por oscilações de humor e impaciência (TISSIANI, 2025).

3.2.5 Ansiedade

A ansiedade é caracterizada por preocupação excessiva e tensão. Certas mulheres ainda apresentam palpitações e pensamentos acelerados. A intensidade desses sintomas pode variar entre as mulheres, impactando na rotina e no bem-estar. As alterações emocionais observadas no climatério estão intimamente ligadas às variações hormonais próprias dessa fase. A redução dos níveis de estrogênio e progesterona interferem no funcionamento de neurotransmissores fundamentais para equilíbrio psíquico, como serotonina, dopamina e noradrenalina (TISSIANI, 2025).

3.2.6 Distúrbios do Sono

A ocorrência de sintomas vasomotores é um dos principais fatores associados aos distúrbios do sono durante o climatério, especialmente devido aos afrontamentos e suores noturnos frequentes. Contudo, as alterações nos níveis de progesterona e estrogênio também podem contribuir para esse quadro. A progesterona apresenta efeito sedativo ao modular a atividade do ácido gama-aminobutírico (GABA), principal neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central, favorecendo o relaxamento e o sono. Já o estrogênio pode interferir na regulação do sono ao atuar sobre diferentes neurotransmissores (OLIVEIRA, 2025).

Diante dessas alterações, a suplementação tem sido amplamente utilizada como estratégia de cuidado durante o climatério. A seguir, serão apresentados os principais suplementos e suas aplicações de acordo com seus benefícios para o organismo:

3.3 Suplementação no Climatério

3.3.1 Equilíbrio hormonal e Termorregulação

3.3.1.1 Isoflavonas

As isoflavonas são fitoestrógenos presentes principalmente na soja e têm sido estudadas como uma alternativa à terapia de reposição hormonal (TRH), para mulheres que estão no climatério. Esses compostos vegetais possuem estrutura química semelhante ao estrogênio humano (LIMA et al., 2023), o que permite que se liguem aos receptores estrogênicos no organismo. Dessa forma, conseguem exercer uma atividade biológica capaz de amenizar os efeitos da redução hormonal característica dessa fase da vida. Entre os principais benefícios associados às isoflavonas está a redução dos sintomas vasomotores, especialmente as ondas de calor (fogachos), que são uma das queixas mais frequentes durante o climatério. Além disso, esses compostos podem contribuir para a melhora da saúde urogenital, auxiliando na redução da secreção vaginal. Outro aspecto relevante é a possível contribuição das isoflavonas para a saúde óssea, ajudando a diminuir a perda de massa óssea e, conseqüentemente, o risco de osteoporose no período pós-menopausa. Os efeitos benéficos sobre a redução dos sintomas do climatério foram observados em doses entre 25 e 120 mg/dia (LIMA et al., 2023).

3.3.2 Antioxidante

3.3.2.1 Vitamina E

As alterações hormonais que ocorrem na menopausa podem prejudicar a aparência da pele e dos lábios. A vitamina E pode apresentar benefícios em função de sua ação antioxidante. Ela atua na proteção das células contra os radicais livres, que são moléculas capazes de causar danos celulares. Com o passar dos anos, há um aumento desses radicais no organismo, o que contribui para o envelhecimento celular. Nesse contexto, a vitamina E auxilia na proteção das membranas celulares e pode contribuir para a redução do estresse oxidativo, atuando como um fator auxiliar nesse processo. A recomendação diária de 15 mg/dia atende às necessidades fisiológicas e pode auxiliar na manutenção da pele (BRUM, 2023).

3.3.3 Saúde óssea

3.3.3.1 Vitamina D

A vitamina D é importante para manter níveis adequados de cálcio e fósforo no organismo, sendo essencial para a formação e manutenção dos ossos. Por isso está relacionada à saúde óssea e à prevenção de problemas como osteopenia e osteoporose. Ela existe em duas formas principais: a vitamina D₂, de origem vegetal, e a vitamina D₃, que é produzida na pele por meio da exposição ao sol (radiação UVB). Após ser obtida pela alimentação ou pela exposição solar, a vitamina D é ativada no fígado e nos rins. (SANTANA *et al.*, 2025). Além de atuar na saúde dos ossos, a vitamina D também contribui para o funcionamento do sistema imunológico e participa de processos hormonais. Níveis adequados dessa vitamina podem estar associados à redução do risco de algumas doenças, como as cardiovasculares, que são mais comuns durante a menopausa. A ingestão diária recomendada de vitamina D para adultos é de cerca de 600 UI por dia, podendo variar de acordo com a idade e as condições do organismo (PORTO *et al.*, 2025).

3.3.3.2 Magnésio

O magnésio participa de diversas reações enzimáticas, incluindo o metabolismo ósseo e o controle da pressão arterial. Sua deficiência pode causar sintomas como câimbras, fadiga, irritabilidade e prejuízo à saúde óssea. Além disso, atua como antagonista do cálcio e favorece a vasodilatação, contribuindo para a regulação da pressão arterial. A suplementação de magnésio está associada a benefícios metabólicos, como melhora da sensibilidade à insulina, redução do acúmulo de gordura, equilíbrio do perfil lipídico e diminuição de processos inflamatórios. Sua homeostase é regulada por mecanismos de reabsorção que auxiliam na manutenção da função cardiovascular. O consumo de magnésio ainda pode ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono. (LORENCET *et al.*, 2025 *apud* FERREIRA *et al.*, 2025). Estudos sugerem que a suplementação de magnésio em adultos varia entre 250 e 800 mg/dia, dependendo do objetivo clínico. Um estudo piloto descobriu que 800 mg de óxido de magnésio por dia pode ser eficaz na redução das ondas de calor da menopausa (OLIVEIRA, 2025).

3.3.3.3 Cálcio

O cálcio exerce papel importante na formação e manutenção de ossos e dentes. Também está envolvido na contração muscular, incluindo a atividade cardíaca, no processo de coagulação sanguínea e na regulação de funções celulares e enzimáticas. Durante a menopausa, há aumento da necessidade de cálcio em razão da redução dos níveis de estrogênio, o que pode comprometer a densidade mineral óssea e elevar o risco de osteopenia e osteoporose. A absorção desse mineral ocorre por diferentes mecanismos, sendo um dependente da vitamina D e outro regulado por fatores hormonais. Entre as principais formas de suplementação disponíveis estão o carbonato e o citrato de cálcio, utilizados para auxiliar na reposição adequada. (SALLES *et al.*, 2024). A recomendação diária para mulheres acima de 50 anos é de aproximadamente 1.200 mg, valor essencial para a manutenção da saúde óssea. (VIDEIRA *et al.*, 2024 *apud* PORTO *et al.*, 2025).

3.3.4 Cognição e Humor

3.3.4.1 Ômega-3

O ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA) são tipos de ômega-3 presentes em suplementos alimentares que desempenham um papel estratégico no climatério. Por meio de seus efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes, a suplementação com esses ácidos graxos auxilia na redução de sintomas vasomotores, como os fogachos, e contribui para a melhora do perfil lipídico. Além desses benefícios físicos, o EPA e o DHA atuam diretamente no equilíbrio emocional e mental, sendo fundamentais para melhorar o humor e auxiliar na manutenção da saúde cognitiva em mulheres na menopausa. Para benefícios no climatério, a suplementação de ômega-3 tem sido utilizada em faixas entre 1000 e 2000 mg/dia (ZAIATS JUNIOR, 2025), podendo alcançar valores de 2000 a 4000 mg/dia (WYLENZEK *et al.*, 2024 *apud* OLIVEIRA, 2025).

3.3.5 Metabolismo e Energia

3.3.5.1 Creatina

A creatina pode ajudar a reduzir sintomas como fraqueza e cansaço, pois melhora a produção de energia nos músculos, diminuindo a fadiga e aumentando a disposição para atividades do dia a dia. Além disso, quando combinada com exercícios físicos, pode contribuir

para o aumento da força muscular e ajudar na manutenção da saúde dos ossos. Embora o corpo produza creatina naturalmente e ela também esteja presente em alimentos como carnes, a suplementação pode ser necessária para alcançar níveis adequados no organismo (ABREU *et al.*, 2023). A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) atualizou o limite de ingestão diária de creatina em suplementos alimentares, passando de 3 g para até 5 g por dia, com base em evidências de segurança para adultos saudáveis (BRASIL, 2025).

3.3.5.2 Complexo B

As vitaminas do complexo B são essenciais para o funcionamento do metabolismo e para a saúde cardiovascular, especialmente durante o climatério. Elas atuam na produção de energia e na formação de células sanguíneas. A vitamina B6 (piridoxina) e a vitamina B12 (cobalamina) participam do metabolismo da homocisteína, um aminoácido do organismo, cujos níveis elevados estão associados a maior risco de doenças cardiovasculares. Além disso, a vitamina B6 está envolvida em processos hormonais e pode contribuir para a redução do cansaço e da fadiga, além de participar do metabolismo energético. A ingestão diária recomendada de vitamina B6 para adultos varia entre 1,3 mg e 1,7 mg. Para a vitamina B12, a ingestão diária situa-se em torno de 2,4 mcg. (VIDEIRA *et al.*, 2024 *apud* PORTO *et al.*, 2025).

3.3.5.3 Coenzima Q10

A suplementação de coenzima Q10 pode melhorar a memória e o funcionamento das mitocôndrias, contribuindo para um metabolismo energético mais eficiente. Quando combinada com vitamina E, apresenta efeitos benéficos sobre a regulação da glicose, o perfil lipídico e os marcadores de inflamação, especialmente em mulheres com síndrome dos ovários policísticos, cujas repercussões metabólicas podem persistir ou se intensificar durante a menopausa. Além disso, a coenzima Q10 possui propriedades antioxidantes, ajudando a reduzir o estresse oxidativo. A suplementação de Coenzima Q10 pode ser realizada na dose de 100 mg/dia. (OLIVEIRA, 2025).

3.3.6 Regulação do Sono

3.3.6.1 Melatonina

A melatonina é um hormônio sintetizado pela glândula pineal, cuja principal função está relacionada à regulação do ritmo circadiano, com ênfase no ciclo sono-vigília. Durante o climatério e a menopausa, observa-se não apenas a redução acentuada dos hormônios reprodutivos, mas também uma queda progressiva na produção endógena de melatonina, fator que pode comprometer o padrão do sono e a qualidade de vida feminina (AGUIAR, 2023).

Conforme descrito por Aguiar (2023), mulheres na pós-menopausa (com média de 52 anos) apresentam uma redução de aproximadamente 30% na secreção de melatonina em comparação àquelas na perimenopausa (média de 46 anos) e em fase reprodutiva com ciclos regulares.

Atualmente, a melatonina pode ser administrada de forma exógena, principalmente por via oral, em apresentações como cápsulas, comprimidos ou soluções líquidas. No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) autorizou, em 2021, a inclusão da melatonina como constituinte em suplementos alimentares destinados a indivíduos com 19 anos ou mais, estabelecendo o limite diário de 0,21 mg para essa categoria. (AGUIAR, 2023).

Embora a suplementação venha sendo investigada por seu potencial papel na modulação do sono e nas alterações fisiológicas da menopausa, as evidências científicas disponíveis permanecem limitadas e inconsistentes. Até o momento, não há consenso científico que sustente sua indicação para o tratamento de distúrbios do sono, devendo seu uso respeitar os limites estabelecidos pelos órgãos reguladores (AGUIAR, 2023).

3.4 Atuação Farmacêutica

O farmacêutico desempenha um papel central na promoção do uso responsável e consciente dos suplementos. Ele auxilia o paciente a compreender o modo correto de uso, considerando os horários e a integração com os hábitos de vida, além de monitorar possíveis efeitos adversos. Ao esclarecer dúvidas e reforçar a confiança, o farmacêutico estimula a adesão ao tratamento e garante que a suplementação seja realizada de forma eficaz e segura. (OLIVEIRA, 2025).

O consumo exacerbado de suplementos exige que o farmacêutico possua conhecimento aprofundado sobre a fisiologia do envelhecimento e os impactos da menopausa no organismo feminino. É fundamental que o profissional esteja atualizado quanto à legislação e regulamentação de suplementos, compreendendo sua categorização e as evidências científicas disponíveis. A formação contínua é essencial para assegurar que as orientações sejam baseadas em evidências confiáveis, fortalecendo a prática profissional (OLIVEIRA, 2025).

4. CONCLUSÃO

A partir da análise realizada, observa-se que o climatério é um período marcado por intensas alterações fisiológicas, hormonais e psicossociais, que podem impactar significativamente a qualidade de vida da mulher. As mudanças decorrentes da redução dos níveis de estrogênio estão associadas a diversos sinais e sintomas, como fogachos, distúrbios do sono, alterações emocionais, aumento do risco cardiovascular e comprometimento da saúde óssea, evidenciando a complexidade dessa fase.

Nesse contexto, a suplementação nutricional destaca-se como uma estratégia complementar relevante no manejo dos sintomas menopausais e na promoção da saúde. Substâncias como isoflavonas, vitaminas, minerais e outros compostos analisados demonstram potencial para auxiliar no equilíbrio hormonal, na proteção antioxidante, na manutenção da saúde óssea, na melhora do metabolismo e no suporte ao bem-estar físico e emocional.

Entretanto, os benefícios da suplementação estão diretamente relacionados ao seu uso adequado e individualizado. Nesse cenário, a atuação farmacêutica assume papel estratégico, uma vez que o farmacêutico é um dos profissionais de saúde mais acessíveis à população e frequentemente participa do acompanhamento das mulheres durante o climatério e a menopausa. Além de orientar quanto à escolha e ao uso correto dos suplementos, o profissional contribui para a identificação de possíveis riscos, interações medicamentosas e contraindicações, promovendo maior segurança terapêutica. Sua atuação também favorece a educação em saúde, o esclarecimento de dúvidas e a adesão às estratégias propostas, permitindo que a suplementação seja utilizada de forma mais consciente e alinhada às necessidades individuais de cada paciente.

Diante disso, conclui-se que a integração entre o conhecimento das alterações do climatério e a orientação farmacêutica qualificada é indispensável para um melhor manejo da menopausa, favorecendo a redução dos sintomas e promovendo melhorias significativas na qualidade de vida feminina.

REFERÊNCIAS

ABREU, Beatriz Figuerêdo; DANTAS, Leonardo Henrique Simplicio de Farias. **A suplementação da creatina como atenuante da fadiga no pós-menopausa.** 2023. Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

AGUIAR, Angela Maria. **Avaliação de sintomas relacionados à menopausa induzida em ratas Wistar e com suplementação de melatonina.** Curitiba, 2023.

ANDRADE, Naysa Gabrielly Alves de et al. **Impacto da menopausa na saúde mental e física: uma abordagem multidisciplinar.** 2024. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v.6, n. 8, p. 3042-3057.

BACCARO L. F, Paiva LH, Nasser EJ, Valadares AL, Silva CR, Nahas EA, et al. **Propedêutica mínima no climatério. Femina.** 2022.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Instrução Normativa nº 373, de 5 de junho de 2025.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 9 jun. 2025. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-373-de-5-de-junho-de-2025-634721464>. Acesso em: 31 maio 2026.

BRAZ, Naomi Matsura. **Fisiopatologia da menopausa e o manejo terapêutico dos seus sintomas associados.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Federal de São Paulo, Diadema.

BRUM, Keron Ferreira. **A influência da nutrição no envelhecimento cutâneo da mulher na menopausa.** 2023. Universidade cesumar (UNICESUMAR), Curitiba.

FERREIRA, Alcileia Azevedo; SANTOS, Luciara Silva dos; PINTO, Melice Nascimento; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira; REIS, David Silva dos. **A importância da nutrição na saúde da mulher com menopausa.** 2025. Revista O Foco.

LIMA, P. H. S. et al. **Isoflavonas da soja e seus efeitos benéficos voltados ao climatério.** 2023. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 5.

LORENCET, Julia Portela; LASKOS, Luana Lacerda; SWIECH, Juliane Nadal Dias. **Uso de ativos naturais em mulheres no período pós-menopausa para o controle de dislipidemias: um estudo de caso.** 2025. Revista Sociedade Científica, vol.8, n. 1, p.308-346. DOI: 10.61411/rsc202590

NAPPI, R. E., Siddiqui, E., Todorova, L., Rea, C., Gemmen, E., & Schultz, N. M. (2023). **Prevalência e impacto na qualidade de vida dos sintomas vasomotores associados à menopausa: um estudo transversal europeu.**

OLIVEIRA, Ana Carolina Lopes. **O papel do farmacêutico no aconselhamento da suplementação alimentar em mulheres na menopausa em Portugal.** 2025. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas), Universidade Fernando Pessoa.

PORTO, Luana Sígolo de Farias; COSTA, Márcia Duarte da; COLLI, Luciana. **A importância da suplementação de vitamina d, vitaminas do complexo b e cálcio em mulheres no período do climatério.** 2025. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 11, n. 11, p. 27602769.

SALLES, Fátima Cristina Cavalcante; BURDELIS, Maria Cristina Delvage de Souza; SOUZA, Nicole Dutra; GRAEFF, Simone Comelli da Silva; BUZZI, Thaís Bonadio. **Suplementação de cálcio na menopausa para prevenção da osteoporose: uma revisão da literatura.** 2024. Revista Científica de Alto Impacto, v. 29, n. 140, p. 1-10.

SANTANA, Pedro Wilson Borges de; MONTES, Ana Renata Caetano; GONÇALVES, Dhiulia Diovanna Damascena; BELO, Giovanna Monteiro; FERREIRA, Guilherme Victor; OLIVEIRA, Letícia Barretos de; LAGO, Matheus Santiago Vieira; PAIVA, Pedro Henrique Prado; SILVA, Vitor Hugo Leonel e. **Vitamina D: Importância para a Saúde e Riscos da Suplementação.** 2025. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 7, n. 3, p. 1269-1276.

SOUZA, Dayane Bezerra et al. **A importância da nutrição como fator modulador das alterações causadas no climatério e na menopausa.** 2024. Caderno Pedagógico, v. 21, n.10.

14

TISSIANI, Marcelo Paulo et al. **O impacto do climatério na saúde mental das mulheres.** 2025. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 8, n. 2, p. 1-13.

VIDEIRA, Madalena Victoriano Galvão. **Suplementação alimentar ao longo do ciclo da vida da mulher.** Setembro de 2024. Instituto Universitário Egaz Muniz.

WYLENZEK, F., Buhling, K. J., & Laakmann. **Uma revisão sistemática sobre o impacto da nutrição e possível suplementação na deficiência de complexos vitamínicos, ferro, ácidos graxos ômega-3 e licopeno em relação ao aumento da morbidade em mulheres após a menopausa.** 2024. Arch Gynecol Obstet.

ZAIATS JUNIOR, Pedro Augusto. **Nutracêuticos como estratégia terapêutica nos sintomas vasomotores da menopausa.** 2025. DOI: 10.54022/shsv6n3-063.