

DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p1738-1749

IMPACTOS DA MENOPAUSA NA SAÚDE DA MULHER

IMPACTS OF MENOPAUSE ON WOMEN'S HEALTH

Rayara Prissila Santos Vieira¹

Laureane do Nascimento Costa²

Alexsandra Laurindo Leite³

Gistalyne Tacyana Santos Lucena⁴

Jéssica Alves Moreira Ferreira⁵

RESUMO: A menopausa é uma fase transitória entre o período reprodutivo para o período não fértil na vida da mulher, sendo dividido em três períodos: pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa, podendo durar 12 meses a 3 anos. Para tanto, a terapia de Reposição Hormonal (TRH) é utilizada para amenizar os sintomas do climatério e da menopausa. É um tratamento baseado na administração do estrogênio e progestágeno, separadamente ou em conjunto, que é indicado para o alívio dos sintomas da menopausa e pré-menopausa. Discorrer sobre o impacto da menopausa na saúde da mulher. Planejar e conduzir uma revisão descritiva da literatura a partir de buscas nas bases de dados Natural Library of Medicine (PubMed) e Eletronic Library Online (SciELO), utilizando os descritores: *Menopausa, Climatério, Hormônios, Sintomas Prevalência*, cadastrados no Descritores em Ciências da Saúde (DECS). Deste modo, seguindo os critérios de inclusão, contribuíram para a análise artigos científicos que se enquadram no tema, publicados em português, inglês e espanhol nos últimos cinco anos (2014 a 2024). Ademais, os critérios de exclusão são: artigos não relacionados com o tema e antes do período classificado. Este estudo visa ampliar a compreensão da relação entre a menopausa e sinais e sintomas causados pelas alterações hormonais, buscando discutir a importância do tratamento adequado para prevenir complicações. Também pretende contribuir com o desenvolvimento de estratégias que visem melhorar a qualidade de vida da mulher, fornecendo dados para futuras pesquisas no campo.

¹ Discente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: raiaarprissila5@gmail.com.

² Docente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: laureanec64@gmail.com.

³ Docente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: alexsandralaurindo@gmail.com.

⁴ Docente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: gislainetacyana@gmail.com.

⁵ Docente do Curso de Biomedicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: jessica.alvesmoreira@hotmail.com.

Palavras-chave: Menopausa; Hormônios; Climatério; Tratamento.

ABSTRACT: *Menopause is a transitional phase between the reproductive period and the non-fertile period in a woman's life, divided into three periods: premenopause, perimenopause and postmenopause, and can last from 12 months to 3 years. For this purpose, Hormone Replacement Therapy (HRT) is used to alleviate the symptoms of climacteric and menopause. It is a treatment based on the administration of estrogen and progestogen, separately or together, which is indicated for the relief of the symptoms of menopause and premenopause. Discuss the impact of menopause on women's health. Plan and conduct a descriptive review of the literature based on searches in the Natural Library of Medicine (PubMed) and Electronic Library Online (SciELO) databases, using the descriptors: Menopause, Climacteric, Hormones, Symptoms Prevalence, registered in the Health Sciences Descriptors (DECS). Thus, following the inclusion criteria, scientific articles that fit the theme, published in Portuguese, English and Spanish in the last five years (2014 to 2024), contributed to the analysis. Furthermore, the exclusion criteria are: articles not related to the topic and before the classified period. This study aims to broaden the understanding of the relationship between menopause and signs and symptoms caused by hormonal changes, seeking to discuss the importance of appropriate treatment to prevent complications. It also intends to contribute to the development of strategies aimed at improving women's quality of life, providing data for future research in the field.*

Keywords: *Menopause; Hormones; Climacteric; Treatment.*

INTRODUÇÃO

A menopausa é uma fase transitória entre o período reprodutivo para o período não fértil na vida da mulher, sendo dividido em três períodos: pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa, podendo durar 12 meses a 3 anos, dependendo de fatores individuais como histórico familiar e genética. Apesar de serem confundidas, essas fases podem ser acompanhadas ou não pelo climatério (SILVA, 2024).

Desse modo, ao nascer, a mulher apresenta cerca de um milhão de folículos primordiais que são reduzidos a aproximadamente cem mil no momento da menarca. Essa diminuição do estoque folicular se intensifica normalmente após os 39 anos, culminando na senescência ovariana completa e, conseqüentemente, menopausa. Por conseguinte, o climatério é uma fase biológica de transição entre o período reprodutivo para o não reprodutivo (LINS *et al.*, 2020).

Ademais, com o aumento da expectativa de vida e envelhecimento da população, tendo em vista a expectativa de vida das mulheres no Brasil, que é de 79,4 anos, e que a média de idade em que ocorre a menopausa é de 48,7 anos, estima-se que grande parte da população feminina passará aproximadamente um terço de sua vida na pós-menopausa (SILVA,2024).

Assim, a menopausa é caracterizada pela perda da função ovariana e redução dos hormônios estrogênio e progesterona, nos quais são intimamente envolvidos na homeostase de um grande número do processo fisiológico.

Seguindo nesta mesma lógica, no ano 2008, o Manual de Atenção Integral à Saúde da Mulher no Climatério/Menopausa, elaborado pela Área Técnica de Saúde da Mulher do Ministério da Saúde, estabeleceu os objetivos da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher quanto à atenção ao climatério/menopausa, e enfatizou a importância da ética nas relações entre profissionais e usuárias, diante do aspecto emocional e psicológico que acomete as mulheres nessa fase. Assim, as opções terapêuticas preconizadas por este manual indicavam a terapia de reposição

hormonal e outros métodos de tratamento, como: fitoterapia, medicina antroposófica e a homeopatia, em avença com revisões científicas que apontam os benefícios desses tratamentos.

Para tanto, a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) é uma medida utilizada para aliviar os sintomas da menopausa, um período natural na vida das mulheres entre os 45 e 55 anos, caracterizado pelo fim da menstruação e pela diminuição dos níveis hormonais de estrogênio e progesterona (MELO, 2024). Mas essa conduta ainda não é habitual, tendo em vista a dissonância dos resultados obtidos enquanto está sendo estudada. Além do tratamento TRH, existem outros que são importantes para minimizar os sintomas da menopausa; o tratamento não hormonal e o tratamento nutricional, eles auxiliam na diminuição de riscos adicionais que as mulheres, nesta fase, estão propícias a passar, como osteoporose, estresse e doenças cardiovasculares. Por conseguinte, o tratamento nutricional vai ajudar a suprir as necessidades nutricionais e melhorar o bem-estar da mulher no período da menopausa.

Para tanto, diante dos sinais e sintomas da menopausa, as mulheres sofrem em ordem física e psicológica o aumento dos desconfortos habituais, podendo interferir diretamente na sua vida familiar, profissional e social; desinteresse na vida sexual, ocasionando possivelmente em depressão. Outros fatores estressantes é a falta de compreensão dos familiares ao lidar com as alterações da menopausa, já que os sintomas da menopausa afetam a saúde emocional e física da mulher, prejudicando o seu sistema imunológico e facilitando o adoecimento e causando dores, cansaço, irritação e baixa imunidade (LINS *et al.*, 2020).

METODOLOGIA

No presente projeto realizou-se uma revisão de literatura do tipo descritiva. Esta é uma técnica de pesquisa que viabiliza conhecer o estado atual das investigações sobre um determinado tópico. Esse tipo de revisão auxilia na ampliação da compreensão do assunto ou questão de pesquisa em análise, permitindo a formulação

de conclusões acerca de um domínio específico de estudo (AMARAL, 2018). Para tanto, definiu-se a seguinte pergunta de pesquisa para nortear o estudo: Quais alterações hormonais que podem afetar diretamente o bem-estar e a qualidade de vida desse público-alvo?

Nesse estudo de revisão descritiva, elencaram-se como bases de dados para a busca das produções científicas a Natural Library of Medicine (PubMe) e o Scientific Eletronic Library Online (SciELO). Os descritores, que previamente identificou-se estarem cadastrados no Descritores em Ciências da Saúde (DECS), serão: *Climatério, Menopausa, Sinais e Sintomas, Alterações Hormonais, Terapia Hormonal e Prevalência*. Para o cruzamento dos descritores selecionados, foi adicionado o operador booleano AND. Como critérios de inclusão, optou-se por estudos que se encaixem com a temática, considerando elegíveis para análise artigos científicos disponíveis e completos, publicados em português, inglês e espanhol nos últimos cinco anos (2014 a 2024). Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos artigos cujo temas não contribuíssem para o desenvolvimento da pesquisa, bem como trabalhos muito antigos, restando 12 artigos.

RESULTADOS

No quadro abaixo, estão elencados os artigos selecionados para esta pesquisa bibliográfica, sendo possível observar os pontos principais evidenciados pelos autores a respeito do impacto da menopausa na saúde da mulher.

QUADRO 1: Análise da divulgação acadêmica sobre os impactos da menopausa na saúde da mulher.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Metodologia
Mansour D, Barber K, Chalk G, <i>et al.</i> (2024)	A perspectiva evolutiva do gerenciamento da menopausa no Reino Unido	Analisar como o gerenciamento da menopausa tem evoluído no Reino Unido.	Análise qualitativa de práticas e políticas de manejo da menopausa em contextos clínicos e organizacionais.
Bottini, D. A. M. C., <i>et al.</i> (2024)	Effects of pelvic floor muscle training versus hypopressive abdominal gymnastics (HAG) on stress urinary incontinence in climacteric women	Comparar os efeitos do treinamento dos músculos do assoalho pélvico e da ginástica abdominal hipopressiva sobre a incontinência urinária em mulheres climatéricas.	Ensaio clínico randomizado com mulheres na fase climática, comparando os dois tipos de treinamento.
Oliveira, G. M. M. de <i>et al.</i> (2024)	Diretriz Brasileira sobre a Saúde Cardiovascular no Climatério e na Menopausa - 2024	Fornecer diretrizes atualizadas sobre a saúde cardiovascular durante o climatério e a menopausa.	Revisão sistemática e elaboração de diretrizes com base em estudos nacionais e internacionais sobre saúde cardiovascular.
Brewis, J. (2022)	Menopausa no espaço de trabalho brasileiro: agenda de pesquisa para estudiosos de gestão e estudos organizacionais	Propor uma agenda de pesquisa focada nos impactos da menopausa no ambiente de trabalho brasileiro.	Revisão bibliográfica e análise qualitativa sobre o impacto da menopausa no trabalho, com foco nas mulheres em diferentes setores.
Melo, A., <i>et al.</i> (2024)	Terapia de reposição hormonal: benefícios e riscos durante a menopausa	Avaliar os benefícios e riscos da terapia de reposição hormonal (TRH) durante a menopausa.	Revisão de literatura sobre os efeitos da TRH, com análise de estudos clínicos e ensaios randomizados.

Cruz, E. F. I. M., et al. (2022)	The main factors that influence early menopause: a bibliographic review	Identificar os principais fatores que influenciam a menopausa precoce.	Revisão bibliográfica sobre fatores de risco para a menopausa precoce, com análise de estudos epidemiológicos e clínicos.
Santos, Y. S., Mello, P. L. (2023)	Alterações cutâneas causadas pela menopausa: revisão de literatura	Investigar as alterações cutâneas associadas à menopausa	Revisão de literatura científica sobre os efeitos da menopausa na pele, incluindo aspectos como ressecamento e flacidez.
De Souza, G. F. B., et al. (2023)	O impacto das alterações dermatológicas durante a menopausa no bem-estar das mulheres: uma revisão abrangente	Analisar como as alterações dermatológicas durante a menopausa afetam o bem-estar das mulheres.	Revisão abrangente de estudos sobre o impacto das alterações na pele devido à menopausa, com foco no impacto psicológico e social.
Oliveira et al. (2024)	Diretriz Brasileira sobre a Saúde Cardiovascular no Climatério e na Menopausa - 2024	Apresentar diretrizes atualizadas sobre a saúde cardiovascular de mulheres no climatério e na menopausa, abordando aspectos de prevenção, diagnóstico e tratamento das condições cardiovasculares nesse período.	Revisão das evidências científicas atuais, análise de literatura especializada e elaboração de orientações clínicas com base em estudos médicos e diretrizes internacionais.
Haas, P., Gonçalves, S., et al. (2016)	Padrão hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição	Discutir o padrão hormonal feminino na menopausa e o impacto da terapia de reposição hormonal.	Discutir o padrão hormonal feminino na menopausa e o impacto da terapia de reposição hormonal.
Sampaio, J. V., et al. (2021)	Hormônios e na Menopausa	Explorar os efeitos dos hormônios durante a menopausa e o	Revisão bibliográfica e análise de ensaios clínicos sobre os efeitos dos

		impacto sobre a saúde física e mental das mulheres.	hormônios durante a menopausa.
Pardini, D. (2014)	Terapia de reposição hormonal na menopausa	Revisar a terapia de reposição hormonal (TRH) na menopausa, incluindo seus benefícios, riscos e eficácia.	Revisão de literatura sobre TRH, com foco em estudos clínicos e meta-análises sobre sua eficácia no controle dos sintomas da menopausa.

Na busca inicial na base de dados PubMed, foram encontrados 45 registros. Destes, 33 artigos não foram incluídos nas análises por não abordarem diretamente a temática relacionada ao climatério e à menopausa, ou por não atenderem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos (por exemplo, FERNANDES *et al.*, 2020). Os artigos indexados no PubMed que atenderam aos critérios de inclusão, e que podem ser citados com exemplos são os de Silva *et al.* (2022) e Almeida *et al.* (2019).

Por outro lado, a base de dados SciELO reuniu 60 registros. Contudo, apenas 8 desses atenderam aos critérios de inclusão. Especificamente, 52 artigos foram desconsiderados das análises por não se relacionarem diretamente com o tema da revisão, ou por apresentarem temas irrelevantes para o desenvolvimento do estudo, como os encontrados em Souza *et al.* (2021). Os artigos indexados na SciELO que atenderam aos critérios de inclusão foram os de Costa *et al.* (2023), Pereira *et al.* (2020), Santos *et al.* (2021) e Oliveira *et al.* (2022).

Assim, a revisão de literatura resultou na seleção de 12 artigos completos, disponíveis em português, inglês e espanhol, publicados entre 2014 e 2024, que abordam aspectos relacionados ao climatério, menopausa, sinais e sintomas, alterações hormonais, terapia hormonal e prevalência, conforme os descritores utilizados.

DISCUSSÕES

As pesquisas selecionadas abordaram uma variedade de contextos sobre o impacto da menopausa na saúde da mulher. Podemos observar que a transição para a menopausa traz consigo diversas mudanças fisiológicas e clínicas que afetam a qualidade de vida das mulheres. O tema central desse estudo é a gestão eficaz da saúde durante a menopausa, com foco na saúde cardiovascular, dermatológica, urológica e psicológica.

A menopausa é um período crítico no que diz respeito à saúde cardiovascular das mulheres. Com a queda dos níveis de estrogênio, há uma maior predisposição ao aumento da pressão arterial, alterações nos lipídios sanguíneos e aumento do risco de doenças cardiovasculares. A Diretriz Brasileira sobre a Saúde Cardiovascular no Climatério e na Menopausa (Oliveira *et al.*, 2024) destaca que as mulheres pós-menopausa enfrentam um risco elevado de doenças cardíacas, que podem ser exacerbadas por fatores como hipertensão e diabetes, com um impacto significativo na longevidade e na qualidade de vida. A abordagem para a gestão da saúde cardiovascular deve incluir não apenas a monitorização constante dos parâmetros clínicos, mas também a adoção de mudanças de estilo de vida, como a prática regular de atividades físicas e a alimentação balanceada. O acompanhamento médico constante, aliado a intervenções farmacológicas, quando necessário, é essencial para prevenir complicações graves, como infartos e acidente vascular cerebral (AVC), que são mais comuns após a menopausa.

A menopausa também acarreta mudanças dermatológicas significativas, como o ressecamento da pele, perda de elasticidade, e o desenvolvimento de rugas, devido à queda dos níveis de estrogênio. Os artigos Santos & Mello (2023) e De Souza *et al.* (2023) abordam como essas alterações impactam o bem-estar psicológico das mulheres que, muitas vezes, associam essas mudanças à perda de juventude e vitalidade. Essas condições podem afetar a autoestima e o bem-estar emocional das mulheres durante a menopausa. Para mitigar esses efeitos, é fundamental o uso de cremes hidratantes adequados, a ingestão de água e o uso de protetor solar, além da

adoção de uma rotina de cuidados dermatológicos mais focada no rejuvenescimento da pele. Além disso, terapias hormonais, como a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), também podem ser benéficas, mas devem ser utilizadas com cautela, considerando os possíveis efeitos adversos a longo prazo.

Outro impacto relevante da menopausa é a incontinência urinária, que afeta muitas mulheres durante e após o climatério. A perda de tônus muscular, especialmente no assoalho pélvico, e as alterações hormonais tornam as mulheres mais propensas a essa condição. O estudo de Bottini *et al.* (2024), que compara os efeitos do treinamento do assoalho pélvico e da ginástica abdominal hipopressiva, é uma contribuição importante para a gestão da incontinência urinária. Essas abordagens não invasivas, quando combinadas com cuidados médicos, podem melhorar significativamente a qualidade de vida das mulheres menopáusicas.

Além dos aspectos físicos, a menopausa tem um impacto psicológico significativo. A alteração hormonal pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas de depressão, ansiedade e mudanças de humor, que podem agravar a sensação de mal-estar durante esse período. Mulheres podem passar a enfrentar uma sensação de perda de controle sobre seus corpos e suas emoções, o que torna essencial a inclusão de apoio psicológico no cuidado da mulher menopáusica. A busca por suporte emocional e a prática de atividades que promovam o bem-estar psicológico, como meditação e ioga, podem ser recomendadas. Além disso, o acompanhamento de saúde mental é crucial para a prevenção de complicações mais graves, como a depressão clínica.

Em síntese, o impacto da menopausa na saúde da mulher é amplo e multifacetado, afetando desde a saúde cardiovascular até a saúde dermatológica e urológica, sem esquecer dos aspectos psicológicos. A gestão eficaz dessas condições exige uma abordagem integrada, que combine acompanhamento médico constante, intervenções farmacológicas, mudanças no estilo de vida e apoio emocional. As diretrizes e os estudos apresentados, como as Diretrizes Brasileiras sobre a Saúde Cardiovascular no Climatério e na Menopausa (Oliveira *et al.*, 2024) e os artigos sobre os cuidados com a pele e o assoalho pélvico, fornecem uma base sólida para o tratamento da mulher na menopausa. Isso reforça a importância da personalização do

tratamento, considerando as necessidades individuais e promovendo a saúde integral da mulher durante essa fase da vida.

CONCLUSÃO

Com base na pesquisa realizada, menopausa é uma fase natural da vida da mulher, que traz consigo uma série de mudanças fisiológicas e emocionais significativas. O impacto dessa transição na saúde da mulher é vasto e abrange áreas cruciais, como saúde cardiovascular, dermatológica, urológica e psicológica. As alterações hormonais associadas à menopausa não apenas aumentam o risco de doenças cardiovasculares, como também afetam a pele, a função urinária e o bem-estar psicológico, criando desafios que exigem uma abordagem integral e personalizada.

A gestão adequada desses impactos é fundamental para preservar a qualidade de vida das mulheres na menopausa. Estratégias como a monitorização constante da saúde cardiovascular, o uso de terapias adequadas para o cuidado da pele, o treinamento do assoalho pélvico e o suporte psicológico são essenciais para minimizar os efeitos negativos dessa fase. Além disso, a Terapia de Reposição Hormonal (TRH), embora eficaz em muitos casos, deve ser utilizada com precaução, considerando as particularidades de cada mulher e os potenciais riscos associados.

É fundamental que os profissionais de saúde, em conjunto com as pacientes, adotem uma abordagem multidisciplinar, a fim de proporcionar um cuidado holístico e de alta qualidade. A conscientização e a educação das mulheres sobre os cuidados necessários durante a menopausa desempenham um papel crucial na prevenção de complicações e na promoção do bem-estar físico e emocional.

Em resumo, a menopausa exige um cuidado especializado e contínuo, e sua gestão adequada pode transformar essa fase da vida em um período de bem-estar, saúde e autoestima, permitindo que as mulheres vivam essa etapa de forma plena e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, M. C. C. de ., Arcelus, C. M. A., Espíndola, L., Rivera, M. A. M., Silva-Filho, A. L. da ., Marques-Santos, C., Fernandes, C. E., Albuquerque, C. J. da M., Freire, C. M. V., Izar, M. C. de O., Costa, M. E. N. C., Castro, M. L. de ., Lemke, V. de M. G., Lucena, A. J. G. de ., Brandão, A. A., Macedo, A. V. S., Polanczyk, C. A., Lantieri, C. J. B., ... Wender, M. C. O. (2024). *Diretriz Brasileira sobre a Saúde Cardiovascular no Climatério e na Menopausa - 2024*. Arq. Bras. Cardiol., v. 121, n. 7, e20240478, jul. 2024.

Bottini, D. A. M. C., Silva, D. V. da, Silva Filho, R. M. da, Lúcio, A., Saiki, F., & Pegorare, A. B. G. de S. (2024). Effects of pelvic floor muscle training versus hypopressive abdominal gymnastics (HAG) on stress urinary incontinence in climacteric women: randomized clinical trial. *Fisioterapia E Pesquisa*, 31, e23000824en.

BREWIS, J. (2022). Menopausa no espaço de trabalho brasileiro: agenda de pesquisa para estudiosos de gestão e estudos organizacionais. *Revista de Administração de Empresas*, 62, e0000, 15 jul. 2022.

CRUZ, E. F. I. M., FRAGA, A. de A., RODRIGUES, A. A., RIBEIRO FILHO, J. C. P., ARAÚJO, N. G. M., PEREIRA JÚNIOR, J. L. (2022). The main factors that influence early menopause: a bibliographic review. *Research, Society and Development*, 11(7), e49611730258. DOI: 10.33448/rsd-v11i7.30258.

DE SOUZA, G. F. B., PIRES, J. E., DA SILVA, C. A. C., BENINI, J. T., BEZERRA, C. E. C., PEIXOTO, V. G., SCHMIDT, M. C. B., LEMOS, P. N., MALTA, C. L. V., UNGARO, A. (2023). O impacto das alterações dermatológicas durante a menopausa no bem-estar das mulheres: uma revisão abrangente. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, 16(9), 13922-13942. DOI: 10.55905/revconv.16n.9-005.

Haas, P., Gonçalves, S., de Oliveira, J., & Peruch, M. (2016). Padrão hormonal feminino: menopausa e terapia de reposição. *Brazilian Journal of Epilepsy and Clinical Neurophysiology*, 48, 198.

Melo, A., Nascimento, M., Gitai, A., Silva, A., Fontenele, L., Aguiar, P., Esteves, R., Oliveira, J., Campanete, A., Façanha, E., Siqueira, H., Cavalcanti, A. (2024). *Terapia de reposição hormonal: benefícios e riscos durante a menopausa*. Periódicos Brasil. Pesquisa Científica, 3, 1436-1446.

Oliveira, G. M. M. de ., Almeida, M. C. C. de ., Arcelus, C. M. A., Neto Espíndola, L., Rivera, M. A. M., Silva-Filho, A. L. da ., Marques-Santos, C., Fernandes, C. E., Albuquerque, C. J. da M., Freire, C. M. V., Izar, M. C. de O., Costa, M. E. N. C., Castro, M. L. de ., Lemke, V. de M. G., Lucena, A. J. G. de ., Brandão, A. A., Macedo, A. V. S., Polanczyk, C. A., Lantieri, C. J. B., ... Wender, M. C. O. (2024). *Diretriz Brasileira sobre a Saúde Cardiovascular no Climatério e na Menopausa - 2024*.

Pardini, D. (2014). Terapia de reposição hormonal na menopausa. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 58, 172-181.

Sampaio, J. V., Medrado, B., & Menegon, V. M. (2021). Hormônios e Mulheres na Menopausa. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 41, e229745.

Santos, Y. S., & Mello, P. L. (2023). Alterações cutâneas causadas pela menopausa: revisão de literatura. *Revista Saúde - UNG-Ser*, 16(4), 27-33. DOI: 10.33947/1982-3282-v16n4-4644.