

## AUXILIO DOS ALIMENTOS NAS ALTERAÇÕES DOS ANEXOS CUTÂNEOS CAUSADAS PELA DIMINUIÇÃO HORMONAL “MENOPAUSA”

Caroline Estefani de SOUZA<sup>1</sup>, Camila Dias PINHEIRO<sup>2</sup>, Evanice Geralda da COSTA<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Estudante de Cosmetologia e Estética/ UNINCOR – [caarolssouza@hotmail.com](mailto:caarolssouza@hotmail.com)

<sup>2</sup> Estudante de Cosmetologia e Estética/ UNINCOR

<sup>3</sup> Orientadora e Professora do Curso de Cosmetologia e Estética/ UNINCOR – [nanilce@hotmail.com](mailto:nanilce@hotmail.com)

### Palavras-chave: Menopausa, Disfunções, Alimentação

#### Resumo

O presente estudo teve como objetivo realizar uma pesquisa de campo sobre as alterações dos anexos cutâneos e os alimentos que podem diminuir os sintomas. A literatura pesquisada evidenciou que a menopausa não é uma doença e sim uma fase natural da vida da mulher, que correspondendo ao último ciclo menstrual, sendo somente reconhecida depois de passados 12 meses após a ocorrência e acontece aproximadamente em torno dos 48 aos 50 anos de idade. As alterações nos anexos cutâneos é um sintoma comum durante a menopausa e pode ser sentidas na fase de perimenopausa como no período de pós-menopausa. A diminuição na produção de estrogênio – uma das principais alterações hormonais na menopausa – produz efeitos sobre os anexos cutâneos, que se manifestam de várias formas, tais como alterações no cabelo e nas unhas; acne; pele seca, irritada e com comichão; pequenos inchaços; erupções cutâneas; aparecimento de rugas; capacidade e rapidez de cicatrização reduzida. Estar no período da menopausa já causa mudanças psicológicas e físicas nas mulheres, mas essas disfunções cutâneas por estarem intimamente associado à feminilidade, ao estilo e à sensualidade de cada mulher, podem criar sentimentos de depressão, tristeza e de se sentirem menos atrativas. O objetivo da pesquisa é realizar um estudo sobre os alimentos que aliviam as disfunções dos anexos cutâneos causados pela menopausa e através de uma análise verificar os alimentos consumidos em maiores quantidades por essas mulheres. Com isso orientar a importância da ingestão de alguns alimentos para a diminuição dos sintomas. A pesquisa será realizada com 100 mulheres, através de um questionário, no PSF Rio do Peixe, onde as entrevistadas serão escolhidas de forma aleatória e serão orientadas que estarão participando de uma pesquisa acadêmica para conclusão de curso de Cosmetologia e Estética, não serão divulgados os nomes das colaboradoras. O trabalho ainda não foi concretizado.