

GÁLLICA
farmácia de manipulação

SAÚDE DA MULHER
GERAÇÃO PRATEADA

Suporte na saúde da mulher madura: estratégias eficazes para equilíbrio nas concentrações hormonais, metabolismo, longevidade, qualidade de vida e bem-estar.

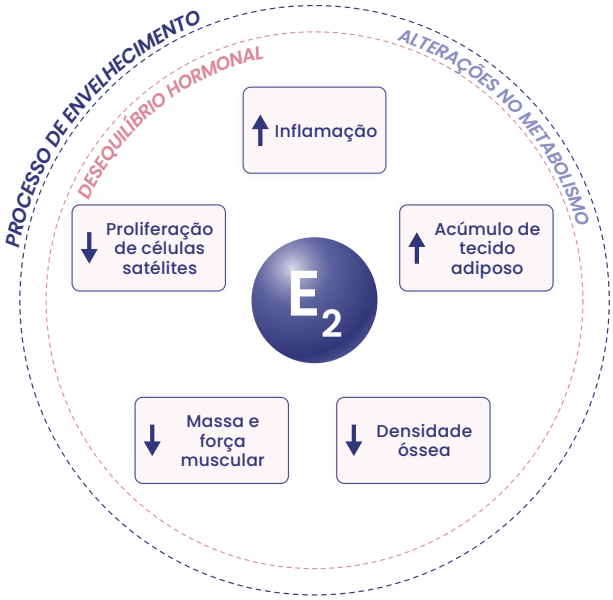
O organismo feminino passa por diversas alterações ao longo da vida, sendo o climatério um marco significativo devido à redução significativa nos níveis de um dos importantes hormônios, o estrogênio, o que acaba impactando negativamente a qualidade de vida, ocasionando sintomas incômodos como fogachos, sudorese noturna, alterações no humor, alteração no padrão de sono, diminuição da densidade óssea, aumento de inflamação sistêmica, bem como favorecer alterações metabólicas e endoteliais.

Hedaoo *et al.*, 2024

Além disso, o declínio hormonal prejudica o metabolismo, favorecendo o acúmulo de gordura, aumentando a adiposidade visceral. Outra condição que é afetada pela redução das concentrações de estrogênio é a progressão da perda de massa magra e óssea, o que pode comprometer a mobilidade, por aumentar a predisposição a fraturas e quedas.

Bień *et al.*, 2024

Figura 1.
Relação da baixa de hormonal, processo de envelhecimento e aumento de desordens



O uso de nutracêuticos e fitoterápicos pode auxiliar na modulação de mecanismos fisiológicos específicos, promovendo bem-estar e alívio dos sintomas relacionados ao climatério e pós-menopausa. Apresentaremos neste material sugestões de fórmulas com foco em desordens que afetam o público feminino nessa fase.

Wada-Hiraike, 2021

Principais benefícios da suplementação

1. **Redução de sintomas vasomotores**
   fogachos e sudorese noturna
2. **Preservação da elasticidade e hidratação cutânea**
3. **Favorece a síntese de neurotransmissores**
4. **Maior qualidade do sono**
5. **Manutenção e prevenção da perda óssea**
6. **Suporte no controle glicêmico**
7. **Auxiliar no controle do peso**
8. **Suporte na cognição, memória e concentração**
9. **Manutenção da massa magra e auxiliar na prevenção da sarcopenia**

Benefícios da suplementação na saúde feminina

1 Redução de sintomas vasomotores
fogachos e sudorese noturna

A suplementação com alternativas como Ormona®, *Cimicifuga racemosa (Black cohosh)*, Trevo vermelho (*Trifolium pratense*), Amora (*Morus nigra*) e Lúpulo (*Humulus lupulus L.*) pode auxiliar na regulação dos níveis de estrogênio e assim, reduz os sintomas vasomotores.

Leach & Moore, 2012; Rowe & Baber, 2021; Hedaoo *et al.*, 2024

2 Preservação da elasticidade e hidratação cutânea

Suplementos como Nutricolin® (Silício orgânico), Verisol® (peptídeo de colágeno), vitamina C, e ácido hialurônico podem favorecer a manutenção da elasticidade e firmeza cutânea, minimizando os sinais de flacidez.

Vollmer, West, Lephart, 2018; de Miranda *et al.*, 2021

3 Favorece a síntese de neurotransmissores

Fitoterápicos como Passiflora, *Crocus sativus*, *Bacopa monnieri*, fosfatidilserina e magnésio são conhecidos por seus efeitos positivos na regulação do humor, bem-estar e contribuir na melhora do controle emocional.

Ivanova *et al.*, 2022; Grigolon *et al.*, 2023

4 Regulação do ciclo sono-vigília e maior qualidade do sono

Distúrbios do sono são frequentes nessa fase com a ajuda da suplementação com Melotime™, GABA, *Valeriana officinalis* e magnésio é possível alcançar efeito calmante e indução do sono.

Yeom & Cho, 2024

5 Manutenção e prevenção da perda óssea

Na fase de climatério e pós-menopausa a perda óssea torna-se acelerada, aumentando o risco de osteoporose. Estudos apontam que a suplementação com cálcio, vitamina D3, vitamina K2 (MK-7) e magnésio, tem significativo impacto na manutenção da densidade mineral óssea, por estimular o metabolismo ósseo e assim, minimiza a reabsorção óssea.

Cauley, 2015; Capozzi, Scambia & Lello, 2020

6 Suporte no metabolismo e controle do peso

Substâncias como Morosil®, *Garcinia cambogia* e *Citrus aurantium*, induz estímulo da lipólise e ajuda a estimular a oxidação de ácidos graxos, contribuindo no gerenciamento do peso.

Elmaleh-Sachs *et al.*, 2023; Talenezhad *et al.*, 2020

7 Melhora da saúde cardiovascular e endotelial

Opções como *Allium sativum* e ácido alfa-lipóico auxiliam na melhora da função endotelial, reduzindo a expressão de moléculas pró-inflamatórias e na neutralização da ação de radicais livres, e com isso, ajuda a dimnuir o risco cardiovascular.

Thaung *et al.*, 2020; Sharifi *et al.*, 2021

8 Suporte no controle glicêmico

Suplementos como banaba, berberina e *Gymnema sylvestre* auxiliam no controle glicêmico e na função metabólica, estimulando a sensibilidade dos receptores, a secreção e ação da insulina, adequando as concentrações glicêmicas.

Derosa *et al.*, 2020

9 Manutenção da massa magra e auxiliar na prevenção da sarcopenia

A perda de massa muscular é uma preocupação crescente que afeta pessoas em fase de envelhecimento. Suplementação com beta-alanina, HMB, vitamina D3 e PeptiStrong™ (peptídeos bioativos) podem ajudar na manutenção da massa magra.

Oertzen-Hagemann *et al.*, 2019; Geraci *et al.*, 2021

A suplementação pode ser um grande aliado na promoção da saúde feminina durante e após a menopausa.

A escolha de opções suplementares a depender do sintoma clínico pode proporcionar maior conforto, mas também atuar como suporte na terapêutica de desordens comuns nessa fase.

Além disso, é possível considerar as necessidades individuais de cada mulher, para maximizar os benefícios e alcance de resultados satisfatórios com a terapêutica.

Sugestões de fórmulas

USO IN

01 Redução de fogachos e sudorese noturna

Amora.....500 mg
Cimicifuga racemosa.....40 mg
Trevo vermelho.....50 mg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: Ingerir 1 a 2 doses ao dia, ou conforme indicado.

USO IN

02 Preservação da elasticidade da pele

Nutricolin®.....100 mg
Vitamina C.....200 mg
Verisol®.....2,5 g
Ácido hialurônico.....60 mg
Astaxantina.....4 mg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: Diluir conteúdo em 200 mL de água e ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

USO IN

03 Melhora da ansiedade e síntese de neurotransmissores

Crocus sativus.....20 mg
Humulus lupulus.....150 mg
Passiflora.....200 mg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: Ingerir diariamente, ou conforme indicado.

USO IN

04 Melhora da qualidade do sono

Lúpulo.....100 mg
Melotime™.....0,5 mg
GABA.....150 mg
Valeriana.....200 mg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose diariamente, à noite ao se preparar para deitar, ou conforme indicado.

USO IN

05 Preservação da massa óssea

Ormona®.....150 mg
Vitamina D3.....1000 UI
Vitamina K2 (MK-7).....90 mcg
Magnésio quelato.....200 mg
Cálcio quelato.....1000 mg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose diariamente, ou conforme indicado.

USO IN

06 Suporte no controle glicêmico

BioBeron®.....160 mg
Ácido alfa lipóico.....200 mg
Banaba.....200 mg
Gymnema sylvestre.....200 mg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose diariamente, ou conforme indicado.

USO IN

07 Auxiliar no gerenciamento de peso e perda de medidas

Morosil®.....250 mg
Garcinia cambogia.....300 mg
Citrus aurantium.....250 mg
Espirulina.....500 mg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose diariamente, 30 minutos antes das principais refeições, ou conforme indicado.

USO IN

08 Melhora da memória e desempenho cognitivo

Neurozen (Hericium erinaceus).....250 mg
Ginkgo biloba.....80 mg
Bacopa monnieri.....200 mg
Fosfatidilserina.....200 mg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

USO IN

09 Favorece a prevenção da sarcopenia

PeptiStrong™ (Peptídeos bioativos).....1,5 g
Beta-alanina.....1 g
HMB.....1,5 g
Vitamina D.....2000 UI
Sabor.....1 g

Posologia: Diluir o conteúdo de 1 envelope em 200 mL de líquido e ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Substâncias utilizadas nas fórmulas

Ormona® *Até 1.000 mg*	É composto por geranilgeraniol, delta-tocotrienol, daidzeína, genisteína, cianidina e ácido gálico, com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, contribui no equilíbrio dos níveis hormonais e no funcionamento mitocondrial. Harlan *et al.*, 2020
Verisol® *Peptídeos de colágeno* *2,5 g - 10 g*	Estimula a produção de colágeno, melhora firmeza, elasticidade e hidratação da pele. Oertzen-Hagemann *et al.*, 2019
Espirulina *500 mg - 3.000 mg*	Ajuda na supressão do apetite, promovendo sensação de saciedade, auxiliando na perda de peso. Moradi *et al.*, 2019
Garcinia cambogia *300 mg - 1.500 mg*	Auxilia na redução do apetite e impede o desenvolvimento da lipogênese, reduzindo o acúmulo de tecido adiposo. Han *et al.*, 2022
Banaba *200 mg - 500 mg*	Auxilia no controle dos níveis glicêmicos e contribui para a redução de gordura corporal. Derosa *et al.*, 2020
Gymnema sylvestre *200 mg - 600 mg*	Promove o controle glicêmico e auxilia na redução da compulsão alimentar, facilitando o manejo do peso. Derosa *et al.*, 2020
Cimicifuga racemosa *Black cohosh* *40 mg - 80 mg*	Auxiliar no equilíbrio dos níveis hormonais, favorece a diminuição de fogachos e reduz sintomas ligados ao climatério. Rattanatantikul *et al.*, 2022; Franco *et al.*, 2016
Trevo vermelho *Trifolium pratense* *40 mg - 80 mg*	Fonte de isoflavonas auxilia no equilíbrio de hormônios femininos e reduz sintomas associados ao climatério.

Substâncias utilizadas nas fórmulas

Amora
Morus nigra
300 mg - 600 mg
Rica em fitoestrógenos, contribui no alívio de fogachos e alterações de humor.
Lim *et al.*, 2019

Neurozen
Hericium erinaceus
500 mg - 1.000 mg
Melhora a função cognitiva, promove a regeneração neuronal e auxiliar na redução de sintomas da ansiedade e depressão.
Kushairi *et al.*, 2019

Lúpulo
Humulus lupulus L.
100 mg - 250 mg
Possui ação fitoestrogênica e sedativa natural, ajuda diminuir fogachos e suores noturnos, além de contribuir na indução e manutenção do sono.
Vahedpoorfard *et al.*, 2023

Valeriana officinalis
300 mg - 600 mg
Atua nos receptores GABA, promovendo relaxamento e alívio da ansiedade, sendo eficaz na indução de relaxamento e sono.
Villa *et al.*, 2017

Passiflora incarnata
200 mg - 400 mg
Efeito ansiolítico natural, ajudando a induzir efeito calmante, sem causar sedação excessiva.
Kenda *et al.*, 2022; Villa *et al.*, 2017

GABA
Ácido gama-aminobutírico
100 mg - 600 mg
Reduz a excitabilidade neural, promovendo relaxamento e melhora da insônia.
Hepsomali *et al.*, 2020

Melotime™
Melatonina de liberação prolongada
Até 2 mg
Regula o ciclo sono-vigília, estendendo o tempo total de sono, reduzindo alterações no padrão de sono.
Laudisio *et al.*, 2021

Crocus sativus
15 mg - 30 mg
Modula neurotransmissores como serotonina e dopamina, ajuda a reduzir sintomas depressivos, melhora o humor, a ansiedade e a insônia.
Kenda *et al.*, 2022; Cicero, Fogacci & Banach, 2018

Bacopa monnieri
200 mg - 600 mg
Estimula memória e a velocidade de processamento cognitivo. Além disso, modula neurotransmissores e ajuda na neuroproteção.
Cicero, Fogacci & Banach, 2018

Fosfatidilserina
100 mg - 300 mg
Melhora a comunicação neuronal e preserva a função cognitiva, sendo essencial para a memória, função e desempenho cognitivo.
Kim, Huang & Spector, 2014

Ginkgo biloba
80 mg - 240 mg
Melhora a circulação cerebral, otimizando o fluxo sanguíneo para o cérebro e auxiliando na preservação da função cognitiva.
Tan *et al.*, 2015

PeptiStrong™
Peptídeos bioativos
Até 20 g
Molécula patenteada, contém uma rede de peptídeos bioativos que são liberados através da hidrólise enzimática seletiva da proteína da fava, estimula a síntese proteica.
Kerr *et al.*, 2023

Magnésio quelato
200 mg - 400 mg
Auxiliar no relaxamento do sistema nervoso central e melhora a qualidade do sono. Favorece o equilíbrio eletrolítico e a saúde óssea.
Villa *et al.*, 2017

Cálcio quelato
1.000 mg - 1.200 mg
Essencial para a saúde óssea, prevenindo a osteoporose e envolvido na formação e manutenção da saúde óssea.
Villa *et al.*, 2017

Vitamina D3
600 UI - 4.000 UI
Regula a absorção de cálcio e fósforo, promove a mineralização óssea, fortalece o sistema imunológico e auxilia na síntese muscular.
Villa *et al.*, 2017

Vitamina K2
MK-7
90 mcg - 120 mcg
Auxilia na fixação de cálcio ósseo, favorecendo o fortalecimento e síntese óssea.
Villa *et al.*, 2017

Vitamina C
Até 1.000 mg
Alto potencial antioxidante, auxilia no estímulo da produção de colágeno, melhorando a elasticidade e firmeza da pele.
Pullar *et al.*, 2017

Nutricolin®
Silício orgânico
100 mg - 200 mg
Auxiliar na síntese de colágeno, elastina e ácido hialurônico, minimiza sinais de envelhecimento e aumenta a resistência de cabelos e unhas.
Barel *et al.*, 2005

Ácido hialurônico
50 mg - 240 mg
Contribui na elasticidade, firmeza e aumentando a hidratação da pele.
Bukhari *et al.*, 2018

Morosil®
200 mg - 500 mg
Rico em antocianinas, auxilia na redução da gordura abdominal e melhora o perfil lipídico.
Godyla-Jabłoński *et al.*, 2024

BioBeron®
160 mg - 320 mg
Berberina de alta biodisponibilidade que favorece a sensibilidade à insulina e o controle metabólico.
Wang *et al.*, 2018; Gong *et al.*, 2021

Beta-alanina
1 g - 6 g
Reduz a perda muscular, potencializa a força e auxilia na prevenção da sarcopenia.
Ostfeld *et al.*, 2023

HMB
1,5 g - 3 g
Reduz catabolismo, aumenta a síntese proteica e melhora a recuperação após treinos.
Costa Riela *et al.*, 2021

Citrus aurantium
200 mg - 600 mg
Auxiliar na perda de peso e controle do apetite devido à presença de sinefrina, estimula a termogênese e oxidação de ácidos graxos.
Sheer *et al.*, 2023

Ácido alfa-lipóico
200 mg - 600 mg
Potente antioxidante, inibe a ação de radicais livres, ajuda na neuroproteção e na saúde cardiovascular.
Basile *et al.*, 2023

Referências

Toque no link abaixo para acessar as referências completas usadas nesse material





Av. Brasil, 272
Loja 2
Santa Efigênia, Belo Horizonte - MG

Contatos
www.gallica.com.br
(031) 3241-6575
(031) 3241-6575

gallicamanipulacao

GÁLLICA
farmácia de manipulação

Material desenvolvido com a colaboração da Collabe