

**PAPEL DA VITAMINA B6 NA MODULAÇÃO DOS SINTOMAS DO
CLIMATÉRIO EM MULHERES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA
LITERATURA**

**CRUZ SILVA, NOAN.^[1]; LOPES, L.C.P.^[2]; KOEHNLEIN, E.A.^[3]; BENVENÚ,
D.M.^[4]**

INTRODUÇÃO: O climatério é um período transitório no ciclo biológico da mulher, no qual ocorre o encerramento da fase reprodutiva e início da fase não fértil, o qual pode ser dividido em pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa. A menopausa é caracterizada pela interrupção completa do ciclo menstrual por mais de 12 meses. Associada a essa interrupção, observa-se um declínio na produção de hormônios como estrogênio e progesterona, o que causa modificações fisiológicas, psicológicas, físicas e sociais. Dentre essas alterações destacam-se o aumento do risco de doenças cardiovasculares e osteoporose. Dessa forma, a nutrição possui um papel fundamental visando evitar essas e outras complicações como: constipação, hipertensão, depressão, alterações no ciclo circadiano, dores articulares e ganho de peso. Nesse contexto, a vitamina B6 (piridoxina) demonstra um papel importante, pois participa da síntese de diversos neurotransmissores reguladores do sistema nervoso central (SNC) e do metabolismo da homocisteína, uma proteína que em altas concentrações estimula processos oxidativos mediados por radicais livres, bem como o aumento da desmineralização óssea. **OBJETIVO:** Investigar por meio de uma revisão sistemática da literatura o papel da vitamina B6 na modulação de sintomas adversos de mulheres climatéricas. **METODOLOGIA:** Realizou-se uma revisão sistemática da literatura nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo. A busca incluiu os descritores "pós-menopausa", "sintomas do climatério", "vitamina B6" e "piridoxina", utilizando os operadores booleanos "OR" e "AND". Foram considerados elegíveis ensaios clínicos e estudos observacionais publicados entre os anos de 2010 e 2024, que investigaram a relação entre a piridoxina e a redução dos fatores de risco em mulheres no climatério, publicados nos idiomas português e inglês. Foram excluídos artigos de revisão, estudos de caso e trabalhos publicados antes do período definido. Entre os 25 artigos inicialmente identificados, 4 atenderam aos critérios de inclusão e foram incluídos na presente revisão. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os estudos indicam que o aumento da homocisteína plasmática em mulheres pós-menopausa está associado à deficiência de vitamina B6, entre outros micronutrientes. Além disso, devido ao papel da piridoxina na síntese de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, alguns autores destacam sua importância na regulação do humor e das funções mentais. No entanto, um estudo randomizado observou que a suplementação de vitamina B6 não foi eficaz na redução do risco de lesões ósseas em mulheres com alto risco ou que já haviam sofrido lesões. **CONCLUSÃO:** A vitamina B6 desempenha um papel crucial na modulação de sintomas do climatério, especialmente em relação à regulação do humor e ao metabolismo da homocisteína, que pode influenciar no risco de doenças cardiovasculares. No entanto, a eficácia da suplementação de vitamina B6 na prevenção de lesões ósseas em mulheres pós-menopausa ainda é incerta, necessitando de mais estudos para esclarecer essa relação.

Palavras-chave: Vitamina B6; Climatério; Saúde da Mulher; Modulação de Sintomas; Terapia Nutricional.

Área do Conhecimento: ciências da saúde.

Origem: Pesquisa.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS

[1] Noan da cruz silva. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS.
noandacruz@gmail.com.

[2] Luana Carolina Portela Lopes. Nutricionista. luana.plopes@hotmail.com

[3] Eloá Angélica Koehnlein. Docente. Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS.
eloa.koehnlein@uffs.edu.br

[4] Dalila Moter Benvegnú. Docente. Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS.
dalila.benvegnu@uffs.edu.br