

REVISÃO SISTEMÁTICA E METANÁLISE - INOVAÇÃO EM SAÚDE

INFLUÊNCIA BIDIRECIONAL DA DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D NA SAÚDE ÓSSEA E NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA: REVISÃO SISTEMÁTICA

Gabriella Clemente Do Rêgo (gabriella.clementer@gmail.com)

Maria Amélia Nunes De Oliveira (ameliamaria129@gmail.com)

Jorgiana Ester De Macedo Costa Da Silva (jorgianae@gmail.com)

Catarina Ramalho Dos Santos (catarinaramalhoh@gmail.com)

Rafaela Quinto Da Costa Melo (rafaela.quinto@estudante.ufcg.edu.br)

Lígia Cristina Lopes De Farias (ligia_lopes@msn.com)

Introdução: A pós-menopausa é um período marcado pelo declínio estrogênico, que acelera a perda de massa óssea e aumenta significativamente o risco de osteopenia, osteoporose e fraturas. Nesse contexto, a vitamina D exerce papel fundamental na homeostase do cálcio, na mineralização óssea e na regulação do metabolismo esquelético. Entretanto, sua deficiência é altamente prevalente em mulheres nessa fase e associa-se não apenas à redução da densidade mineral óssea (DMO), mas também à piora da qualidade de vida, sobretudo pelo aumento da dor musculoesquelética e da limitação funcional. Evidências sugerem ainda relação bidirecional: enquanto a hipovitaminose D compromete a saúde óssea e o bem-estar, fatores como sedentarismo e menor exposição solar podem perpetuar ou agravar a deficiência. **Objetivo:** Analisar a influência bidirecional entre a deficiência de vitamina D e a qualidade de vida de mulheres

na pós-menopausa, com ênfase nos desfechos relacionados à saúde óssea. Metodologia: O estudo foi conduzido conforme as diretrizes PRISMA, com protocolo previamente registrado no PROSPERO (CRD42025607896). As buscas foram realizadas entre janeiro e junho de 2025 em diversas bases de dados nacionais e internacionais, incluindo literatura cinzenta e registros de ensaios clínicos. Foram incluídos estudos observacionais e experimentais publicados nos últimos dez anos, em inglês, português ou espanhol, que abordassem mulheres na pós-menopausa e apresentassem desfechos relacionados à DMO, risco de fraturas, marcadores de remodelação óssea e/ou qualidade de vida. Após a triagem de 3.605 estudos e aplicação dos critérios de elegibilidade, 80 artigos compuseram a análise qualitativa. Devido à heterogeneidade metodológica dos estudos, optou-se por realizar síntese narrativa, sem meta-análise. Resultados: Observou-se associação consistente entre baixos níveis séricos de 25-hidroxivitamina D e redução da DMO, com aumento do risco de osteoporose e fraturas, especialmente de quadril. A hipovitaminose D também esteve relacionada ao hiperparatireoidismo secundário, intensificando a reabsorção óssea. No âmbito funcional, associou-se à pior percepção da qualidade de vida, principalmente pelo aumento da dor musculoesquelética, fraqueza e limitação nas atividades diárias. Quanto ao tratamento, o calcifediol demonstrou maior rapidez e eficácia na elevação dos níveis séricos quando comparado ao colecalciferol. Entre usuárias de colecalciferol, o esquema de administração influenciou os desfechos: doses diárias mais baixas mostraram-se mais eficazes na melhora da força muscular do que dose única elevada. Além disso, a matriz alimentar interferiu na absorção: ensaio clínico evidenciou maior biodisponibilidade da vitamina D3 quando ingerida com leite ou água, em comparação ao suco. Fatores como ingestão de cálcio, atividade física, exposição solar, genética e etnia também modularam a resposta clínica. Conclusão: A deficiência de vitamina D e a piora da qualidade de vida na pós-menopausa configuram um ciclo potencialmente autoperpetuante. A manutenção de níveis adequados vai além da prevenção da osteoporose, sendo fundamental para a preservação da função muscular e do bem-estar. A abordagem clínica deve ser integrada, considerando tipo, dose, frequência e veículo da suplementação, além do estímulo à atividade física e à exposição solar segura, visando interromper esse ciclo deletério.

Palavras-chave: vitamina d pós-menopausa qualidade de vida.