

# MENOPAUSA:

---

## Atravessando os sintomas com tranquilidade



$\tilde{A} \quad \dagger \quad \sqrt{ACE} \quad \sqrt{\dagger}$

# Capítulo 01:

## **Compreendendo a Menopausa**



# O que é Menopausa e Quais São Seus Sintomas?

**Definição:** é o fim permanente da menstruação, da ovulação e da fertilidade da mulher, que ocorre, em geral, entre os 45 e 55 anos de idade, sendo diagnosticada quando a mulher não tem menstruação por 12 meses consecutivos. Na menopausa, ocorre a diminuição dos níveis de estrogênio e progesterona, hormônios produzidos pelos ovários

## Sintomas mais comuns:

Ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor, insônia e secura vaginal.



# Capítulo 02:

## **Identificando e Aceitando os Sintomas**



# Sinais para Ficar Atenta e Como Lidar com Eles

- ✓ Usar um diário para identificar os sintomas e seus padrões ao longo dos dias, registre em um diário;
- ✓ Mantenha uma atitude positiva, isso te ajudará a atravessar essa fase com mais tranquilidade;
- ✓ Consulte ser ginecologista regularmente e relate o que vem sentindo e percebendo em seu corpo.



# Capítulo 03:

## **Soluções Práticas para Amenizar os Sintomas**



# Dicas Simples e Acessíveis para Seu Bem-Estar

- ✓ tenha um estilo de vida saudável, com uma dieta equilibrada, prática regular de exercícios e técnicas de relaxamento (meditação, ioga);
- ✓ Utilize remédios naturais e terapias complementares (fitoterapia, acupuntura);
- ✓ Busque opções de tratamento médico como hormonioterapia e medicamentos não hormonais;
- ✓ Participe de grupos de mulheres que passam pela mesma fase e leia literaturas sobre o tema.





**Lembre-se:  
Você está viva!!  
Sorria para essa  
nova fase!!!**

