



Pensando em Você!

MENOPAUSA

SEU GUIA DE AUTOCUIDADO!

UNISO
2025



CHECK LIST

MEUS SINTOMAS!



ONDAS DE
CALOR



IRREGULARIDADE
MENSTRUAL



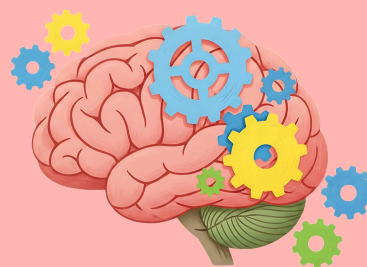
ALTERAÇÕES DE
HUMOR



ALTERAÇÕES DO
SONO



DIFICULDADE PARA
EMAGRECER



ALTERAÇÕES
COGNITIVAS



DOR NAS
ARTICULAÇÕES



QUEDA DE
CABELO










PELE MAIS
SECA








SUPERMERCADO

AMENIZANDO OS SINTOMAS!








FRUTAS

-  MAMÃO (PAPAYA)
-  UVA (ESPECIALMENTE A ROXA)
-  MORANGO E FRUTAS VERMELHAS
-  KIWI
-  MAÇÃ
-  PÊSSEGO
-  BANANA

LEGUMES

-  BRÓCOLIS
-  COUVE
-  CENOURA
-  PIMENTÃO
-  BATATA-DOCE
-  PEPINO
-  CEBOLA

CARBOIDRATO

-  CARBOIDRATOS INTEGRAIS:
-  EX: AVEIA, CENTEIO, QUINOA
-  TUBÉRCULOS:
-  EX: INHAME, MANDIOQUINHA
-  MILHO
-  LEGUMINOSAS
-  ARROZ BRANCO

PROTEÍNA

-  FRANGO
-  PEIXES (OS RICOS EM ÔMEGA-3)
-  OVOS
-  IOGURTE NATURA
-  QUEIJOS MAGROS
-  SOJA E DERIVADOS
-  CARNES MAGRAS



CHECKLIST

PARA O SEU DIA

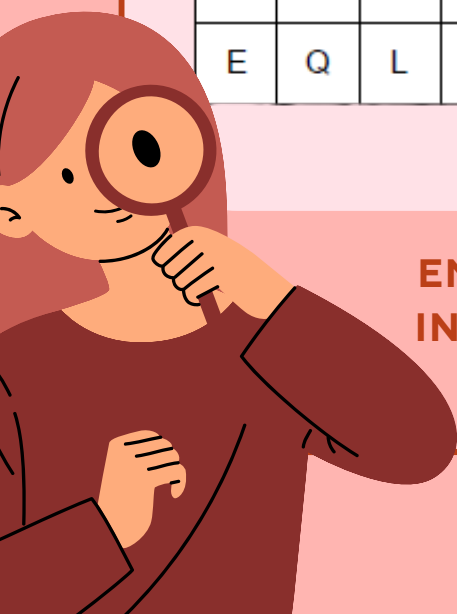
- ✓ Comer bem!: Frutas, vegetais verdes, feijão, laticínios...
- ✓ Hidrate-se;
- ✓ Atividade física!: 3x por semana, no mínimo 30min!
- ✓ Uma boa noite de sono!: Quarto escuro e fresco!
- ✓ Cuide da mente e do bem estar!: Momentos de lazer, terapias, respiração!





CACA-PALAVRAS

H	U	D	A	C	R	O	F	B	H	X	B	P	U	C
F	B	A	E	W	Y	G	W	R	F	Y	A	U	X	F
F	N	O	Q	Q	B	C	C	K	Z	H	O	M	L	M
A	H	O	J	T	Y	F	A	F	O	A	I	N	U	O
V	G	L	T	T	E	D	A	D	L	A	U	G	I	Z
D	Z	E	M	P	O	D	E	R	A	M	E	N	T	O
J	A	O	A	C	A	R	I	P	S	N	I	S	N	W
A	V	U	E	U	D	Z	F	S	A	X	L	Q	S	N
Y	H	W	J	S	S	A	B	E	D	O	R	I	A	N
Q	S	A	V	N	Q	F	K	N	G	H	P	P	L	N
U	X	J	A	R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
D	R	H	J	P	Y	E	D	A	D	R	E	B	I	L
C	O	R	A	G	E	M	L	V	U	T	B	T	F	Y
F	P	O	W	M	U	A	C	N	A	R	E	D	I	L
E	Q	L	H	T	J	Y	Q	Y	X	W	J	D	V	E



EMPODERAMENTO - RESILIENCIA - IGUALDADE -
INSPIRACAO - LIDERANCA - CORAGEM - FORCA -
SABEDORIA - LIBERDADE - UNIAO

OBRIGADA POR CHEGAR ATÉ AQUI!

Este guia foi criado com carinho e compromisso para oferecer apoio confiável, acolhimento e práticas que realmente façam diferença no seu dia a dia. Que cada informação, receita, treino e exercício de autocuidado te ajude a viver esta fase com mais leveza, saúde e confiança.

Agradecemos por dedicar um tempo para cuidar de si. Desejamos que você se sinta mais preparada, amparada e conectada ao seu bem-estar, hoje e sempre.

Cuide-se com gentileza. Você merece.

UNISO
2025

