



Pensando em Você!

MENOPAUSA

SEU GUIA DE AUTOCUIDADO!

UNISO
2025



CHECK LIST

MEUS SINTOMAS!



ONDAS DE CALOR



IRREGULARIDADE MENSTRUAL



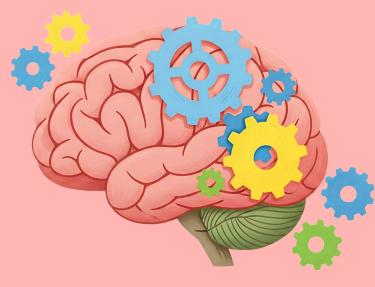
ALTERAÇÕES DE HUMOR



ALTERAÇÕES DO SÔNIO



DIFÍCULDADE 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!





CACÀ-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

