

Bem vinda,



Menopausa!

Satisfação em conhecê-la!



O QUE ESTÁ ACONTECENDO COMIGO?



Se você está perto dos 40 anos (embora não exista uma idade exata, geralmente é nessa faixa etária que começa), apresenta menstruação irregular, sente calores incomuns, principalmente a noite, tem irritabilidade, diminuição da libido e massa muscular, dores articulares, ansiedade, diminuição do sono, dores de cabeça ou algum outro sintoma diferente, pode estar no climatério. Agora, se já está sem menstruar há mais de doze meses, é provável que já esteja na menopausa. Um médico, através de exames específicos, poderá confirmar esse fato.





**CONFIRMADO. E AGORA?
FIQUEI VELHA?**

Muita gente ainda tem vergonha de tocar no assunto, dividir dúvidas e experiências, por que menopausa parece sinônimo de velhice.

Porém, será justo encarar esse fato como um final, se a mulher ainda tem cerca de 1/3 da vida pela frente?

Com o avanço da ciência, da tecnologia e do acesso às informações, aliados ao empoderamento feminino, é muito mais fácil e tranquilo viver esse período do que foi para nossas mães e avós. É cruel sofrer calada, desconhecendo as transformações em seu corpo (e mente) e aceitar, resignadamente, que a velhice chegou e só resta aguardar o fim da vida.



O QUE FAZER COM ESSES SINTOMAS DESAGRADÁVEIS?

Cuide da alimentação. Coma “comida de verdade” (arroz integral, feijão, frutas, legumes, verduras, leite e iogurte desnatados, alimentos a base de soja, fontes de ômega 3, castanhas e chocolate amargo).

Evite comer em frente a TV ou entretida com o celular. Curta uma boa companhia (ou a SUA boa companhia) e alimente-se com calma, mastigue devagar, saboreando a refeição.

Mexa-se! Encontre um esporte que te agrade. Pule. Dance.

Não é fácil evitar o estresse, mas tente se preservar, cultivar bons pensamentos. Medite, ore, tenha um *hobbie*. Divida o peso. Peça ajuda!



É POSSÍVEL ME PREPARAR PARA A MENOPAUSA?

É bem mais fácil manter um estilo de vida do que começar do zero (não que isso seja impossível, mas dá mais trabalho!).

Então, alimente-se corretamente, dando preferência aos alimentos *in natura* ao invés dos industrializados (principalmente os processados e ultraprocessados). Durma bem, pratique atividades ao ar livre, exercite-se, evite os cigarros e as bebidas alcoólicas.

Cuide da sua saúde física e mental. Isso é essencial para a saúde e o bem estar em qualquer fase da vida.





**MENOPAUSEI. SOCORRO!
O QUE EU FAÇO ??**

Primeiro, procure um médico e tire todas as suas dúvidas. Converse sobre a possibilidade, riscos e benefícios de uma possível reposição hormonal.

Consulte uma nutricionista sobre alimentação e alimentos que possam te ajudar nessa fase.

Saia com amigas, troque experiências, exponha suas dúvidas e seus medos.

Ria e sorria muito, conviva com quem nutre seu corpo e sua alma.

Aproveite a liberdade do fim das cólicas, TPM e anticoncepcionais.

Marque viagens sem se preocupar com o calendário. Sinta-se viva.

E viva!



Esta publicação é parte integrante do Trabalho de Conclusão do Curso de Nutrição e Dietética, realizado na Escola Técnica Estadual Mandaqui e concluído em dezembro de 2024.

O grupo, formado pelas alunas Ana Lucia Carvalho , Andreia Fahl, Fernanda Lopes e Helena Magalhães, teve orientação da Professora Ana Cristina Gonçalves de Azevedo Figueiredo.

SÃO PAULO - SP
2024