



minhapausa

saúde integral da mulher madura

TRANSFORME A MENOPAUSA EM UMA OPORTUNIDADE PARA CUIDAR DE SI

GUIA PRÁTICO DE ESTRATÉGIAS
PARA MANTER A SAÚDE E O BEM-
ESTAR

*Transforme seu corpo e sua mente agora,
sinta a diferença em sua vida!*

- **Nutrição na menopausa;**
- **Como incluir a atividade física em sua rotina diária;**
- **Meios para manter a vida sexual saudável;**
- **Meditação e relaxamento para a saúde mental e física;**
- **Como fazer a higiene do sono**

@minha.pausa



minhapausa
saúde integral da mulher madura

**AJUDO TE
A VIVER UMA VIDA
PLENA E SAUDÁVEL
NA
MENOPAUSA,
ATRAVÉS
DO
AUTOCONHECIMENTO
E
A NUTRIÇÃO
DE
BONS HÁBITOS**

Sumário:

Agradecimentos.....	3
Sobre a autora.....	4
Introdução.....	5
O que é climatério.....	6
Nutrição na menopausa.....	7
Atividades Físicas na menopausa.....	17
Sexualidade na Menopausa	24
Meditação, relaxamento e sono na menopausa.....	33
Algo a mais	46

Agradecimentos:

- A querida Dr^a Joele Lerípio - Ginecologia na menopausa, pelo carinho, apoio, parceria e aqui no e-book, informações sobre os chás.
@drajoeleleripio_menopausa
- Meu namorado Luís, por ser um aluno aplicado sobre menopausa e sempre me apoiar nas minhas invenções, idéias e loucuras. Além de contribuir para libido não acabar.
- Minha mãe Irene Martins, que sempre me informou sobre tudo que acontecia no meu corpo e é uma grande amiga e companheira de menopausa.
- Meu pai Francis Tripoteau, pelo carinho, apoio, ajuda, montagens de estruturas, risadas e diversão.

Sobre a autora:



@minha.pausa

Bem-vinda ao universo da longevidade saudável! Sou Clarissa Martins, 48 anos, sou fundadora da Minha Pausa.

Sou pós-graduada em Geriatria e Gerontologia na UERJ (Universidade do Estado do Rio de Janeiro - Brasil) e especialista no Cuidado Integral da Mulher Madura pela Uni Paz Santa Catarina - Brasil. Meu compromisso é ajudar as mulheres a enfrentar as desafios da longevidade com autoestima e confiança.

Tenho Esclerose Múltipla há 15 anos e com boa alimentação, exercícios físicos e tratamentos naturais, sou totalmente assintomática e nunca usei medicamentos tradicionais, altamente agressivos. E isso habilitou me a criar uma metodologia para ajudar mulheres na transição da menopausa como eu.

Com meus estudos, experiência e acolhimento, ajudo-a empoderar-se da sua energia feminina pela nutrição de bons hábitos e o autoconhecimento para que possas fazer escolhas e viver com saúde integral.

Hoje estou na pós-menopausa e sei que é uma jornada única e especial na vida das mulheres e quero ser a sua companhia nesse caminho.

A menopausa não é uma doença, e merece ser celebrada. Vamos juntas e deixe-me ajudá-la a transformar esse momento em uma oportunidade incrível para cuidar de si mesma.

Bem vinda a Minha Pausa,
que seja no teu tempo, do teu jeito.

Introdução:

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, é o período de transição do período reprodutivo para a vida pós-menopausa

Nesse período, os níveis hormonais da mulher mudam e isso pode resultar em uma série de sintomas desafiantes como: fogachos, insônia, cansaço, aumento de peso, perda de memória e baixa libido.

No entanto, esta fase pode ser transformada em uma oportunidade para cuidar de si mesma e melhorar a sua saúde e bem-estar.

O objetivo deste ebook é fornecer estratégias práticas e efetivas para ajudar as mulheres a enfrentarem os desafios do climatério e aproveitar ao máximo essa fase da vida.

Desejo uma boa leitura!



O que é o climatério?

Climatério é o período de transição da fase reprodutiva para a fase não reprodutiva, pós-menopausa, geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos de idade.

As fases do climatério incluem:

1. Pré-menopausa: É a fase inicial, que começa com as alterações hormonais, as oscilações no ciclo menstrual e os fogachos;
2. Menopausa: É a data em que a mulher completa 12 meses seguidos sem menstruar;
3. Pós-menopausa: É a fase após a menopausa, quando as alterações hormonais são mais estabilizadas.





Capítulo 1: Nutrição

Neste capítulo, discutiremos a importância da nutrição durante a menopausa e como seguir uma dieta equilibrada.

Explicaremos as necessidades nutricionais específicas da mulher na menopausa, incluindo vitaminas e minerais importantes.

Além disso, apresentaremos dicas práticas para incorporar alimentos saudáveis em sua dieta diária.



A DIETA MEDITERRÂNEA NA MENOPAUSA

- Ajudar a prevenir ou controlar vários problemas de saúde relacionados à menopausa, como osteoporose e cardiopatias;
- É rica em antioxidantes, como vitaminas C e E, que podem ajudar a proteger contra o estresse oxidativo e prevenir o envelhecimento celular.





- A dieta mediterrânea tem baixa gordura saturada e rica em gorduras saudáveis, como azeite de oliva, o que ajuda a manter o peso e reduzir doenças crônicas como doenças cardiovasculares, diabetes e certos tipos de câncer.



- A dieta mediterrânea é rica em antioxidantes, como vitaminas C e E, que podem ajudar a proteger contra o estresse oxidativo e prevenir o envelhecimento celular;
- Aumenta a sensação de bem-estar, pois contém fitoquímicos e antioxidantes que podem ajudar a combater o estresse e a ansiedade.

Em resumo, a dieta mediterrânea pode ser uma escolha saudável e benéfica para as mulheres no climatério, mas é importante lembrar que as necessidades nutricionais podem variar de pessoa para pessoa e é sempre importante buscar orientação de um profissional de saúde antes de fazer mudanças significativas na dieta.

Cardápios

• Opção 1

- Pequeno almoço:iogurte grego com frutas frescas e granola, café ou chá.
- Almoço: Salada de frutas secas, nozes e queijo com salmão grelhado, arroz integral;
- Jantar: Sopa de feijão com pão integral, frango grelhado com legumes assados;
- Lanche: Pão integral com pasta de atum e azeitonas.

• Opção 2

- Pequeno almoço: Ovo cozido, pão integral com manteiga de amêndoa, frutas frescas, café ou chá;
- Almoço: Salada de quinoa com frango grelhado, legumes e azeite de oliva, iogurte grego;
- Jantar: Ratatouille com arroz integral, peixe grelhado ;
- Lanche: Pão integral com queijo branco e tomate.



Cardápios

• Opção 3

- Pequeno almoço: Panqueca integral com frutas frescas e mel, café ou chá;
- Almoço: Salada de frutas com iogurte e nozes, peixe grelhado com legumes assados, arroz integral;
- Jantar: Lasanha de legumes com molho de tomate e queijo ricota, salada de frutas;
- Lanche: Biscoitos integrais com queijo branco.

• Opção 4

- Pequeno almoço: Aveia cozida com frutas frescas e nozes, café ou chá;
- Almoço: Salada de folhas verdes com atum, legumes e azeite de oliva, pão integral;
- Jantar: Sopa de legumes, frango grelhado com azeite e ervas, batata assada;
- Lanche: Pão integral com queijo branco e tomate.





Jejum intermitente na menopausa

É uma técnica de alimentação que alterna períodos de jejum com períodos de alimentação.

Durante o jejum, o corpo usa a gordura como fonte de energia em vez de açúcar. Esse método de alimentação tem sido associado a uma série de benefícios para a saúde, incluindo a perda de peso, a melhora da sensibilidade à insulina e uma redução no risco de doenças crônicas.

Mas é importante consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer novo plano de alimentação especialmente durante o climatério.

A adequação do jejum intermitente para mulheres na menopausa depende de diversos fatores, como estilo de vida, histórico médico e objetivos de saúde.

O jejum intermitente pode NÃO ser adequado para mulheres com condições médicas pré-existentes ou em medicamentos que afetem o metabolismo.

O Jejum Intermitente é feito por períodos curtos de jejum, seguidos por períodos de alimentação. As diferentes abordagens de jejum intermitente incluem:

- Jejum de 16 horas/8 horas: jejuar por 16 horas e comer durante as 8 horas restantes.
- Jejum de 24 horas: jejuar por 24 horas, seguido por 24 horas de alimentação.
- Jejum de 5:2: jejuar por 2 dias da semana e comer normalmente nos outros 5 dias.





O jejum intermitente é quebrado com a ingestão de alimentos.

A duração da fase de jejum e a quantidade de calorias ingeridas durante a fase de alimentação variam de acordo com a metodologia escolhida.

Durante a prática, apenas água, chás sem açúcar ou bebidas com baixo teor de carboidratos são permitidos.

Alimentos ou bebidas com calorias não podem durante o período de jejum. O consumo dos mesmos interrompe o processo e prejudica os resultados.



Capítulo 2: Atividades Físicas

Neste capítulo, abordaremos as melhores atividades físicas para a menopausa, incluindo o que é importante para manter a saúde óssea e se manter ativa.

Discutiremos também as vantagens da atividade física, como o aumento da autoestima e o combate à ansiedade;

E daremos dicas sobre como incluir a atividade física em sua rotina diária.



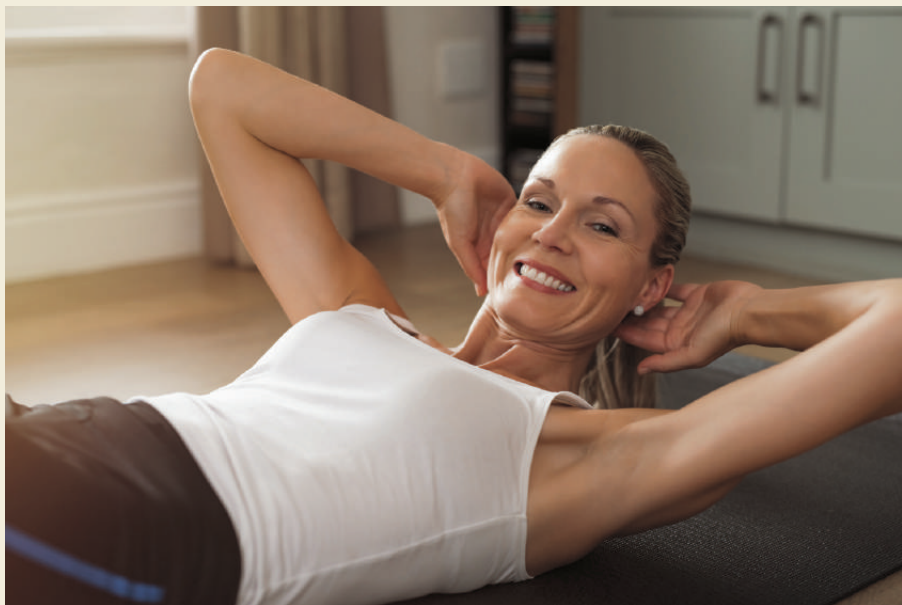
A atividade física pode trazer vários benefícios para mulheres na menopausa, tais como:

- Atividades físicas ajudam a melhorar a imagem corporal e a autoestima;
- Combate à ansiedade: Exercícios físicos liberam endorfinas, que são os neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e redução do estresse.

- Atividades físicas regulares ajudam a melhorar a qualidade do sono;
- Prevenção de osteoporose: As atividades de impacto, como caminhada, dança e ginástica, ajudam a manter a saúde óssea;
- Atividades físicas ajudam a reduzir sintomas como ondas de calor, dores articulares e ansiedade.

Além disso, incluir atividades físicas em sua rotina diária ajuda a manter uma vida saudável e equilibrada.





Aqui estão algumas dicas para incluir a atividade física na rotina diária durante a menopausa:

- Priorize a atividade física: estabeleça uma hora específica para se exercitar todos os dias, como pela manhã antes de começar o dia ou depois do trabalho;
- Escolha atividades que você realmente goste, como caminhar ao ar livre, dançar, nadar ou praticar yoga;
- Encontre um parceiro de exercício: Encontrar um amigo ou parceiro de treino pode ajudar a manter o compromisso e tornar a atividade mais divertida;

- Variação é a chave: varie sua rotina de exercícios para evitar a monotonia e mantê-la motivada;
- Tente incorporar atividades ao seu dia a dia, como subir escadas em vez de usar o elevador ou caminhar para pequenas tarefas;
- Antes de começar qualquer programa de atividade física, consulte seu médico para garantir que seja seguro para você.



A atividade física regular é crucial para manter a saúde e o bem-estar durante a menopausa.

Algumas atividades físicas específicas são particularmente úteis para a saúde das mulheres nessa fase:

- A osteoporose é uma preocupação comum durante a menopausa, devido à perda óssea que ocorre com a diminuição dos níveis de estrogênio. Atividades de impacto, como corrida, dança ou salto, podem ajudar a manter a saúde óssea;
- Yoga ou Pilates são atividades que ajudam a melhorar a flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal, o que pode ser particularmente importante à medida que envelhecemos;



- Caminhada ou natação: Estas atividades ajudam a melhorar a resistência cardiovascular e ajudam a manter o coração saudável;
- Os exercícios de alongamento ajudam a aliviar a tensão muscular e a melhorar a flexibilidade, o que pode ser especialmente útil para mulheres que experimentam dores musculares ou articulares durante a menopausa;
- Atividades com pesos: Treinamento de força pode ajudar a fortalecer músculos e ossos, bem como melhorar a postura e equilíbrio.

É importante escolher atividades que você goste e que sejam viáveis em sua rotina, para que você possa mantê-las por um longo período de tempo.





Capítulo 3: Sexualidade

Neste capítulo, discutiremos como a menopausa pode afetar sua vida sexual e como mantê-la saudável durante esse período.

Abordaremos os desafios comuns, como a secura vaginal, e daremos dicas sobre como enfrentá-los.

Além disso, apresentaremos formas de manter a vida sexual ativa e satisfatória durante a menopausa.

Os fatores hormonais mais comuns que afetam a libido no climatério são a diminuição dos níveis de estrogênio e progesterona. Isso pode levar a mudanças no desejo sexual, na lubrificação vaginal, na excitação e na resposta orgástica.

Além disso, outros fatores como pressão alta, colesterol elevado, estresse, ansiedade, fadiga, mudanças corporais e fatores psicológicos. Depressão, estilo de vida, medicamentos e condições de saúde subjacentes também afetam a libido.

A libido é afetada por uma variedade de fatores multidimensionais, incluindo:

1. Fator biológico - níveis hormonais, problemas de saúde física, medicamentos, idade;
2. Psicológico - estresse, ansiedade, depressão, autoestima, relacionamentos sem diálogo e "química";
3. Sociológico - papel de gênero, estereótipos culturais, normas sociais, opressão;
4. Ambiental - falta de sono, fatores de trabalho, questões financeiras.

Vale se perguntar: como estava sua relação antes da menopausa? Tinha erotismo ou é morna, mecânica, sem prazer? Nessa fase, o tesão não é mais espontâneo e quando as relações já estão frias, fica mais complicado com a baixa hormonal.



Os motivos que afetam a libido podem ocorrer em ambos os sexos e pelas mesmas razões. Os casais podem enfrentar essa situação juntos ao estabelecer uma comunicação aberta e honesta sobre seus desejos e necessidades, procurando soluções em conjunto.

A andropausa é o equivalente masculino à menopausa, marcado pela diminuição dos níveis de testosterona e ocorrência de sintomas físicos e emocionais. Alguns dos sintomas comuns da andropausa incluem fadiga, perda de massa muscular, aumento de peso, diminuição da libido, disfunção erétil, mudanças de humor e alterações no sono.

Opções para tratar incluem terapia sexual, mudanças na dieta, exercícios regulares e experimentar novas formas de estimulação e atividade sexual. O importante é manter um relacionamento amoroso e de apoio mútuo, e lembrar que esses desafios são comuns e podem ser superados juntos.



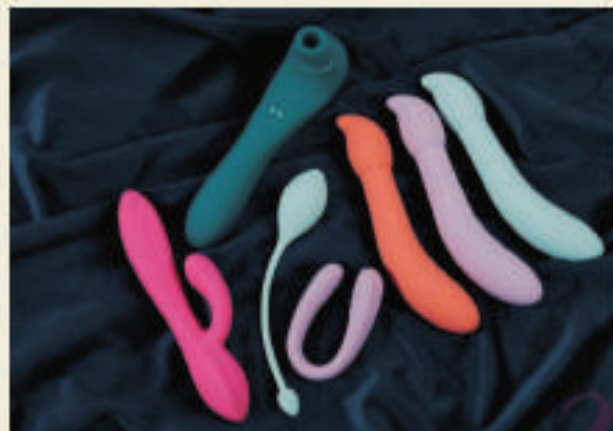


Alguns suplementos naturais que podem ajudar a aumentar a libido:

- **Feno Grego** - Ajuda a manter os hormônios femininos balanceados, diminuindo os sintomas da menopausa e sendo comprovadamente o melhor para a libido da mulher;
- **Maca peruana**;
- **Ginseng**;
- **Ginkgo Biloba e Arginina** - aumentam a circulação e a libido;
- **Vitamina D** - ajuda na produção de testosterona, hormônio ligado a libido;
- **Long jack** - favorece a recuperação muscular e o desejo. Evite tomar a

Vamos brincar?

O uso de vibradores e brinquedos sexuais pode ser uma ferramenta útil para aumentar o prazer e melhorar a saúde sexual. Eles ajudam a estimular as áreas erógenas e aumentar a excitação, além de fornecer uma opção para mulheres que podem ter dificuldades de atingir o orgasmo devido a mudanças hormonais.



No entanto, é importante que os usuários se sintam confortáveis com o uso destes itens e fazer uma pesquisa adequada antes de comprar para garantir que estejam usando um produto seguro e de qualidade.

É importante lembrar que a sexualidade é individual e que o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Por isso, é importante conversar com seu parceiro (a), um médico ou terapeuta antes de adotar qualquer estratégia para melhorar a vida sexual.



Masturbação

A masturbação é uma forma de autoexploração e autoconhecimento e ajuda as mulheres a lidar com mudanças físicas e emocionais durante o climatério.

Além disso, alivia a tensão e mantém a saúde sexual, incluindo a lubrificação vaginal.

No entanto, é importante que as mulheres sintam à vontade e confortáveis com a prática, mas tudo é uma questão de hábito.

O orgasmo é uma grande descarga de dopamina e ocitocina, o neurotransmissor do afeto. Melhora a pressão arterial, a concentração, o humor, o sono e o bem estar. Ou seja, só coisas boas. Use e abuse.





Hidratação vaginal natural

O óleo de cocô é conhecido por suas propriedades hidratantes e suavizantes, tornando-o uma opção popular para a hidratação vaginal. A menopausa pode causar secura vaginal, o que pode afetar a saúde sexual e levar a desconforto durante as relações sexuais.

O óleo de cocô ajudar a hidratar a pele e aumentar a elasticidade, melhorar a lubrificação natural e a prevenir lesões.

No entanto, é importante lembrar que algumas pessoas podem ter reações alérgicas ao produto, então é importante fazer uma pequena prova antes de usá-lo.



Capítulo 4: Meditação, relaxamento e sono

Neste capítulo, discutiremos a importância da meditação e do relaxamento para a saúde mental e física durante a menopausa.

Apresentaremos diferentes técnicas de meditação e relaxamento, incluindo yoga e respiração profunda, e daremos dicas sobre como incorporá-las em sua rotina diária.

Além disso, abordaremos a importância do sono e do descanso adequados para manter o bem-estar durante a menopausa.

A meditação é uma ferramenta valiosa para ajudar mulheres durante o climatério, pois ajuda a:

- Reduzir o estresse: O climatério pode ser um período de mudanças hormonais e físicas, o que pode levar ao aumento do estresse. A meditação ajuda a acalmar a mente e reduzir o estresse;
- Melhorar o sono: Muitas mulheres experimentam alterações no sono durante o climatério, e a meditação ajuda a melhorar a qualidade do sono.



- A meditação auxilia no alívio da dor crônica, incluindo dores de cabeça, cotovelo, mãos e outras dores associadas à menopausa;
- A meditação melhora a autoestima e a relação com o corpo, pois é uma ferramenta para o autoconhecimento, muito importante para manter a saúde mental e emocional durante o climatério. Através de técnicas de respiração e concentração, permite que as mulheres se conectem com seus corpos e aumentem sua consciência corporal e isso dissolve conceitos negativos sobre si.





Algumas técnicas de respiração, concentração e meditação úteis no climatério incluem:

- Meditação de atenção plena;
- Visualização positiva;
- Mantra ou meditação de repetição de palavra;
- Respiração profunda;
- Yoga ou meditação ativa.

Aqui está uma meditação de atenção plena que você pode praticar:

- Sente-se em uma posição confortável, fechando os olhos e concentrando-se na respiração;
- Inspire profundamente e expire lentamente;
- Enquanto respira, concentre-se na sensação da respiração, sentindo a entrada e saída de ar;
- Se a mente começar a divagar, sem julgamento, apenas volte a concentrar-se na respiração;
- Continue respirando profundamente e lentamente, concentrando-se na respiração por cinco a dez minutos;
- Ao final da meditação, abra os olhos, movimente-se lentamente e retome suas atividades.





Visualização positiva

- Feche os olhos e respire profundamente; Visualize-se em um lugar tranquilo, como uma praia ou um jardim;
- Sinta o sol brilhando em seu rosto e o vento soprando em sua pele. Ouvindo as ondas do mar ou o canto dos pássaros;
- Imagine-se rodeada de amor e paz;
- Sinta sua autoestima elevada e sua autoestima corporal positiva;
- Visualize-se fazendo escolhas saudáveis e cuidando de si mesma com amor e compaixão;
- Mantenha esta imagem por alguns minutos, respirando profundamente e concentrando-se.

Aqui está um mantra de repetição:

Eu sou forte, eu sou saudável, eu sou cheia de energia. Minha vida está em equilíbrio e harmonia. Eu sou grata por tudo o que tenho e por todas as coisas boas que estão por vir. Eu sou amorosa e merecedora de todo o amor e felicidade que há no mundo.

Sugestão: Grave, ouça e repita este mantra silenciosamente para si mesma, enquanto respira profundamente e concentra-se nas palavras. Sinta-se cheia de energia positiva e amor próprio a cada repetição.



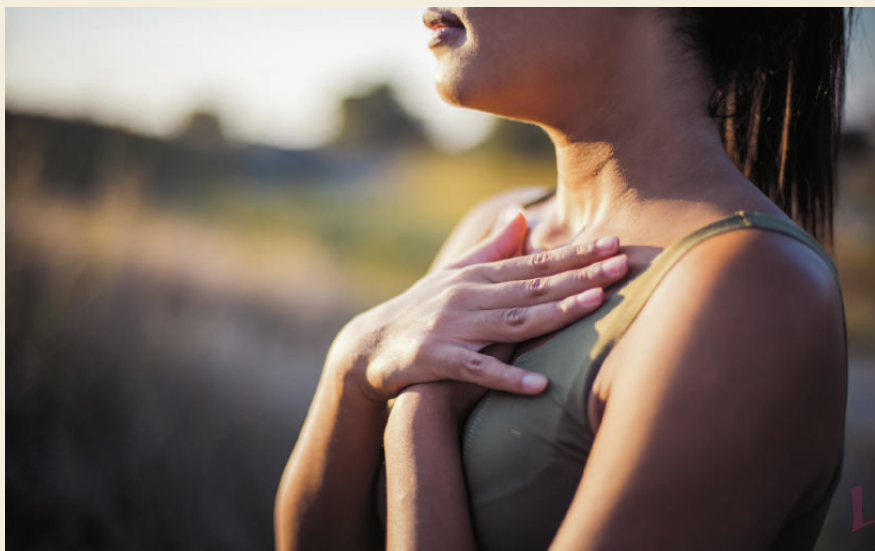
Meditação de respiração profunda:

- Sente-se em uma posição confortável, com as costas retas e o olhar voltado para frente;
- Feche os olhos e concentre-se na respiração;
- Inspire lentamente pelo nariz, contando até 4;
- Pare na contagem de 4 e segure por 4 segundos;
- Expire lentamente pela boca, contando até 6.



- Repita esse processo de exercícios profundos por 5 a 10 minutos;
- Enquanto respira, imagine que cada inspiração é como um raio de luz brilhante que penetra em seu corpo e traz paz e tranquilidade;
- Visualize a ansiedade e o estresse sendo liberados a cada exalação;
- Quando terminar a meditação, abra os olhos lentamente e volte a sua atenção para o momento presente.

Lembre-se de ser paciente e gentil consigo mesmo. Com o tempo você sentirá uma diferença positiva em sua saúde mental e emocional.



A prática de yoga pode ajudar a aliviar os sintomas da menopausa através de uma combinação de alongamento, exercícios profundos, meditação e relaxamento.

Estas técnicas auxiliam a reduzir o estresse, equilibrar os níveis hormonais, melhorar a qualidade do sono, aliviar dores de cabeça, nas articulações e na pélvis. Aumentam a flexibilidade e força muscular, melhoram a circulação sanguínea e sensação de bem-estar geral.

Alguns estudos sugerem que a prática regular de yoga é uma estratégia eficaz para aliviar os sintomas da menopausa.





A meditação ajuda a melhorar o sono de diversas maneiras:

- Reduzir o estresse e a ansiedade, que podem afetar a qualidade do sono;
- Ajudar a estabelecer uma rotina regular de sono, estabelecendo uma hora fixa para meditar antes de dormir;
- Ajudar a controlar a respiração e relaxar o corpo, facilitando a adormecer;
- Melhorar a conscientização corporal, permitindo identificar e liberar tensões antes de dormir.

A higiene do sono é um conjunto de práticas que promovem uma boa qualidade do sono

- Mantenha um horário de sono regular: vá para a cama e acorde ao mesmo tempo todos os dias;
- Crie um ambiente aconchegante para dormir: escolha uma cama confortável, controle a temperatura do quarto, use cortinas para bloquear a luz e evite barulhos desagradáveis;
- Limite a exposição à luz azul antes de dormir: evite dispositivos eletrônicos, como telefones celulares, tablets e computadores, pelo menos uma hora antes de dormir;



- Pratique atividades relaxantes antes de dormir: leia um livro, escute música, faça uma atividade que você goste e relaxe o corpo e a mente;
- Evite estimulantes antes de dormir: evite álcool, cafeína e nicotina;
- Pratique atividades físicas ao menos três vezes por semana, mas evite fazê-las antes de dormir;
- Não fique na cama acordado: se você não conseguir dormir, levante-se e faça algo relaxante até sentir sono.





Nesse capítulo reuni dicas de atividades que adotei e fazem-me bem e facilitam a vida

A conexão social é importante na menopausa porque colabora com os desafios físicos e emocionais desse período.

O apoio de amigos e familiares, bem como a participação em grupos de apoio ou atividades comunitárias, melhora o bem-estar emocional e ajuda a prevenir o isolamento social.

A conexão social também fornece uma fonte de suporte para discutir questões relacionadas à menopausa, como mudanças no corpo e na vida sexual.

Além disso, mantendo relações sociais saudáveis pode ajudar a combater a ansiedade e a depressão, dois problemas comuns na menopausa.

Amigas fornecem suporte emocional, compartilham experiências semelhantes, oferecem aconselhamento e se divertem se juntas, o que é ótimo nesse momento.



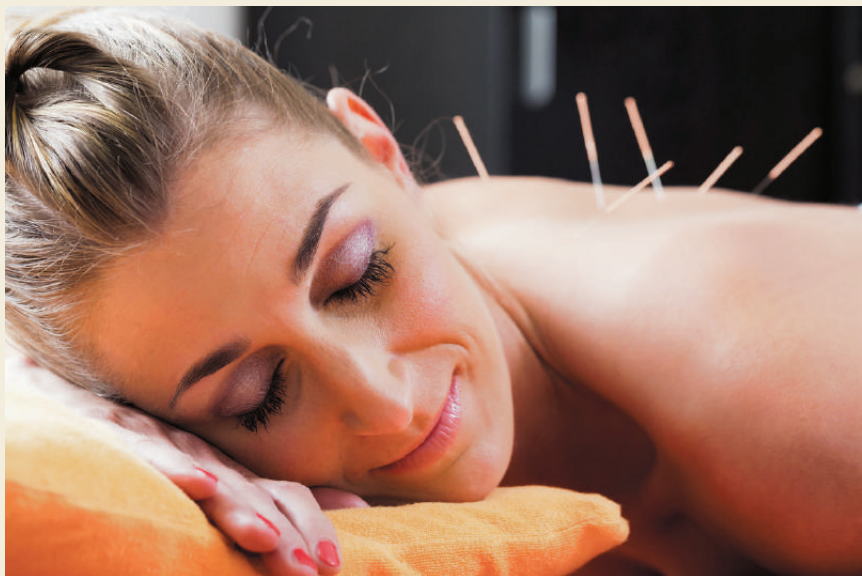


Os Chás que aquecem e ajudam

- Algumas ervas, como a erva doce e o cohosh preto, ajudar a reduzir a frequência e a intensidade dos calorões;
- A erva-de-São-João é uma planta medicinal com efeito antidepressivo, que ajuda a acalmar e melhorar os sintomas da menopausa, como depressão e ondas de calor;
- Redução da ansiedade e do estresse: a camomila, valeriana, erva-cidreira e mulungu acalmam e relaxam , facilitando o sono e a calma ao longo do dia;

- O ginseng e o dong quai, melhoraram a saúde óssea e previnem a osteoporose;
- O maracujá e a kava, aliviam a irritabilidade e a insônia;
- Gengibre é uma poderosa raiz, com ação antidepressiva, melhora o humor, aumenta a libido e na adaptação às mudanças hormonais da menopausa, diminuindo o estresse e aumentando a energia;
- A sálvia é um flavonóide poderosa para a saúde das mulheres, ajuda no tratamento de problemas do ciclo menstrual, auxilia na retenção de líquidos e no controle da glicemia.





A acupuntura é uma prática milenar da medicina tradicional chinesa que alivia os sintomas da menopausa, como ondas de calor, suor noturno, insônia, ansiedade, dores de cabeça e irritabilidade.

Funciona estimulando pontos específicos do corpo com agulhas finas, ajudando a equilibrar o fluxo de energia e aliviar a tensão. Alguns estudos sugerem que a acupuntura também pode ajudar a regular o equilíbrio hormonal, melhorar a qualidade de vida e o sono.

No entanto, é importante procurar um profissional qualificado e experiente em acupuntura para obter o melhor resultado.

A fisioterapia pélvica é uma especialidade da fisioterapia que se concentra em tratar problemas relacionados ao assoalho pélvico.

Auxilia a tratar problemas como incontinência urinária, dor pélvica crônica, dor durante a relação sexual, prolapso uterinos, estimula a lubrificação e outros problemas relacionados ao assoalho pélvico.

Algumas técnicas incluem exercícios de fortalecimento, técnicas de exercícios físicos e massagens na área pélvica.



Técnicas de Respiração Consciente com Jeane Figueiredo

Prática comum na meditação. Ajuda a relaxar e tranquilizar em momentos de estresse e ansiedade. Podendo ser incluída em qualquer momento do dia e ajuda no dia a dia de quem vive a transição do climatério.

Alguns benefícios:

- Relaxamento mental e corporal;
- Diminuição da pressão arterial;
- Melhora na qualidade do sono;
- Alívio da tensão muscular: ajuda a relaxar os músculos tensos e reduzir a dor corporal;
- Aumento da sensação de paz e equilíbrio.



@jeanef é a
minha
personal

Auto cuidado e o poder das suas ancas

Você vai aprender como utilizar os movimentos de cada parte do seu corpo de forma consciente, em especial, sua pélvis e conhecer O Poder das suas Ancas, uma das partes mais importantes do nosso corpo, principalmente na menopausa. Vai se apropriar de um novo vocabulário gestual que te ajudará a sentir-se mais liberta, com leveza no corpo e na alma. É um convite para você romper todas as barreiras, crenças, e reinventar-se e desenvolver um olhar mais amoroso e cuidadoso para o seu feminino.

Com minha amiga e parceira, Monica Rocha Gerontóloga, Terapeuta Corporal, Bailarina e pesquisadora do movimento e da sexualidade feminina, especializada em saúde integral da mulher e longevidade saudável.



Mônica Rocha é
@territoriomulher



Conclusão

Embora a menopausa seja uma fase natural da vida das mulheres, ela traz desafios físicos e emocionais. No entanto, ao investir em si mesmo e em sua saúde, é transformador e essa fase é uma oportunidade para crescer e se fortalecer.

Criar novos hábitos, ser mais amorosa e benevolente com si, rir mais dos problemas, criar novas conexões e laços, **priorizar se!** Só não dá para manter a vida como sempre levou.

A menopausa, é uma fase da vida muitas vezes mal compreendida e temida. Mas é importante que você saiba que essa é uma fase maravilhosa de autoconhecimento e transformação.

O climatério pode trazer alguns desafios, como mudanças de humor, fogachos, alterações de peso, secura vaginal, insônia e dores de cabeça, entre muitos outros. Mas, ao invés de encará-los com medo, é importante que se autoconheça e aprenda a lidar com esses sintomas, através de mudanças de estilo de vida e terapia ou reposição hormonal se tiver interesse e puder.



É uma oportunidade para uma vida mais plena e satisfatória. É a hora de se concentrar em si e em suas necessidades, de explorar novas paixões e interesses, de se conectar com amigas e familiares e de encontrar novas formas de contribuir para a todo. Tirar projetos, sonhos e ideias da gaveta e assumir a direção da sua vida, virar a chave, se autoconectar.



Eu sei que às vezes pode parecer difícil, mas saiba que você é potente e merece uma vida cheia de amor, saúde e felicidade. Não tenha medo de pedir ajuda se precisar, e lembre-se de que você é única e especial e que esta é apenas uma nova fase da jornada de sua vida e que o sucesso está nas suas mãos e não estás sozinha .

Conheça a @minha.pausa, uma empresa e comunidade que cuida da saúde integral da mulher madura

Segue link da história da minha trajetória:

https://youtu.be/0UIJDge_wfU





minhapausa

saúde integral da mulher madura



minha.pausa



+351 925 363 774

clarissa@minhapausa.com