



EBOOK

Saúde da mulher:
MENOPAUSA

Nutrição
2022



Saúde da mulher: **MENOPAUSA**

O ciclo reprodutivo das mulheres tem início ainda na adolescência e o fim entre 48 e 50 anos. O fim dessa fase reprodutiva é marcado pelo início da menopausa, e com ela novos sintomas.





Saúde da mulher: **MENOPAUSA**

A menopausa é caracterizada principalmente pelo final da menstruação, mas antes desse processo as mulheres se encontram no climatério.

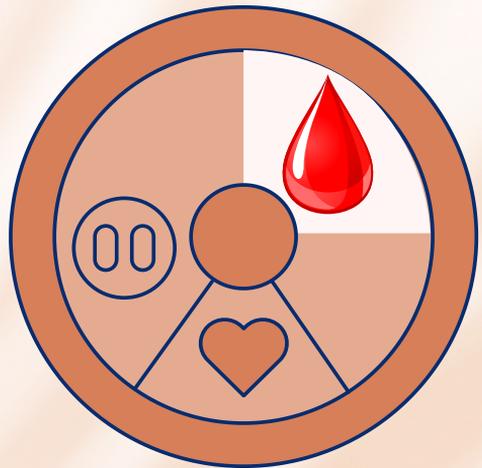
O climatério é um período que pode durar até 7 anos antes da última menstruação, e acontecem alterações principalmente do estrógeno e da progesterona.



Saúde da mulher: **MENOPAUSA**

Essas alterações acarretam em alguns sinais e sintomas clínicos como:

- Irregularidades no ciclo menstrual;
- Calouros;
- Alterações de humor;
- Redução da memória e concentração;





Saúde da mulher: **MENOPAUSA**

Essas alterações acarretam em alguns sinais e sintomas clínicos como:

- Irregularidades no ciclo menstrual;
- Calorões;
- Alterações de humor;
- Redução da memória e concentração;





Saúde da mulher: **MENOPAUSA**

Essas alterações acarretam em alguns sinais e sintomas clínicos como:

- Queda da libido;
- Aumento da desmineralização mineral óssea o que pode levar a fraturas;
- Alterações na pele, cabelos e unhas.

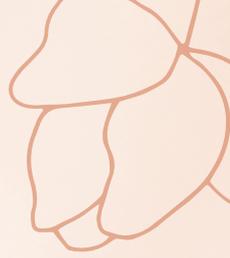




Saúde da mulher: **MENOPAUSA**

A nutrição é atividade física são fundamentais para diminuir os impactos causados pela menopausa e melhora da qualidade de vida da mulher.





Saúde da mulher: **MENOPAUSA**

A prioridade na alimentação é oferecer uma dieta anti-inflamatória e antioxidante, principalmente com uma alimentação mais natural.





Saúde da mulher: **MENOPAUSA**

Também é importante aumentar a oferta de fitoquímicos como cacau, canela, chá verde e própolis.





Saúde da mulher: **MENOPAUSA**

Outros suplementos que irão contribuir para o alívio dos sintomas.

SUPLEMENTOS





Saúde da mulher:

MENOPAUSA