

Mulher e a Fase do Climatério

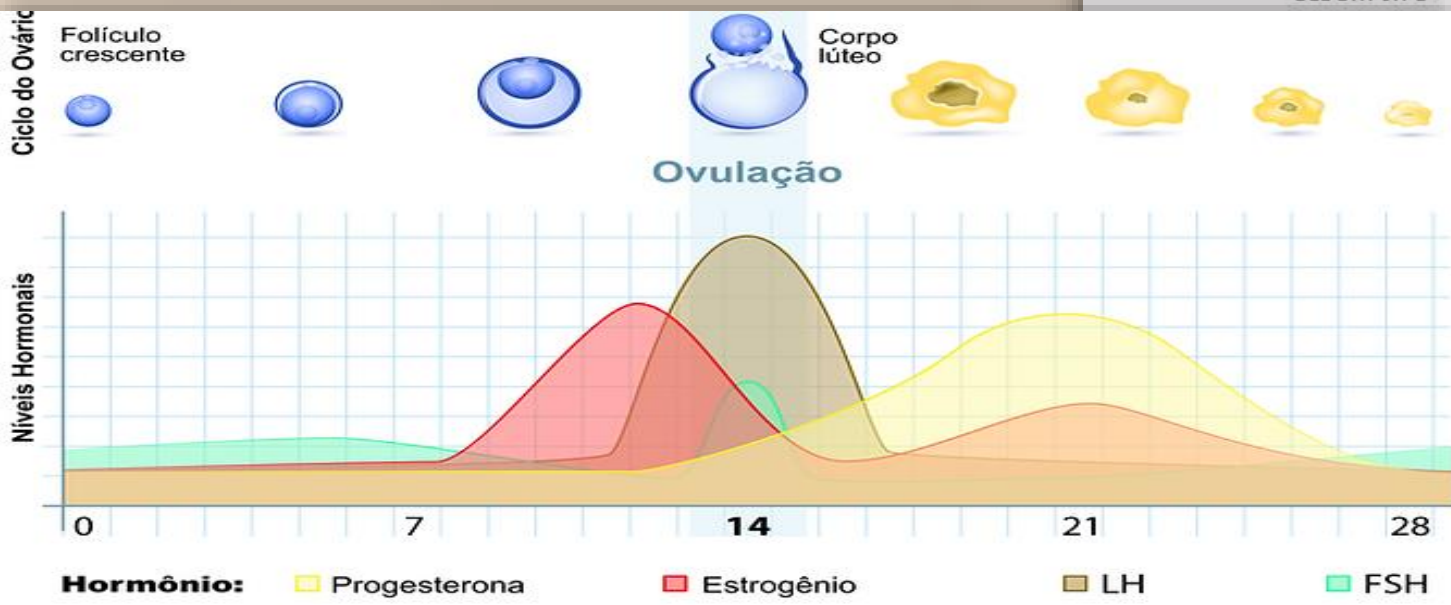
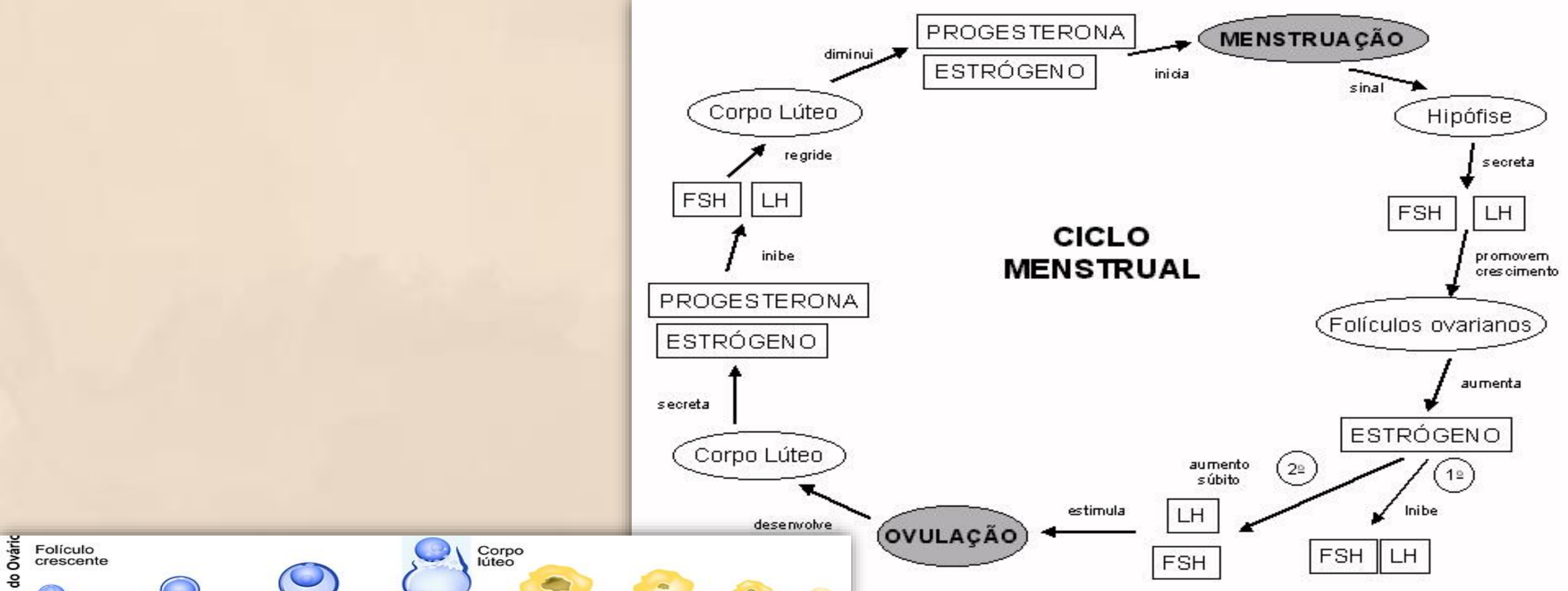




"Por que eu estou nervosa? Ai meu Deus! São cinco horas da manhã e eu aqui, de olhos abertos! O despertador vai tocar às sete... "Trim!!!!" Ah, não, agora que eu consegui pegar no sono vou ter que levantar... Preciso descansar, mas, se me atrasar para o trabalho, o estresse vai ser maior! Olha só: engordei! Mas não mudei minha alimentação... Que calor é esse?! Todo mundo de casaco e eu aqui suando! Ai meu Deus, começou de novo: esse calor subindo até o alto da cabeça! Já estou aqui na redação, quero ligar o ventilador, o ar condicionado, mas está todo mundo com frio! Ih, fiquei menstruada! Acho que hoje vou conseguir dormir..."

Por Sandra Malafaia, jornalista





CLIMATÉRIO

PERI MENO PAUSA

- ✓ 8 a 10 anos antes da menopausa
- ✓ o declínio da função ovariana causa flutuações nos hormônios estrogênio e progesterona
- ✓ Diagnóstico é clínico

MENO PAUSA

- ✓ Ausência de menstruação em 12 meses
- ✓ Parte normal do envelhecimento das mulheres e marca o fim de seus anos reprodutivos.
- ✓ Em aproximadamente **60% das mulheres**, a menopausa ocorre por volta dos 51 anos de idade, quando ocorre antes dos 40 anos ela é caracterizada como precoce e quando ocorre após os 55 anos, tardia.

PÓS MENO PAUSA

- ✓ Os sintomas da menopausa podem diminuir para muitas mulheres.
- ✓ No entanto, algumas continuam a sentir os sintomas da menopausa por uma década ou mais após a transição da menopausa.
- ✓ Maior propensão a problemas de saúde, como osteoporose e doenças cardíacas.



A menopausa é uma
parte natural do envelhecimento
e obviamente você **não pode evitá-la**,
mas certamente pode se
preparar para ela.

Saber o que esperar e ser **proativo**
pode ajudar a **controlar os sintomas**
e a **manter o corpo saudável.**

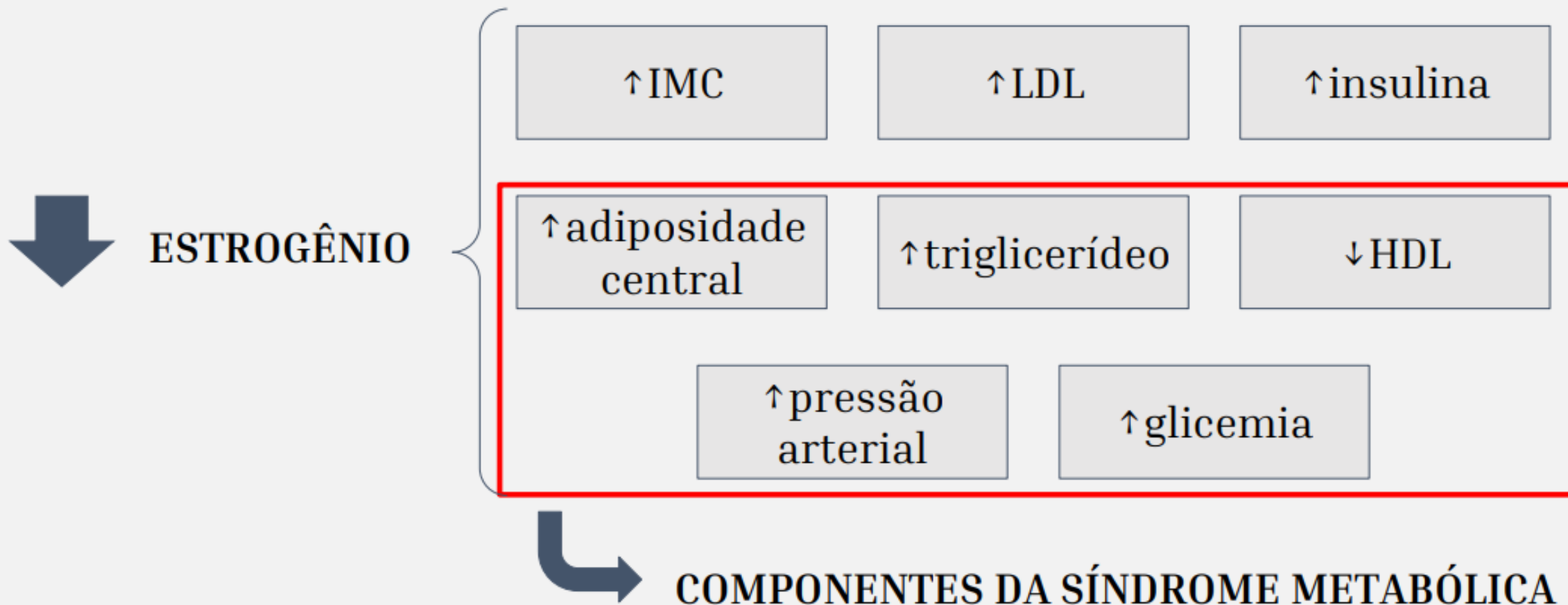


SINTOMAS

- ✓ Menstruação irregular
- ✓ Ondas de calor
- ✓ Oscilações de humor/ desequilíbrio emocional
irritabilidade, não reconhecimento, stress, ansiedade, tristeza, depressão, névoa mental
- ✓ Mudanças urogenitais – infecções, secura vaginal - ↓ libido
- ✓ Olho seco
- ✓ Alterações de sono
- ✓ Suores noturnos
- ✓ Fadiga
- ✓ Ganho de peso




SÍNDROME METABÓLICA



COMPLICAÇÕES

- Osteoporose
- Perda de massa muscular
- Maior predisposição
 - ✓ doenças cardiovasculares
 - ✓ doenças neurodegenerativas
 - ✓ câncer de mama, endométrio e outros
- Alterações no metabolismo glicose, tireóide





A menopausa **não é o fim**,
é apenas a **transição**
para uma
nova fase cheia de
possibilidades.
Como toda jornada,
a **preparação é**
fundamental.



Mas quando e
como se
preparar?



Para começar... bons hábitos de vida

- ✓ Dieta equilibrada
- ✓ Atividade física
- ✓ Não fumar e evitar álcool
- ✓ Equilíbrio emocional
- ✓ Exames rotineiros
- ✓ Sono adequado
- ✓ Exercitar o cérebro
- ✓ Positividade
- ✓ Saúde bucal
- ✓ Fortalecimento do assoalho pélvico
- ✓ Saúde sexual
- ✓ Leia sobre a fase do climatério e se abra para essa nova fase.



Para as que já estão na **pós-menopausa...**

- ✓ Avaliação multidisciplinar
- ✓ Identificar problemas e buscar solucioná-los
- ✓ Controle dos sintomas

- ✓ Metabolismo completamente diferente
- ✓ Avaliar riscos cardiovasculares, músculo-esqueléticos, neurológicas
- ✓ Correr atrás do tempo perdido, pois ainda temos muito tempo pela frente



Para as que estão na **perimenopausa**...

- Avaliação multidisciplinar
 - Identificar problemas e buscar solucioná-los
 - Controle dos sintomas
-
- ✓ Preparação do corpo para a nova fase
 - ✓ Otimizar nosso organismo para funcionar no meu máximo desempenho e preparar nosso corpo para daqui a 10, 20, 30 anos.



Para as que estão no ápice da vida **reprodutiva**...

- Pensar no amanhã
- Todas passaremos pelo climatério
- O quanto antes estivermos conscientes e preparadas, mas tranquila será a transição!



Qual o alvo?

- Inflamação
- Estresse oxidativo
- Disbiose
- Aporte de vitaminas e minerais
- Aporte proteico
- Gerenciamento do peso
- Saúde mental
- Saúde óssea e muscular
- Sono
- Níveis hormonais
- Libido / ressecamento



Inflamação + Estresse Oxidativo

- Omega 3

- Curcuma

Cureit, Cava Curmin

- Resveratrol

Resveravine / Resvitech

- Coenzima Q10

Maxsolve, CavaQ10, Ubiqsome



Disbiose

- RedBurn K
- Corebiome
- Intense
- Biointestil
- Mucosave FG
- Femini Care

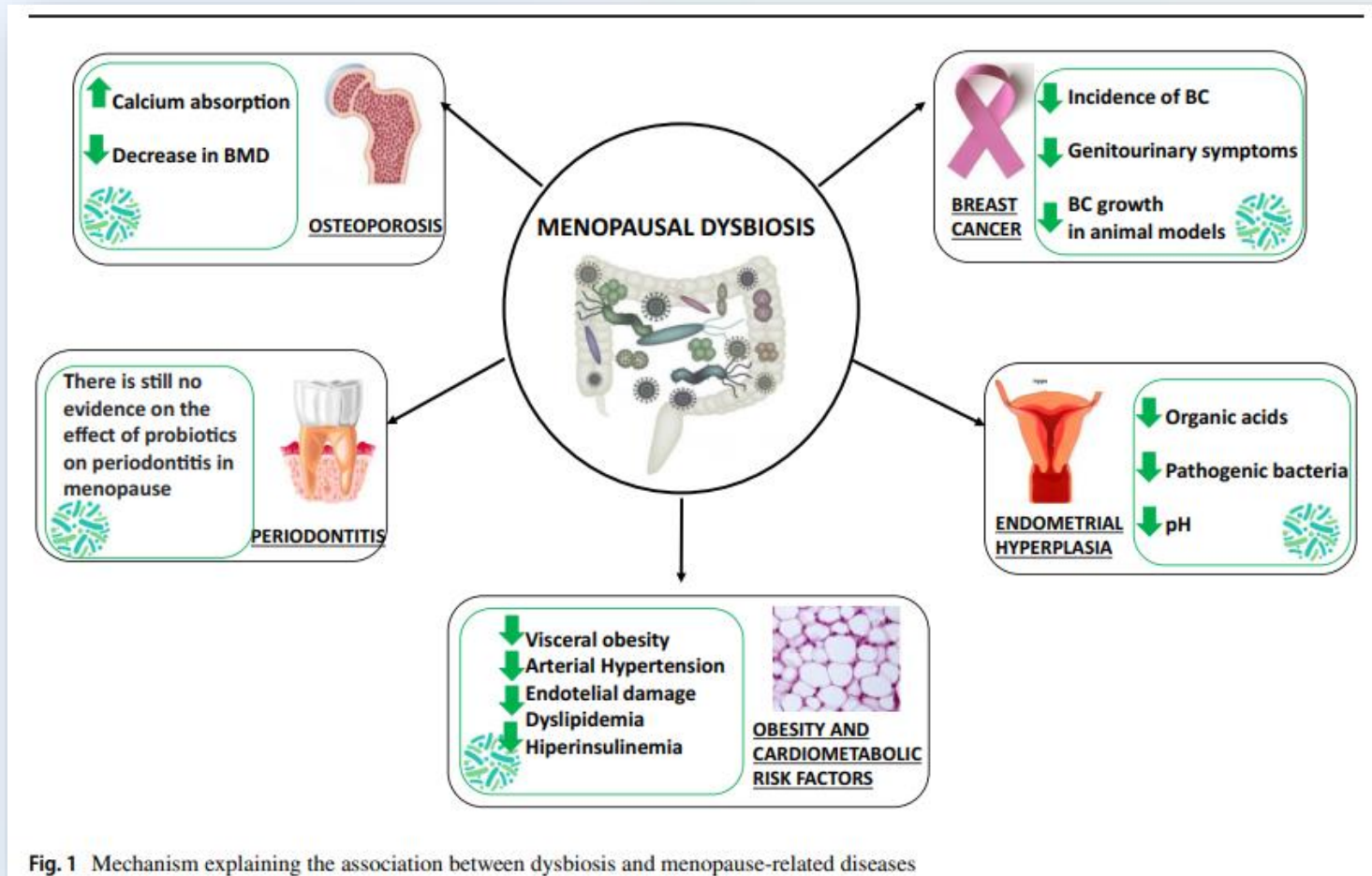


Fig. 1 Mechanism explaining the association between dysbiosis and menopause-related diseases

Aporte de vitaminas e minerais

- Magnésio
- Vitaminas lipofílicas A,D, E, K
- B12

Avaliar:

- Cálcio
- Ferro
- Selênio
- Zinco
- Complexo B



Aporte proteico

- Consumo diário adequado de proteínas – fracionado
- Verisol
- Peptan / Genu In
- Whey Protein
- Amino Blue



Gerenciamento do peso

- Morosil
- Cactin
- Okralin

Saúde Mental

- Creatina
- Magnésio
- Rhodiola
- Ashawaganda
- Griffonia simplicifolia
- Saffrin
- Ansiless



Saúde Óssea e Muscular

- Calcio
- Vit D
- Osteosil
- Creatina ↓ marcadores de reabsorção óssea e ↑ atividade osteoblástica

Saúde óssea x estrogênio



Sono

- Creatina
- Melatonina
- Herbatonin
- Prosleep
- Neuravena



Libido / Ressecamento

- Damilib
- Feno Grego - Libifen
- Maca

- Omega 3

A queda na produção de estradiol leva a sintomas genitourinários como secura vaginal e dor ao ter relação sexual, além de uma diminuição na busca pelo prazer sexual (síndrome do desejo sexual hipoativo).



Fogachos, calorões

- Efeito colateral da redução de estrogênio - hipotálamo fica desregulado e tem dificuldade em ler o corpo.
- Quando ele entende que o corpo está quente aumenta a temperatura para suar e baixar a temperatura corpórea.
- A principal abordagem é a HRT, porém existem outras alternativas tanto fitoterápica quanto de minerais e vitaminas.
- O Mg é um dos principais componentes envolvidos no acerto de temperatura corporal

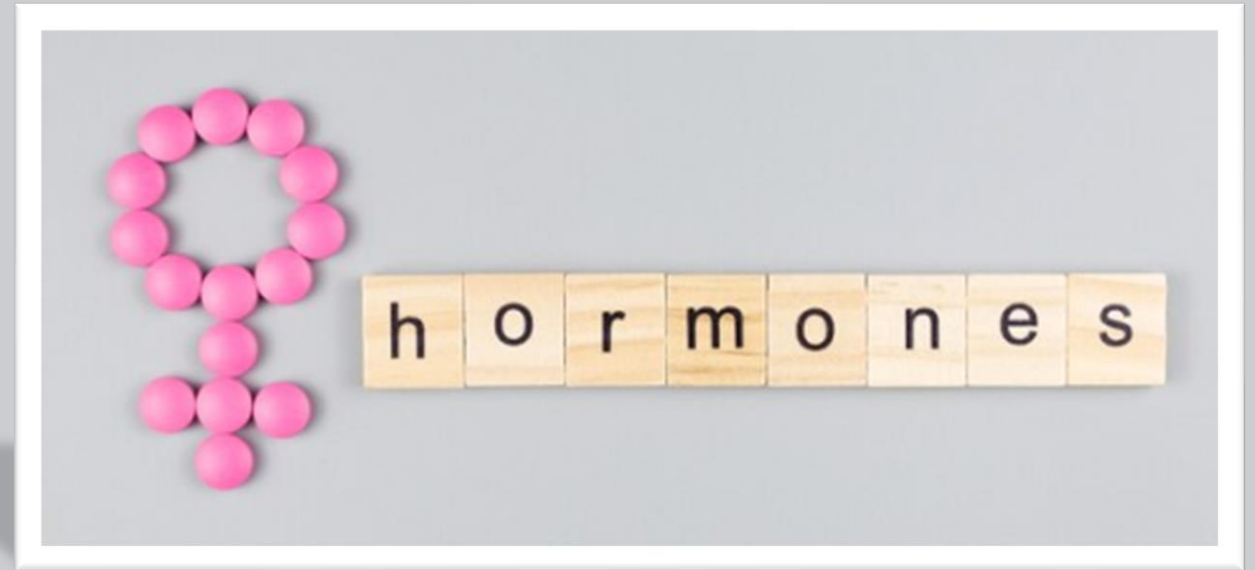


- Morus Nigra / Morus Alba
- Isoflavonas de soja
- Black cohosh - *Actaea racemosa*
- Red clover - *Trifolium pretense*
- Feno Grego - *Trigonella foenum*
- Valeriana - *Valerian officinalis*



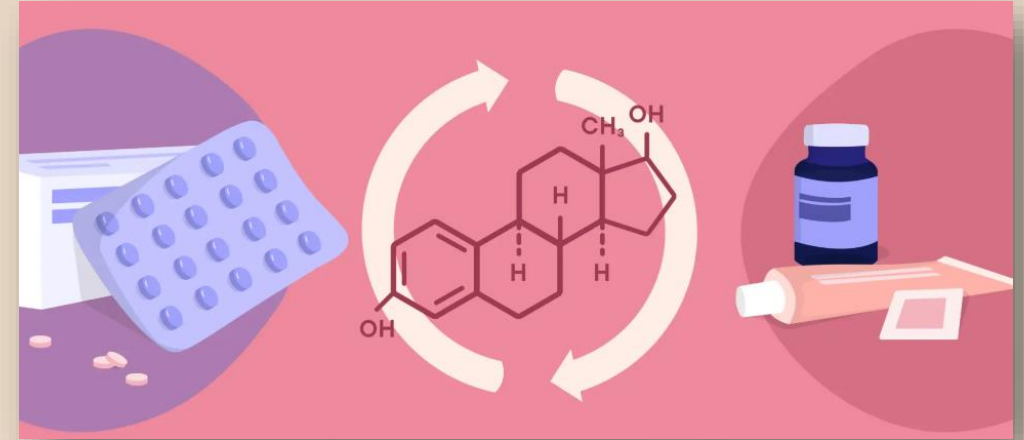
Níveis Hormonais

- Ormona
- Isoflonas
- Amora



Reposição hormonal

- Personalizado – avaliar contra indicações
- Melhora sintomas
- 1º: falta de progesterona = irregularidade no ciclo
---- REPOSIÇÃO DE PROGESTERONA = ciclos regulares
- 2º: falta de estrogênio = ausência de menstruação
---- REPÕE TB ESTROGÊNIO



A reposição hormonal pode ser sim uma boa estratégia mas a suplementação com nutrientes e nutracêuticos, fitoterápicos, mudança de estilo de vida e ajustes dietéticos continuam sendo fundamentais – nutrição, desinflamação, sono ok, estresse controlado



Os essenciais...

- Omega 3
- Coenzima Q10
- Creatina
- Vit D
- Magnésio
- Vit B12



PÓS MENOPAUSA

Isoflavonas soja 80 mg

Angélica sinenses (dong quai) 50 mg

Morus alba 200 mg

Magnésio quelato 56 mg

FOGACHOS

Amora extrato seco 500 mg

Magnésio (Quelado) – 50 mg

Feno grego 200 mg

ou

Amora 250mg 2x ao dia

SECURA VAGINAL / LIBIDO

Amora - 250 mg

Red Clover – 250 mg

Damilib – 200 mg

Ubiqsome- 100 mg

MELHORA DE SONO

Valeriana -250 mg

Griffonia – 75 mg

Herbatonin - 70 mg





Se preparar
para a menopausa
é totalmente possível
e faz toda a diferença!

@bellacquafarma
@marciawendelstein
@vincent_de_soza
@jeronimopmartins

