



MENOPAUSA

BEM-ESTAR NO FEMININO



Farmácias Portuguesas

iSaúde

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

A menopausa é uma etapa natural da vida da mulher, mas também é natural que suscite dúvidas e receios. Saiba que nesta farmácia encontra uma equipa de profissionais disponível e habilitada para lhe prestar toda a informação e aconselhamento. Esta farmácia ajuda-a a viver a menopausa com toda a tranquilidade e a desfrutar da maturidade em pleno.



copyright © Janeiro de 2009
da Associação Nacional das Farmácias



Menopausa

BEM-ESTAR NO FEMININO

Menopausa

BEM-ESTAR
NO FEMININO



Quando os ovários param

A menopausa é uma etapa natural na vida da mulher que pode e deve ser vivida com tranquilidade, todo o bem-estar e qualidade de vida.

A menopausa é o momento preciso em que deixa de menstruar. Os ovários pararam de produzir hormonas, o que leva a um novo equilíbrio hormonal que se reflecte em todo o organismo, com sintomas físicos e psíquicos associados.

Não são iguais para todas as mulheres, nem na intensidade do desconforto que causam, nem na duração: podem ter início 2 a 10 anos antes da última menstruação e durar até vários meses ou anos após. Em algumas mulheres podem mesmo nunca desaparecer.

Para a saúde de todas

Praticar uma alimentação equilibrada reforçada com leite e derivados magros, cereais integrais, frutas, legumes e leguminosas, exercício físico e não fumar são medidas a adoptar. É ainda importante fazer *check-ups* regulares para despiste de situações como diabetes, hipertensão, alterações na tiróide, controlo do colesterol e triglicéridos, vigilância ginecológica e mamária.

E acima de tudo mantenha-se mentalmente activa!

Reduzir o desconforto

Os sintomas da menopausa podem ser atenuados para um dia-a-dia com mais bem-estar:

Irregularidades no ciclo menstrual

Registe as datas, ajuda-a a perceber em que fase se encontra

Afrontamentos e suores

Diminua a ingestão de café, álcool, e comida condimentada, use roupa leve e fresca (preferência de algodão). Beba muita água

Mudanças de humor, depressão e ansiedade

A prática de pelo menos 30 minutos de exercício físico, ajuda ao seu bem-estar, e a controlar o peso. Conheça as técnicas de relaxamento

Perturbações do sono

Procure repousar – faça sonos regulares, deite-se e levante-se todos os dias à mesma hora, e relaxe (por exemplo, com a ajuda de um banho morno antes de deitar)

Secura vaginal

Prefira produtos de higiene íntima adequados a esta fase e use lubrificantes quando necessário

Incontinência urinária

Exercite os músculos vaginais contraindo-os e relaxando-os. Existem produtos indicados para um maior conforto em caso de perda de urina

Previna outros riscos:

► **Risco cardiovascular** devido a alterações do colesterol, aumento de peso e perímetro abdominal e outras situações mais frequentes com a idade (hipertensão e diabetes)

► **Osteoporose** a perda de massa óssea resulta no enfraquecimento dos ossos, com maior risco de fractura