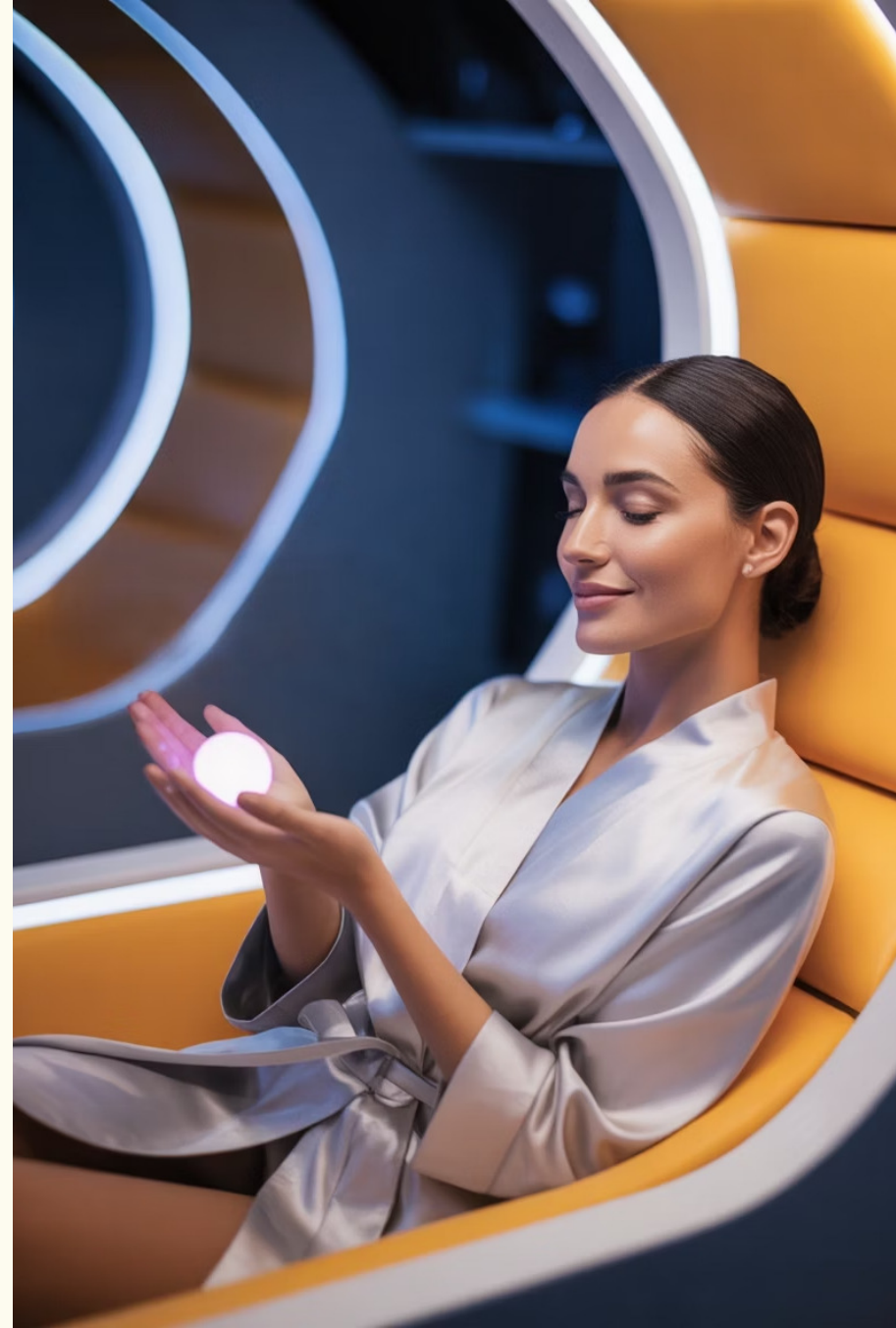


7 Segredos para Atravessar a Menopausa com Saúde e Autoestima

Um guia rápido para mulheres que querem viver essa fase com equilíbrio, bem-estar e beleza.

Por Nutri Mi Rabelo.



Bem-vinda ao Seu Recomeço

Transforme sua jornada na menopausa

Descubra como viver essa fase única da vida feminina com confiança, saúde e vitalidade.

Pensando nisso, criamos este guia prático com **dicas de nutrição para atravessar a menopausa**. Tudo pra te ajudar de forma leve, acessível e consistente.



"Menopausa não é um fim, é um recomeço. O corpo passa por transformações hormonais que podem gerar sintomas como ondas de calor, insônia, alterações de humor e mudanças no peso. Mas com os cuidados certos, essa fase pode ser vivida com saúde, autoestima e leveza."

Neste guia, reunimos 7 segredos simples para atravessar a menopausa com mais equilíbrio e bem-estar. Cada segredo foi cuidadosamente selecionado com base em evidências científicas e na experiência prática de profissionais especializados.



Saúde Integral

Cuidados que abrangem corpo, mente e espírito para uma transformação completa.



Base Científica

Todas as recomendações são fundamentadas em pesquisas e estudos reconhecidos.



Jornada Personalizada

Estratégias adaptáveis ao seu ritmo e necessidades individuais.

Segredo #1: Aposte na Proteína em Todas as Refeições

A proteína é sua maior aliada durante a menopausa. Ela desempenha um papel fundamental na preservação da massa muscular e na saúde óssea, aspectos cruciais nesta fase da vida.

Preserva Massa Magra

Mantém músculos fortes e funcionais, combatendo a sarcopenia natural do envelhecimento.

Fortalece os Ossos

Contribui para a densidade óssea, prevenindo fraturas e osteoporose.

Previne Quedas

Músculos fortes melhoram equilíbrio e coordenação, reduzindo riscos de acidentes.

Acelera o metabolismo

Digerir proteínas ao longo do dia, exige mais trabalho do nosso metabolismo. Isso aumenta a capacidade dele, em queimar mais calorias.

Fontes Práticas de Proteína:

- Ovos - versáteis e ricos em aminoácidos essenciais
- Peixes - ômega-3 e proteína de alta qualidade
- Frango - opção magra e acessível
- Iogurte - probióticos e cálcio adicional
- Leguminosas - fibras e proteína vegetal
- whey protein- versátil e prático



Dado Científico

Mulheres na pós-menopausa se beneficiam de **1,5–1,8 g de proteína/kg/dia** para manter massa muscular (Bauer et al., 2013).

Segredo #2: Inclua Fitoestrógenos na Dieta

Os fitoestrógenos são compostos naturais encontrados em plantas que podem imitar parcialmente a ação do estrogênio no organismo. Durante a menopausa, quando os níveis hormonais diminuem, esses aliados naturais podem oferecer alívio significativo.

Soja e Derivados

Tofu, tempeh, edamame e leite de soja são ricos em isoflavonas, os fitoestrógenos mais estudados.

Linhaça Dourada

Rica em lignanas, pode ser adicionada a vitaminas, iogurtes ou saladas diariamente.

Grão-de-Bico

Versátil e nutritivo, pode ser consumido em saladas, sopas ou como homus.

Sementes Variadas

Gergelim, girassol e abóbora oferecem fitoestrógenos e nutrientes essenciais.

Benefícios Comprovados:

- Redução das ondas de calor
- Melhora dos sintomas vasomotores
- Alívio de desconfortos gerais da menopausa
- Proteção cardiovascular adicional



Estudo Científico

Meta-análises sugerem que o consumo de soja pode reduzir sintomas vasomotores em mulheres na menopausa (Taku et al., *Menopause*, 2012).

Segredo #3: Cuide do Seu Sono

A queda de estrogênio durante a menopausa pode causar insônia e distúrbios do sono. Um descanso reparador é fundamental para o equilíbrio hormonal, humor e energia diária.

O1

Rotina Noturna Tranquila

Estabeleça um ritual relaxante 1-2 horas antes de dormir. Desligue dispositivos eletrônicos e crie um ambiente sereno.

O2

Evite Cafeína Tarde

Pare o consumo de café, chá preto e refrigerantes após 14h para não interferir no sono noturno.

O3

Chás Calmantes

Camomila, melissa, valeriana e passiflora podem ajudar a induzir relaxamento natural.

O4

Técnicas de Relaxamento

Massagem, aromaterapia e meditação no SPA ajudam a restaurar energia e qualidade do sono.



Benefícios do Sono Reparador:

- Regulação hormonal natural
- Melhora do humor e disposição
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Recuperação muscular adequada
- Melhora da concentração e memória



Referência Científica

WHO, 2023 – *Good sleep is essential for healthy ageing.*

Segredo #4: Mexa-se com Prazer

O movimento é medicina natural para o corpo e mente durante a menopausa. Não se trata de exercícios extenuantes, mas de encontrar atividades prazerosas que fortaleçam músculos, ossos e autoestima.

Exercícios de Força

Preservam músculos e densidade óssea, combatendo a perda natural desta fase.



Hidroginástica

Exercício de baixo impacto que protege articulações e melhora resistência.



Caminhada

Atividade cardiovascular suave que melhora humor e fortalece o coração.

Pilates

Fortalece o core, melhora postura e flexibilidade com movimentos controlados.



Yoga

Combina movimento, respiração e mindfulness para equilíbrio integral.

Por que o Movimento é Vital:

- Previne osteoporose e fraturas
- Melhora equilíbrio e coordenação
- Reduz risco de quedas
- Libera endorfinas naturais
- Mantém peso saudável
- Fortalece sistema cardiovascular

Segredo #5: Priorize a Saúde dos Ossos

Durante a menopausa, a diminuição do estrogênio acelera a perda de densidade óssea. Investir na saúde dos ossos é investir na sua independência e qualidade de vida futura.



Cálcio

Mineral essencial para ossos fortes. Encontrado em laticínios, vegetais verde-escuros e peixes com espinha.

- Meta: 1200mg/dia após 50 anos
- Fontes: queijo, iogurte, brócolis, sardinha



Vitamina D

Facilita absorção do cálcio. Obtida através da exposição solar e alimentos específicos.

- Exposição solar: 15-20 min/dia
- Fontes: peixes gordos, gema de ovo



Magnésio

Cofator importante para metabolismo ósseo e função muscular adequada.

- Fontes: castanhas, sementes, folhas verdes
- Trabalha em sinergia com cálcio

Estratégias Práticas para Ossos Saudáveis:

1. **Exposição solar matinal:** 15-20 minutos diários antes das 10h
2. **Alimentação rica em cálcio:** 3-4 porções de laticínios ou equivalentes
3. **Exercícios com peso:** caminhada, dança, musculação leve
4. **Reduzir fatores de risco:** evitar tabaco e excesso de álcool
5. **Suplementação orientada:** quando necessário, com acompanhamento



Segredo #6: Invista em Autocuidado

O autocuidado durante a menopausa vai muito além da vaidade - é uma necessidade fundamental para saúde física e emocional. Práticas regulares de relaxamento e cuidados pessoais reduzem estresse e fortalecem a autoestima.



Massagens Terapêuticas

Reduzem tensão muscular, melhoram circulação e promovem relaxamento profundo. Ideais para alívio de dores e estresse.



Terapias Faciais

Cuidam da pele que passa por mudanças hormonais, mantendo hidratação e elasticidade natural.



Tratamentos Corporais

Esfoliação, hidratação e modelagem corporal ajudam a manter a pele saudável e a autoestima elevada.

Benefícios do Autocuidado Regular:

- Redução significativa do estresse
- Melhora da qualidade do sono
- Aumento da autoestima e confiança
- Alívio de tensões físicas e emocionais
- Momento de conexão consigo mesma
- Prevenção de sintomas depressivos

"Autocuidado não é vaidade, é saúde. É o investimento mais importante que você pode fazer em si mesma durante esta fase de transformação."

Segredo #7: Busque Acompanhamento Especializado

A menopausa é uma jornada única para cada mulher. Ter uma equipe de profissionais especializados ao seu lado faz toda a diferença para navegar esta fase com segurança e confiança.



Nutricionista Especializada

Ajusta sua dieta às necessidades específicas da menopausa, orienta suplementação adequada e cria planos alimentares personalizados para seus sintomas e objetivos.



Ginecologista Experiente

Realiza avaliação hormonal completa, monitora mudanças corporais e oferece opções de tratamento quando necessário, sempre respeitando suas preferências.



SPA como Espaço de Cuidado

Oferece ambiente acolhedor para autocuidado contínuo, com profissionais especializados em bem-estar feminino e tratamentos específicos para esta fase.

Por que o Acompanhamento é Essencial:

- Cada mulher vive a menopausa de forma única
- Sintomas podem variar em intensidade e duração
- Tratamentos personalizados são mais eficazes
- Prevenção de complicações futuras
- Suporte emocional durante a transição
- Ajustes conforme evolução dos sintomas

Checklist Rápido para o Seu Dia

Transforme os 7 segredos em hábitos diários com este checklist prático. Pequenas ações consistentes geram grandes transformações ao longo do tempo.



Proteína Completa

☐ Comi proteína em todas as refeições hoje

Café da manhã, almoço e jantar com fontes de proteína de qualidade



Movimento Prazeroso

☐ Fiz 30 minutos de movimento prazeroso

Caminhada, yoga, pilates, dança ou qualquer atividade que me trouxe alegria



Tempo para Mim

☐ Reservei um tempo para relaxar/cuidar de mim

Banho relaxante, meditação, leitura ou qualquer atividade de autocuidado



Sono Reparador

☐ Dormi 7–8 horas de qualidade

Rotina noturna tranquila e ambiente propício ao descanso



Vitamina D Natural

☐ Tomei sol de forma segura

15-20 minutos de exposição solar matinal para fortalecer os ossos



Dica Especial

Use este checklist como um diário de bem-estar. Ao final da semana, observe quantos itens você conseguiu completar e celebre cada pequena vitória. O progresso é mais importante que a perfeição!

"Menopausa é transformação, e cada mulher merece vivê-la com saúde, vitalidade e confiança. No nosso SPA, unimos ciência, bem-estar e autocuidado para te ajudar a se sentir bem de dentro para fora."

Sua Jornada de Transformação Começa Agora

Você não precisa enfrentar a menopausa sozinha e como cliente do **Sommos Spa**, você ganhou uma **avaliação nutricional gratuita com a nutri Mi Rabelo**. Aproveite essa oportunidade para começar o seu autocuidado agora mesmo.

Me chame no WhatsApp: [11 97158-4032](https://api.whatsapp.com/send?phone=11971584032)



👉 Seu recomeço começa aqui. Não espere mais para se cuidar como você merece.

Somos Spa - Instragram [@sommos.spa](https://www.instagram.com/sommos.spa)
Nutricionista Michaeli Rabelo - Instragram [@nutri.mirabelo](https://www.instagram.com/nutri.mirabelo)