

# Manual de sobrevivência da Menopausa



O essencial sobre sintomas, fases da menopausa e estratégias naturais para o teu bem-estar. Um guia prático para compreender e viver esta etapa com equilíbrio e leveza.

por Letícia Pires



# Introdução

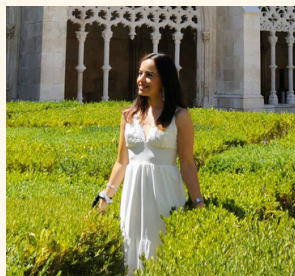
---

Este manual foi criado a pensar em si, mulher que está a atravessar, ou que poderá em breve entrar, na fase desafiante e transformadora da menopausa. Ao longo desta jornada hormonal, física, mental e emocional, surgem frequentemente dúvidas, receios, alterações inesperadas e alguma confusão. Este guia pretende ser um farol orientador, onde encontrará informação clara, acessível, prática e, acima de tudo, realista, sobre as principais mudanças que ocorrem no corpo e na mente durante esta etapa tão significativa da vida.

O meu principal objetivo é oferecer-lhe apoio, esclarecimento, ferramentas e estratégias úteis para que possa cuidar de si com mais consciência, autonomia, segurança e leveza. Pode usar este manual como um recurso de consulta rápida para dúvidas pontuais ou como ponto de partida para acessar os restantes materiais incluídos neste kit, como o e-book de receitas, o meu suporte, as aulas do curso Desvendar a Menopausa para mulheres 35+, e as sugestões naturais que selecionei para si com muito carinho e atenção.

# Sobre mim

---



O meu nome é Leticia Pires e, tal como muitas mulheres, também fui surpreendida por mudanças físicas, emocionais e hormonais que não esperava tão cedo. Entrei em menopausa precoce aos 37 anos — e essa experiência marcou um ponto de viragem na minha vida.

Comecei então a procurar respostas. Queria compreender o que estava a acontecer no meu corpo, cuidar de mim com mais consciência e encontrar formas naturais e sustentáveis de me sentir melhor — no corpo, na mente e no coração. Essa busca levou-me a aprofundar conhecimentos sobre o ciclo feminino e a real importância desta fase.

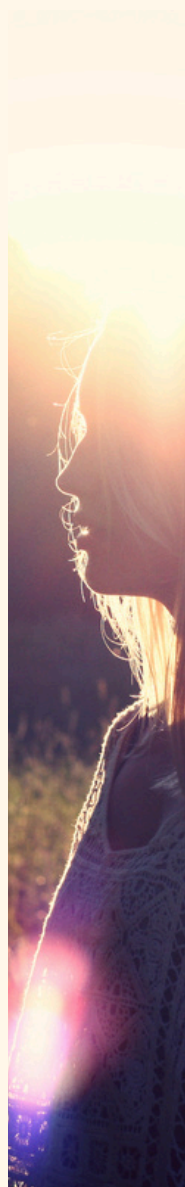
Desde então, investi em novas formações, como Nutrição e Dietética, Mindfulness, Saúde da Mulher, Menopausa e Fitoterapia — sempre com uma abordagem holística, que valoriza o equilíbrio entre corpo, mente e emoções.

Hoje, acompanho mulheres incríveis nesta jornada, ajudando-as a reconectar-se com o corpo e a integrar estratégias que façam sentido na sua rotina. O meu propósito é partilhar conhecimento, trazer leveza e oferecer soluções práticas a quem vive esta fase — muitas vezes de forma silenciosa e solitária.

# Conteúdos

---

Os 3 estágios da Menopausa	05
Manifestações mais frequentes e alterações no corpo e mente	09
Problemas de saúde com risco de agravamento na menopausa	12
Plano de cuidados	14
Exames recomendados nesta fase da vida	16
Alimentação Consciente e Nutritiva desde a PeriMenopausa	19
Suplementação, Fitoterapia e Terapia de Reposição Hormonal (TRH)	22
Acesso a outros materiais e suporte	25





# 01

## Os 3 estágios da Menopausa

A transição pela menopausa não é algo que acontece de um momento para o outro, existe todo o período que antecede a última menstruação, e todo o período que a segue. Embora cada mulher viva todo este processo de forma única, conhecer e compreender as diferentes fases do mesmo ajuda a organizar e compreender melhor o que acontece no corpo e na mente:

### **1.1. Perimenopausa – A Dança Hormonal Inicial**

- A perimenopausa é a fase de transição que antecede a menopausa, e pode começar anos antes da última menstruação — geralmente entre os 35 e os 45 anos.
- Durante esta fase, os ovários começam a produzir menos estrogénio e progesterona, mas de forma irregular e imprevisível. É essa oscilação hormonal que está por trás de muitos sintomas e sensações diferentes.
- Mesmo que ainda haja ovulação em alguns ciclos, a qualidade dos óvulos diminui, os ciclos menstruais tornam-se mais curtos, longos ou irregulares, e surgem alterações no humor, na energia e na sensibilidade física e emocional.
- Também pode ocorrer um aumento relativo da dominância estrogénica — ou seja, mais estrogénio em relação à progesterona — o que causa sintomas como sensibilidade mamária, ansiedade, irritabilidade ou retenção de líquidos.
- Cada mulher sente esta fase de forma única. Para algumas, passa quase despercebida. Para outras, é um período desafiante e confuso.

## 2. Menopausa Natural vs Induzida

### – A Última Menstruação

A menopausa é definida como o momento em que a mulher completa 12 meses consecutivos sem menstruação. Ou seja, só sabemos que foi a “última menstruação” depois de um ano sem sangramento.

Biologicamente, nesta fase:

- A atividade dos ovários cessa quase totalmente
- Os níveis de estrogénio e progesterona caem de forma significativa
- Há um aumento natural da FSH (hormona folículo-estimulante), num esforço do corpo para estimular os ovários que já não respondem

A idade média para a menopausa natural situa-se entre os 49 e os 52 anos, mas pode variar.

Quando acontece antes dos 40, é considerada menopausa precoce. Pode surgir de forma espontânea, ou ser causada por:

- Cirurgias ginecológicas (remoção dos ovários)
- Tratamentos como quimioterapia ou radioterapia
- Doenças autoimunes ou genéticas

Nestes casos, a queda hormonal costuma ser mais abrupta, e os sintomas podem ser mais intensos, com um impacto emocional significativo devido à perda de fertilidade inesperada e à sensação de desencontro com outras mulheres da mesma idade.

### 3. Pós-Menopausa – O Novo “Normal”

A pós-menopausa começa a partir do momento em que passam 12 meses sem menstruação. Aqui, os níveis hormonais estabilizam — mas num patamar muito mais baixo.

É nesta fase que o corpo feminino entra num novo equilíbrio hormonal, com a quase ausência de estrogénio e progesterona. E é também quando surgem vulnerabilidades específicas que exigem mais atenção à saúde.

- A ausência do estrogénio afeta:
- A densidade óssea (aumentando o risco de osteoporose)
- O metabolismo (favorecendo acumulação de gordura abdominal)
- A massa muscular (levando à sarcopenia)
- A saúde cardiovascular
- A lubrificação vaginal e a elasticidade da pele
- A regulação do humor e do sono

Por isso, nesta fase, a prioridade deve ser a prevenção, o equilíbrio e a vitalidade a longo prazo.

⚠ Nos próximos capítulos, vamos explorar com mais detalhe os sintomas mais frequentes, as alterações físicas e emocionais, bem como os riscos associados à queda hormonal — e o que podes fazer, naturalmente, para te sentires melhor.




# 02


**Manifestações mais frequentes e alterações no corpo e mente**

Estão catalogados mais de 70 sintomas possíveis da Perimenopausa e Menopausa. Cada mulher pode experimentar combinações diferentes destes sintomas, com intensidades e durações muito variadas.

<b>Categoria</b>	<b>Sintomas mais comuns</b>
Físicos	Ondas de calor, suores noturnos, fadiga, dores articulares, alterações menstruais, inchaço, alteração do apetite, cansaço extremo, distúrbios do sono persistentes
Psicológicos	Ansiedade aumentada, irritabilidade, tristeza, alterações de humor abruptas, angústia, baixa autoestima, sensação de solidão emocional, maior sensibilidade ao stress
Cognitivos	Falhas de memória, dificuldade de concentração, "mente nublada", lentidão de raciocínio, confusão ocasional
Urogenitais	Secura vaginal, dor nas relações sexuais, infeções urinárias recorrentes, urgência miccional, queda da libido
Metabólicos	Ganho de peso, gordura abdominal, alteração no colesterol e glicemia, resistência à insulina

 Um olhar mais atento sobre cada dimensão:

- **Físicos:** São frequentemente os primeiros a surgir, como os calores, os distúrbios do sono, e a fadiga crónica. Estes sintomas muitas vezes interferem no bem-estar diário e na energia disponível.
- **Psicológicos:** A descida hormonal afeta diretamente a produção de neurotransmissores ligados ao bem-estar, como a serotonina. Por isso, é comum sentir irritabilidade, tristeza inexplicável, ou mesmo uma sensação de não reconhecimento de si própria.
- **Cognitivos:** As “falhas de memória” ou a chamada “mente nublada” são experiências reais e partilhadas por muitas mulheres. Não indicam perda de capacidade, mas sim uma fase transitória de reorganização interna.
- **Urogenitais e sexuais:** A queda do estrogénio afeta a lubrificação, a mucosa vaginal e o desejo sexual. A queda da libido pode ter causas físicas e emocionais, e merece ser acolhida com compreensão e cuidado.
- **Metabólicos:** Alterações hormonais impactam o metabolismo, favorecendo a resistência à insulina, o aumento da gordura visceral e alterações no perfil lipídico. Tudo isto exige atenção, mas pode ser gerido com estratégias adequadas.


 Nota importante: O que sentes é real, válido e comum. Reconhecer os sintomas é o primeiro passo para os compreender — e, a partir daí, cuidar de ti com mais leveza, conhecimento e autonomia.





# 03


**Problemas de saúde  
com risco de  
agravamento na  
menopausa**


**A redução dos níveis de estrogénios tem impacto direto em várias áreas do corpo. Algumas condições de saúde podem agravar-se nesta fase, nomeadamente:**

 Osteoporose: diminuição progressiva da densidade óssea, risco aumentado de fraturas, dores ósseas, perda de altura com o tempo e postura curvada

 Doença cardiovascular: maior predisposição para hipertensão arterial, colesterol elevado (LDL e triglicéridos), rigidez arterial e infarto

 Resistência à insulina: pode evoluir para diabetes tipo 2, com sintomas como fadiga após refeições, fome constante, aumento da gordura visceral e maior dificuldade em emagrecer

 Distúrbios do sono: dificuldade em adormecer, sono fragmentado, sensação de cansaço ao acordar, impactando o humor e a produtividade diária

 Depressão e ansiedade: alterações emocionais podem intensificar-se, com sentimentos de solidão, desmotivação, angústia e perda de interesse em atividades habituais



**04**

---

**Plano de cuidados**

## Informação e apoio

Entender o que está a acontecer no seu corpo é o primeiro passo para reduzir a ansiedade e tomar decisões mais conscientes. Participar em comunidades de mulheres na mesma fase e procurar orientação profissional baseada em evidência pode trazer mais confiança, apoio emocional e clareza.

Além disso, é fundamental fazer exames médicos regulares e específicos para monitorizar a saúde óssea, cardiovascular e hormonal, permitindo um acompanhamento mais personalizado e preventivo.

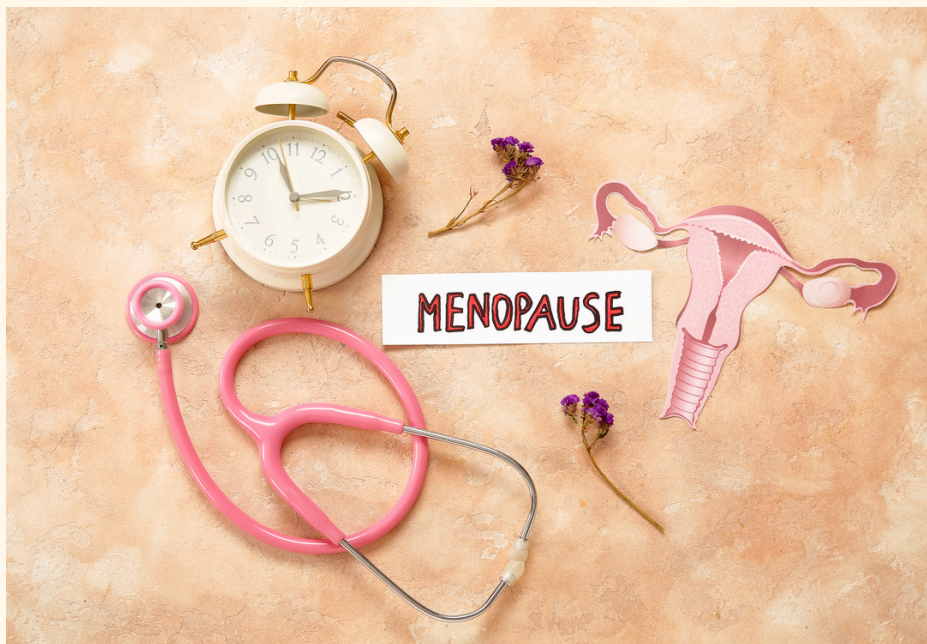
## Alimentação e suplementação adequada

Uma alimentação equilibrada, rica em vegetais, fibras, proteína de qualidade e gorduras saudáveis, tem impacto direto nos sintomas, no metabolismo e na saúde óssea e cardiovascular. A suplementação pode ser uma aliada, desde que personalizada e acompanhada por profissionais.

## Movimento e exercício

Manter-se ativa é fundamental para a saúde hormonal, mental e metabólica. Caminhadas frequentes, exercícios de força e atividades que promovem o bem-estar emocional (como yoga, pilates ou dança) ajudam a preservar a massa muscular, melhorar o humor e reduzir sintomas físicos e emocionais.





# 05

**Exames recomendados  
nesta fase da vida**

Para uma boa gestão da saúde na menopausa, é fundamental realizar exames periódicos que avaliem o funcionamento geral do organismo, o equilíbrio hormonal e o estado nutricional. Estes exames ajudam a identificar alterações precocemente, a prevenir complicações e a personalizar intervenções, como a suplementação e o tratamento.

<b>Categoria</b>	<b>Exames Recomendados</b>	<b>Objetivo / Observações</b>
<b>Avaliação Geral e Metabólica</b>	Hemograma completo Função hepática e renal Perfil lipídico (colesterol total, HDL, LDL, triglicerídeos) Glicemia em jejum Hemoglobina glicada (HbA1c) Insulina	Avaliar saúde geral, metabolismo e risco cardiovascular

<b>Categoria</b>	<b>Exames Recomendados</b>	<b>Objetivo / Observações</b>
<b>Saúde Hormonal</b>	Estradiol (E2) Progesterona FSH (Hormona Folículo Estimulante) LH (Hormona Luteinizante) Testosterona total Delta 4-Androstenediona DHEA (Dehidroepiandrosterona)	Avaliar o equilíbrio hormonal, especialmente para acompanhamento especializado
<b>Avaliação Nutricional</b>	Vitamina D (25-Hidroxivitamina D) Cálcio sérico Magnésio Zinco Selênio Vitamina B12 Ácido fólico (Vitamina B9) Vitamina A Potássio Iodo Ferritina	Avaliar reservas nutricionais e suporte ao metabolismo ósseo, imunidade, energia e equilíbrio hormonal.
<b>Exames Preventivos e de Imagem</b>	Densitometria óssea Papanicolau Ecografia transvaginal Mamografia	Monitorização óssea e rastreios ginecológicos e mamários



# 06

**Alimentação**

**Consciente e Nutritiva  
desde a Perimenopausa**

Adotar uma alimentação natural, rica em nutrientes, é fundamental para apoiar o corpo durante a menopausa e minimizar sintomas. Aposte em alimentos integrais e frescos, que fornecem vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos essenciais para o equilíbrio hormonal e o bem-estar geral.

### **Dicas práticas para uma alimentação equilibrada:**

- Prefira vegetais variados, leguminosas, sementes e frutas com baixo índice glicémico, que ajudam a controlar a glicemia e a inflamação.
- Inclua proteínas de boa qualidade em todas as refeições — peixe, ovos, leguminosas e carnes variadas são ótimas opções.
- Consuma gorduras saudáveis como azeite extra virgem, abacate, nozes, sementes e peixe rico em ômega-3, que beneficiam a saúde cardiovascular e cerebral.
- Reduza o consumo de açúcares refinados, bebidas alcoólicas, farinhas brancas e produtos processados, que podem agravar os sintomas e desequilibrar o metabolismo.
- Aproveite fontes naturais de fitoestrogénios, que ajudam a modular os níveis hormonais: sementes de linhaça, leguminosas (grão-de-bico), sésamo e soja fermentada (se tolerada).

Para facilitar a introdução destes alimentos na sua rotina diária, preparei um e-book exclusivo com receitas nutritivas e saborosas que incluem os principais alimentos fitoestrogénicos e aliados da menopausa.

Este recurso prático vai ajudar-te a cozinhar de forma simples, saborosa e alinhada com as necessidades do teu corpo nesta fase. Para saberes como podes aceder a este e-book envie-me mensagem em qualquer rede social ou whatsapp.





# 07

## Suplementação, Fitoterapia e Terapia de Reposição Hormonal (TRH)

Nesta fase da vida, além da alimentação e do estilo de vida, a suplementação e o uso de plantas medicinais podem ser grandes aliados para melhorar sintomas e promover o equilíbrio do corpo e da mente.

## Suplementação essencial

- **Magnésio:** fundamental para o relaxamento muscular, qualidade do sono, humor estável e função nervosa. As formas de malato ou bisglicinato são mais bem absorvidas e toleradas.
- **Vitamina D3 com K2:** atuam juntas para fortalecer os ossos, prevenir a osteoporose e manter a saúde cardiovascular.
- **Ômega 3:** ajuda a proteger o coração, reduz inflamações no organismo e melhora a função cerebral e o humor.
- **Óleos de Onagra, Borragem e Linhaça:** fontes naturais de ácidos gordos essenciais que ajudam a regular o equilíbrio hormonal, melhorar a lubrificação e reduzir sintomas como a irritabilidade e os calores.
- **Colagénio:** contribui para a saúde das articulações, elasticidade da pele e integridade da mucosa intestinal.

Estes são apenas exemplos de suplementos que podem apoiar o bem-estar na menopausa. Contar com orientação e acompanhamento personalizado – como o que eu ofereço às minhas clientes – ajuda a escolher o que é certo para si.

## Fitoterapia — plantas que apoiam a menopausa

Algumas plantas são tradicionalmente usadas para aliviar sintomas da menopausa. Destaco especialmente as ervas que uso na minha Tisana da Menopausa, que combinam eficácia e cuidado natural:

- Salva
- Moringa
- Erva-doce
- Passiflora

Estas plantas ajudam a aliviar ondas de calor, ansiedade, irritabilidade, insónias e desconfortos físicos. A utilização deve ser feita em conjunto com as outras práticas, garantindo melhores resultados.

## Terapia de Reposição Hormonal (TRH)

A TRH pode ser uma opção segura e eficaz para muitas mulheres, quando bem indicada e acompanhada por um médico ou especialista.

Cada caso é único e deve ser avaliado considerando a história clínica, fatores de risco e objetivos pessoais.

Esta terapia pode melhorar significativamente sintomas como ondas de calor, insónias, secura vaginal e alterações de humor.




# 08

**Acesso a outros  
materiais e suporte**

Este guia é a sua bússola pessoal para atravessar a menopausa com mais leveza, segurança, clareza e autonomia. Cuide de si com gentileza, informe-se com responsabilidade e não hesite em procurar apoio sempre que sentir necessidade.

Lembre-se: esta jornada é também feita de reencontros consigo mesma. Você não está sozinha.



Perimenopausa e  
MENOPAUSA  
Mini guia de receitas

Veja as Receitas que preparei para si, nesta fase especial do seu ciclo: [E-Book Receitas](#)

👉 Para ter acesso a um acompanhamento personalizado preencha este [questionário de diagnóstico](#).

**Cuidar de si mesma é o primeiro passo para florescer em qualquer fase da vida.**

Obrigada por leres o meu guia!

Cumprimentos,

Letícia Pires

Encontra-me em qualquer das redes sociais:



[Whatsapp 939419334](#)

## Checklist de Auto-Cuidado

### Diário/Semanal

Use esta lista para manter o foco nas práticas que sustentam a sua saúde física, mental e emocional:

- Dormi 7-8h por noite
- Fiz exercício ou caminhada
- Bebi água suficiente
- Tomei suplementos ou chás
- Tive momentos só para mim
- Fiz refeições saudáveis e nutritivas
- Fiz algo que me deu prazer
- Falei com alguém de confiança
- Desconectei dos ecrãs antes de dormir
- Pratiquei respiração consciente ou relaxamento

## Diário de Sintomas e Emoções

Imprima esta grelha e utilize-a para acompanhar o seu bem-estar ao longo dos dias. Ajuda a identificar padrões e a melhorar a sua autoconsciência:

