

## Menopausa

Assustadora e ao mesmo tempo inevitável a todas as mulheres, a menopausa é o período marcada por fortes alterações hormonais.

Definida como a interrupção permanente da menstruação, a menopausa ocorre geralmente entre os 40 e 55 anos e marca o final da fase reprodutora da mulher, provocando sintomas desagradáveis como ondas de calor, sudorese, calafrios, palpitações, tonturas, insônia, fadiga, dificuldades de memorização, irritabilidade, baixa autoestima, alterações constantes de humor e ressecamento vaginal.

Mas, existem dicas e hábitos que se forem seguidos amenizam estes sintomas, fique atenta!

- Pratique atividades físicas, além delas auxiliarem na reposição da massa óssea e muscular perdida pela queda hormonal, os exercícios aliviam as ondas de calor e a irritabilidade;
- Pratique atividades que controlem o stress;
- Mantenha uma alimentação equilibrada, com níveis de cálcio que auxiliem no controle da osteoporose e rica em vitaminas (consulte uma nutricionista);
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas e abandone definitivamente o cigarro;
- Visite o seu ginecologista anualmente, realize todos os exames que ele solicitar e caso seja necessário faça terapia hormonal.