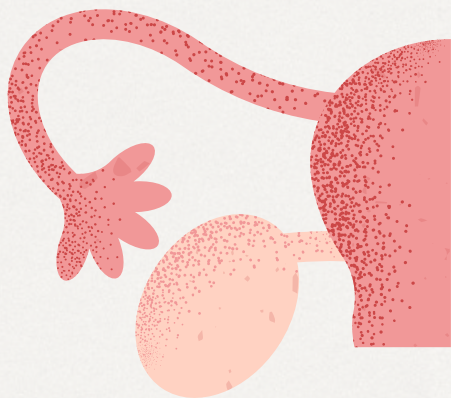




Um padrão frequente, não uma regra

Este é um padrão comum, não um guião fixo. Serve para orientar, contextualizar e aliviar o medo.

Se o teu ritmo ou os teus sintomas forem diferentes, isso não é uma falha, cada corpo atravessa esta fase à sua maneira.

40 a 44 anos

Sono mais leve e despertaes por volta das 3h



O que ajuda na alimentação

- Jantar completo, com proteína, gordura boa, hidratos complexos e legumes
- Reduzir a cafeína após as 14h
- Não saltar refeições ao longo do dia
- Uma pequena dose de hidratos ao jantar pode apoiar a serotonina ligada ao sono

Suplementação possível

- **Magnésio glicinato** à noite (200 a 400 mg)
- **Complexo B** se houver fadiga nervosa e stress
- **Vitamina D**, caso esteja baixa nas análises

44 a 47 anos

Ciclos irregulares



O que ajuda na alimentação

- Comer a horas para estabilizar a glicemia e as hormonas
- Aumentar proteína e ferro alimentar se o fluxo menstrual estiver mais intenso
- Garantir mais fibra diária para apoiar o fígado na metabolização dos estrogénios
- Reduzir álcool e açúcar, que tendem a amplificar as oscilações

Suplementação possível

- **Ómega 3** (1 a 2 g de EPA + DHA por dia)
- **Vitamina B6** pode ajudar em TPM, retenção e irritabilidade
- Em caso de menorragia, avaliar primeiro **ferro e ferritina**

47 a 49 anos

Afrontamentos e suores noturnos aumentam



O que ajuda na alimentação

- Estratégia Yin: mais alimentos hidratantes e refrescantes
- Reduzir picantes, álcool, fritos e café
- Aumentar a ingestão de água ao longo do dia
- Jantar cedo e leve, mas sempre com proteína

Suplementação possível

- **Magnésio** mantém-se como pilar
- **Vitamina E**, preferencialmente via alimentação (sementes, azeite, abacate, frutos secos)
- **Fitonutrientes** como soja e linhaça podem ajudar algumas mulheres, dependendo do quadro

49 a 51 anos

Pico emocional



O que ajuda na alimentação

- Evitar dietas restritivas, nesta fase o corpo torna-se mais sensível ao cortisol
- Garantir hidratos complexos diariamente para apoiar a serotonina
- Consumir proteína a cada 3 a 4 horas para evitar ansiedade associada à hipoglicemia
- Incluir gorduras boas para o cérebro e o humor

Suplementação possível

- **Ômega 3** mantém-se
- **Magnésio diário**
- Se a ansiedade ou tristeza forem intensas, a avaliação clínica e eventual suporte hormonal são cuidados adequados, não são uma falha



SUPLEMENTAÇÕES EM
HEALTH LAB



52 a 55 anos

Sintomas tendem a acalmar gradualmente



O que ajuda na alimentação

- Priorizar a massa muscular e o metabolismo
- Aumentar a ingestão proteica
- Incluir treino de força
- Garantir fibra diária para o intestino e o coração
- Consumir cálcio alimentar todos os dias

Suplementação possível

- **Vitamina D** e cálcio, se a ingestão alimentar for insuficiente
- **Creatina** em dose baixa pode ajudar a massa muscular e a energia em algumas mulheres, conforme o contexto



CADA MULHER VIVE A PERIMENOPAUSA DE FORMA ÚNICA

Os tempos, os sintomas e as necessidades variam de corpo para corpo.

Por isso, mais do que seguir regras gerais, é importante escutar o teu corpo e compreender o que ele está a pedir neste momento.

Numa consulta, avaliamos o teu caso de forma individual e traçamos um acompanhamento ajustado a ti, ao teu ritmo, à tua história e às tuas necessidades.

Cuidar de ti também é procurar apoio especializado.

MARQUE AQUI SUA CONSULTA
CLINICA TÂMARA CASTELO

LINHA TEMPORAL DOS 40 AOS 50 +

FEMINA É 5 ESTRELAS



✦ AJUDA A PROMOVER O CONFORTO E O BEM-ESTAR DURANTE OS AFRONTAMENTOS E SUORES NOTURNOS;

✦ CONTRIBUI PARA UM SONO MAIS CONTÍNUO E REPARADOR;

✦ APOIA O EQUILÍBRIO DO HUMOR, AJUDANDO A REDUZIR ANSIEDADE E IRRITABILIDADE;

✦ CONTRIBUI PARA A REDUÇÃO DA FADIGA ASSOCIADA AO STRESS DIÁRIO;

✦ APOIA A HIDRATAÇÃO E O CONFORTO DA PELE E DAS MUCOSAS.



PROBIÓTICO

10 BILLIONS CFU

NOVO DESIGN,
A MESMA FÓRMULA!!

- ◆ SAÚDE DA PELE
- ◆ INTESTINO
- ◆ HUMOR
- ◆ HORMONAS



TRIPLE MAGNESIUM

EQUILÍBRIO
EMOCIONAL,

SONO MAIS
PROFUNDO

RELAXA A
MUSCULATURA

REDUÇÃO DA
FADIGA

APOIA A
CLAREZA
MENTAL

CONFORTO
DIGESTIVO

E MUITOS OUTROS BENEFÍCIOS



SUPLEMENTAÇÕES EM
HEALTH LAB