



Menopausa

A **menopausa** corresponde ao fim das menstruações espontâneas e pode ser confirmada após doze meses consecutivos sem qualquer período menstrual. Trata-se de um processo biológico natural e perfeitamente normal da vida da mulher. Este período assinala o fim da fertilidade.

Habitualmente ocorre entre os 45 e 55 anos e designa-se precoce quando acontece antes dos 40 anos e tardia quando surge após os 55 anos.



A menopausa **pode ser fisiológica/natural ou iatrogénica/artificial**:

A) Menopausa fisiológica ou natural: aquela que resulta do processo biológico natural da mulher;

B) Menopausa iatrogénica ou artificial: como resultado de uma cirúrgica bilateral (remoção cirúrgica de ambos os ovários),

Principais sintomas de menopausa

- * Ansiedade
- * Depressão/tristeza
- * Calores
- * Irritabilidade
- * Ganho de peso
- * Osteoporose
- * Falta de memória
- * Secura vaginal e das mucosas
- * Insónia
- * Fadiga crónica
- * Diminuição da líbido
- * Dor de cabeça



10 ALIMENTOS QUE DEVE COMER NA MENOPAUSA



Nesta fase faz sentido que a mulher adote um plano alimentar adequado às suas necessidades nutricionais, onde estejam incluídos os alimentos que deve comer na menopausa:

1. Alimentos ricos em magnésio: banana, amêndoas, nozes, caju, amendoins, avelãs, pinhões.

2. Alimentos ricos em ácidos gordos ómega 3, que melhoram a capacidade antioxidante do organismo: salmão, atum, cavala, sardinha.

3. Alimentos ricos em cálcio, devido ao risco aumentado de sofrer de osteoporose: iogurtes, leite, queijo e couve-galega.

4. Alimentos ricos em vitamina E: cereais e leguminosas.

5. Gelatina vegetal: contém colagénio, que beneficia a pele e as articulações, e tem uma grande percentagem de água na sua constituição.

6. Aumente de forma significativa a ingestão de verduras, pobres em calorias e ricas em antioxidantes: brócolos, espinafres, espargos, alface, couve, agrião, feijão-verde e nabichas.

7. Soja e alimentos à base de soja: a soja parece ter a capacidade de reduzir os níveis de colesterol, bem como parece ajudar a atenuar os sintomas desagradáveis da menopausa, nomeadamente os afrontamentos.

8. O cravo-da-índia parece ser especialmente recomendado para o alívio dos sintomas da menopausa, para a protecção contra a aterosclerose e para a diminuição dos níveis de colesterol.

9. A sálvia é igualmente indicada para o alívio dos sintomas da menopausa. Interessante tempero para as saladas.

10. A canela é também uma das especiarias mais recomendadas para o alívio dos sintomas associados à menopausa, e pode ser utilizada em infusões, bolos.

COMO ALIVIAR E TRATAR OS SINTOMAS DA MENOPAUSA?

- ⇒ Praticar exercício físico
- ⇒ Ter uma [alimentação saudável](#)
- ⇒ Não fumar (as mulheres que fumam iniciam a menopausa mais cedo do que as não fumadoras)
- ⇒ Recorrer a suplementos de cálcio ou vitamina D, em caso de problemas nas articulações
- ⇒ Para além destes cuidados, alguns sintomas, como os afrontamentos, a secura vaginal ou as alterações de humor, podem ser aliviados através de medicação hormonal de baixa dosagem. No entanto, a selecção do tratamento é individualizada e deve ser feita por um médico ginecologista.

