

*tmc health lab*  
BY TÂMARA CASTELO

**Menopausa**

---

WWW.TAMARA-CASTELO.COM

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## MENOPAUSA

---

<b>Introdução</b>	3
<b>Menopausa</b>	
Diminuição de estrogénio e progesterona	5
<b>Menopausa Precoce</b>	7
<b>Alimentação</b>	8
<b>Dicas de prevenção e alívio de sintomas</b>	
Chás e óleos essenciais	14
Exercício físico	15
Hidratação Vaginal e Diminuição da Líbido	17
<b>Acupuntura</b>	20
<b>Suplementação e Fitoterapia</b>	21
<b>Exames e Análises de prevenção e diagnóstico</b>	24
<b>Conclusão</b>	25

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Menopausa

---

A mulher atinge o seu pico de quantidade de óvulos ainda como embrião na barriga da mãe às 20 semanas, quando tem cerca de 7 milhões de óvulos.

Pelo processo natural de escolha e evolução dos óvulos, quando a mulher nasce possui cerca de 2 milhões de folículos primordiais, sendo que este número desce independentemente das menstruações (ovulações) mas devido a um processo natural do organismo.

Durante a adolescência esse número reduz drasticamente e quando chega por volta dos 38 anos, já só tem 25 mil. Atinge os 50 anos com cerca de 1000 óvulos, sendo que nas mulheres com menopausa precoce essa diminuição ocorre mais precocemente.

Normalmente, por volta dos 45-50 anos, os ovários reduzem a sua atividade e as reservas de óvulos começam a acabar, a progesterona e o estrogênio no corpo da mulher começam a deixar de ser produzidos, sendo o primeiro sintoma a irregularidade menstrual.

A menopausa é, nada mais nada menos, que a última menstruação da mulher.

Nesta fase, a mulher sofre muitas alterações e são muitas as mulheres que têm dificuldade em aceitar as mudanças que ocorrem.

Neste E-Book partilho consigo algumas dicas que podem ajudar a aceitar esta nova fase da sua vida.

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

---

# **MENOPAUSA**

## Menopausa

---

### **O que acontece com a diminuição de estrogénio e de progesterona?**

Normalmente, por volta dos 45-50 anos, os ovários reduzem a sua atividade e as reservas de óvulos começam a acabar, a progesterona e o estrogénio no corpo da mulher começam a deixar de ser produzidos, sendo o primeiro sintoma a irregularidade menstrual. Com a diminuição destas hormonas, o corpo da mulher começa a sentir algumas alterações, que nem sempre são aceites de ânimo leve.

#### **Sintomas:**

- Afrontamentos;
- Insónias;
- Irritabilidade / Alterações de humor;
- Envelhecimento da pele;
- Queda de cabelo;
- Diminuição da líbido;
- Aumento de peso;
- Compulsão alimentar (desejo de comer alimentos doces);
- Problemas nas articulações;
- Perda de memória;
- Tristeza e depressão;

## Menopausa

---

É preciso entender que nem todas as mulheres têm estes sintomas. Existem mulheres que passam por esta fase sem qualquer desconforto e existem mulheres que têm todos estes sintomas em simultâneo.

**A superação desta fase depende muito da força de vontade e claro, da sua aceitação.**

Apesar do desconforto físico e emocional, é fundamental procurar o equilíbrio através de pequenas mudanças que podem fazer uma grande diferença.

Através de bons hábitos alimentares, de um estilo de vida saudável e ativo, de suplementação e de algumas técnicas terapêuticas como a acupuntura, é possível reduzir o desconforto e aceitar esta nova fase.

## Menopausa

---

### **Menopausa precoce**

#### **Causas:**

Doença autossômica;  
Tratamentos ao cancro;  
Doença autoimune;  
Cirurgia;  
Deficiências enzimáticas;  
Doenças infecciosas;  
Doença pélvica ou endometriose;

A menopausa precoce é uma das questões que mais preocupa as mulheres entre os 30 e os 45 anos. É caracterizada por amenorreia primária ou secundária, ou seja, por uma ausência da menstruação ou por um período de irregularidade menstrual que é indicador de uma reserva de óvulos muito escassa.

Atrofia vaginal, sudorese, enxaquecas, instabilidade emocional, ondas de calor entre outros, podem ser os primeiros sintomas do diagnóstico da menopausa precoce, para além, do impacto emocional que as mulheres sofrem com a notícia da perda da sua fertilidade.

Já as doenças autoimunes da tiroide também estão bastante relacionadas com a menopausa precoce assim como insuficiência adrenal, diabetes e hipofisite.

Há também ainda a associação com doenças autoimunes não endócrinas como vitiligo, alopecia, anemia, doença de Crohn e artrite reumatoide.

## Menopausa

---

### **Alimentação**

Na Menopausa é preciso ajudarmos o organismo a reequilibrar a energia e procurarmos fornecer vitaminas, minerais e nutrientes que ajudem a diminuir o impacto do crescimento hormonal. Integre estes alimentos na sua rotina, de forma consistente e variada para aumentar o valor nutricional de uma dieta funcional. De uma forma geral, se está no início da sua menopausa o nosso conselho é que corte ,pelo menos, 30% da sua ingestão normal de comida.

#### **Alimentos que deve consumir:**

Azeite, Alface, Arenque, Aveia, Abacate, Alho, Atum, Abóbora, Beterraba, Brócolos, Feijão, Grão de bico, Soja, Lentilhas, Ervilhas, Favas, Ovos, Massa integral, Arroz integral, Arroz Basmati, Salmão, Laranja, Limão, Kiwi, Goiaba, Melão, Ameixas, Morangos, Framboesas, Melancia, Mirtilos, Sementes de Girassol, Sementes de Linhaça, Sementes de Gergelim, (...);

#### **Evitar todos os alimentos que aumentam os níveis inflamatórios do organismo:**

Açúcar, alimentos com glúten, bebidas com álcool, carnes vermelhas, café, enlatados, fritos, laticínios, marisco, molhos prontos, caldos em cubo prontos, produtos industrializados (...);



## Menopausa

---

### **Alimentos ricos em fitoestrogénios**

**(porção diária, 100g por dia):**

Aveia, Centeio, Feijão, Grão-de-bico(...);

### **Alimentos que ajudam a ultrapassar as ondas de calor/ afrontamentos (porção diária, 100g por dia)**

Aipo, Alface, Melancia, Mirtilo, Uva (...);

### **Alimentos que ajudam a evitar a retenção de líquidos (porção diária, 100g por dia)**

Alho, Cebola, Brócolos, Couve-flor, Limão, Repolho (...);

## Menopausa

### Sopa de Batata-doce Roxa

- 2 batatas-doces roxas médias
- 1 batata-doce amarela média
- 2 cenouras pequenas
- 1 curgete pequena
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 2 caules de cebolinho,  
picados
- 3 c. de sopa de azeite (virgem  
extra, de primeira pressão a  
frio



Descasque todos os vegetais e coza todos em conjunto numa panela com água a ferver durante 25 minutos.

Reserve a água da cozedura.

Coloque os vegetais num liquidificador com 15 colheres de sopa de água da cozedura e liquidifique.

Pode acrescentar mais água até conseguir a textura ideal.

Termine com uma pitada de sal, um fio de azeite e cebolinho.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa.**

## Menopausa



### Pão de Chocolate

200 g de chocolate negro  
vegan, sem glúten

350 g de farinha sem  
glúten

4 ovos grandes biológicos

6 c. de sopa de açúcar de  
coco

100 ml de bebida de arroz

1 colher de sopa de  
fermento, sem glúten

Comece por partir o chocolate em pedacinhos.

Numa taça, misture muito bem a farinha, os ovos, o açúcar, o fermento e a bebida de arroz, até obter uma massa homogénea. Adicione o chocolate aos pedaços e envolva.

Deite a massa numa forma ou em forminhas individuais (mais engraçadas para as crianças levarem para a escola), previamente untada com óleo de coco.

Leve ao forno, previamente aquecido a 180°C, durante 30 minutos se usar as forminhas individuais e durante 42 minutos se utilizar forma única.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa.**

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Menopausa

### Vegetais na forno

- 10 cenouras de todas as cores
- 10 chalotas
- 1/2 abóbora-manteiga
- 3 alho-francês
- 2 c. de sopa de tomilho seco
- 2 c. de sopa de alecrim seco
- 6 c. de sopa de azeite virgem extra
- sal q.b. pimenta q.b.



Corte os vegetais aos pedaços e disponha-os num pírex. Tempere muito bem com as ervas, o azeite, o sal e a pimenta.

Leve ao forno, previamente aquecido a 200 °C, durante 40 minutos.

Pode utilizar este prato de vegetais como acompanhamento ou como prato principal.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa**.

## Menopausa

---

### Superalimentos

#### **Erva Trigo**

A erva de trigo é uma fonte muito rica em vários nutrientes. É uma excelente fonte de proteína, contém vitaminas ( A, C, E e K), minerais ( Magnésio, ferro, fósforo e cálcio), fibras que ajudam à digestão e à absorção de nutrientes, glicosaminoglicanos e enzimas.

***1 colher de café diluída em água , sopa ou batido***

#### **Spirulina**

A spirulina tem vindo a ganhar adeptos devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. É um superalimento fundamental para equilibrar a energia na fase da menopausa.

***1 colher de sopa, de spirulina em pó diluída em água***

***Dia sim, dia não***



# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Menopausa

### Chás e Óleos essenciais

#### Chá

*Chá de Gergelim preto* - ajuda a regular o intestino preso;

*Chá de Jasmim* - chá calmante que ajuda a fortalecer o baço;

*Chá de Folha de Amora* - ajuda ao funcionamento do rim, fígado, vesícula biliar e coração;

#### Óleos Essenciais

*Óleo de Gerânio* - tonifica o Yin dos rins e acalma a mente;

#### Para a deficiência de Yin do rim:

*Óleo Essencial de Alecrim*

*Óleo Essencial de Limão*

*Óleo Essencial Manjeriço*

#### Para a Líbido:

*Óleo de essencial de Ylang Ylang*

*Óleo essencial de Jasmim*

*Óleo essencial de Rosa*

*Óleo essencial de Patchouli*

**Nota:** Todos estes óleos devem ser utilizados num difusor ou misturado em óleo vegetal e passar pelo corpo. Nunca passar o óleo puro pela a pele.



## Menopausa

---

### **Exercício Físico**

#### **Alongamentos matinais, caminhadas, pilates**

Nesta fase, devido ao cansaço físico e emocional causado pelas variações de humor, pelas noites mal dormidas, a vontade de praticar exercício físico é muito pouca. No entanto, praticar exercício físico é fundamental para alívio dos sintomas.

Opte por caminhadas diárias de 20 minutos e faça alongamentos todos os dias, quando acorda e antes de se deitar.

A prática de exercício físico, não só melhora a circulação sanguínea, mas também ajuda o corpo a libertar serotonina.

## Menopausa

---

### **Exercícios de Kegel**

Os exercícios de Kegel permitem o fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico, aumentando a circulação sanguínea nessa zona.

### **Benefício:**

Aumentam a circulação da zona pélvica, ajudando a criar mais elasticidade na vagina, podendo inclusivamente aumentar a lubrificação;

### **Como fazer?**

Descubra os seus músculos pélvicos.

Para os encontrar, interrompa o fluxo de urina a meio da micção -os músculos que utilizou para o fazer são os músculos pélvicos.

Essa contração é o que corresponde aos exercícios de Kegel.

Repita 10 a 15 contrações, quatro vezes ao dia e tente suster cada contração durante 5 segundos. Respire normalmente enquanto faz os exercícios.



## Menopausa

---

### **Hidratação Vaginal e diminuição da libido**

A questão da sexualidade na menopausa está muito relacionada com a autoestima e confiança da mulher. Uma das queixas mais frequentes da menopausa é a diminuição da libido, devido à falta de lubrificação que causa dores durante e após a relação sexual.

Além das dores, as mulheres tendem a desenvolver quadris de infecção urinária ou candidíase.

É importante lubrificar e hidratar a vagina para a proteger contra infecções.

Deve hidratar a mucosa vaginal como hidrata a pele do corpo.

Atenção à limpeza das mãos e esterilização dos frascos onde faz os óleos. Utilize sempre compressas esterilizadas.

Depois de colocar o óleo na vagina, volte a lavar e a desinfectar bem as mãos.

## Menopausa

---

### **Hidratação Vaginal**

#### **Mézinha para secura vaginal**

- 50g de calêndula em flor seca
- 50g de malva em folha seca
- 300ml de óleo de coco
- 4 colheres de sopa de óleo de sésamo
- 200ml de água

Faça um chá forte com as folhas e flores secas com 200ml de água e ferva por 10 minutos.

Coe e reserve.

Num frasco limpo de vidro e desinfectado coloque os óleos misturados e o chá.

Aplique diariamente antes de dormir e antes/depois da relação sexual.

## Menopausa

---

### **Óleo de Hidratação Vaginal**

50 ml de óleo de gergelim ( biológico e virgem extra)  
50 ml de óleo de coco (biológico e virgem extra)

Num frasco previamente desinfetado com álcool, misture muito bem os dois óleos.  
Guarde a mistura no frasco, dentro do frigorífico.

### **Líbido**

#### **Vaporização para a Líbido**

Alecrim, Canela, Manjeriçã, Jasmin, Ylang Ylang, Damiana  
500 ml de água

Numa panela, ferva 500ml de água.

Não é necessário utilizar todas as ervas, o importante é que a porção total tenha 40g.

Adiciona as ervas à água e deixe ferver.

Certifique-se que o ambiente é tranquilo e que não vai ser incomodada durante a sua vaporização.

No chão, coloque a panela em cima de um pano.

Sem roupa interior, coloque-se de cócoras e enrole uma toalha que envolva as suas pernas e a panela, para evitar que o vapor se espalhe.

Fique assim durante 20 minutos.

## Menopausa

---

### **Acupuntura**

A acupuntura tem demonstrado ser bastante importante nesta fase da vida da mulher. É uma técnica com benefício analgésicos e anti-inflamatórios que ajudam no alívio dos sintomas e respectivos desconfortos.

A acupuntura é uma técnica terapêutica da Medicina Tradicional Chinesa que proporciona ao paciente, verdadeiros momentos de tranquilidade e relaxamento, ajudando a regularizar o sono e a irritabilidade.

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Menopausa

### **Suplementação | Fitoterapia**

A suplementação e a fitoterapia, aliadas aos bons hábitos alimentares, à prática de exercício físico e à acupuntura, podem ajudar na diminuição dos sintomas, respeitando o processo natural que desenvolvem no nosso corpo.

#### **Suplementação**

##### **Regulação ondas de calor:**

Black Cohosh

Botanical Female Complex

Isoflavonas

Óleo de Onagra 1300g

##### **Envelhecimento precoce da pele e secura do cabelo:**

Biotina 5000

Calcium, Magnesium plus Zinco

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**

## Menopausa

---

### **Ansiedade e Stress:**

Gaba

### **Regulação geral anti-envelhecimento:**

Óleo de Linhaça

Hawa Aging

### **Nota:**

Nunca exceder a dosagem diária recomendada.

(1 cápsula/comprimido por dia)

Não misture mais do que dois suplementos.

Não tome nenhum suplemento se faz alguma medicação ou teve cancro da mama ou do ovário.

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**

## Menopausa

---

### **Fitoterapia**

**Nota:**

A fitoterapia abaixo indicada, não deve ser tomada sem aconselhamento e sem acompanhamento profissional pois todos os casos são diferentes.

Nunca exceder a dosagem diária recomendada (ver embalagem).

Bupleurum Calming Form

Gentiana

Six Form

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

## Menopausa

---

### **Exames e análises de prevenção e diagnóstico**

#### **Exames Laboratoriais**

FSH, LH , ESTRADIOL, PROLACTINA, TSH, T4

#### **Imagem**

Ultrasonografia pélvica

#### **Autotestes:**

Menopausa

Autoteste para a determinação da Hormona Folicular Estimulante na urina - FSH

#### **Tyroid TSH**

Autoteste para a determinação da Hormona Estimulante da Tiroide – TSH no sangue, para verificar a presença de alteração fisiológica da tiroide, crónica ou temporária.

Autotestes disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)



*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Menopausa

---

Espero que depois de ler este E-Book, esteja pronta para aceitar esta nova fase da sua vida.

Penso que a maior dificuldade da menopausa, é aceitarmos as transformações do nosso corpo e por isso, ao escrever este mini guia, procurei deixar algumas dicas práticas e conselhos úteis que podem ajudar a aliviar os seus sintomas.

É verdade que as mudanças no corpo da mulher são muitas nesta fase e, não só o choque é físico como também tem um grande impacto emocional.

Lembre-se que os nossos pensamentos têm tendência para serem negativos e só nós temos a capacidade para mudar as nossas atitudes e olhar para o que nos rodeia com outra perspectiva.

Somos mulheres, somos capazes de enfrentar qualquer coisa!

Com amor,

**Tâmara Castelo**

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

TMCHEALTHLAB@TMCHEALTHLAB.COM

WWW.TAMARA-CASTELO.COM