



Meno pausa Ativa:

Maneiras de viver
a vida com **energia
e disposição após
os 45 anos.**





Eu te mostro como
viver sua **melhor**
versão independente
da sua **idade!**

Sumário



Sobre a autora	1
Introdução	2
O poder da alimentação e suplementação	4
Movimento é vida	8
Saúde mental e emocional	12
O papel do sono	14
Relacionamentos e sexualidade	17
Conclusão	20



Dra. Kalyna Maia

Me acompanhe no Instagram
@drakalynamaia

Formada em Medicina pela UFRN em 1998, minha trajetória na saúde feminina começou com duas residências na Universidade de Pernambuco, uma em Ginecologia e Obstetrícia e outra em Patologia do Trato Genital Inferior.

Essa formação me proporcionou um profundo entendimento das necessidades e desafios enfrentados pelas mulheres ao longo da vida. De 2007 a 2019, tive a oportunidade de lecionar no curso de Medicina da UNP, onde compartilhei conhecimentos e experiências com jovens médicos.

Essa experiência no ensino não só enriqueceu minha prática, mas também me conectou a uma nova geração de profissionais comprometidos com a saúde feminina.

Meu trabalho é totalmente personalizado, pois acredito que cada mulher é única. Foco em fornecer as ferramentas necessárias para enfrentar a menopausa com confiança e vitalidade.

Através de um atendimento cuidadoso e atencioso, busco oferecer suporte para que cada mulher se sinta compreendida e valorizada.

Se você deseja saber mais sobre minha abordagem ou discutir como posso ajudar, estou à disposição.

Introdução

Bem-vinda a uma nova fase da sua vida! A menopausa, muitas vezes vista com receio e desinformação, é na verdade uma oportunidade incrível para renovação e autodescoberta.

Neste e-book, que pensei com todo carinho, vamos explorar juntas o conceito de "menopausa ativa". Com um toque de leveza e bom humor, quero desmistificar essa etapa e apresentar maneiras práticas de viver com energia e disposição independente da idade.

A Menopausa Ativa é um movimento, uma nova maneira de viver, é respeitar a própria saúde e ser responsável por ela também.

Para começarmos, preciso deixar claro que a agente principal no processo de longevidade é você mesma! E são as suas escolhas que ditam a saúde e disposição que você terá, não a sua idade.

Viver uma menopausa ativa, e desfrutar da longevidade bem vivida é o que preserva a saúde da mulher, e também as relações interpessoais e relacionamentos.

"A Menopausa Ativa é ser cuidada além de apenas cuidar, é ser ouvida e não apenas escutar, é ser ativa e não apenas ver a vida passar. Vem viver uma Menopausa ativa você também."

Ao longo dos capítulos, discutiremos temas fundamentais, como alimentação, saúde mental, sono e relacionamentos, sempre com um olhar atento às necessidades únicas de cada mulher dentro da Menopausa Ativa!

Meu objetivo é que você se sinta compreendida, valorizada e empoderada para abraçar esta nova fase com entusiasmo!

Vamos começar?



O poder da alimentação e suplementação

A alimentação é uma das ferramentas mais poderosas que temos para manter nossa saúde e bem-estar em todas as fases. Na menopausa não seria diferente.

As mudanças hormonais que ocorrem nesse período podem afetar não apenas o nosso corpo, mas também o nosso humor, energia e até mesmo a saúde óssea.

Por isso, nutrir-se de forma adequada é essencial para viver a menopausa ativa que tanto desejamos.

Aqui estão alguns pontos-chave a serem considerados:

Alimentos Ricos em Cálcio e Vitamina D

A saúde óssea é uma preocupação importante na menopausa. Inclua fontes de cálcio, como brócolis, sardinhas e amêndoas. A vitamina D, que pode ser obtida através da exposição ao sol e alimentos como gemas de ovo e cogumelos, é vital para a absorção do cálcio.

Alimentos Fermentados

logurtes, kefir e chucrute são ótimas opções para promover a saúde intestinal e fortalecer o sistema imunológico, o que pode ser especialmente benéfico na menopausa.

Hidratação

Manter-se bem hidratada é fundamental. Chás de ervas e água de coco são boas opções para aumentar a ingestão de líquidos e beneficiar a pele.

Embora uma alimentação equilibrada seja o ideal, muitas vezes pode ser difícil obter todos os nutrientes necessários apenas através da dieta, especialmente em momentos de mudanças significativas.



A suplementação pode ser uma aliada valiosa:

Ômega-3

Suplementos de óleo de peixe ou algas podem ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a saúde do coração. Esses ácidos graxos essenciais são importantes para o bem-estar geral.

Magnésio

Essencial para a saúde óssea e para ajudar a aliviar sintomas como insônia e ansiedade, o magnésio pode ser encontrado em suplementos ou em alimentos como espinafre e sementes de abóbora.

Vitaminas do Complexo B

As vitaminas B, especialmente B6 e B12, ajudam a regular o humor e a energia. Suplementos podem ser úteis, especialmente se a ingestão alimentar for insuficiente.



Personalização é a chave

Cada mulher é única, e suas necessidades nutricionais podem variar. É essencial que você converse com um profissional de saúde para determinar quais suplementos são adequados para você.

Lembre-se: a alimentação e a suplementação não são soluções milagrosas, mas sim parte de um estilo de vida saudável.



Movimento é vida

Se você já ouviu a expressão "Movimento é vida", saiba que essa frase é especialmente verdadeira durante a menopausa.

A prática regular de atividade física não só melhora a saúde física, mas também traz benefícios emocionais e mentais.

Sou uma grande fã do poder transformador do movimento, e quero compartilhar como ele pode se tornar um aliado essencial nessa fase da vida.



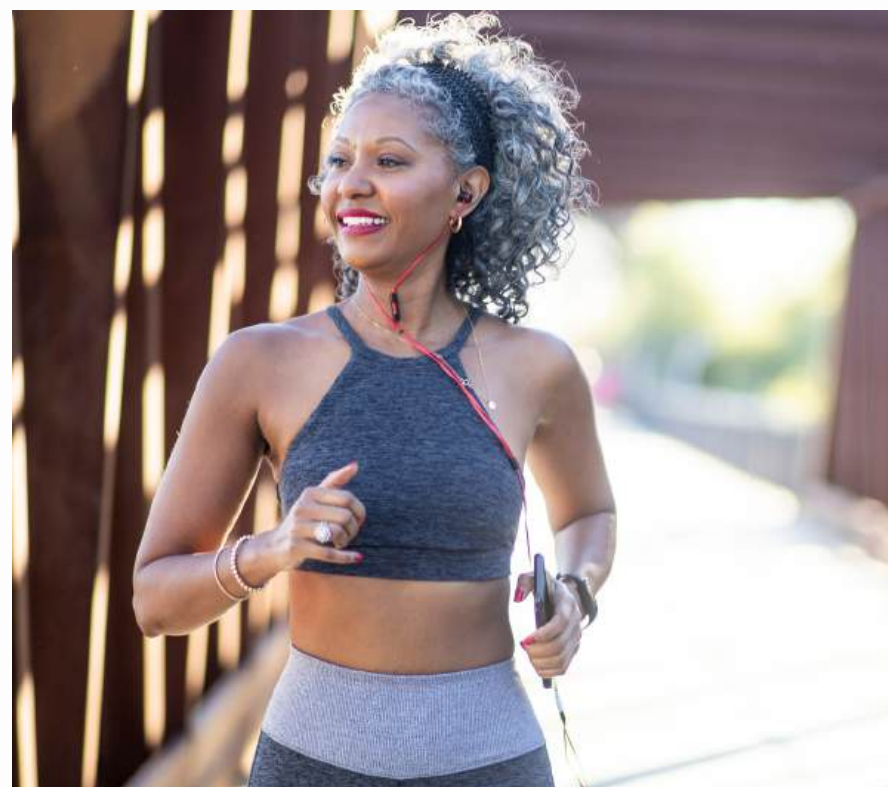
Controle de peso

Durante a menopausa, muitas mulheres notam alterações no peso e na distribuição de gordura corporal. A atividade física regular ajuda a manter o peso sob controle e promove uma composição corporal saudável.



Saúde óssea

Exercícios de resistência, como musculação e atividades que envolvem peso corporal, são fundamentais para fortalecer os ossos e reduzir o risco de osteoporose. Além disso, caminhar e correr são excelentes para manter a densidade óssea.



Bem-estar emocional

O exercício é um poderoso aliado na saúde mental. Ele libera endorfinas, hormônios que promovem a sensação de bem-estar e reduzem os sintomas de ansiedade e depressão. Uma simples caminhada pode fazer maravilhas para o seu humor!

Qualidade do sono

A prática regular de exercícios ajuda a melhorar a qualidade do sono, que muitas vezes é afetada durante a menopausa. Dormir melhor significa mais energia e disposição durante o dia.



Dicas para incorporar movimento na sua rotina:

- Encontre uma atividade que você ame;
- Comece devagar;
- Convide amigas/faça em grupos;
- Escute seu corpo.



Saúde mental e emocional

A menopausa é uma fase repleta de mudanças, e essas transformações não afetam apenas o corpo, mas também a mente e as emoções.

Sentir uma montanha-russa de sentimentos — de ansiedade a alegria intensa — é normal e faz parte do processo. Por isso, cuidar da saúde mental e emocional é fundamental para viver a vida com energia e disposição após os 45 anos.

Reconhecer que suas emoções são válidas é o primeiro passo. Permita-se sentir e expressar o que vem à tona. Essa fase pode trazer reflexões profundas sobre a vida, o envelhecimento e o que realmente importa para você.

Conversar com amigos, familiares ou até mesmo um terapeuta pode ser uma maneira eficaz de processar essas emoções e encontrar clareza.

Uma prática que pode ser especialmente benéfica é o mindfulness. Dedicar alguns minutos do dia para meditar ou simplesmente respirar profundamente pode ajudar a reduzir a ansiedade e aumentar a sensação de bem-estar.

O apoio social é outra peça chave. Conectar-se com amigas que estão passando pela mesma fase, participar de grupos de apoio ou até mesmo buscar comunidades online pode ser reconfortante e energizante.

Compartilhar experiências e ouvir histórias de outras mulheres pode proporcionar um sentido de pertencimento e compreensão.

Além disso, essa fase é uma excelente oportunidade para redescobrir hobbies ou explorar novos interesses.

Encontrar atividades que você ama, como pintura, jardinagem ou dança, pode revitalizar sua energia e trazer alegria ao seu dia a dia!

Não se esqueça de priorizar o autocuidado; reservar um tempo para si mesma, seja através de um banho relaxante ou uma caminhada ao ar livre, é essencial para recarregar as energias.

O papel do sono

O sono desempenha um papel fundamental em nossa saúde e bem-estar, especialmente durante a menopausa.

No meu consultório percebo que à medida que as mulheres passam por essa fase de transição, muitas relatam alterações no padrão de sono, que podem incluir insônia, noites inquietas e até mesmo ondas de calor noturnas.

Essas mudanças podem impactar não apenas a qualidade do sono, mas também a energia e a disposição ao longo do dia.

Um sono reparador é essencial para o funcionamento adequado do corpo. Durante o sono, o organismo realiza importantes processos de recuperação e regeneração, ajudando a regular hormônios, a fortalecer o sistema imunológico e a melhorar a memória e a concentração.

Quando não dormimos o suficiente ou quando a qualidade do sono é comprometida, podemos sentir fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração, fatores que podem afetar negativamente nossa qualidade de vida.

Para enfrentar esses desafios, é importante adotar hábitos que promovam uma boa higiene do sono. Criar um ambiente propício ao descanso é um bom ponto de partida. Isso inclui manter o quarto escuro, silencioso e em uma temperatura agradável.

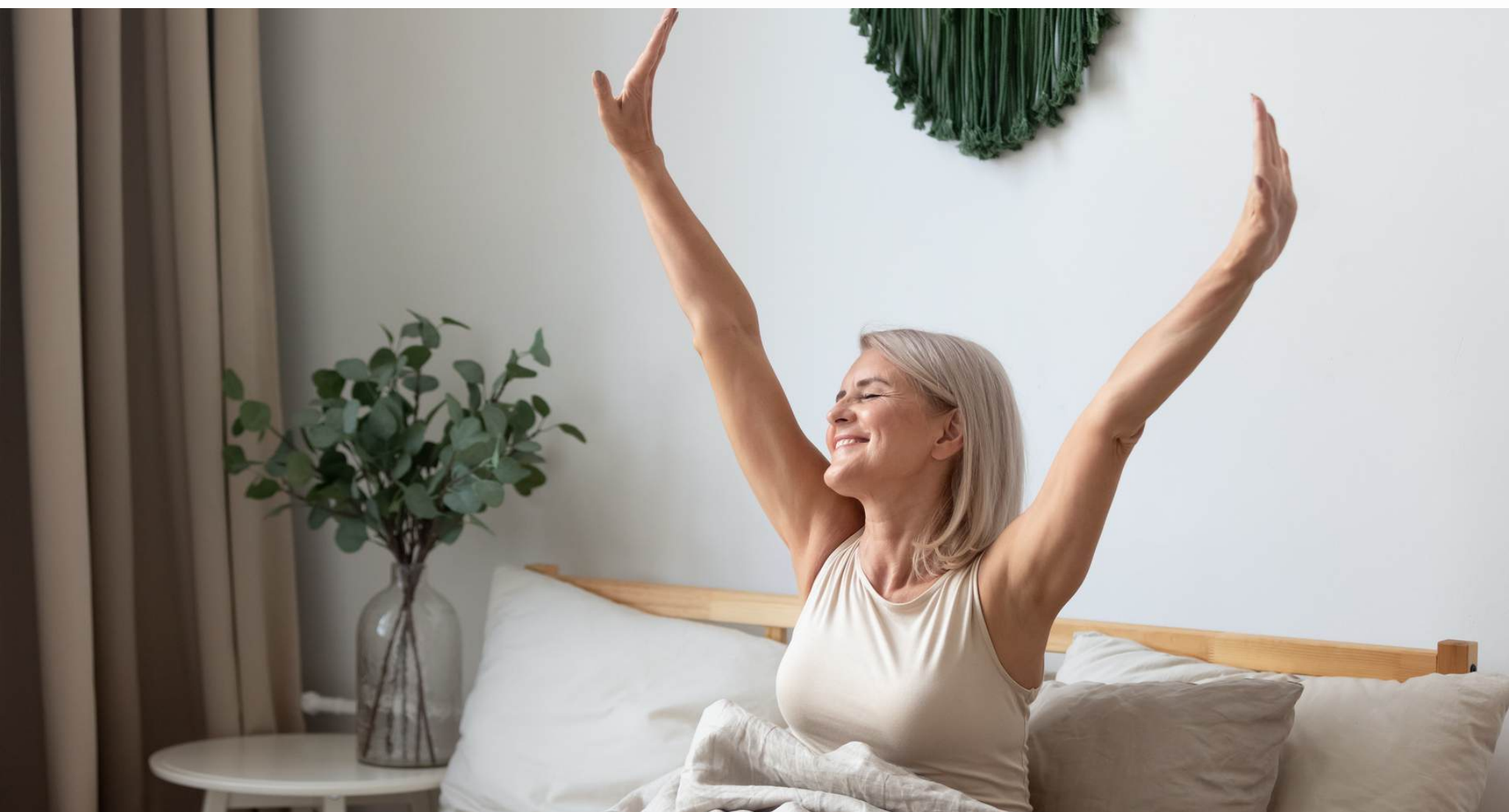
Estabelecer uma rotina noturna relaxante, como ler um livro ou tomar um banho morno, pode ajudar a sinalizar ao corpo que é hora de desacelerar.

Além disso, é crucial prestar atenção à alimentação e à ingestão de líquidos antes de dormir.



Evitar alimentos pesados, cafeína e álcool nas horas que antecedem o sono pode contribuir para um descanso mais tranquilo.

As técnicas de relaxamento, como a meditação e a respiração profunda, também podem ser muito úteis para acalmar a mente e preparar o corpo para o sono. Mesmo algumas práticas de alongamento suave podem ajudar a liberar tensões acumuladas durante o dia.



Relacionamentos e sexualidade

À medida que você navega por essa transição, é essencial reconhecer que a sexualidade não diminui, mas pode evoluir. Aqui, vou explorar como manter e até fortalecer suas conexões emocionais e físicas durante este período.

Comunicação aberta: **Uma comunicação honesta com seu parceiro é fundamental. Conversar sobre as mudanças que você está enfrentando pode ajudar a ambos a entenderem melhor as novas dinâmicas.**

Isso não apenas facilita a adaptação, mas também pode fortalecer o vínculo emocional. Compartilhar sentimentos, preocupações e desejos pode levar a uma maior intimidade.



Redescobrando a intimidade

A menopausa pode afetar a libido e a sensibilidade, mas isso não significa que a intimidade precisa ser deixada de lado. Explore novas formas de prazer e conexão, que não se limitem ao ato sexual.

Massagens, toques carinhosos e momentos de cumplicidade podem ser extremamente gratificantes e ajudam a manter a chama acesa. Redefinir o que a intimidade significa para vocês pode enriquecer o relacionamento.

Cuidados com o corpo

Às vezes, os sintomas da menopausa, como secura vaginal ou desconforto durante o sexo, podem afetar a vida sexual.



É importante abordar esses problemas com seu médico, que pode sugerir lubrificantes, hidratantes vaginais ou outras soluções. Cuidar do seu corpo e buscar alternativas pode melhorar a experiência sexual e aumentar a confiança..

Priorize o Autocuidado

Cuidar de si mesma, tanto física quanto emocionalmente, é crucial para manter relacionamentos saudáveis. Reserve um tempo para atividades que te façam sentir bem e aumentar sua autoestima.

Isso pode incluir exercícios, hobbies ou qualquer outra coisa que traga alegria. Quanto mais você se cuida, mais energia e disposição terá para se conectar com os outros.



Conclusão

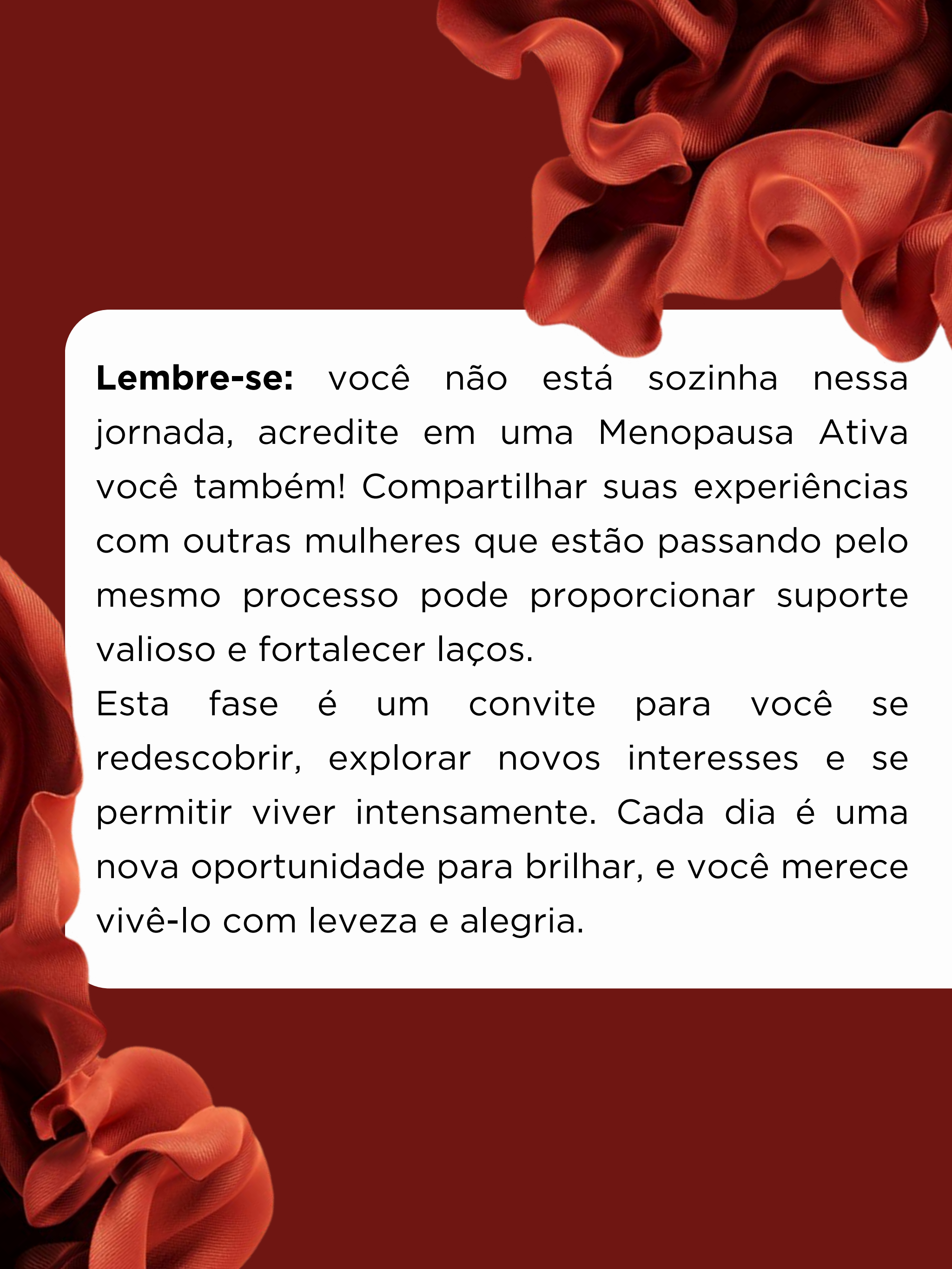
Chegamos ao final deste e-book, e é hora de refletir sobre tudo o que abordamos. A menopausa, muitas vezes vista como um desafio, pode ser, na verdade, uma oportunidade incrível para reinventar-se e viver a vida com energia e disposição.

Compreender as mudanças que ocorrem no corpo e na mente é o primeiro passo para abraçar essa nova fase.

Ao priorizar uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física, e a atenção à saúde mental e emocional, você pode criar um estilo de vida que favorece não apenas o bem-estar físico, mas também a felicidade e a realização pessoal.

Relacionamentos e sexualidade também têm seu espaço importante, podendo ser momentos de conexão e redescoberta, que enriquecem a vida e trazem novas alegrias.

Aproveite para se conectar, aprender e crescer com cada desafio que a menopausa traz!

A decorative red fabric ribbon is draped across the top and bottom of the page, framing the central text area. The ribbon has a textured, slightly wrinkled appearance and is a deep red color.

Lembre-se: você não está sozinha nessa jornada, acredite em uma Menopausa Ativa você também! Compartilhar suas experiências com outras mulheres que estão passando pelo mesmo processo pode proporcionar suporte valioso e fortalecer laços.

Esta fase é um convite para você se redescobrir, explorar novos interesses e se permitir viver intensamente. Cada dia é uma nova oportunidade para brilhar, e você merece vivê-lo com leveza e alegria.



Que sua menopausa seja **ativa**, cheia de **energia**, e que você encontre sempre motivos para **celebrar a vida!**

Vamos manter contato?

