

Mau humor, ansiedade, sentimentos de depressão?

Mau humor, ansiedade, sentimentos de depressão são sintomas muito comuns da menopausa e perimenopausa.

Esses e outros sintomas psicológicos são, muitas vezes, confundidos com depressão clínica, e muitas mulheres acabam recebendo erroneamente prescrições de antidepressivos como tratamento.

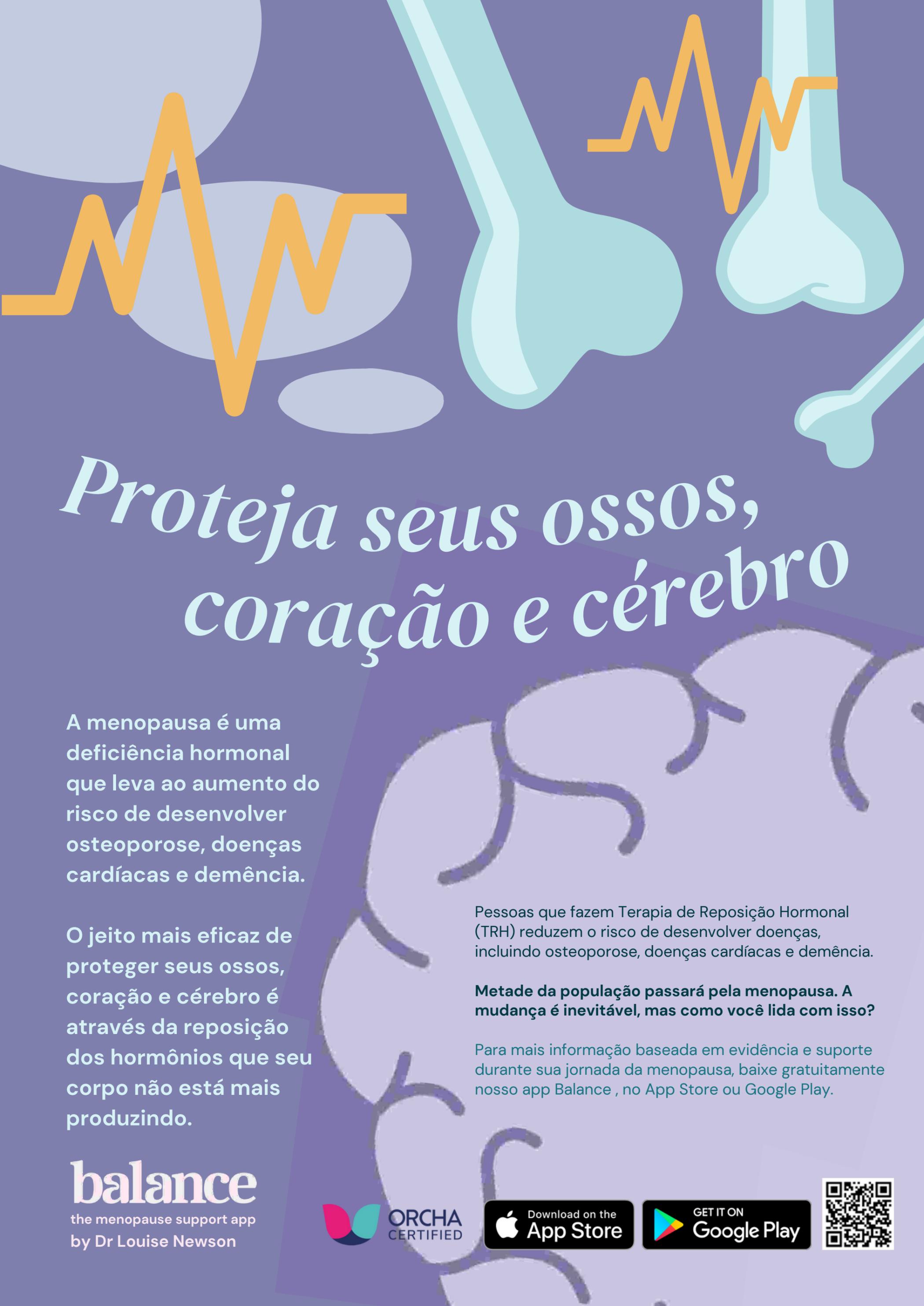
São aqueles sintomas que não são visíveis para outros, que levam muitas vezes, à maioria das dificuldades. Os sintomas psicológicos assim como os físicos ocorrem pelas mudanças hormonais, que consequentemente afetam seu corpo, emoções e bem-estar - você estando em seus 40's, 30's ou até mesmo 20's!

Metade da população passará pela menopausa. A mudança é inevitável, mas como você lida com isso?

Para mais informação baseada em evidência e suporte durante sua jornada da menopausa, baixe gratuitamente nosso app Balance, no App Store ou Google Play.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson





Proteja seus ossos, coração e cérebro

A menopausa é uma deficiência hormonal que leva ao aumento do risco de desenvolver osteoporose, doenças cardíacas e demência.

O jeito mais eficaz de proteger seus ossos, coração e cérebro é através da reposição dos hormônios que seu corpo não está mais produzindo.

Pessoas que fazem Terapia de Reposição Hormonal (TRH) reduzem o risco de desenvolver doenças, incluindo osteoporose, doenças cardíacas e demência.

Metade da população passará pela menopausa. A mudança é inevitável, mas como você lida com isso?

Para mais informação baseada em evidência e suporte durante sua jornada da menopausa, baixe gratuitamente nosso app Balance, no App Store ou Google Play.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson



Não consegue dormir?

Transtornos no sono é muitas vezes a queixa No. 1 na perimenopausa e na menopausa.

A dificuldade para dormir, assim como outros sintomas, ocorrem pelas mudanças hormonais, que consequentemente afetam seu corpo, emoções e bem-estar - você estando em seus 40's, 30's ou até mesmo 20's!

Metade da população passará pela menopausa. A mudança é inevitável, mas como você lida com isso?

Para mais informação baseada em evidência e suporte durante sua jornada da menopausa, baixe gratuitamente nosso app Balance , no App Store ou Google Play.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson



Dores de cabeça ou enxaquecas?

Flutuação nos níveis hormonais, particularmente queda no estrogênio, podem trazer dores de cabeça ou enxaquecas em muitas pessoas. Esse pode ser um sintoma da perimenopausa ou menopausa.

Dores de cabeça ou enxaquecas, assim como outros sintomas, ocorrem pelas mudanças nos hormônios, que consequentemente afetam seu corpo, emoções e bem-estar - você estando em seus 40's, 30's ou até mesmo 20's!

Metade da população passará pela menopausa. A mudança é inevitável, mas como você lida com isso?

Para mais informação baseada em evidência e suporte durante sua jornada da menopausa, baixe gratuitamente nosso app Balance , no App Store ou Google Play.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson



Dores repentinas?

Você sente que seu corpo envelheceu repentinamente? Sente dores e rigidez nas articulações que simplesmente não desaparecem? Esses são sintomas muito comuns do desequilíbrio hormonal que acontece na perimenopausa e na menopausa.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson

Dores e desconfortos, assim como outros sintomas, ocorrem pelas mudanças hormonais, que consequentemente afetam seu corpo, emoções e bem-estar – você estando em seus 40's, 30's ou até mesmo 20's!

Metade da população passará pela menopausa. A mudança é inevitável, mas como você lida com isso?

Para mais informação baseada em evidência e suporte durante sua jornada da menopausa, baixe gratuitamente nosso app Balance , no App Store ou Google Play.





Mudanças aí embaxo?

Sente alguma diferença em seu órgão genital? Sente corceira, secura, ou dor? Têm tido infecções vaginais por fungos ou cistite com mais frequência? Precisa urinar mais, possui incontinência?

Se tiver algum desses sintomas, pode ser um sinal de perimenopausa ou menopausa/climatério; e é muito provável que seu corpo precise de alguns hormônios de volta.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson

O estrogênio vaginal e o DHEA vaginal são totalmente seguros e estão disponíveis em pessário, creme, gel ou anel. Eles são usualmente muito eficazes para melhorar todos esses sintomas. Quanto mais cedo você começar, melhor, e ambos podem ser tomados a longo prazo e em conjunto com a TRH.

Metade da população passará pela menopausa. A mudança é inevitável, mas como você lida com isso?

Para mais informação baseada em evidência e suporte durante sua jornada da menopausa, baixe gratuitamente nosso app Balance, no App Store ou Google Play.

