

O QUE É?

**o que
fazer?**

**QUANDO
COMEÇA?**

PRÉ-MENOPAUSA

Deslize para saber mais !

O que é?

A pré-menopausa é o período que se inicia por volta dos 40 aos 65 anos, antecedendo a menopausa. Nela, a mulher sofre redução na produção de alguns hormônios como o estrogênio e a progesterona.

Quais os sintomas mais comuns?

- Calor excessivo
- Alterações no ciclo menstrual
- maior irritabilidade
- Alterações no sono
- Ganho de peso
- Menor lubrificação
- Libido diminuída



O que fazer?



Praticar atividade física



Controlar o peso



Consumir verduras/legumes



Beber muita água



Procurar um(a) Ginecologista



**Pré-menopausa
não é doença!**

É apenas um
estágio de vida
com muitas
transformações.

Procure um(a) ginecologista e se cuide.

