

Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista- Obstetra - Alquimista

CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 52.62781-0 RQE 41196

MINHA MELHOR

VERSÃO

50+

Planner :

- ✓ Checklist de Saúde
- ✓ Rastreador de Bem-estar
- ✓ Guia de Autocuidado





Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista - Obstetra - Alquimista

CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 32.62781-0 RQE 41196

Meu check-up de Vitalidade

O que monitorar na 50+ maturidade?

1. Checklist - Saúde Hormonal e metabólica

- Perfil Lipídico (colesterol e triglicerídeos)
- Glicemia de jejum, Insulina e hemoglobina glicada
- Avaliação da tireoide (TSH, T4 livre e T3 total)
- Dosagem de vitamina D, Ferro, Ferritina e B12
- Outros: _____
- _____
- Se fazendo reposição hormonal: estradiol, progesterona e testosterona

Consulte sempre sua ginecologista para interpretar os resultados





Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista - Obstetra - Alquimista

CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 32.62781-0 RQE 41196

Meu check-up de Vitalidade

O que monitorar na 50+ maturidade?

2. Checklist - Rastreo Ginecológico e Ósseo

- Mamografia
- Preventivo (Papanicolau)
- Ultrassonografia
transvaginal (avaliação do
endométrio)
- Densitometria Óssea (a cada 2
anos)
- Outros: _____

Consulte sempre sua ginecologista para interpretar os resultados











Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista - Obstetra - Alquimista
CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 32.62781-0 RQE 41196

Diário de Sinais e Clima Interno

50+

1. Ondas de Calor (Fogachos)

- NÃO TIVE
- LEVE (senti, passou rápido) 
- MODERADOS (incomodou a concentração)  
- INTENSOS (suor excessivo, exigiu parar o que estou fazendo ou trocar de roupa)   

2. Sono

Horas de Sono: _____

Acordei descansada?

- Sim Não

Pico de Cansaço no dia:

- Manhã Tarde. Noite

Consulte sempre sua ginecologista para interpretar os resultados





Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista- Obstetra - Alquimista

CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 32.62781-0 RQE 41196

Diário de Sinais e Clima Interno

3. Humor e Mente:

50+

O que sentiu hoje?

- Irritabilidade/ Impaciência
- Ansiedade/ Aperto no peito”
- Brain Fog:
esquecimento/falta de foco)
- Desânimo/ Tristeza

4. Conforto Físico:

- Inchaço Abdominal
- Dores Articulares
ou musculares
- Ressecamento (Pele/
Mucosas)

Outra sensação hoje?

Consulte sempre sua ginecologista para interpretar os resultados





Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista - Obstetra - Alquimista

CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 32.62781-0 RQE 41196

Diário de Sinais e Clima Interno

50+

5. Nível de energia do dia

Bateria Cheia: disposta o dia todo

Oscilante: comecei bem, mas caí à tarde

Bateria Fraca : me arrastei durante o dia



6. Me conta como se sente:

Consulte sempre sua ginecologista para interpretar os resultados





Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista - Obstetra - Alquimista

CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 32.62781-0 RQE 41196

Plano de Ação de Estilo de vida 50+

MEU PLANO DE VITALIDADE DIÁRIO

Pequenas escolhas,
Grandes transformações

1. NUTRIÇÃO FUNCIONAL:



PROTEÍNA EM TODAS
REFEIÇÕES



CÁLCIO E MAGNÉSIO: folhas
escuras, sementes ou
laticínios



HIDRATAÇÃO CONSCIENTE :
bebi 2L de água



MENOS INFLAMAÇÃO: evitei
excesso de açúcar e
ultraprocessados

Consulte sempre sua ginecologista para interpretar os resultados





Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista - Obstetra - Alquimista

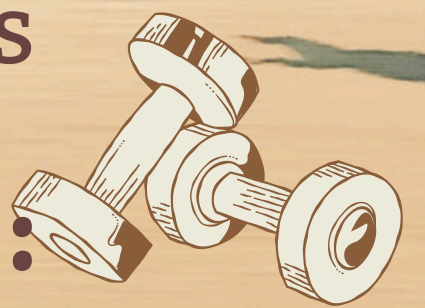
CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 32.62781-0 RQE 41196

Plano de Ação de Estilo de vida 50+

MEU PLANO DE VITALIDADE DIÁRIO

Pequenas escolhas,
Grandes transformações

2. MOVIMENTO E FORÇA:



- TREINO DE FORÇA: saúde óssea
- CAMINHADA AO AR LIVRE : vitamina D e circulação
- ALONGAMENTO: melhorei flexibilidade e dores
- DESCANSO ATIVO : hoje meu corpo precisou de repouso

Consulte sempre sua ginecologista para interpretar os resultados






Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista - Obstetra - Alquimista

CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 32.62781-0 RQE 41196

Plano de Ação de Estilo de vida 50+

MEU PLANO DE VITALIDADE DIÁRIO

3. GESTÃO DO ESTRESSE E MENTE:

- PAUSA DE 5 MINUTOS :
respiração profunda ou
meditação 
- HOBBY OU LAZER: fiz algo
que me deu prazer real
- DESCONEXÃO DIGITAL:
larguei a “tela” 1 h antes de
dormir
- SOL DA MANHÃ: 15 minutos
para regular o meu ciclo
circadiano

Consulte sempre sua ginecologista para interpretar os resultados





Dra Bianca Regina da Cunha
Ginecologista - Obstetra - Alquimista

CRM SC 9101 RQE 3787
CRM RJ 52.62781-0 RQE 41196

*A maturidade é o momento
de colher sabedoria e cuidar
do que você tem de mais
precioso: sua saúde.
Conte comigo para guiar
você nessa travessia com
ciência, equilíbrio e
acolhimento*

*Dra Bianca Regina Silva da Cunha
Médica Ginecologista
CRM RJ 52.627810RQE 41196
CRMSC 9101 RQE 3787*



21- 97362-0208



@drabiancaregina



www.drabiancaregina.com.br

