



# **Guia Prático: Como Cuidar do Corpo e da Mente na Menopausa**

**Conheça hábitos, rituais e práticas  
naturais para viver essa fase com  
equilíbrio e bem-estar.**



# BOAS-VINDAS

A menopausa não precisa ser um tabu — é uma fase de transformação e poder feminino.

Este guia vai te ajudar a entender melhor o que está acontecendo no seu corpo e mente, e a descobrir formas naturais e práticas de viver essa etapa com mais leveza e bem-estar.



# O QUE ACONTECE NA MENOPAUSA?

- Queda hormonal (principalmente estrogênio)
- Ondas de calor
- Oscilações de humor
- Secura vaginal
- Alterações no sono
- Mudanças na pele e cabelo
- Ansiedade ou tristeza



# CUIDADOS COM O CORPO

## **Alimentação Balanceada**

- Inclua soja, linhaça, verduras, frutas
- Reduza açúcar e álcool
- Hidrate-se bastante

## **Atividade Física**

- Caminhadas leves
- Yoga ou Pilates
- Musculação para fortalecer ossos

## **Cuidado com a Pele**

- Hidratantes ricos em vitaminas
- Protetor solar diário

## **Sono de Qualidade**

- Evite café à noite
- Estabeleça rotina relaxante antes de dormir

# CUIDADOS COM A MENTE

## **Aromaterapia**

- Óleos essenciais: lavanda, gerânio, sálvia esclareia
- Ajuda a equilibrar humor e reduzir ansiedade

## **Meditação / Respiração**

- Exercícios curtos para reduzir stress

## **Diário Emocional**

- Escreva o que sente sem julgamentos

## **Conversas abertas**

- Divida sentimentos com amigas ou terapeutas



# PEQUENOS RITUAIS DE BEM-ESTAR

- Banho morno com ervas (camomila, lavanda)
- Chá relaxante antes de dormir
- Momento de autocuidado diário (cremes, música, silêncio)
- Auto-massagem com óleos naturais





**A menopausa não é o fim de nada — é o  
começo de uma nova fase, cheia de  
sabedoria e liberdade.**

**Cuide do seu corpo com amor e da sua  
mente com compaixão. Você merece viver  
essa etapa em plenitude.**



**Quer mais dicas e conteúdos especiais?  
Visite o blog Refúgio dos Sentidos e  
descubra mais sobre bem-estar, terapias  
naturais e autocuidado para mulheres  
como você.**

Acesse nosso site para mais conteúdos:  
[www.refugiodossentidos.com.br](http://www.refugiodossentidos.com.br)

Ou acesse pelo QR Code:



“Siga-nos nas redes sociais e se refugie num mundo de bem-estar”



<https://www.instagram.com/refugiodossentidos/>



<https://www.facebook.com/refugiodossentidosoficial/>



<https://www.tiktok.com/@refugiodossentidos>



<https://br.pinterest.com/refugiodossentidosoficial/>