



# Plano de Acompanhamento de Climatério e Longevidade

Preparado exclusivamente para

**Maria Aparecida Silva**

12/04/2026

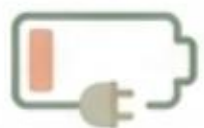
## O que você está sentindo



Ansiedade



Irritabilidade



Cansaço persistente



Dificuldade de foco e organização mental



Sensação de sobrecarga



Alteração do sono

## O que seus exames mostram

>1000

Estradiol

FSH

Progesterona <0,5

195

Você apresenta um quadro de transição menopausal (perimenopausa). Esse padrão hormonal explica diretamente seus sintomas, principalmente os relacionados ao cérebro: fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração.



## Objetivos do Tratamento

- ✓ Estabilizar hormônios
- ✓ Melhorar energia e disposição
- ✓ Recuperar clareza mental e foco
- ✓ Melhorar qualidade do sono
- ✓ Reduzir irritabilidade e ansiedade
- ✓ Proteger saúde óssea, cardiovascular e cerebral a longo prazo

# Escolher APENAS UMA opção de Estrogênio.

## Opção 1: Oestrogel (Gel)

Aplicação: 2 pumps  
na pele limpa e seca,  
pela manhã.

## Opção 2: Lenzetto (Spray)

Aplicação: 1 a 2 jatos  
na pele do antebraço,  
pela manhã.

## Opção 3: Adesivo (Estradot ou System 50-75 mcg)

Aplicação: Trocar 2x  
por semana.

Pele



~~Corrente  
Sanguínea~~

Todas são vias transdérmicas. O hormônio vai direto para a corrente sanguínea sem passar pelo fígado, sendo a forma mais segura para estabilizar hormônios, energia e proteger coração e ossos.



## Testosterona 3mg (Transdérmica)

### Rotina

Aplicar na pele (braço ou coxa),  
1x ao dia pela manhã.

### Objetivos

Recuperar foco, disposição,  
energia, motivação e  
preservar massa muscular.



## Progesterona Micronizada 100mg

### Rotina

Tomar 1 cápsula à noite,  
diariamente.

### Objetivos

Melhorar a arquitetura do  
sono, reduzir irritabilidade e  
estabilizar o humor.

# Saúde Íntima (Terapia Hormonal Local)

## Fase Inicial

14 noites consecutivas

Estriol creme vaginal ou Vagifem (1 aplicador à noite). Pode associar pequena quantidade massageando a vulva.

Objetivo: Melhorar lubrificação e prevenir infecções urinárias.

## Manutenção

2x por semana, ex: seg e qui

# Suporte Neurológico (Vitamina B12)

**Fase 1 (Ataque):** Citoneurin 5000 (injetável) – 1 ampola intramuscular, 1x/semana por 3 semanas.

**Fase 2 (Manutenção):** Inicia 4 semanas após injeções. Dozemast (B12 sublingual) – 1 comprimido/dia.

**Atenção:** Não engolir com água!  
Deixar dissolver embaixo da língua.

A B12 é essencial para o cérebro. Corrigir esse nível fará diferença real no seu dia a dia.



## Ômega 3

**Dose:** Equivalente a 1g de EPA ao dia.  
**Objetivo:** Proteção cardiovascular e saúde cerebral.



## Creatina

**Dose:** 5g ao dia.  
**Objetivo:** Energia muscular e suporte à cognição.



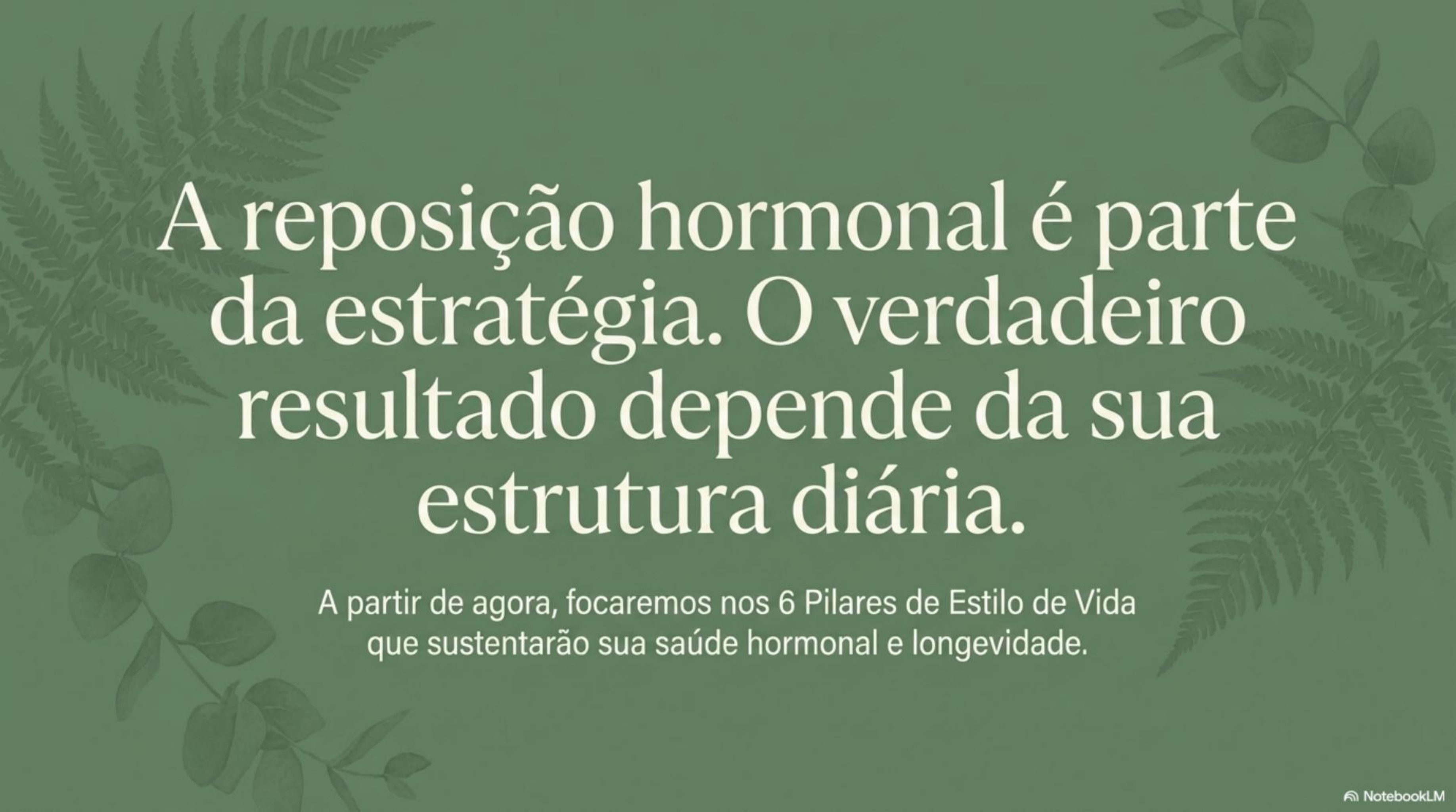
## Magnésio + Inositol

**Rotina:** Tomar à noite.  
**Objetivo:** Relaxamento profundo, preparo para o sono e redução da ansiedade.



## Melatonina

**Dose:** 0,5mg antes de dormir.  
**Objetivo:** Auxiliar no início e na manutenção ininterrupta do sono.



A reposição hormonal é parte da estratégia. O verdadeiro resultado depende da sua estrutura diária.

A partir de agora, focaremos nos 6 Pilares de Estilo de Vida que sustentarão sua saúde hormonal e longevidade.



Dormir mal piora ativamente sua ansiedade, irritabilidade e fadiga. A higiene do sono potencializa a medicação que você toma à noite.

## Pilar 1 - Higiene do Sono

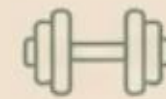
- ✓ Dormir e acordar em horários regulares.
- ✓ Estar na cama até as 22h.
- ✓ Ambiente completamente escuro, silencioso e fresco.
- ✓ Desligar telas à noite.
- ✓ Zero cafeína, energéticos ou estimulantes após as 14h.
- ✓ Evitar bebida alcoólica.

# Pilar 2 - Atividade Física

**“Você é sedentária atualmente, e isso impacta diretamente sua energia, cérebro e saúde hormonal. Precisamos iniciar.”**

Aguardamos sua densitometria óssea, mas pelo histórico sedentário, sua massa óssea requer atenção especial desde já.

## Target Goals



- **Musculação:** Pelo menos 3x por semana (Preservar/ganhar massa muscular e proteger ossos).

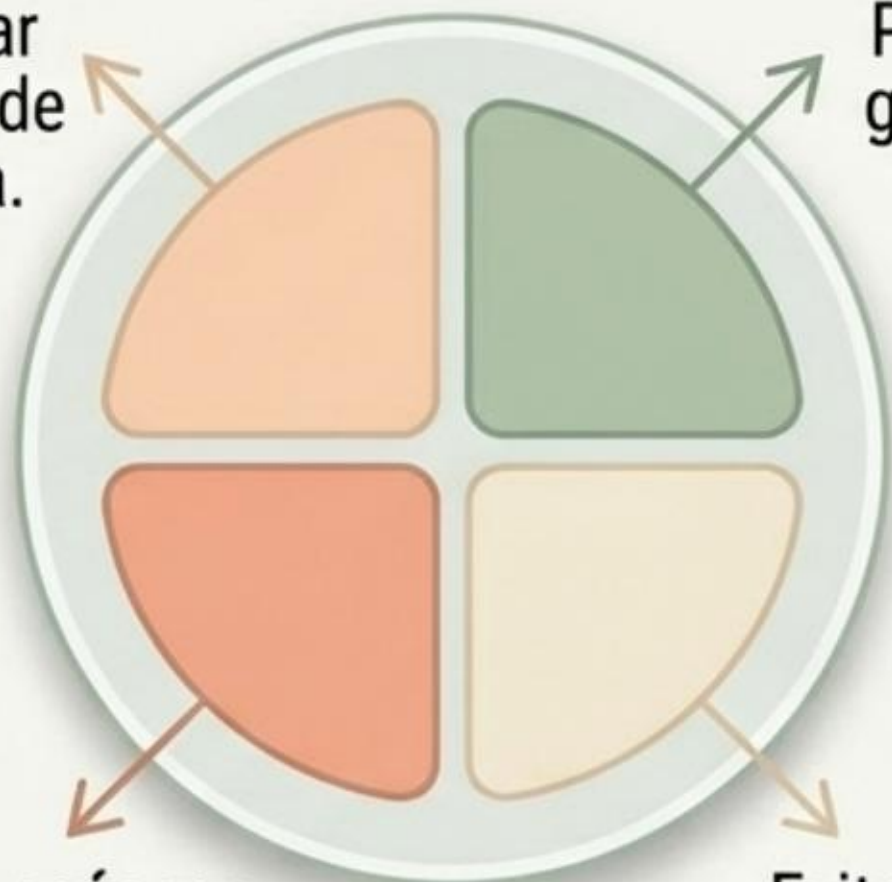


- **Aeróbico:** Conforme possível (Melhorar energia e metabolismo).



## Pilar 3: Nutrição Estratégica

Aumentar ingestão de proteína.



Priorizar gorduras boas.

Reduzir açúcar e ultraprocessados.

Evitar picos glicêmicos.

Ajustes finos serão feitos com sua nutricionista após a bioimpedância.

## Pilar 4: Hidratação

2,5 a 3 Litros de água por dia.

Manter equilíbrio metabólico e função renal adequada para processar as mudanças hormonais.

# “Você não precisa apenas dar conta de tudo.”

## Pilar 5: Controle do Estresse

- Reduzir sobrecarga e aprender a delegar tarefas.
- Organizar a rotina para evitar urgências.
- Ter momentos inegociáveis para atividades que dão prazer (leitura, lazer, autocuidado).

## Pilar 6: Convívio Social

- Manter contato frequente com pessoas próximas.
- Evitar o isolamento que a fadiga costuma provocar.
- Fortalecer vínculos de apoio.

# Ações Imediatas

- Escolher a via do Estrogênio (gel, spray ou adesivo) e iniciar.
- Iniciar Progesterona (noite) e Testosterona (manhã).
- Iniciar Estriol vaginal (14 noites seguidas).
- Iniciar **Citoneurin** injetável (1x/semana).
- Iniciar suplementação diária (Ômega 3, Creatina, Mag/Inositol, Melatonina).
- Iniciar musculação 3x na semana.

## Exames Pendentes



Realizar Bioimpedância.



e Densitometria Óssea.

Nosso próximo encontro será em 4 a 6 semanas para reavaliação clínica e ajuste da terapia. Estamos juntas nesse processo de recuperação da sua vitalidade.