

RESUMO GRATUITO

Peri- meno- pausa

em 1 minuto

sinais · fases · o que fazer

@paulapavann

Oi!

Vou ser direta com você: ninguém te preparou pra perimenopausa. Te falaram da adolescência até enjoar, te encheram de conselho sobre gravidez, mas essa fase? Silêncio quase total. Aí o ciclo começa a ficar imprevisível, chega o calorão do nada, o sono que some, aquela vontade de doce que nem existia antes — e você acha que é loucura sua.

Não é. É hormônio. A perimenopausa é a transição que vem *antes* da menopausa — pode começar lá pelos 40 (às vezes antes) e durar de 4 a 10 anos, com a menstruação ainda vindo, só que fora do ritmo. E o estrogênio não cai numa linha reta: ele oscila, sobe e desce, e é justamente essa montanha-russa que bagunça fome, sono, humor e onde o corpo guarda gordura. Por isso um mês você se sente bem e no outro parece outra pessoa.

Por isso fiz esse resumo de 1 minuto: pra deixar na geladeira, no celular, onde for. Aqui eu separei só o que realmente ajuda — sem regra rígida, sem prato de castigo, sem comparação com ninguém. Você não precisa virar outra pessoa pra atravessar essa fase. Só precisa saber o que o seu corpo tá pedindo agora.

Bora nessa? 🍋

Antes de tudo, vamos desmontar uns mitos

Porque perimenopausa também virou terreno fértil pra bobagem. Antes de te contar o que ajuda, preciso tirar da sua cabeça o que só te faz sofrer à toa.

Mito: "Se eu ainda menstruo, não é perimenopausa."

Realidade: É justamente o contrário. Na perimenopausa a menstruação continua vindo — só que irregular, mais curta, mais espaçada ou mais intensa. A menopausa só é confirmada depois de 12 meses sem menstruar.

Mito: "Sou nova demais pra isso."

Realidade: A perimenopausa costuma começar por volta dos 40, mas pode aparecer no meio dos 30. Se os sintomas estão aí, a idade no documento não invalida o que você tá sentindo.

Mito: "A perimenopausa engorda sozinha."

Realidade: Não é a fase que engorda — é a oscilação do estrogênio bagunçando fome, sono e onde o corpo guarda gordura. Dá pra trabalhar a favor disso.

Mito: "Nessa fase não dá mais pra emagrecer ou ganhar músculo."

Realidade: Dá, sim. Só muda a estratégia — treino de força importa mais agora do que nunca, não menos.

Mito: "Só de comer salada e cortar tudo já resolve."

Realidade: Comer de menos nessa fase é tiro no pé. Você já tá perdendo músculo mais rápido por causa do hormônio.

Mito: "Isso faz parte de ser mulher, tem que sofrer calada."

Realidade: Não. Sintoma incômodo não é medalha de honra. Dá pra amenizar muita coisa — e o resto, converse com seu médico.

Mito: "Suar muito de calorão já conta como exercício."

Realidade: Eu bem que queria, viu. Mas não, kkk.

1 Comida

Vamos começar pelo prato, porque é ali que mais gente erra sem saber.

O QUE AJUDA MENOS

- Doce e carboidrato refinado (pão branco, massa branca, biscoito recheado)
- Comida muito apimentada
- Excesso de sal

O QUE AJUDA MAIS

- Proteína em toda refeição — frango, ovo, peixe, iogurte
- Fibra que dá saciedade de verdade — chia, psyllium, linhaça

Com o estrogênio oscilando, seu corpo fica mais sensível a pico de açúcar no sangue — e a vontade de doce costuma bater mais forte na segunda metade do ciclo. Proteína protege o músculo e ajuda a segurar a fome; a fibra dá saciedade sem precisar comer mais.

Dica extra

Começa a refeição pela proteína, não pelo carboidrato — o resto do prato se ajusta sozinho.

"E se eu já como assim e não sinto diferença nenhuma?"

Dá um tempo pro corpo responder — hormônio não vira da noite pro dia. Geralmente 2 a 3 semanas de ajuste já mostram diferença.

2 Treino

Aqui o erro mais comum é achar que "mais suado" é sempre melhor. Nessa fase, não é.

O QUE AJUDA MENOS

- Cardio longo todo dia
- HIIT diário
- Muito salto e impacto repetitivo em chão duro

O QUE AJUDA MAIS

- Musculação, 2 a 4x por semana
- Caminhada diária
- Pilates ou ioga

Cardio e impacto em excesso sobrecarregam as articulações e elevam o cortisol. Musculação protege músculo e osso — e a perimenopausa é exatamente a janela em que proteger os dois rende mais.

Dica extra

Considera trocar um ou dois dias de cardio por musculação ou uma caminhada mais tranquila. Descanso também é treino.

"Nunca fiz musculação, por onde eu começo?"

Começa com o seu próprio peso corporal ou halteres leves, 2x por semana já é o suficiente. O que importa é consistência, não carga.

3 Suplemento

Aqui é onde mais aparece gente vendendo atalho. Vou ser direta.

O QUE AJUDA MENOS

- Queimador de gordura
- Chá emagrecedor
- Detox

O QUE AJUDA MAIS

- Creatina
- Whey protein
- Magnésio

Creatina e whey dão suporte pro treino de força e ajudam a manter o músculo. Magnésio ajuda com sono e câibra — dois incômodos comuns na perimenopausa.

Dica extra

Suplemento não substitui comida. Começa pelo básico — proteína e magnésio à noite — e converse com seu médico antes de incluir algo novo.

"Preciso tomar tudo isso junto?"

Não. Começa com um de cada vez pra saber o que realmente faz diferença pra você.

4

Bebida

Pequena, mas faz diferença — principalmente à noite.

O QUE AJUDA MENOS

- Café forte e energético
- Alcool
- Refrigerante e suco de caixinha

O QUE AJUDA MAIS

- Água
- Chá sem cafeína (camomila, erva-doce, hortelã)
- Café pela manhã, sem exagero

O que ajuda menos pode piorar o calorão e atrapalhar o sono. O que ajuda mais regula a temperatura do corpo sem brigar com seu sono à noite.

Dica extra

Se o café da manhã é sagrado, mantém — só evita repetir a dose à tarde.

"Água de coco conta como água?"

Conta, mas tem açúcar natural e caloria — trata como bebida à parte, não substituta da água pura.

5 Sono e calorão à noite

Aquele calorão que acorda você de madrugada tem nome: fogacho noturno. Ele já aparece na perimenopausa, muito antes da menstruação parar de vez. E não, você não tá "ficando maluca".

O QUE AJUDA MENOS

- Quarto quente, edredom pesado
- Álcool e cafeína à noite
- Deitar de estômago muito cheio ou muito vazio

O QUE AJUDA MAIS

- Quarto fresco e roupa de cama leve
- Magnésio à noite
- Horário fixo pra dormir e acordar, mesmo no fim de semana

Tudo que dificulta a regulação de temperatura piora a instabilidade já causada pela oscilação hormonal. Regularidade ajuda o corpo a prever o que vem.

Dica extra

Deixa um copo de água gelada do lado da cama e uma muda de roupa leve por perto.

"Melatonina ajuda?"

Pode ajudar, em doses baixas (1 a 3mg), sempre com aval médico — principalmente combinada com horário fixo de dormir.

6

Emocional — porque isso também é hormônio

Se você tá mais curta com todo mundo ou com uma ansiedade que não tinha antes, é o estrogênio oscilando e mexendo com a serotonina — e costuma piorar nos dias que antecedem a menstruação.

O QUE AJUDA MENOS

- Se cobrar por "estar assim"
- Isolar-se quando o humor piora
- Ignorar o sintoma até virar bola de neve

O QUE AJUDA MAIS

- Movimento — mesmo uma caminhada libera tensão de verdade
- Rotina de sono cuidada
- Conversa — com amiga, terapeuta, ou quem você confia

Cuidar da cabeça faz parte do plano tanto quanto cuidar do prato. Se a ansiedade ou tristeza pesarem demais, isso é papo pra profissional de saúde.

Dica extra

Separa 10 minutos de movimento ou conversa por dia — sem culpa, sem cobrança.

"Isso passa?"

Passa. A perimenopausa é uma travessia, não um destino — os sintomas tendem a estabilizar depois que o ciclo se encerra de vez. O que ajuda é ir ajustando aos poucos até lá.

Seu plano de ação da semana

Não precisa fazer tudo de uma vez. Escolhe UM ponto de cada área essa semana:

- ☐ **Comida** — Começar 1 refeição por dia pela proteína
- ☐ **Treino** — Trocar 1 dia de cardio por musculação ou caminhada
- ☐ **Suplemento** — Testar magnésio à noite (com aval do seu médico)
- ☐ **Bebida** — Reduzir 1 xícara de café à tarde
- ☐ **Sono** — Fixar 1 horário pra deitar essa semana
- ☐ **Emocional** — Separar 10 minutos pra uma caminhada ou conversa

Já é o suficiente pra sentir diferença. Semana que vem, escolhe mais um de cada.

Isso aqui não é uma dieta de perimenopausa. É um jeito de trabalhar a favor do seu corpo, não contra ele. Você não precisa virar outra pessoa, nem acertar tudo isso o tempo inteiro. Vai testando, um ponto de cada vez.

Se você se identificou com isso, tenho um programa de acompanhamento pensado pra você, não importa a fase da vida em que você esteja.

Quer conhecer? Me encontra no Instagram [@paulapavann](#).

Com carinho, Paula 🦄