

# Perimenopausa - Menopausa

Personnalité  
Fortaleza

**Perimenopausa:** Período de transição reprodutiva que precede a menopausa, caracterizado por variabilidade da função ovariana, com flutuações na produção de estradiol, alterações da ovulação e irregularidade progressiva do ciclo menstrual. Podem estar presentes sintomas vasomotores, distúrbios do sono e alterações neuropsíquicas e geniturinárias.

A menopausa corresponde ao período menstrual final, sendo diagnosticada retrospectivamente após 12 meses consecutivos de amenorreia, na ausência de outra causa fisiológica ou patológica. Reflete a cessação permanente da atividade folicular ovariana e ocorre, em geral, entre os 45 e 55 anos, com média aproximada de 51 anos.

## 02- PRINCIPAIS MANIFESTAÇÕES E OBJETIVOS TERAPÊUTICOS



O manejo da mulher na menopausa deve ser individualizado e multidimensional, considerando não apenas o controle dos sintomas vasomotores, mas também a saúde óssea e muscular, função cognitiva, saúde cardiovascular, função sexual e qualidade de vida, com foco na manutenção da saúde e do envelhecimento saudável.

## 03- SUGESTÃO POSOLÓGICA

### ✿ Redução dos sintomas da menopausa

Ornonele ..... 250mg

**Posologia:** Tomar 1 dose 2x ao dia.

**Sugestão:** manipular em cápsulas vegetais

### ✿ Menopausa e saúde cardiovascular

Ornonele .....250mg

Bioberon .....100mg

**Posologia:** Ingerir 1 dose, de uma a duas vezes ao dia.

**Sugestão:** manipular em cápsulas vegetais

### ✿ Saúde ovariana

EVA ..... 100mg

**Posologia:** Tomar 1 dose ao dia por 90 dias.

### ✿ Modulação do estresse, ansiedade e irritabilidade

Eva ..... 100mg

Gaba ..... 50mg

L Theanina ..... 100mg

**Posologia:** Tomar 1 dose ao dia.

### ✿ Suplemento para perimenopausa

Isoflavona .....60mg

Yam mexicano .....80mg

Cimicifuga ..... 20mg

Amora .....100mg

**Posologia:** Tomar 1 dose ao dia.

# Perimenopausa - Menopausa

Personnalité  
Fortaleza

## 03- SUGESTÃO POSOLÓGICA

✱ **Composto para perimenopausa com queixa de secura vaginal**

- Dong quai ..... 200mg
- Agnus Castus ..... 150mg
- Red Clover ..... 200mg
- Posologia: Tomar 1 dose ao dia.**

✱ **Controle de ondas de calor, humor e saúde cardiovascular**

- OmegaPure ..... 1g
- Posologia: Tomar 1 dose (1g) ao dia.**

✱ **Suplemento para aumento de serotonina**

- Triptofano ..... 250mg
- Ácido fólico ..... 5mg
- Niacinamida ..... 100mg
- Vitamina B6 ..... 100mg
- Vitamina B12 ..... 500mcg
- Posologia: Tomar 1 cápsula 2 vezes ao dia.**

✱ **Fórmula otimizadora metabólica**

- Pqq ..... 5mg
- Coenzima q10 .....100mg
- Complexo B ..... 5mg
- Resveratrol ..... 50mg
- Curcumina .....100mg
- Posologia: Tomar 1 dose 2x ao dia.**

✱ **Composto antiinflamatório para perimenopausa e menopausa (com foco em endometriose e miomas)**

- Miodesin(cápsula vegetal)..... 250mg
- Posologia: Tomar 1 dose ao dia.**

Depois de usar a fórmula do miodesin por 2 meses, fazer um intervalo de 1 mês para utilizar novamente.

✱ **Redução sintomas tpm/menopausa**

- Óleo de borragem ..... 500mg
- Posologia: Tomar 2 doses ao dia.**

✱ **Redução sintomas tpm/menopausa**

- Óleo de prímula ..... 500mg
- Posologia: Tomar 2 doses ao dia.**

✱ **Fórmula antifadiga mitocondrial**

- L Carnitina..... 500mg
- Magnésio ..... 250mg
- Vit B3..... 30mg
- Pqq ..... 5mg
- Ac Lipoico.....100mg
- Posologia: Tomar 1 dose ao dia**



# Perimenopausa - Menopausa

Personnalité  
Fortaleza

## REFERÊNCIAS:

BACON, Janice L. The menopausal transition. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, [S.l.], v. 44, n. 2, p. 285-296, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2017.02.008>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 22 ago. 2026.

CHRISTMAS, Monica; HUGUENIN, Annabelle; IYER, Shilpa. Clinical practice guidelines for managing genitourinary symptoms associated with menopause. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, [S.l.], v. 67, n. 1, p. 101-114, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000833>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 22 ago. 2026.

HARLOW, Siobán D. et al. Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, [S.l.], v. 97, n. 4, p. 1159-1168, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1210/jc.2011-3362>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 22 ago. 2026.

HARLOW, Siobán D. et al. Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Menopause*, [S.l.], v. 19, n. 4, p. 387-395, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1097/GME.0b013e31824d8f40>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 22 ago. 2026.

HACHUL, Helena et al. Sleep during menopause. *Sleep Medicine Clinics*, [S.l.], v. 18, n. 4, p. 423-433, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2023.06.004>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 22 ago. 2026.

STUENKEL, Cynthia A. et al. Treatment of symptoms of the menopause: an Endocrine Society clinical practice guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, [S.l.], v. 100, n. 11, p. 3975-4011, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1210/jc.2015-2236>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 22 ago. 2026.

THE NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY. The 2017 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*, [S.l.], v. 24, n. 7, p. 728-753, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000921>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 22 ago. 2026.

