

UM PRESENTE PARA SI

Menopausa com Leveza

5 primeiros passos para cuidar de si

Um guia breve de alimentação e autocuidado,
com uma receita simples para experimentar.

Uma nova fase merece atenção,
informação e carinho.

Maria Araújo

O cuidado começa consigo

Querida leitora,

Sou Maria Araújo, autora de Menopausa com Leveza. Preparei este pequeno presente para lhe dar a conhecer os temas do livro e ajudá-la a escolher um primeiro passo possível na sua rotina.

Não precisa de mudar tudo num só dia. Leia com calma, escolha uma ideia e adapte-a à sua vida. O seu cuidado também merece espaço.

1. Dê mais variedade ao prato

Procure uma alimentação equilibrada e inclua alimentos ricos em cálcio, como iogurte ou couve, se forem adequados para si.

Experimente: anote três alimentos que gostaria de usar nas refeições desta semana.

2. Reserve tempo para descansar

Mantenha horários de sono regulares e procure descansar. Se os suores noturnos incomodarem, um quarto fresco pode ajudar.

Experimente: escolha um pequeno ritual tranquilo para o fim do dia.

Pequenos passos, ao seu ritmo

3. Encontre movimento de que goste

Faça exercício regularmente, respeitando a sua capacidade. Atividades em que suporta o peso do corpo, como caminhar, e exercícios de força ajudam a cuidar dos ossos.

Experimente: escolha uma atividade agradável que consiga encaixar na sua semana.

4. Abra espaço para conversar

Partilhe o que sente com alguém de confiança. Conversar com outras mulheres nesta fase pode trazer apoio.

Experimente: escreva uma dúvida que gostaria de conversar com alguém.

5. Peça apoio quando precisar

Se os sintomas perturbarem a sua vida, fale com um profissional de saúde. Consulte-o antes de tomar suplementos ou produtos à base de plantas.

Experimente: anote os sintomas e as perguntas que quer levar à consulta.

Este guia é informativo e não substitui avaliação ou tratamento individual. Os hábitos de autocuidado não garantem o desaparecimento dos sintomas.

Uma receita para começar

Salada morna de lentilhas

Adaptada de uma receita de Menopausa com Leveza. As quantidades abaixo são uma sugestão para duas porções.

Ingredientes

- 250 g de lentilhas cozidas e escorridas
- 1 cenoura pequena, cozida e cortada
- 1 mão-cheia de folhas de espinafre lavadas
- 1 tomate picado
- ¼ de cebola picada
- 2 ovos bem cozidos ou 100 g de queijo fresco
- 1 colher de sopa de azeite
- Vinagre a gosto

Preparação

1. Aqueça ligeiramente as lentilhas e a cenoura.
2. Misture com o espinafre, o tomate e a cebola.
3. Acrescente os ovos cortados ou o queijo fresco.
4. Tempere com azeite e vinagre e sirva morna.

Na sua cozinha

Adapte os ingredientes ao seu gosto e às suas necessidades alimentares. A receita contém ovo ou leite, conforme a opção escolhida.

Continue esta leitura comigo

Qual será o seu primeiro passo?

Escolha uma ação para esta semana e escreva-a aqui:

O cuidado que vou reservar para mim é...

Conheça o livro completo

Em Menopausa com Leveza, encontrará uma leitura mais aprofundada sobre esta fase, alimentação, emoções, autocuidado e receitas para o dia a dia.

Se gostou deste primeiro encontro, visite a loja Sonhos Digitais e procure Menopausa com Leveza.

VISITAR SONHOSDIGITAIS.NET

Com carinho,
Maria Araújo

Sobre este guia

Conteúdo introdutório baseado no livro da autora. Orientações gerais conferidas com o NHS: "Things you can do to help menopause and perimenopause symptoms". Consulta: 2 de outubro de 2026.

[Consultar as orientações do NHS](#)