

ALIMENTOS QUE AUXILIAM NOS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO:

SOJA



PISTACHE



CHÁ DE
AMORA



CHÁ
VERDE



UVAS
ESCURAS



DAMASCO



LINHAÇA



**O CLIMATÉRIO É O
CONJUNTO DE
ALTERAÇÕES FÍSICAS
E PSÍQUICAS QUE
MARCAM A
TRANSIÇÃO ENTRE O
PERÍODO
REPRODUTIVO DA
MULHER E O
PERÍODO NÃO
REPRODUTIVO.**



ALIMENTAÇÃO E *climatério*

Referências utilizadas:

Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de atenção à mulher no climatério/menopausa. Brasília; 2008.

RODRIGUES et al. A fitoterapia Morus Nigra: como alternativa no tratamento dos sintomas da menopausa. Brazilian Journal of Development: Curitiba, v. 7, n. 4, p. 38529-38542, 2021.

GUERRA, T. R. B.; BOAVENTURA, G. S. Consumo de fitoestrógeno linhaça e perfis lipídicos na menopausa: o que há de evidência? Rev. Aten. Saúde: São Caetano do Sul, v. 14, n. 49, p. 92-97, 2016.

OLIVEIRA, M. A. Menopausa: uso de medicamentos à base de plantas. Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas: Lisboa, 2017.

