

Continue













## Como controlar a irritabilidade na menopausa

Você está com uma irritabilidade tão excessiva que nem mesmo está se aguentando? E pior, está afetando a sua vida? É bem capaz de muitas outras coisas estarem acontecendo, mas é importante que toda mulher aprenda a como gerenciar e lidar com toda essa situação, muitas vezes tão desagradável. O melhor de tudo é que não precisa sofrer com essa questão de irritação constante, que é um sintoma bem frequente na menopausa. Hoje, vou lhe contar como controlar essa irritação, além de você entender com mais clareza porque ela acontece nessa fase. É normal irritar-se mais fácil na menopausa? Antes de mais nada, você já deve saber que junto com a menopausa vários sintomas podem aparecer e um deles é a irritabilidade. Saiba que é normal sim irritar-se com mais facilidade na menopausa porque os seus hormônios estão totalmente desequilibrados. Na maioria das vezes, a mulher começa a se sentir uma pessoa desagradável não apenas com os outros, mas com ela mesma. É muito comum a mulher se irritar pelas mínimas coisas, com o marido, os filhos, os amigos e no trabalho. Pequenas coisas que não te incomodavam, passam a te incomodar. Mas se a mulher estiver ciente do que se passa com seu corpo, tem como passar por essa fase da melhor forma.
FIQUE ATUALIZADA!Cadastre o seu email abaixo para receber gratuitamente as atualizações do blog!Fique tranquila, seu e-mail está completamente SEGURO conosco! Por que acontece essa irritação constante? Em primeiro lugar, esse mesmo sintoma da irritabilidade que aparece na pré-menopausa e depois na menopausa, se confunde muito com os sintomas da TPM. Talvez a mulher nem faça ideia de que pode ser a menopausa que está chegando justamente por ainda achar que pode ser a TPM. Mas por que pode ser confundido com a TPM? Porque as mesmas oscilações hormonais que acontecem com a mulher quando mais jovem, também acontecem na menopausa. O nosso ovário nasce com uma conta hormonal finita. Nós, mulheres, nascemos com uma grande quantidade de células e desde a primeira menstruação, por volta dos 10, 12 anos, nós vamos gastando todas elas. E esse gasto vai acontecer até em torno dos 50 anos. Isso significa que a mulher não vai produzir mais determinados hormônios que são importantes para que o seu humor fique estável. Caso você está passando dos 40 anos, é uma época que a menopausa já está se anunciando. Em média, acontece para a maioria das mulheres por volta dos 50, 51 anos. Mas pode ter uma variação, que vai dos 45 aos 55 anos. Mas o que é menopausa? Significa que a mulher fica sem menstruar por dez meses consecutivos, desde que não esteja tomando nenhum anticoncepcional. Já na pré-menopausa, a mulher começa a ter uma baixa de progesterona, que é um dos hormônios que o ovário produz. Além de começar a ter flutuações de um outro hormônio, o estrogênio. Com o passar do tempo, a progesterona acaba, assim como o estrogênio também não é mais produzido. Por falar na progesterona, sabe porque seus níveis aumentam durante a gestação? Porque na gestação, a mulher tem que estar tranquila, principalmente para que ela não aborte ou tenha um parto prematuro. Assim, a progesterona ajuda a mulher a ficar calma, a dormir bem e ficar de bom humor. Da mesma forma, a progesterona é importante em outras fases da vida, principalmente falando de pré-menopausa e de menopausa. É por isso que seu humor e sua qualidade do sono vai mudando e você começa a ter toda essa impaciência. E depois da progesterona, vem o estrogênio, que é importante para a produção de substâncias no seu cérebro, onde uma delas é a serotonina. Lembrando que o nosso ovário não serve apenas para a reprodução. Ele tem também uma função endócrina, logo, quando acaba a parte reprodutiva, fica faltando a parte endócrina da mulher. Você agora percebeu como esse declínio hormonal interfere em muitas outras funções do seu corpo. Por isso que é importante estar atenta aos primeiros sinais. Muitas vezes, a mulher não dá muita importância e quando se der conta, sérios problemas podem acontecer. Como nosso corpo funciona? É importante toda mulher ter uma noção do que está acontecendo no seu corpo. Assim, vai ficar mais fácil entender o que está passando. O seu humor vai mudando porque a serotonina que traz uma sensação de bem-estar está deixando de ser produzida. É por isso que algumas mulheres tomam antidepressivos, porque eles trazem de volta essa serotonina que está em baixa. Mas muitas vezes, você pode estar tomando um antidepressivo e não entender que o problema está no seu ovário que não está mais funcionando. Lembrando que o ovário não serve apenas para a reprodução. Ele tem também uma função endócrina, logo, quando acaba a parte reprodutiva, fica faltando a parte endócrina da mulher. Juntamente com o declínio dos hormônios, cai também a produção dessas substâncias no cérebro, chamadas de neurotransmissores, como as endorfinas e a serotonina. Já imaginou que você está irritada, e sem falar nos outros tantos sintomas da menopausa, e essa irritabilidade pode ser algo direto, mas também indireto? De repente, a mulher vai estar irritada não apenas pelas substâncias em falta no cérebro, mas porque está cansada. Sabe como a mulher começa a se sentir? Como uma pessoa não agradável, se sentindo desconfortável com ela mesma. Só que às vezes, ela não faz ideia do que pode estar causando tudo isso e não procura ajuda para tentar resolver. Continua sem paciência com todos que estão à sua volta e provavelmente, toda essa irritação pode acabar afetando sua relação com outras pessoas. Mas é importante a mulher ter em mente que é possível melhorar toda essa situação. Não tem porque continuar convivendo com tanto desconforto! FIQUE ATUALIZADA!Cadastre o seu email abaixo para receber gratuitamente as atualizações do blog!Fique tranquila, seu e-mail está completamente SEGURO conosco! Como controlar a irritabilidade excessiva na menopausa? Existem coisas bem simples que toda mulher pode fazer no seu dia a dia para melhorar toda essa irritação: Exercícios físicos Se você não gosta de academia, dê uma caminhada na rua. Fora os outros benefícios do exercício, melhora a produção de substâncias no cérebro, as endorfinas. O ideal é fazer todos os dias, no mínimo, uma caminhada. Dormir bem É bom que você tenha bem claro que como é importante dormir bem. E como é a higiene do sono? It para a cama sempre no mesmo horário Jantar mais cedo Fazer uma refeição leve Apagar a luz para começar a produzir melatonina naturalmente Tomar um banho relaxante Desligar a TV e o computador Esse ritual que vai lhe ajudar a dormir bem. No máximo, ler um livro no quarto. Talvez a mulher possa estar tendo outro sintoma da menopausa, que é o calorão, que vai interferir na qualidade do seu sono. Se você não dorme bem, seja porque não praticou a higiene do sono, seja porque está tendo calorão ou porque está muito ansiosa, isso vai fazer com que não durma bem. E quando acordar, vai estar cansada, o seu dia não vai ser bom, ficando mais irritada facilmente. Mas saiba que existem algumas maneiras para a mulher controlar a irritabilidade na menopausa, especialmente saber lidar com a ansiedade. Quer saber como? Meditação Só para você ter uma ideia, eu mesma estou começando a fazer meditação e tem me ajudado bastante. Você pode baixar no seu celular uma meditação guiada. Mas como vai poder lhe ajudar? A meditação trabalha toda a sua respiração, traz a pessoa de volta para o presente. E quando você começa a criar consciência disso, consegue fazer esse autocontrole. Terapia de Reposição Hormonal Eu vou lhe contar porque a terapia de reposição hormonal pode lhe ajudar com toda essa irritação: Ajuda com a ansiedade; Vai tirar o calorão e assim vai dormir melhor; Ajuda na produção dos neurotransmissores, melhorando o seu humor, a irritabilidade e os sintomas da depressão. A mulher tem muitos benefícios com a terapia de reposição hormonal. O que a mulher precisa é buscar por um médico que tenha experiência em tratar menopausa e que goste de tratar menopausa e principalmente, que esteja comprometido com a sua saúde. A terapia de reposição hormonal quando é bem feita, na dose e na via certa para você, além do acompanhamento adequado melhora demais, não apenas essa irritabilidade, mas todos os sintomas relacionados à menopausa. Conclusão Agora que você já sabe o que está causando toda essa irritabilidade e o que pode fazer para lidar com isso da melhor forma, está nas suas mãos procurar uma maneira para voltar a ter o seu bom humor de volta. É importante que fique bem claro é que nenhuma mulher precisa e nem deve conviver com todo esse sofrimento, interferindo tanto na sua qualidade de vida. Pense que não precisa sofrer e se quando a mulher entra na menopausa aprender o que está acontecendo, sem dúvida alguma, pode ser sim uma menopausa de sucesso. A grande questão aqui é que nem todas as mulheres têm acesso às mesmas informações que você acabou de ter e continuam sofrendo. Por isso, compartilhe com suas amigas o que acabou de aprender! Alguns remédios caseiros como suco suco de maracujá com farinha de soja e óleo essencial de lavanda, possuem propriedades calmantes que ajudam a diminuir a irritação e melhoram a qualidade do sono durante a menopausa. Encontre um Ginecologista perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, o suco de açaí com maca peruana e o cacau aumentam a libido e melhoram o humor, a disposição física e mental durante a menopausa, porque contém flavonoides, cafeína e catequinas, que são compostos bioativos com ação estimulante e tônica. Esses remédios caseiros ajudam a aliviar os sintomas da menopausa, como insônia e ondas de calor. No entanto, não devem substituir o tratamento indicado pelo ginecologista, sendo apenas um complemento para tratamento da menopausa. Conheça outros sintomas da menopausa. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Opções de remédios caseiros Alguns remédios caseiros que podem ajudar a aliviar os sintomas da menopausa são: 1. Suco de maracujá com soja O suco de maracujá possui ação calmante e sedativa, ajudando a diminuir a irritabilidade e a insônia. Já a farinha de soja contém isoflavonas, um composto que equilibra os níveis do hormônio estrogênio no organismo, ajudando a controlar as ondas de calor. Ingredientes 1 colher de sopa de farinha de soja; Polpa de 1 maracujá; 1 colher de sopa de mel; 1 copo de água filtrada ou fervida. Modo de preparo Colocar todos os ingredientes num liquidificador e bater por 3 minutos. Beber 3 copos deste suco por dia. Por conter soja, esse suco deve ser evitado por mulheres que fazem reposição hormonal ou usam remédios como anticoagulantes, tamoxifeno ou antiestrogênicos. Mulheres com câncer dependente de estrogênio ou antiestrogênio ou antiestrogênicos. Mulheres com câncer dependente de estrogênio ou com histórico familiar, devem consultar um médico antes de usar essa tintura. Além disso, mulheres em reposição hormonal para alterações da tireoide ou com infecções no fígado também devem consultar um médico antes de usar essa tintura. 6. Vitamina de abacate com cacau O abacate tem boas quantidades de ômega 3, uma gordura saudável que melhora as funções das células do cérebro, ajudando na produção de substâncias que promovem o humor e o bem estar geral. Já o cacau contém tiramina, que é um precursor do triptofano, que por sua vez atua na produção da serotonina, um neurotransmissor que ajuda a regular o humor e o sono. Ingredientes 1 colher de sopa de cacau em pó; ½ abacate pequeno; ½ copo (100 ml) de leite ou bebida vegetal. Modo de preparo Em um liquidificador, colocar todos os ingredientes e bater bem até formar uma mistura homogênea. Transferir para um copo e servir. Produz com problemas como gastrite, refluxo ou úlceras devem evitar consumir essa vitamina. Por conter cafeína, do cacau, essa vitamina deve ser evitada por pelo menos 4 horas antes de dormir para que não interfira na qualidade do sono. 7. Chá de verbena A verbena é uma planta com propriedades calmantes e relaxantes, ajudando, por isso, a diminuir a irritabilidade e melhorar o humor. Ingredientes 50 g de folhas de verbena; 1 litro de água. Modo de preparo Ferver a água em uma panela, ou chaleira. Após apagar o fogo, adicionar as folhas de verbena na água, tampar e deixar repousar por 5 minutos. Coar e beber até 3 xícaras por dia. 8. Suco de açaí com maca peruana O açaí é um fruto rico em carboidratos que fornecem energia para o corpo e cérebro, ajudando a combater o cansaço físico e mental. Já a maca peruana contém flavonoides e alcaloides, compostos com ação estimulante, tônica e antidepressiva, ajudando a aumentar a libido e diminuir alguns sintomas da menopausa, como cansaço, ansiedade e depressão. Ingredientes 50 g de polpa de açaí congelada; 1 copo de água filtrada ou fervida; 1 colher de sopa de maca peruana. Modo de preparo Em um liquidificador, colocar todos os ingredientes e bater bem até formar uma mistura homogênea. Transferir para um copo e beber. Por conter maca peruana, esse suco não deve ser consumido por mulheres com histórico de algum tipo de câncer ou doença dependente de estrogênio, como endometriose, mioma, câncer de mama, de ovário ou de útero. 9. Chá de erva-de-são-cristóvão A erva-de-são-cristóvão contém flavonoides, taninos e glicosídeos, compostos bioativos com ação antidepressiva e estimulante, ajudando a aliviar os sintomas da menopausa como ansiedade, depressão ou insônia. Ingredientes 1 colher de folhas secas da erva-de-são-cristóvão; 1 xícara (200 mL) de água. Modo de preparo Ferver a água em uma panela, ou chaleira. Após desligar o fogo, adicionar as folhas da erva-de-são-cristóvão na água, tampar e deixar repousar por 5 minutos. Coar e beber de 2 a 3 xícaras por dia. Esse chá não é indicado para pessoas que usam medicamentos para diminuir a pressão arterial. Assim como esse chá também não é recomendado durante o uso de hormônios estrogênicos. Além disso, pessoas com úlcera gástrica, refluxo e colites não devem consumir esse chá. 10. Chá de camomila O chá de camomila contém apigenina, um flavonoide com propriedade relaxante que atua no sistema nervoso diminuindo o estresse e a ansiedade, além de melhorar a qualidade do sono. Ingredientes 2 colheres (de chá) de flores secas de camomila; 250 mL de água fervente. Modo de preparo Em uma panela, ou chaleira, ferver a água e apagar o fogo. Adicionar as flores de camomila na água, tampar e deixar repousar por 5 minutos. Coar e beber até 3 xícaras desse chá por dia. O chá de camomila não deve ser usado por pessoas com problemas de coagulação do sangue. Além disso, pessoas que estejam usando remédios como anticoagulantes, sedativos ou analgésicos, devem falar com um médico antes de tomar esse chá. 11. Chá de sálvia O chá de sálvia, preparado com a planta Salvia officinalis, é rico em substâncias como alcaloides, flavonoides, compostos fenólicos e terpenos, que podem ajudar a combater os séres outros nutrientes comuns na menopausa, pois pode contribuir para o equilíbrio dos níveis hormonais. Ingredientes 1 colher de sopa de folhas de sálvia; 1 xícara de água. Modo de preparo Esquentar a água até ferver e, em seguida, tirar do fogo, colocar as folhas de sálvia e deixar por 5 a 10 minutos. Depois, coar, deixar esfriar e beber 1 xícara cerca de 3 vezes ao dia. O chá de sálvia não deve ser tomado por mulheres que têm epilepsia, já que alguns estudos indicam que a planta pode estimular o desenvolvimento de crises epilépticas. 12. Chá de agnóstico O chá de agnocasto, preparado com a planta Vitex agnus-castus, é rico em flavonoides, diterpenos e glicosídeos, que possuem ação sobre os hormônios femininos LH e FSH, que ajudam a restabelecer o equilíbrio hormonal e aliviar os sintomas da menopausa, como insônia e mudanças de humor. Ingredientes 1 colher de chá de frutos de agnocasto; 300 mL de água. Modo de preparo Acrescentar o agnocasto e a água em uma panela e deixar ferver por 3 a 4 minutos. Em seguida, tampar e deixar repousar por 10 minutos. Coar, deixar esfriar e beber cerca de 2 vezes ao dia. 13. Chá de erva-de-são-joão O chá de erva-de-são-joão, também conhecida como hiperião, é rico em hipericina e hiperiforina, flavonoides, biflavonoides e nadtindrontras, compostos que ajudam a acalmar e a melhorar os sintomas da menopausa, como depressão e ondas de calor. Ingredientes 1 colher de chá de erva-de-são-joão seca; 250 mL de água. Modo de preparo Colocar a água para ferver, apagar o fogo e acrescentar a erva-de-são-joão. Deixar repousar de 5 a 10 minutos, coar, deixar esfriar e beber 2 a 3 vezes por dia, após as refeições. O chá de erva-de-são-joão não deve ser utilizado por mulheres que estão em tratamento com medicamentos antidepressivos, como sertralina, paroxetina ou nefazodona, por exemplo. 14. Vitamina de mamão com linhaça A vitamina de mamão com linhaça é rica em fitoestrogênicos sendo uma boa forma natural de encontrar o bem-estar na menopausa. Ingredientes 1 copo de iogurte de soja; 1/2 mamão papaya; 1 colher (de sopa) de linhaça moída. Modo de preparo Bater no liquidificador o iogurte e o mamão e depois acrescentar a linhaça moída. Beber em seguida. 15. Óleo de linhaça O óleo de linhaça possui grande quantidade de fitoestrogênicos que ajudam a regular os hormônios femininos, especialmente o estrogênio que tem sua quantidade diminuída na menopausa. Muitos estudos tem sido realizados sobre seu efeito no climatério, mas ainda não se chegou a uma quantidade ideal que deve ser ingerida diariamente, embora esteja confirmado que seja benéfico e possa ajudar a reduzir a intensidade e frequência das ondas de calor, devido a sua capacidade de atuar nos vasos sanguíneos. Como usar: o mais indicado é usar o óleo de linhaça em pequena quantidade, somente para cozinhar e temperar a salada e os legumes, por exemplo, pois contém 9 calorias por cada grama e, como na menopausa é comum o aumento do peso, especialmente o acúmulo de gordura na barriga, não é recomendado ingerir uma grande quantidade. As sementes de linhaça também são uma ótima opção porque também possuem lignanas um fitoestrogênio semelhante àqueles que deixam de ser produzidos pelos ovários e por isso é muito eficaz no combate às ondas de calor e os outros sintomas que surgem na menopausa, sendo recomendada a quantidade de 40 g por dia. Assista ao vídeo a seguir e conheça outras dicas para aliviar os sintomas da menopausa: Você está com uma irritabilidade tão excessiva que nem mesmo está se aguentando? E pior, está afetando a sua vida? É bem capaz de muitas outras coisas estarem acontecendo, mas é importante que toda mulher aprenda a como gerenciar e lidar com toda essa situação, muitas vezes tão desagradável. O melhor de tudo é que não precisa sofrer com essa questão de irritação constante, que é um sintoma bem frequente na menopausa. Hoje, vou lhe contar como controlar essa irritação, além de você entender com mais clareza porque ela acontece nessa fase. É normal irritar-se mais fácil na menopausa? Antes de mais nada, você já deve saber que junto com a menopausa vários sintomas podem aparecer e um deles é a irritabilidade. Saiba que é normal sim irritar-se com mais facilidade na menopausa porque os seus hormônios estão totalmente desequilibrados. Na maioria das vezes, a mulher começa a se sentir uma pessoa desagradável não apenas com os outros, mas com ela mesma. É muito comum a mulher se irritar pelas mínimas coisas, com o marido, os filhos, os amigos e no trabalho. Pequenas coisas que não te incomodavam, passam a te incomodar. Mas se a mulher estiver ciente do que se passa com seu corpo, tem como passar por essa fase da melhor forma.
FIQUE ATUALIZADA!Cadastre o seu email abaixo para receber gratuitamente as atualizações do blog!Fique tranquila, seu e-mail está completamente SEGURO conosco! Por que acontece essa irritação constante? Em primeiro lugar, esse mesmo sintoma da irritabilidade que aparece na pré-menopausa e depois na menopausa, se confunde muito com os sintomas da TPM. Talvez a mulher nem faça ideia de que pode ser a menopausa que está chegando justamente por ainda achar que pode ser a TPM. Mas por que pode ser confundido com a TPM? Porque as mesmas oscilações hormonais que acontecem com a mulher quando mais jovem, também acontecem na menopausa. O nosso ovário nasce com uma conta hormonal finita. Nós, mulheres, nascemos com uma grande quantidade de células e desde a primeira menstruação, por volta dos 10, 12 anos, nós vamos gastando todas elas. E esse gasto vai acontecer até em torno dos 50 anos. Isso significa que a mulher não vai produzir mais determinados hormônios que são importantes para que o seu humor fique estável. Caso você está passando dos 40 anos, é uma época que a menopausa já está se anunciando. Em média, acontece para a maioria das mulheres por volta dos 50, 51 anos. Mas pode ter uma variação, que vai dos 45 aos 55 anos. Mas o que é menopausa? Significa que a mulher fica sem menstruar por doze meses consecutivos, desde que não esteja tomando nenhum anticoncepcional. Já na pré-menopausa, a mulher começa a ter uma baixa de progesterona, que é um dos hormônios que o ovário produz. Além de começar a ter flutuações de um outro hormônio, o estrogênio. Com o passar do tempo, a progesterona acaba, assim como o estrogênio também não é mais produzido. Por falar na progesterona, sabe porque seus níveis aumentam durante a gestação? Porque na gestação, a mulher tem que estar tranquila, principalmente para que ela não aborte ou tenha um parto prematuro. Assim, a progesterona ajuda a mulher a ficar calma, a dormir bem e ficar de bom humor. Da mesma forma, a progesterona é importante em outras fases da vida, principalmente falando de pré-menopausa e de menopausa. É por isso que seu humor e sua qualidade do sono vai mudando e você começa a ter toda essa impaciência. E depois da progesterona, vem o estrogênio, que é importante para a produção de substâncias no seu cérebro, onde uma delas é a serotonina. Lembrando que o nosso ovário não serve apenas para a reprodução. Ele tem também uma função endócrina, logo, quando acaba a parte reprodutiva, fica faltando a parte endócrina da mulher. Você agora percebeu como esse declínio hormonal interfere em muitas outras funções do seu corpo. Por isso que é importante estar atenta aos primeiros sinais. Muitas vezes, a mulher não dá muita importância e quando se der conta, sérios problemas podem acontecer. Como nosso corpo funciona? É importante toda mulher ter uma noção do que está acontecendo no seu corpo. Assim, vai ficar mais fácil entender o que está passando. O seu humor vai mudando porque a serotonina que traz uma sensação de bem-estar está deixando de ser produzida. É por isso que algumas mulheres tomam antidepressivos, porque eles trazem de volta essa serotonina que está em baixa. Mas muitas vezes, você pode estar tomando um antidepressivo e não entender que o problema está no seu ovário que não está mais funcionando. Lembrando que o ovário não serve apenas para a reprodução. Ele tem também uma função endócrina, logo, quando acaba a parte reprodutiva, fica faltando a parte endócrina da mulher. Juntamente com o declínio dos hormônios, cai também a produção dessas substâncias no cérebro, chamadas de neurotransmissores, como as endorfinas e a serotonina. Já imaginou que você está irritada, e sem falar nos outros tantos sintomas da menopausa, e essa irritabilidade pode ser algo direto, mas também indireto? De repente, a mulher vai estar irritada não apenas pelas substâncias em falta no cérebro, mas porque está cansada. Sabe como a mulher começa a se sentir? Como uma pessoa não agradável, se sentindo desconfortável com ela mesma. Só que às vezes, ela não faz ideia do que pode estar causando tudo isso e não procura ajuda para tentar resolver. Continua sem paciência com todos que estão à sua volta e provavelmente, toda essa irritação pode acabar afetando sua relação com outras pessoas. Mas é importante a mulher ter em mente que é possível melhorar toda essa situação. Não tem porque continuar convivendo com tanto desconforto! FIQUE ATUALIZADA!Cadastre o seu email abaixo para receber gratuitamente as atualizações do blog!Fique tranquila, seu e-mail está completamente SEGURO conosco! Como controlar a irritabilidade excessiva na menopausa? Existem coisas bem simples que toda mulher pode fazer no seu dia a dia para melhorar toda essa irritação: Exercícios físicos Se você não gosta de academia, dê uma caminhada na rua. Fora os outros benefícios do exercício, melhora a produção de substâncias no cérebro, as endorfinas. O ideal é fazer todos os dias, no mínimo, uma caminhada. Dormir bem É bom que você tenha bem claro que como é importante dormir bem. E como é a higiene do sono? It para a cama sempre no mesmo horário Jantar mais cedo Fazer uma refeição leve Apagar a luz para começar a produzir melatonina naturalmente Tomar um banho relaxante Desligar a TV e o computador Esse ritual que vai lhe ajudar a dormir bem. No máximo, ler um livro no quarto. Talvez a mulher possa estar tendo outro sintoma da menopausa, que é o calorão, que vai interferir na qualidade do seu sono. Se você não dorme bem, seja porque não praticou a higiene do sono, seja porque está tendo calorão ou porque está muito ansiosa, isso vai fazer com que não durma bem. E quando acordar, vai estar cansada, o seu dia não vai ser bom, ficando mais irritada facilmente. Mas saiba que existem algumas maneiras para a mulher controlar a irritabilidade na menopausa, especialmente saber lidar com a ansiedade. Quer saber como? Meditação Só para você ter uma ideia, eu mesma estou começando a fazer meditação e tem me ajudado bastante. Você pode baixar no seu celular uma meditação guiada. Mas como vai poder lhe ajudar? A meditação trabalha toda a sua respiração, traz a pessoa de volta para o presente. E quando você começa a criar consciência disso, consegue fazer esse autocontrole. Terapia de Reposição Hormonal Eu vou lhe contar porque a terapia de reposição hormonal pode lhe ajudar com toda essa irritação: Ajuda com a ansiedade; Vai tirar o calorão e assim vai dormir melhor; Ajuda na produção dos neurotransmissores, melhorando o seu humor, a irritabilidade e os sintomas da depressão. A mulher tem muitos benefícios com a terapia de reposição hormonal. O que a mulher precisa é buscar por um médico que tenha experiência em tratar menopausa e que goste de tratar menopausa e principalmente, que esteja comprometido com a sua saúde. A terapia de reposição hormonal quando é bem feita, na dose e na via certa para você, além do acompanhamento adequado melhora demais, não apenas essa irritabilidade, mas todos os sintomas relacionados à menopausa. Conclusão Agora que você já sabe o que está causando toda essa irritabilidade e o que pode fazer para lidar com isso da melhor forma, está nas suas mãos procurar uma maneira para voltar a ter o seu bom humor de volta. É importante que fique bem claro é que nenhuma mulher precisa e nem deve conviver com todo esse