

BETTERLIFE | BIOFEEDBACK

**Menopausa e desregulação hormonal
nas mulheres**

www.betterlife.pt

ÍNDICE

- 1. Introdução e o impacto na vida das mulheres**
- 2. O que é o Biofeedback**
- 3. Como pode o Biofeedback ajudar nesta fase de vida das mulheres?**

1. Introdução e o impacto na vida das mulheres

A menopausa é uma fase natural da vida de uma mulher que marca o fim da sua capacidade reprodutiva.

Geralmente ocorre entre os 45 e os 55 anos de idade, embora possa variar de pessoa para pessoa. Durante este período de transição, as mulheres enfrentam várias mudanças hormonais que podem ter um impacto significativo na sua saúde física e emocional.

O ciclo menstrual de uma mulher é regulado por hormonas, principalmente o estrogénio e a progesterona. Durante a menopausa, a produção destas hormonas pelos ovários começa a diminuir gradualmente. Esta diminuição hormonal pode causar uma série de sintomas desconfortáveis, como afrontamentos, suores noturnos, alterações de humor, insónia, secura vaginal e diminuição de líbido.

1. Introdução e o impacto na vida das mulheres

Além dos sintomas incómodos, a menopausa também está associada a várias questões de saúde. A diminuição dos níveis de estrogénio, por exemplo, pode aumentar o risco de osteoporose, uma condição caracterizada pela perda de densidade óssea e fragilidade dos ossos. As mulheres na pós-menopausa têm um risco significativamente maior de fraturas ósseas, o que pode levar a uma redução na qualidade de vida.

Outra preocupação de saúde relacionada com a menopausa é o aumento do risco de doenças cardiovasculares. O estrogénio desempenha um papel protetor no sistema cardiovascular, ajudando a manter os níveis de colesterol saudáveis e a regular a pressão arterial.

Com a diminuição dos níveis de estrogénio, as mulheres pós-menopausa podem estar em maior risco de desenvolver doenças cardíacas, como aterosclerose e hipertensão arterial.

1. Introdução e o impacto na vida das mulheres

Além disso, a menopausa também pode afetar a saúde mental das mulheres. As flutuações hormonais podem contribuir para sintomas de ansiedade e depressão. As mudanças na imagem corporal devido a alterações de peso e redistribuição de gordura também podem afetar a autoestima e a saúde mental.

Para gerir os sintomas da menopausa e minimizar os riscos para a saúde, muitas mulheres recorrem à suplementação para reposição hormonal. Esta abordagem envolve a administração de estrogénio e, em alguns casos, progesterona, para ajudar a aliviar os sintomas da menopausa.

No entanto, a decisão de recorrer a esta solução deve ser tomada com cautela, uma vez que existem riscos associados, incluindo um aumento do risco de certos tipos de cancro, como o cancro da mama.

2. O que é o Biofeedback

O Biofeedback, também designado de Terapia Quântica, é uma tecnologia terapêutica na área da saúde que visa a análise e correção dos fatores de stress que estão na base de algumas doenças e desequilíbrios físicos e emocionais.

O stress que se manifesta no nosso organismo pode ter origens diversas tais como:

- » traumas emocionais
- » pressão profissional, financeira, familiar
- » fatores hereditários
- » maus hábitos
- » adições, entre outros.

Todos estes stressores geram processos inflamatórios e, consequentemente, efeitos nocivos no corpo, desequilibrando-o, tendo a OMS - Organização Mundial de Saúde, declarado o stress como a epidemia na saúde do séc XXI, caracterizando-o como o principal causador de doenças crónicas que atingem 90% da população mundial.

2. O que é o Biofeedback

No Biofeedback, através de um equipamento de análise e tratamento com um potente software, é possível obter uma imagem precisa e fidedigna do estado de saúde global do Cliente, descobrir as causas dos bloqueios e desequilíbrios energéticos e físicos do metabolismo e harmonizá-lo.

O Biofeedback é um método não invasivo, confortável e relaxante, totalmente isento de efeitos colaterais. Na prática, a técnica consiste na colocação, na cabeça, de um arnês equipado com sensores que medem a denominada resposta eletrodérmica do organismo.

O sistema possui sensibilidade e precisão suficientes para medir as reações de cerca de 12.000 frequências diferentes que normalmente interagem com o corpo humano, recolhendo esta informação e processando-a na matriz do software, permitindo ao terapeuta um fácil acesso ao perfil dos principais fatores de stress, facilitando as recomendações mais pertinentes para uma melhoria da qualidade de vida.

2. O que é o Biofeedback

O tratamento atua a um nível vibracional, alterando a frequência do órgão, sistema ou emoção em desequilíbrio, devolvendo ao organismo o seu correto funcionamento e promovendo uma sensação de harmonia e equilíbrio.

Ajuda, assim, a gerir e a reformular padrões de stress, fornecendo informações cruciais sobre situações indutoras de desequilíbrios, sempre com o propósito de motivar à alteração de mudanças no seu estilo de vida dos Clientes em prol da sua saúde e bem estar em geral.

O seu software conta com dezenas de programas, com enormes benefícios em:

- » redução de sintomas de menopausa
- » equilíbrio do sistema hormonal e linfático
- » alívio dos sintomas de depressão e ansiedade
- » redução do stress e maior equilíbrio emocional

2. O que é o Biofeedback

- » estimulação do sistema imunitário
- » estabilização do ritmo cardíaco e sistema nervoso central
- » redução de dor
- » anti-envelhecimento
- » estimulação da memória, concentração
- » regulação do metabolismo, entre muitos outros.

DISCLAIMER

O Biofeedback destina-se a pessoas de todas as idades e condições, não produzindo efeitos secundários nem contra-indicações. **É apenas contra-indicado para pessoas com pacemaker, epilepsia ou mulheres grávidas.**

Esta terapia não é um método de diagnóstico nem o terapeuta é médico, sendo totalmente inadequado o termo “medicina quântica”. Esta terapia fornece informações cruciais acerca de fatores stress, motivando-os a mudar os seus estilos de vida em busca da saúde e do bem-estar em geral. Para cuidados médicos de saúde, por favor contacte o seu médico.

3. Como pode o Biofeedback ajudar nesta fase de vida nas mulheres?

O Biofeedback, sendo uma terapia de reprogramação muscular, com a capacidade de desbloquear e equilibrar o corpo físico e emocional, é uma ferramenta poderosa para proporcionar um maior bem estar às mulheres em fases de maior desequilíbrio hormonal, seja por questões de problemas de ciclo ou excesso de stress que provoquem flutuações hormonais, seja pela própria menopausa ou pré-menopausa.

O sistema vai ajudar o corpo a restaurar os seus parâmetros fisiológicos naturais, trabalhando e harmonizando os itens hormonais em desequilíbrio, contribuindo para redução de sintomas como insónia ou dificuldades em adormecer, cansaço extremo, tonturas, brain fog, perda de líbido, as sensações de calores, aumento de peso, depressão e outros associados a estas condições.

3. Como pode o Biofeedback ajudar nesta fase de vida nas mulheres?

É trabalhado todo o sistema endócrino, equilibrando (e nunca estimulando) as hormonas em desequilíbrio, incidindo a sessão também na tiróide e paratiróide, tão importantes para o equilíbrio geral e funcionamento do nosso corpo.

Outra vertente importante e fundamental de regular é a emocional, minimizando ou resolvendo na totalidade as flutuações de humor, os grandes momentos de irritabilidade que tantas dores de cabeça geram no dia-a-dia.

Através da estabilização emocional, promovida pela correção das emoções em maior desequilíbrio, é possível gerar uma melhor qualidade de vida, mais estável emocionalmente, coerente e com um maior nível de alinhamento pessoal e felicidade.



Nuno Henriques da Silva

Telm. 961 070 683 | www.betterlife.pt

Terapeuta de Biofeedback
Certificado por The Quantum Academies