

---

PRÉVIA GRATUITA · 8 PÁGINAS DE 80

---

# Bíblia da *Menopausa Plena*

O guia mestre 40+ — da perimenopausa à pós-menopausa, em 80 páginas densas.

Você não está enlouquecendo. Você está em transição hormonal — a maior mudança fisiológica desde a puberdade. E quase ninguém te ensinou o que fazer com ela.

Esta prévia traz o sumário completo dos 12 capítulos e dois capítulos abertos: *As 4 Fases Hormonais* e *TRH Bioidêntica sem Medo*. O suficiente para você entender o que é, e o que pode ser.

---

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

# Antes de tudo, *respire fundo.*

Se você está lendo isto, provavelmente já sentiu pelo menos um dos sintomas: ondas de calor, insônia, ansiedade nova, ganho de peso abdominal sem mudança de dieta, libido em queda livre, irritabilidade, memória escorregadia ou aquela sensação difusa de “não sou mais eu”.

Você não está sozinha. Mais de 50 milhões de mulheres brasileiras estão na mesma transição agora — e a esmagadora maioria nunca recebeu uma única aula sobre o que está acontecendo no próprio corpo.

A boa notícia: a menopausa não é uma doença. É uma fase. E como toda fase, pode ser vivida com sofrimento ou com plenitude. A diferença está em três coisas: conhecimento, hormônios bem orientados e estilo de vida estratégico. É exatamente disso que trata este livro.

Nas próximas páginas, você terá um *tour* pelo conteúdo completo (o sumário dos 12 capítulos) e leitura integral de dois capítulos fundadores. O bastante para você decidir, com informação, se quer ter a obra inteira ao seu lado nos próximos anos.

## Como ler esta prévia

1. Leia primeiro o sumário (próxima página). Ele já vale por uma consulta.
2. Depois, mergulhe nos dois capítulos abertos. Eles dão a base de tudo.
3. Se ressoar, a obra completa está a um clique.

# O que vem dentro da *Bíblia.*

- 
- 01** As 4 fases hormonais  
Pré, peri, meno e pós — sintomas-marca, exames-chave e o que fazer em cada fase.
- 
- 02** TRH bioidêntica sem medo  
A janela de oportunidade. Tipos, doses, mitos x ciência. Como conversar com sua médica.
- 
- 03** O prato anti-menopausa  
Mediterrâneo turbinado + 30 g de proteína + fitoestrógenos. Cardápio modelo de 7 dias.
- 
- 04** Musculação como medicação  
Plano de 12 semanas para iniciantes. Massa magra é longevidade.
- 
- 05** Sono profundo 2.0  
Protocolo para fogachos noturnos, suor e insônia. Ritual de 60 minutos.
- 
- 06** Cérebro & memória  
Risco 2x de Alzheimer e como reverter com TRH + estilo de vida.
-

- 07**      **Coração 40+**  
Fogacho é marcador cardiovascular. Exames de prevenção avançada.
- 
- 08**      **Ossos de aço**  
DEXA, cálcio real, D3, K2 e musculação. Sem fratura aos 80.
- 
- 09**      **Intestino & microbiota**  
O eixo hormonal esquecido. Fibras, probióticos e 30 vegetais por semana.
- 
- 10**      **Libido, prazer & vínculo**  
Vagina saudável, testosterona feminina, conversa franca com parceiro(a).
- 
- 11**      **Mente em paz**  
Ansiedade, depressão e névoa mental — quando suplementar, quando tratar.
- 
- 12**      **Sua próxima consulta**  
25 perguntas-chave, exames a pedir e planilha de acompanhamento.

### Bônus exclusivo (R\$ 47 grátis na compra)

Checklist de Exames Essenciais 40+ — lista imprimível com os exames que toda mulher 40+ deve pedir anualmente, com os valores ideais (não apenas os “normais”) e periodicidade correta. Painel hormonal, tireoide funcional, cardiovascular avançado, ossos, vitaminas e rastreio oncológico.

# As 4 fases

## *hormonais.*

A primeira coisa que toda mulher precisa saber é: menopausa não é um dia. É um processo que pode durar até 15 anos. Saber em qual fase você está muda completamente o que fazer.

### Pré-menopausa (até ~37 anos)

Ciclos regulares, ovulação preservada, hormônios em pico. Aqui o foco é preservar: estilo de vida, exames de base, contracepção consciente e — se houver desejo de gestar — janela fértil otimizada.

### Perimenopausa (~38 a ~50 anos)

É aqui que mora 90% do sofrimento — e 90% das oportunidades. A progesterona despenca primeiro (insônia, ansiedade, TPM brutal). O estrogênio oscila como uma montanha-russa (fogachos esporádicos, ciclos irregulares, ganho de peso abdominal). A ovulação se torna errática. Os exames podem vir “normais” — porque a oscilação é diária. Sintoma vale mais que exame nesta fase.

Exames-chave: FSH, estradiol, AMH, progesterona (na 2ª fase do ciclo), TSH com T4 livre, ferritina, vitamina D.

### Menopausa (12 meses sem menstruar)

É um único dia: o que marca 12 meses sem menstruar. Idade média no Brasil: 51,2 anos. Antes dos 40 = falência ovariana precoce (prioridade absoluta de TRH). Entre 40 e 45 = menopausa precoce.

### Pós-menopausa (do dia seguinte em diante)

Estabilidade hormonal — em níveis baixos. Os fogachos tendem a melhorar em 2 a 7 anos, mas os riscos silenciosos aceleram: osteoporose, doença cardiovascular, declínio cognitivo, atrofia urogenital. É a fase em que o estilo de vida e a TRH bem indicada determinam se você terá 30 anos de vitalidade ou 30 anos de fragilidade.

# TRH bioidêntica

## *sem medo.*

Em 2002, o estudo WHI (Women's Health Initiative) foi publicado e interrompido precocemente. O mundo entendeu: “*TRH causa câncer de mama e infarto*”. Resultado: milhões de mulheres tiveram a reposição suspensa da noite para o dia. Sofreram, envelheceram antes do tempo, fraturaram quadris, desenvolveram demência.

Hoje, 20 anos depois, sabemos que aquela leitura foi errada. O estudo usou hormônios sintéticos equinos (Premarin) e progestina sintética (acetato de medroxiprogesterona) em mulheres com idade média de 63 anos — muito além da janela de oportunidade. A reanálise dos dados, junto a estudos modernos com hormônios bioidênticos iniciados na janela certa, mostra um panorama oposto.

### A janela de oportunidade

Iniciar TRH bioidêntica até 10 anos após a última menstruação ou antes dos 60 anos está associado a:

- Redução de até 50% no risco de doença cardiovascular
- Redução de 30 a 50% no risco de Alzheimer
- Redução de 40% no risco de fratura osteoporótica
- Redução de mortalidade por todas as causas em até 30%
- Sem aumento (ou aumento desprezível) de câncer de mama com estradiol + progesterona micronizada

# Tipos, doses e *contraindicações reais.*

## Estradiol transdérmico

Adesivo, gel ou spray. Padrão-ouro. Não passa pelo fígado, não aumenta risco de trombose, ideal para mulheres com fatores de risco vascular ou hipertensão. Doses iniciais típicas: gel 0,5 a 1,5 g/dia.

## Progesterona micronizada

Uso oral à noite (induz sono profundo, efeito ansiolítico). Obrigatória para toda mulher com útero que use estrogênio. Doses típicas: 100 a 200 mg/dia. Diferente das progestinas sintéticas, é neuroprotetora e melhora o humor.

## Testosterona feminina

Subdosada na menopausa, recupera libido, energia, massa magra e memória. Uso transdérmico em microdoses (1/10 da dose masculina). Avaliação de SHBG e testosterona livre é essencial.

## Contraindicações reais (não mitos)

Câncer de mama atual ou recente, câncer de endométrio ativo, tromboembolismo agudo, doença hepática grave, sangramento vaginal não investigado. Histórico familiar de câncer de mama, sozinho, NÃO é contraindicação absoluta — exige avaliação individualizada.

### Esta prévia termina aqui.

Os 10 capítulos restantes incluem: nutrição com cardápio de 7 dias, plano de musculação 12 semanas, protocolo de sono profundo, mente em paz, libido em alta, ossos de aço, intestino e microbiota, cérebro & memória, coração 40+ e o roteiro completo da sua próxima consulta com 25 perguntas-chave.

CONTINUE A LEITURA

# A menopausa *não é o fim.*

É o início da sua melhor versão.

Leve a obra completa — 80 páginas densas, 12 capítulos, cardápio de 7 dias, plano de treino de 12 semanas, protocolos de sono e libido, e o Checklist de Exames Essenciais 40+ (R\$ 47) de bônus.

Bíblia da Menopausa Plena

80 páginas + bônus · Acesso imediato · Garantia 7 dias

R\$ 97

[drwalter.xyz/ebook/biblia-da-menopausa-plena](https://drwalter.xyz/ebook/biblia-da-menopausa-plena)

---

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA