



SINTOMAS VASOMOTORES: CALORES E SUDORESE NOTURNA

Os sintomas vasomotores (fogachos e suores noturnos) ocorrem devido ao estreitamento da "zona neutra" termorreguladora no hipotálamo, provocado pela flutuação e declínio do estradiol. Esta desregulação faz com que pequenas variações de temperatura ativem respostas exageradas do organismo, como a vasodilatação e a sudorese. Além disso, os sintomas vasomotores refletem um estado de disfunção autonómica e inflamação, estando associados a um maior risco cardiovascular, à resistência à insulina e a perturbações graves do sono.

SINTOMAS COMUNS:

- Sensação súbita de calor intenso (fogachos) na face, pescoço e tórax
- Sudorese noturna excessiva e despertares frequentes
- Perturbações do sono, insónia e fadiga diurna
- Palpitações, ansiedade, irritabilidade e névoa mental (brain fog)

**COMPREENDER O IMPACTO DA
OSCILAÇÃO HORMONAL NA
TERMORREGULAÇÃO.**

