



DEPRESSÃO E SAÚDE HORMONAL

As alterações nos níveis de estrogénio, progesterona e testosterona afetam diretamente a neurotransmissão da serotonina e a neuroinflamação no cérebro. Flutuações bruscas ou declínios hormonais (como os que ocorrem na perimenopausa, menopausa ou no stress crónico) desregulam os recetores cerebrais, reduzindo a sensação de bem-estar e aumentando a vulnerabilidade a quadros depressivos e de ansiedade.

SINTOMAS COMUNS:

- Labilidade emocional, tristeza profunda e sintomas depressivos
- Ansiedade, irritabilidade e falta de motivação
- Névoa mental (brain fog) e dificuldades de concentração
- Perturbações do sono, insónia e fadiga constante

**COMPREENDER AS FASES DE
TRANSIÇÃO E RESTAURAR A
SUA VITALIDADE.**