

Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal

ADOTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



FAÇA EXERCÍCIO

A atividade física é essencial para uma produção equilibrada de hormonas. Exercício entre 1,5 – 2,5 horas/semana ajuda à produção hormonal.

www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



CAMIL

CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE, EPE



Hospital
PulidoValente

Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal

ADOTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



COMA DE MODO SAUDÁVEL

Coma fruta fresca, verduras,
cereais integrais
e evite alimentos processados.

www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal

ADOTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

DURMA O SUFICIENTE

Procure dormir , pelo menos,
7 horas seguidas / noite. Acordará fresco
e cheio de energia.



www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



**European
Hormone Day**
Because Hormones Matter
15 May 2023



European Society
of Endocrinology



European Hormone and
Metabolism **Foundation**

Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal



PREVINA DEFICIÊNCIAS HORMONAIS EVITÁVEIS

MANTENHA O APORTE DE VITAMINA D

Coma peixes como salmão e sardinhas. Considere tomar suplementos de vitamina D tais como óleo de fígado de bacalhau, nos meses de Outono e Inverno, quando a exposição solar é baixa.

Pergunte ao seu médico se precisa de suplementos

www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



**European
Hormone Day**
Because Hormones Matter
15 May 2023



European Society
of Endocrinology



European Hormone and
Metabolism **Foundation**

Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal

PREVINA DÉFICES HORMONAIIS EVITÁVEIS

COMA ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO:

logurte, amêndoas, feijão, vegetais
ajudarão a proteger os ossos e dentes.



Pergunte ao seu médico se precisa de suplementos

www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal

PREVINA DÉFICES HORMONAIIS EVITÁVEIS

COMA ALIMENTOS RICOS EM IODO

Produtos do mar, ovos, produtos lácteos ajudam a manter os seus níveis de iodo normais.



Pergunte ao seu médico se precisa de suplementos

www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



**European
Hormone Day**
Because Hormones Matter
15 May 2023



European Society
of Endocrinology



European Hormone and
Metabolism **Foundation**

Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal

REDUZA A EXPOSIÇÃO A DISRUPTORES ENDÓCRINOS

EVITE EMBALAGENS DE PLÁSTICO

Utilize embalagens de vidro ou aço inoxidável, em vez de embalagens e garrafas de plástico. Beba água da torneira em vez de água de garrafa de plástico.

Nunca aqueça alimentos no micro-ondas em recipientes de plástico.



www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



**European
Hormone Day**
Because Hormones Matter
15 May 2023



**European Society
of Endocrinology**



**European Hormone and
Metabolism Foundation**

Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal

REDUZA A EXPOSIÇÃO A DISRUPTORES ENDÓCRINOS

MELHORE A QUALIDADE DO AR EM CASA

O ar em casa e na rua pode ter disruptores endócrinos.

Aspire a casa com frequência e ventile para reduzir a presença de partículas de poeira.



www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



**European
Hormone Day**
Because Hormones Matter
15 May 2023



European Society
of Endocrinology



European Hormone and
Metabolism **Foundation**

Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal



REDUZA A EXPOSIÇÃO A DISRUPTORES
ENDÓCRINOS

ESCOLHA, CRITERIOSAMENTE,
OS PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL
E COSMÉTICOS

Os produtos de higiene e os cosméticos podem ter efeito de disruptores endócrinos. Antes de comprar, veja quais são os constituintes e evite comprar cosméticos que tenham químicos que são disruptores endócrinos tais como ftalatos, parabenos e triclosano.

www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



**European
Hormone Day**
Because Hormones Matter
15 May 2023



European Society
of Endocrinology



European Hormone and
Metabolism Foundation

Recomendações para uma Boa Saúde Hormonal

ESTEJA ATENTO/A AOS PRIMEIROS SINAIS E SINTOMAS DE
DOENÇA ENDÓCRINA

FALE COM O SEU MÉDICO SE TIVER ALGUM DOS SINTOMAS INFRA:

- Ganho ou perda inexplicada de peso;
- Maior sensibilidade ao frio;
- Alterações de apetite;
- Cabelo e unhas frágeis;
- Cansaço;
- Pele seca e descamativa;
- Depressão;
- Sede excessiva;
- Sinais de puberdade precoce ou tardia (fora dos intervalos de 8-13 para as raparigas 9-14 para os rapazes);
- Nos adultos: perda de libido, ciclos menstruais irregulares e infertilidade.

www.europeanhormoneday.org

©European Society of Endocrinology 2023



**European
Hormone Day**
Because Hormones Matter
15 May 2023



European Society
of Endocrinology



European Hormone and
Metabolism Foundation