



médica

VIVER BEM COM O CORPO

Guia de Saúde





3 - 4

Uma relação que é para toda a vida

5 - 8

Ideais de beleza - O feio de hoje é o belo de amanhã

Da Vénus de Willendorf às supermodelos
O mito do IMC e de outras "medidas standard"
IMC: estarei acima do peso?
Talvez não



Do berço à primeira infância
As dificuldades da adolescência
Vida adulta: a necessidade de ser tudo
Maternidade: o limbo entre a felicidade e a autocrítica
Longa vida na menopausa
Envelhecimento: será que a beleza ficou para trás?

9 - 16

Como as mulheres vão construindo o olhar sobre o corpo

17 - 20

Quando a relação com o corpo vira doença



Dismorfia corporal
Distúrbios alimentares e psicológicos
O papel das redes sociais



A saúde em primeiro lugar
Fortalecer a saúde mental
Exercício físico: pelo corpo e pela mente
Hábitos alimentares: cuidar de si começa no prato
Rede de apoio ao longo da vida

21 - 25

Aprender a cuidar de si



UMA RELAÇÃO QUE É PARA TODA A VIDA



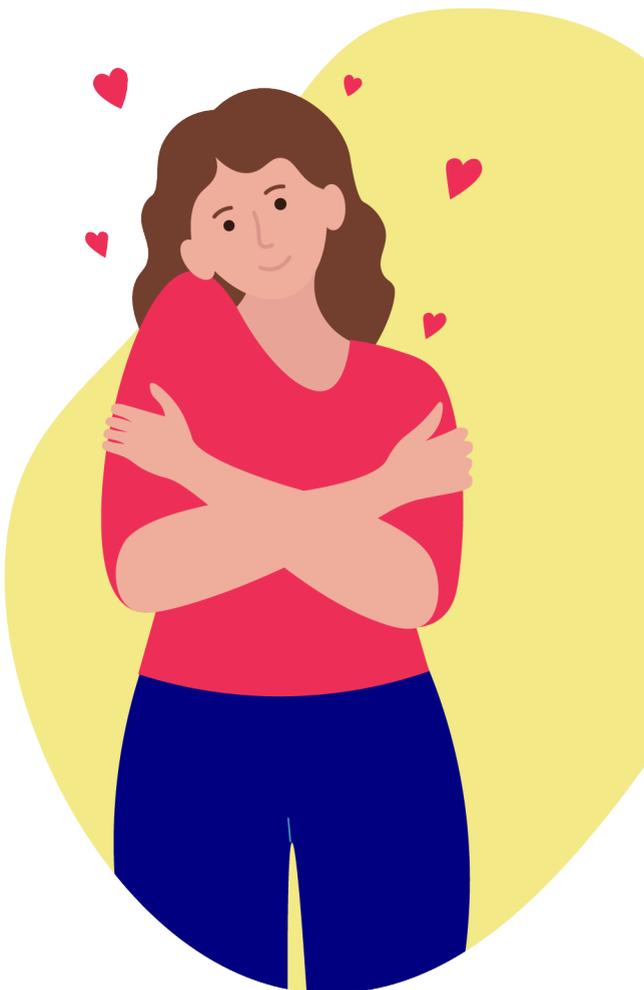
Uma relação que é para toda a vida

A sabedoria popular diz que somos a pessoa mais importante da nossa vida. Aquela que, impreterivelmente, nos vai acompanhar do nascimento até à morte e, como tal, a que devemos aprender a amar com todas as qualidades e defeitos que lhe são característicos.

Ainda assim, a forma como as mulheres se relacionam com o seu corpo não é linear. Seja pela educação recebida no ambiente mais próximo, pelas críticas impiedosas da sociedade ou por padrões corporais desajustados veiculados pela publicidade e pelas redes sociais, nem sempre olhar para o espelho é um ato pacífico e tranquilo.

Neste guia encontrará estratégias úteis para construir e manter uma boa relação com o corpo em qualquer fase da vida que vão ter impacto em todos os seus quadrantes, desde a autoestima, à saúde física e mental, ao relacionamento conjugal, ao bem-estar com a família e até ao desempenho profissional.

Afinal, gostar de cada parte do nosso ser é meio caminho trilhado para uma vida mais plena, mais tranquila e, em suma, mais feliz e saudável.



76%

das mulheres reconhece ter enfrentado momentos de mal-estar relacionado com alterações expressivas do seu corpo ou algum outro aspeto físico ou psicológico

Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médis e Grupo Ageas Portugal;2022

IDEAIS DE BELEZA O FEIO DE HOJE É O BELO DE AMANHÃ



Ao olhar-se ao espelho, pode sentir que gostaria de mudar um ou outro pormenor. Às vezes, até mais do que um. Contudo, olhos que avaliam a imagem refletida estão condicionados pelo que veem nos meios de comunicação e, cada vez mais, nas várias redes sociais.

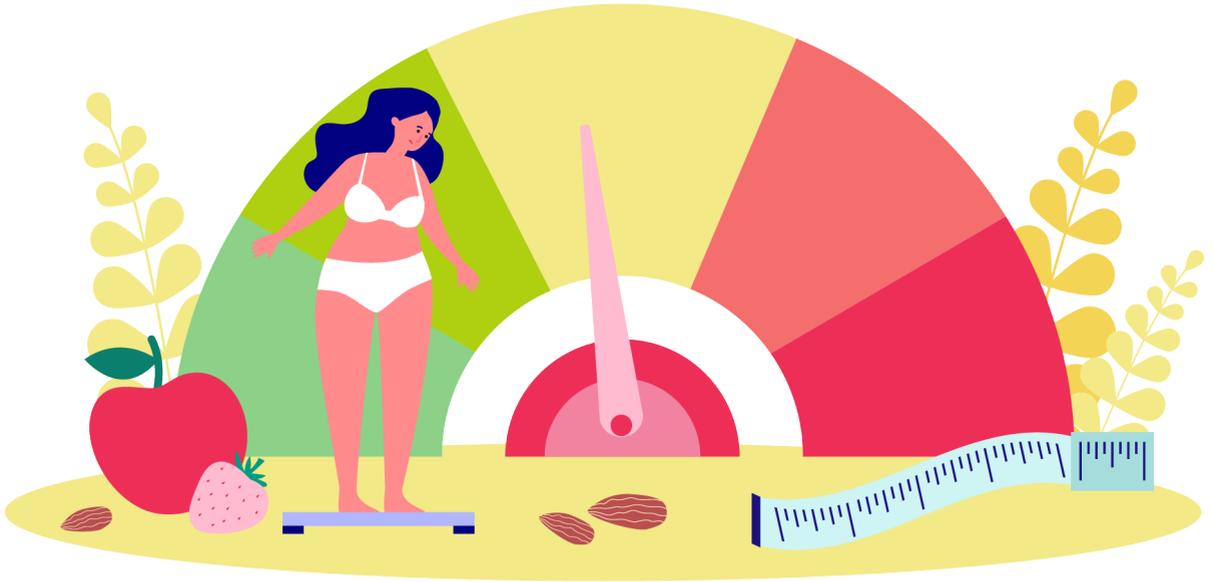
Tendemos, no entanto, a esquecer que aquilo que achamos belo hoje, em tempos não o era. E nem sabemos se amanhã continuaremos a olhar para tal característica como exemplo de beleza. Os ideais vão mudando e com eles a nossa perceção de estarmos ou não alinhados com eles. A questão-chave é o impacto que estes padrões sempre em mudança têm na forma como olhamos para a nossa imagem.

Sabia que:

31% das mulheres já fez ou manifesta vontade de fazer pelo menos uma cirurgia estética e, dessas, 52% reconheceu que foi ou seria para corrigir algo de que não gosta no seu corpo.

Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médis e Grupo Ageas Portugal;2022





O mito do IMC e de outras “medidas standard”

Seja para fazer avaliações do estado de saúde ou para determinar padrões de beleza, o recurso aos números e às fórmulas é frequente. Contudo, apesar da reputação de serem “ciência exata”, nem sempre as contas e os algarismos relacionados com a forma determinam claramente se alguém é saudável ou não.

A medida mais comum entre os profissionais de saúde para avaliar o estado físico nasceu da paixão de Adolphe Quetelet pela estatística. Depois de recolher várias medidas antropométricas – de peso e altura – o matemático descreveu em 1832 a base da fórmula que hoje é conhecida como Índice de Massa Corporal (IMC) e que foi adotada em 1997 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o indicador oficial para a obesidade.

Todavia, com o passar dos anos e as investigações subsequentes, este indicador tem revelado falhas e limitações. Calculado através da divisão do peso em quilos pela altura elevada ao quadrado, este número indica se a pessoa está abaixo, dentro ou acima do peso ideal. No entanto, há vários fatores essenciais que ficam para trás.

Nada diz sobre a composição muscular, o nível de atividade física, a idade, o tipo de corpo ou a etnia da pessoa, entre outros fatores. Por exemplo, um indivíduo de origem asiática tem geneticamente tendência a ter um corpo mais delgado e daí que o risco de obesidade seja maior mesmo tendo um IMC mais baixo. Ou seja, um IMC de 23 pode ser “pouco saudável” para asiáticos, que também podem ser considerados obesos com um IMC de apenas 25.



+ IMC = $\text{peso}/\text{altura}^2$

18,5 ou menos: Abaixo do peso normal;

Entre 18,6 e 24,9: Peso normal;

Entre 25,0 e 29,9: Sobrepeso;

Entre 30,0 e 34,9: Obesidade grau I;

Entre 35,0 e 39,9: Obesidade grau II;

Acima de 40,0: Obesidade grau III.

Tome nota!

Descubra mais sobre a obesidade, já considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um problema de saúde pública, no Guia de Saúde Médica – Obesidade: Prevenção, Diagnóstico, Tratamento.

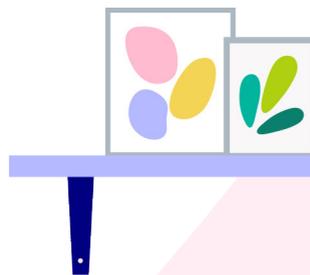
COMO AS MULHERES VÃO CONSTRUINDO O OLHAR SOBRE O CORPO



Ao longo da vida e de forma natural, o crescimento implica mudanças no corpo e imagem, algumas de mais fácil aceitação do que outras.

As características físicas da mulher são guiadas, na grande maioria, pela componente hormonal e têm uma grande influência genética. No entanto, a forma como cada mulher as percebe influencia a maneira como se posiciona perante si mesma e perante os outros.

Perceba o que acontece em cada fase e como lidar com os olhares mais críticos sobre o corpo, sejam próprios e os das pessoas que nos rodeiam.



Do berço à primeira infância

À primeira vista, até se pode pensar que é a fase mais fácil. Os bebés não têm consciência da sua imagem e durante a primeira infância, o período que decorre até aos seis anos, as preocupações estão mais centradas nas brincadeiras com os amigos.

Contudo, esta é uma altura que pode ser considerada de cultivo. É neste momento que podem ser lançadas as sementes para que a criança cresça com uma autoestima sólida e apreço pelo seu corpo, incluindo pelas características que a tornam um ser distinto e único.

Os pais e educadores têm um papel fundamental e podem apostar em algumas medidas de reforço positivo como assegurar de forma constante o quanto a criança é única e como isso a torna especial e digna de respeito, explicar que nenhum corpo e nenhum rosto é perfeito e que a perfeição é uma construção social ou dar o exemplo e não criticar a sua imagem em frente à criança.



As dificuldades da adolescência

A adolescência é, talvez, o período mais crítico. Nesta fase, o corpo cresce, mas nem sempre de forma homogênea, as hormonas modificam a estrutura corporal e está em curso o processo de modelação córtex pré-frontal, a região do cérebro responsável pelo pensamento crítico, pela tomada de decisão, pelo autocontrolo, pelo controlo das emoções, dos riscos e impulsos, pela auto-monitorização, empatia e resolução de problemas.

20% das mulheres reconhece que a puberdade foi dos momentos da vida em que enfrentou mais mal-estar físico e/ou psicológico.

Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médis e Grupo Ageas Portugal;2022

A adolescente passa a ter maior sentido crítico relativamente ao que vê ao espelho e também ao que lhe chega através do julgamento dos pares, que podem praticar atos de *bullying*, do que vê nos meios de comunicação social e, cada vez mais, do que lhe aparece nas redes sociais.





O que acontece no corpo da jovem:

- Desenvolvimento do botão mamário, que marca o início da puberdade;
- Aumento do volume da mama e projeção da aréola mamária;
- Aparecimento dos pelos púbicos;
- Pico de crescimento;
- Aparecimento de acne facial e, por vezes, corporal;
- Aumento da transpiração, acompanhada de odor corporal intenso;
- Aumento da largura das ancas;
- Primeira menstruação (menarca), que costuma ocorrer cerca de dois anos depois do início da puberdade.

Sinais de descontentamento com a imagem:

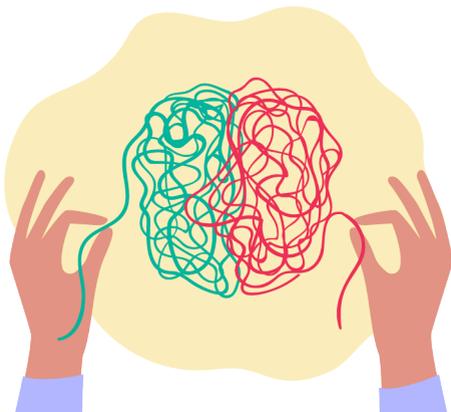
- Critica o seu próprio corpo, dizendo explicitamente que é feio;
- Mostra mau humor e oscilações de humor;
- Adota estratégias de perda de peso desequilibradas e potencialmente perigosas para a saúde;
- Passa muito tempo a ver-se ao espelho, a tirar fotos e a procurar imperfeições;
- Revela dificuldades de aprendizagem;
- Tem dificuldades de comunicação;
- Compara constantemente o seu corpo com o das outras pessoas;
- Recusa-se a participar em atividades em grupo, como nas aulas de educação física;
- Fica obcecada com a perda de peso ou com partes específicas do seu corpo;
- Associa a comida a sentimentos de culpa ou vergonha.



Vida adulta: a necessidade de ser tudo

Nesta fase da vida, a mulher começa a acumular uma quantidade de responsabilidades, de tarefas e de papéis que sobrecarregam não só a rotina diária como também o espaço mental e emocional.

Com tantas solicitações, por vezes o que fica mesmo para segundo plano é o autocuidado, porque há outros a colocar em primeiro lugar. O aumento de peso pode ser uma consequência de um estilo de vida mais apressado e exigente que deixa pouco espaço de manobra para cuidar tanto do interior, como do exterior.



Para pais e educadores:

Nesta fase, a palavra-chave deve ser compreensão. Acolha as inseguranças que a jovem revelar, oiça-a, promova uma comunicação aberta e encoraje-a a expressar livremente os seus sentimentos e ideias. É importante evitar emitir críticas sobre a sua própria aparência física, a da sua filha e a dos outros. E os elogios devem focar as qualidades pessoais, as características de carácter e os feitos alcançados.

37% das mulheres reconhece não estar confortável com o seu peso e admite que essa insatisfação interfere muito com o seu bem-estar psicológico.

Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médis e Grupo Ageas Portugal;2022

Tome nota!

Porque o conhecimento é a melhor arma ao dispor do bem-estar e da saúde, descubra mais sobre o corpo da mulher no [Guia de Saúde Médis – Saúde da Mulher](#).

Maternidade: o limbo entre a felicidade e a autocrítica

A chegada de um filho pode ser um momento de suprema alegria, mas também pode trazer desafios físicos e psicológicos que colocam à prova o equilíbrio emocional da mulher. Das alterações na gravidez à recuperação no pós-parto, e com as hormonas a tomar conta das emoções, forma-se um terreno fértil para um abalo da autoestima.

Alterações fisiológicas que podem acontecer na gravidez:

- Aumento das mamas;
- Maior visibilidade das veias na barriga, mamas e pernas;
- Aumento de peso;
- Retenção de líquidos;
- Aparecimento de estrias na zona da barriga, ancas e pernas;
- Aparecimento de melasma no rosto;
- Inchaço das pernas;
- Alterações no cabelo e unhas.

Tome nota!

O pós-parto é um momento muito sensível para a saúde física, mental e emocional da mulher. Descubra como se preparar melhor para todos os desafios no [Guia de Saúde Médica – Pós-Parto: Tudo o que precisa Saber](#).

Lembre-se!

A maioria destas alterações físicas é transitória e tende a desaparecer depois do parto. Seja empática consigo e dê tempo ao corpo para se adaptar a esta nova fase, mesmo que não volte rapidamente ao que era antes da gravidez. O tempo funciona de forma muito única para cada corpo e para cada mulher.



Longa vida na menopausa

A perimenopausa e a menopausa também são, por excelência, momentos transformadores. A autoconfiança é abalada, não só pela percepção da perda da fertilidade, como também pelas alterações hormonais e, claro, pela transformação da imagem em consequência da cessação progressiva da produção fisiológica de estrogénio.

O que muda na menopausa:

- A pele tem tendência a tornar-se mais seca e a perder elasticidade;
- As rugas no rosto ganham maior visibilidade;
- Os pelos faciais aumentam;
- Os cabelos e unhas ficam mais quebradiços;
- O cabelo vai, progressivamente, ficando mais branco;
- Há um aumento de peso;
- A distribuição corporal modifica-se, centrando-se a massa gorda mais na região abdominal.

Tome nota!

Conheça os desafios que a esperam nesta fase da vida e as melhores estratégias para viver uma menopausa em pleno no [Guia de Saúde Médis – Viver bem a menopausa](#).

+ Sabia que...

Em Portugal, as mulheres vivem em média **33 anos** da sua vida (cerca de 40%) em menopausa. É um período muito mais extenso do que a puberdade e até a fertilidade, sendo que **32%** das mulheres considerou esta uma etapa difícil ou muito difícil e **43%** admitiu experienciar três ou mais sintomas da menopausa.

Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médis e Grupo Ageas Portugal;2022



Envelhecimento: será que a beleza ficou para trás?

As mudanças anatómicas e fisiológicas que ocorrem durante a perimenopausa e a menopausa tendem a acentuar-se no pós-menopausa devido ao natural envelhecimento do corpo humano.

A isto junta-se a crença de que a beleza se deteriora com o envelhecimento e, por esse motivo, o medo do envelhecimento e o desejo por uma aparência mais jovem levaram ao aparecimento do idadismo ou etarismo, uma forma de preconceito sofrida por pessoas com mais idade.

Para além das rugas, da flacidez e de alterações na textura da pele, também é frequente:

- A testa aumentar pelo recuo da linha do cabelo;
- As orelhas ficarem um pouco mais longas porque a cartilagem cresce ao longo da vida;
- A ponta do nariz pode descair porque o tecido conjuntivo que sustenta a cartilagem nasal enfraquece.



Viva o *pró-aging!*

Durante décadas, o mundo, sobretudo a indústria da cosmética, abraçou o movimento *anti-aging*. Como se fosse possível ser-se contra ou impedir algo que acontece tão naturalmente.

Nos últimos anos nasceu um movimento com

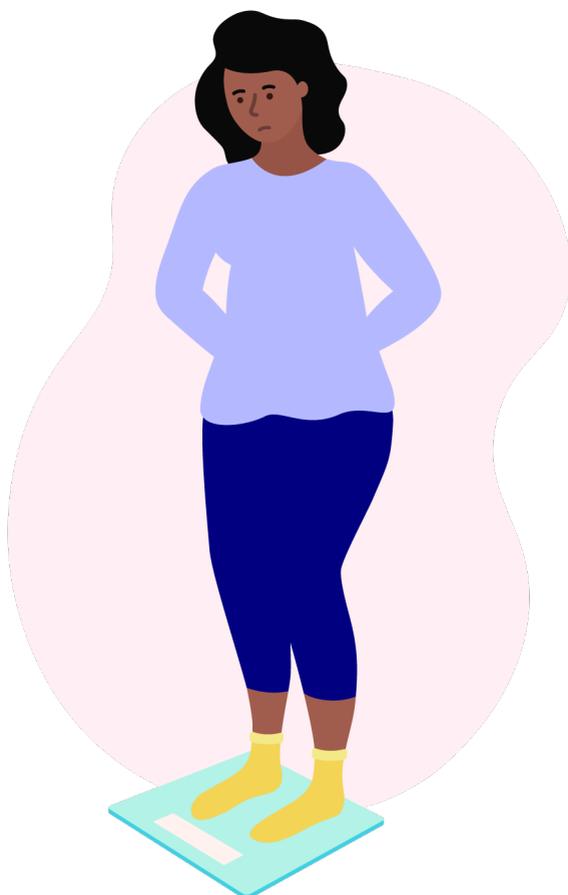
uma perspetiva mais positiva deste momento da vida: o *pró-aging*, uma abordagem mais saudável e equilibrada dos cuidados com a pele para alcançar resultados que são cientificamente desenvolvidos para o apoiar, em vez de lutar por um padrão de beleza e juventude irrealista.

QUANDO A RELAÇÃO COM O CORPO VIRA DOENÇA



Uma autoavaliação mais dura e impiedosa da imagem que vemos ao espelho é comum, sobretudo em alguns momentos mais sensíveis do percurso de vida. Querer mudar algo no rosto e no corpo é também um desejo recorrente ao longo da vida.

Todavia, quando a percepção do corpo é de tal forma crítica que interfere na forma como a pessoa socializa e coloca em causa o seu bem-estar físico e mental, então estamos perante um quadro patológico que necessita de acompanhamento especializado.



As patologias mais frequentes neste campo são:

Dismorfia corporal

A dismorfia corporal corresponde a um transtorno psicológico em que a percepção da pessoa sobre a sua aparência tende a não corresponder completamente à realidade, sendo especialmente negativa. A pessoa torna-se obsessiva a avaliar constantemente a sua aparência, a comparar-se e a extrapolar um defeito impercetível.

Distúrbios alimentares e psicológicos

Dentro deste grupo encontramos:

● Ingestão alimentar compulsiva

A pessoa tem episódios frequentes de consumo de grandes quantidades de comida, com uma sensação de perda de controlo, bem como de sentimentos de culpa e vergonha. Nesses episódios, as pessoas comem mesmo sem sentirem fome, até ao desconforto e, muitas vezes, fazem-no sozinhas por sentirem vergonha do seu descontrolo.

● Bulimia nervosa

Também ocorrem episódios recorrentes de ingestão de grandes quantidades de comida, mas estes são seguidos de comportamentos para impedir o ganho de peso, como a indução do vómito. A sensação de perda de controlo durante os episódios de ingestão compulsiva está também presente.

● Anorexia nervosa

Neste caso, o distúrbio caracteriza-se por uma ingestão insuficiente de alimentos o que conduz, progressivamente, a um peso corporal extremamente reduzido. Existe ainda uma total incapacidade de avaliar a gravidade da situação e de a alterar.

+ **Os distúrbios patológicos com a imagem podem levar a:**

- Isolamento social ou depressão
- Transtorno de ansiedade ou obsessivo-compulsivos
- Abuso de substâncias
- Comportamentos ou pensamentos suicidas

Nota:

Os distúrbios patológicos com a imagem devem ser avaliados e acompanhados por profissionais de saúde especializados e, não raras vezes, exigem a intervenção de equipas multidisciplinares que englobem diferentes áreas, como a Psicologia, Psiquiatria, Nutrição, especialistas em exercício físico, etc.



O papel das redes sociais

Graças às redes sociais, o mundo vive mais conectado, mais informado e tem mais possibilidades de aceder a fontes de aprendizagem. O outro lado desta realidade trouxe perceções irrealistas sobre a imagem, *ciberbullying*, pressão de grupo e condicionamento da autoestima pela quantidade de “gostos” recebidos em cada publicação.

Agarrados ao *smartphone*, tornámo-nos também mais sedentários, enquanto vemos a crescer a frustração por não ter o corpo perfeito, e tantas vezes irreal, que vemos no ecrã. Temos também tendência para ignorar o facto de muito do conteúdo que consumimos seja fabricado para parecer melhor: o que vemos não é, muitas vezes, real.

Assim, saber usar as redes sociais é hoje uma capacidade a ser trabalhada a bem da saúde mental, seja através da limitação do seu uso ou das notificações, da seleção de perfis mais benéficos para a saúde mental, do cultivo dos relacionamentos offline, do autocuidado e da atividade física ou de um detox total.



APRENDER A CUIDAR DE SI



O autocuidado físico e psicológico não é um ato de egoísmo ou de soberanceria. É antes o reconhecimento de que o bem-estar individual é preponderante para uma vida saudável, prazerosa e feliz.

Construir uma relação mais saudável com o corpo não é um processo científico só ao alcance de poucos. Trabalhar compromissos como a prática de atividade física, uma boa higiene pessoal e uma alimentação saudável pode parecer ciência, mas é mais simples se estabelecer pequenos objetivos que vai completando à medida que avança. O certo é que, quando os resultados começam a aparecer, o autocuidado é um caminho sem retorno.

A saúde em primeiro lugar

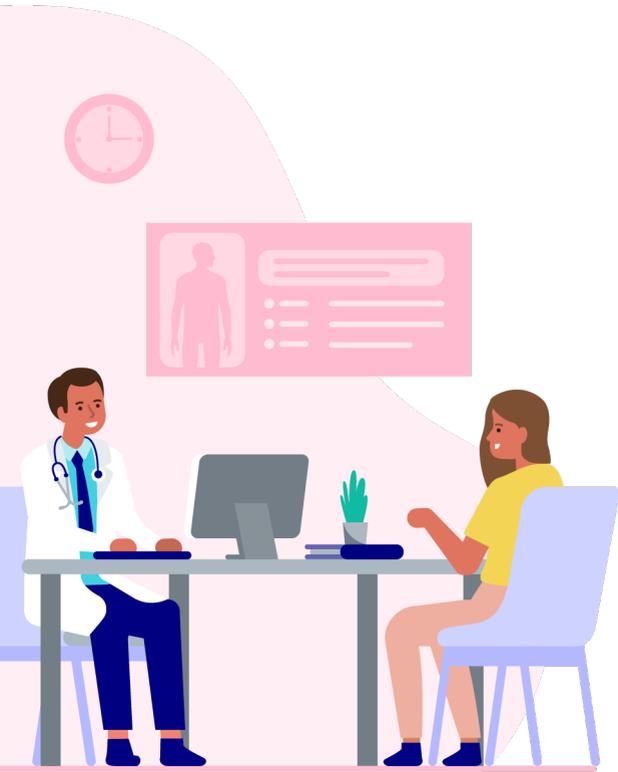
O primeiro pilar deve ser o compromisso para com a saúde. Aconselhe-se com o seu Médico Assistente Médis sobre os rastreios mais indicados tendo em conta a sua idade, historial clínico individual e história de saúde familiar, assim como a periodicidade individual de análises ao sangue e à urina.

Rastreios mais comuns:

- Cancro da mama (a cada dois anos dos 50 aos 69 anos)
- Cancro colorretal (dos 50 aos 74 anos)
- Cancro de colo do útero (entre os 20 e os 30 anos e até aos 60 anos)
- Cancro do pulmão
- Saúde cardiovascular
- Diabetes *mellitus*
- Doenças reumáticas

Nota:

Os critérios apresentados são diretrizes genéricas. No entanto, situações e necessidades particulares devem ser identificadas em conjunto com o seu Médico Assistente Médis, tendo em conta a história clínica e o histórico familiar de cada pessoa.





Fortalecer a saúde mental

Cuidar da saúde mental não deve ser um luxo. É uma necessidade permanente e uma das bases que sustenta uma vida plena. Ao contrário do que dizem os estigmas da sociedade, ter acompanhamento psicológico não é sinal de fraqueza ou de doença. E, tal como precisamos de ajuda profissional para perceber e manter a saúde do nosso corpo, o mesmo também acontece com a saúde mental.

O seu Médico Assistente Médic também pode ajudar a dar o primeiro passo para que, caso lhe seja benéfico, procure apoio psicológico.

Exercício físico: pelo corpo e pela mente

Não é preciso ir para o ginásio. Não é preciso ser um atleta de alta competição. Em matéria de exercício físico qualquer atividade é válida, desde subir escadas, às caminhadas. O importante é não se render ao sedentarismo e pensar que, quanto mais se mexer, melhor, tanto para a saúde física, como para a saúde mental.

73% das mulheres reconheceram ser ansiosas

Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médic e Grupo Ageas Portugal; 2022

Lembre-se!

As orientações da OMS dizem que os adultos devem realizar semanalmente pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade.

Benefícios da prática regular de exercício físico:

Para o corpo:

- Reduz o risco de doença cardiovascular, de diabetes *mellitus* tipo 2, de osteoporose e de alguns cânceros;
- Facilita a gestão do peso;
- Tonifica os músculos;
- Mantém os níveis de colesterol e de pressão arterial mais baixos;
- Promove ossos e articulações mais fortes;
- Reduz o risco de quedas.

Para a mente:

- Melhora a saúde mental e o humor;
- Promove o contacto social;
- Melhora a qualidade do sono;
- Afasta pensamentos negativos e as preocupações do dia a dia.

Dica:

Antes de começar uma nova atividade física é importante verificar junto do médico assistente qual ou quais as melhores para a sua condição e estado de saúde, ou se existe alguma limitação. Para diminuir o risco de desistir é fundamental optar por algo de que goste mesmo de praticar e lhe dê prazer.



Hábitos alimentares: cuidar de si começa no prato

O ditado diz, e com razão, que somos o que comemos. Assim, a Direção-Geral da Saúde apresenta uma lista com os cuidados básicos para uma alimentação saudável:

- Faça no mínimo três refeições principais;
- Consuma produtos hortícolas em abundância;
- Ingira uma a duas peças de fruta por dia;
- Consuma laticínios duas vezes por dia;
- Dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar os alimentos;
- Evite o consumo de sal em excesso;
- Inclua nas refeições principais pescado duas ou mais vezes por semana; leguminosas secas e frescas mais de duas vezes por semana e carnes vermelhas uma a duas vezes por semana;
- Coma pequenas quantidades de azeitonas, nozes e amêndoas, figos secos, tremçoço e sementes;
- Modere o consumo de vinho e/ou cerveja e faça-o apenas às refeições principais.



Lembre-se!

Quando se fala de alimentação equilibrada, por vezes, esquecemo-nos que a **hidratação** é parte integrante desse princípio. A escolha deve recair na água.



Rede de apoio ao longo da vida

As relações são uma construção permanente, mas são também elas que sustentam o nosso edifício emocional. Selecionar quem queremos manter nas nossas vidas, quem nos valoriza e apoia é tão essencial para a nossa saúde mental como cuidar da nossa saúde física.

Devemos fomentar o convívio com família, amigos, colegas de trabalho, manter o contacto presencial e não apenas online. Os relacionamentos interpessoais não devem ser apenas pontuais, são importantes para nos tornarmos pessoas melhores, mas também aprendemos muito sobre as nossas características.





LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações sobre a relação com o corpo nestes sites:

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Direção-Geral de Saúde

www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde

www.sns.gov.pt

Sociedade Portuguesa de Ginecologia

www.spginecologia.pt

Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo

www.spedm.pt

Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental

www.sppsm.org

Sociedade Portuguesa de Pediatria

www.spp.pt/

Ordem dos Psicólogos

www.ordemdospsicologos.pt

National Eating Disorders Association

www.nationaleatingdisorders.org/

VIDAs Associação Portuguesa de Menopausa

<https://www.facebook.com/AssociaoPortuguesaMenopausa>

Linha médis

Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt

