

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Estradiol funciona.*

A reposição que muda a vida da mulher na menopausa — com indicação  
correta.

---

2 CAPÍTULOS · TRH · CRITÉRIOS & MONITORAMENTO

## *Por que este eBook.*

Estradiol é o estrogênio bioidêntico. Na menopausa, sua queda causa fogachos, insônia, atrofia vaginal, perda óssea, risco cardiovascular e neurodegeneração. A terapia de reposição (TRH) é a intervenção mais eficaz para esses sintomas.

Após o estudo WHI (2002), foi demonizada por décadas com base em conclusões mal-interpretadas. Hoje, sabemos: iniciada na 'janela de oportunidade' (até 10 anos da menopausa, < 60 anos), o benefício supera o risco em mulheres selecionadas. Este guia ensina critérios e auditoria.

### Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

# 01

---

## O que faz *e quanto tomar.*

*Em poucas páginas: o que Estradiol realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*