

RODA DA SAÚDE DA MULHER

Para **satisfação**, preencha considerando:

- 1** - insatisfeito
- 5** - satisfeito
- 10** - muito satisfeito

Para **confiança**, marque seu grau de **confiança de que é capaz** de fazer **mudanças em cada dimensão** considerando:

- 1** - baixo nível de confiança
- 5** - nível médio de confiança
- 10** - alto nível de confiança.



RODA DA SAÚDE DA MULHER

Como preencher a Roda da Saúde | AVA Mulher?

A Roda da Saúde da Mulher é uma ferramenta de reflexão e autoconhecimento criada para ajudá-la a observar com mais clareza como estão os diversos aspectos da sua saúde e bem-estar.

Ela foi pensada especialmente para mulheres a partir dos 40 anos, considerando as mudanças físicas, hormonais, emocionais e sociais que costumam ocorrer nessa fase da vida.

Como preencher?

Para cada um dos pilares da roda, você irá dar duas notas diferentes:

- **Satisfação (S):** O quanto você está satisfeita com esse aspecto da sua vida hoje?
- **Confiança (C):** O quanto você confia na sua capacidade de melhorar esse aspecto, se necessário?

Use uma escala de 1 a 10, sendo:

- **1** = muito insatisfeita / pouca confiança
- **10** = totalmente satisfeita / muita confiança

Depois de dar suas notas, pinte os espaços na roda do centro para a borda, representando visualmente suas percepções. Isso ajuda a enxergar desequilíbrios e priorizar os primeiros passos de mudança.

Pilares da Roda da Saúde | AVA Mulher

• Alimentação

Você sente que sua alimentação te nutre e apoia sua saúde hormonal e metabólica?

Avalie qualidade, variedade e equilíbrio nas suas escolhas diárias.

• Movimento / Corpo Ativo

Seu corpo se movimenta com prazer e regularidade?

Inclui tanto exercícios estruturados quanto hábitos do dia a dia, como caminhar, alongar, subir escadas.

• Sono / Descanso

Você dorme bem? Acorda descansada?

O sono é um pilar essencial da saúde da mulher, especialmente durante a perimenopausa e menopausa.

• Saúde Mental / Emoções

Você se sente emocionalmente equilibrada, com energia e clareza mental?

Aqui entram questões como estresse, ansiedade, tristeza, irritabilidade ou desânimo.

• Autocuidado / Sexualidade

Você tem tempo para cuidar de si mesma com carinho?

Inclui cuidados com o corpo, prazer, autoestima, libido e conexão com o próprio desejo.

• Relacionamentos / Rede de Apoio

Você sente que tem com quem contar? Cultiva vínculos saudáveis e nutritivos?

Relações significativas fortalecem nossa saúde emocional.

• Propósito / Espiritualidade

Você sente que sua vida tem sentido? Conecta-se com algo maior, com valores ou práticas que te inspiram?

Pode estar ligada à espiritualidade, fé, gratidão ou serviço ao próximo.

Lembre-se: não há certo ou errado! Esta roda é um retrato do seu momento atual. Ela ajuda a entender onde estão seus pontos fortes e onde você pode focar mais atenção e carinho.

Na AVA, acreditamos que pequenas mudanças consistentes geram grandes transformações.