



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CLIMATÉRIO

A prática regular de atividade física é crucial durante o climatério, período marcado pela **diminuição dos níveis de estrogênio** e consequente **perda de massa óssea** que são fatores que elevam o risco de osteoporose e fraturas.

Exercícios, especialmente os que envolvem impacto, como **caminhada, corrida e dança, estimulam a formação óssea**, contribuindo para a manutenção da densidade mineral dos ossos.

Além disso, a atividade física **auxilia no controle de peso, melhora o humor, reduz os sintomas da menopausa, como ondas de calor e suores noturnos, e promove o bem-estar geral**, tornando-se um componente fundamental para uma vida saudável nessa fase da vida da mulher.

**Dr. Milber Fernandes Guedes Junior**

Ginecologista