



Pílulas
de
Saúde



Mútua

O CLIMATÉRIO É NATURAL?

O climatério é uma fase natural da vida da mulher, marcada pela **transição do período reprodutivo para o não reprodutivo**. Geralmente ocorre entre os **48 e 52 anos**, trazendo consigo alterações hormonais que podem impactar a saúde física e emocional.

A medicina do estilo de vida, que foca em intervenções como alimentação balanceada, prática regular de atividade física, manejo do estresse e sono adequado, pode desempenhar um papel crucial na promoção do bem-estar durante o climatério, ajudando a prevenir e aliviar sintomas, como ondas de calor, ganho de peso, insônia e alterações de humor, além de reduzir o risco de doenças crônicas associadas a essa fase, como osteoporose e problemas cardiovasculares.

Dr. Milber Fernandes Guedes Junior
Ginecologista