



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## ATIVIDADES FÍSICAS DE IMPACTO NA MENOPAUSA (1)

**Atividades físicas de impacto**, como correr, pular corda e dançar com movimentos saltitantes, **podem trazer benefícios significativos para mulheres na menopausa**. Elas contribuem para a manutenção da densidade óssea, **reduzindo o risco de osteoporose**, uma preocupação comum nessa fase da vida. Além disso, exercícios de impacto fortalecem a musculatura, melhoram o equilíbrio e a coordenação motora, diminuindo as chances de quedas e fraturas.

**Os benefícios se estendem também para a saúde cardiovascular**, ajudando a controlar a pressão arterial, os níveis de colesterol e a reduzir o risco de doenças cardíacas.

Por fim, a prática regular de atividades de impacto pode auxiliar no **controle do peso, melhorar o humor e promover uma maior sensação de bem-estar**, contribuindo para uma menopausa mais saudável e ativa.

**Dr. Milber Fernandes Guedes Junior**

Ginecologista