



Pílulas
de
Saúde



Mútua

ATIVIDADES FÍSICAS DE IMPACTO NA MENOPAUSA (2)

É fundamental que mulheres menopausadas que iniciem a prática de atividades físicas de impacto – como correr, pular corda e dançar com movimentos saltitantes – procurem orientação profissional. **Um educador físico ou fisioterapeuta poderá avaliar a condição física individual, identificar possíveis limitações e prescrever um programa de exercícios adequado e seguro.**

É importante começar com atividades de baixo impacto, aumentando a intensidade progressivamente, respeitando os limites do corpo e atento aos sinais que ele emite. O uso de calçados apropriados e a escolha de superfícies adequadas para a prática também são essenciais para minimizar o risco de lesões.

Com a devida orientação e cuidados necessários, a atividade física de impacto pode ser uma excelente aliada para uma menopausa mais saudável e plena.

Dr. Milber Fernandes Guedes Junior

Ginecologista