



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

CLIMATÉRIO

O climatério representa uma etapa marcante na vida da mulher, caracterizada por mudanças hormonais que impactam o bem-estar geral.

Para atravessar essa fase com saúde e vitalidade, a adoção de hábitos saudáveis é crucial, com destaque para uma alimentação balanceada, a prática regular de atividade física e a realização de *check-ups* clínicos preventivos.

O acompanhamento médico por meio de *check-ups* anuais com consultas ginecológicas, avaliação e mamografia (conforme indicação) é essencial para a saúde da mulher.

Encarar o climatério com foco no autocuidado, aderindo a uma alimentação nutritiva, mantendo uma movimentação constante e um acompanhamento médico proativo, permite à mulher vivenciar essa fase com mais qualidade de vida, prevenindo doenças e assegurando um futuro mais saudável e pleno.

Dr. Milber Fernandes Guedes Junior

Ginecologista