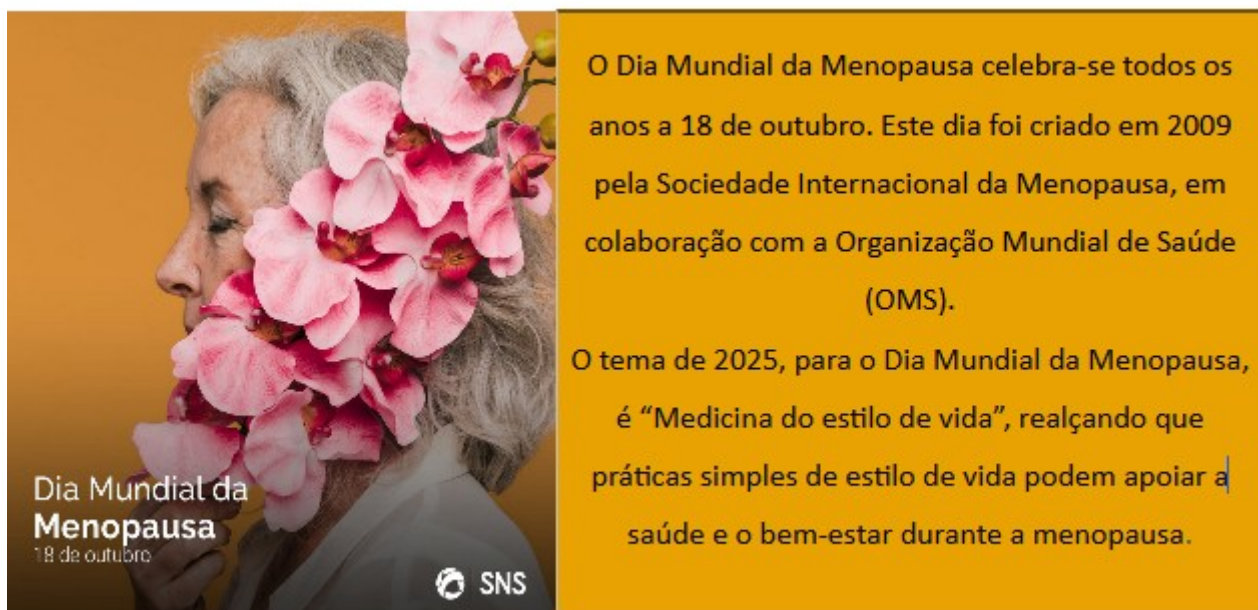


Dia Mundial da Menopausa 2025



Fonte e imagem: Sociedade Internacional da Menopausa (Adaptada)

A menopausa marca uma transição fisiológica significativa, com implicações de longo alcance para a saúde e o bem-estar das mulheres. Embora não seja uma doença, a transição da menopausa pode ser acompanhada por sintomas e riscos para a saúde que exigem abordagens personalizadas e holísticas aos cuidados de saúde.

O Livro Branco de 2025 conclui que as mulheres podem ser capacitadas para enfrentar a menopausa com resiliência, autonomia e vitalidade, adotando os seis pilares da medicina do estilo de vida:

alimentação saudável;

atividade física;

bem-estar mental;

evitar substâncias perigosas;

sono reparador;

relações saudáveis.

Exercício Físico e Menopausa

Na menopausa surgem alterações que interferem na saúde e na qualidade de vida, condicionando diferentes níveis de aptidão física. A mudança do estilo de vida é uma das melhores estratégias para prevenir os fatores de risco característicos desta fase, sendo o exercício físico uma das principais mudanças a adotar, com benefícios inquestionáveis. É importante desenvolver um programa de exercícios individualizados de acordo com os antecedentes médicos e nível de atividade física anterior, assim como os objetivos pretendidos.

Recomendações

Tipo de Exercício físico

Exercícios de equilíbrio, agilidade, coordenação e flexibilidade, pelo menos 2 a 3 vezes por semana

Intensidade

30 a 60 minutos de intensidade moderada, 20 a 30 minutos de atividade vigorosa ou uma combinação de atividade moderada e vigorosa. Se menos aptas: começar com intensidades mais baixas e aumentar gradualmente

Frequência e duração

5 dias por semana

Precauções

Usar sapatos com sola aderente

Manter uma boa postura corporal durante a execução do exercício

Evitar exercícios que exigem mudanças rápidas de direção

Evitar exercícios em que existe possibilidade de impacto em chão duro

NEWSLETTER

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA S. JOÃO - PORTO ORIENTAL

Suporte do peso corporal aquando exercícios de equilíbrio

Evitar exercícios que sobrecarreguem demasiado localizações suscetíveis a fraturas.

Fonte: Exercício Físico e Menopausa, Grupo de Estudos de Nutrição e Exercício Físico Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

Paula Gonçalves, Técnica de Saúde Ambiental. USP São João Porto Oriental