



ARTIGO

QUAIS AS PRINCIPAIS MUDANÇAS NO CORPO AO ENTRAR NA MENOPAUSA?

O aumento da expectativa de vida faz com que as mulheres vivam tempo suficiente para experimentar importantes mudanças em seus corpos, algo que as mulheres de gerações anteriores não conseguiram vivenciar. Embora os médicos estejam adquirindo cada vez mais conhecimento a esse respeito, ainda há muito para se conhecer, sempre com o objetivo de promover mais qualidade de vida para as mulheres. Afinal, as mulheres vivem cerca de um terço de suas vidas nessa fase! O corpo da mulher é um sistema inteligentíssimo e repleto de hormônios essenciais para o perfeito funcionamento de um mecanismo que gera uma nova vida e a oportuniza vir ao mundo. Diversas fases compõem a vida feminina, e no artigo abaixo vamos desvendar as mudanças no corpo da mulher ao entrar na menopausa.

A fase da adolescência, em que a sexualidade desperta, chega carregada de dúvidas, medos e incertezas.

Já na idade fértil, a mulher encontra muitas respostas para os seus anseios e quando decide ser mãe, acaba por comprovar o quanto a saúde de cada parte do seu corpo, hormônio ou célula é importante nessa jornada.

Por sua vez, a chegada da menopausa não fica para trás no que diz respeito às incertezas e inquietações. As mudanças no corpo da mulher ao entrar na menopausa, despertam dúvidas que precisam ser esclarecidas com cautela e atenção.

A menopausa é definida pela ausência de menstruação (amenorreia) por 12 meses consecutivos e é determinada de forma retroativa, representando o término, permanente, da menstruação. O período marca o fim da fase reprodutiva feminina, que ocorre, geralmente, entre os 45 e 55 anos de idade.

Contudo, antes mesmo da última menstruação, a mulher já começa a sentir as primeiras manifestações que preparam o corpo para tal acontecimento.

O período antes da menopausa é caracterizado pela queda gradativa dos hormônios femininos até que a produção cesse totalmente. Por este motivo, os primeiros sintomas já começam a aparecer com a chegada do que nós conhecemos como climatério.

Com a chegada do climatério, a mulher passa por um período de mudanças corporais que pode durar diversos anos. Essa transformação pode trazer desconfortos e necessidades de adaptação.

Portanto, conhecê-las é o primeiro passo para aprender a conviver com tais mudanças e superá-las.

Sendo assim, vejamos algumas delas:

1. Aumento da gordura abdominal;
2. Fragilidade óssea
3. Enfraquecimento de músculos e articulações
4. Ressecamento da pele
5. Queda de cabelos
6. Aparecimento das ondas de calor

Como aumentar a qualidade de vida nesta fase?

Perceba que eu citei algumas das principais mudanças no corpo da mulher ao entrar na menopausa. E que, além disso, citei hábitos saudáveis como alimentação e atividade física para combater alguns desses desconfortos e até mesmo, prevenir doenças graves.

No entanto, desejo destacar que a reposição hormonal na menopausa é uma opção inteligente para aliviar a sintomática dessa fase e para devolver qualidade de vida à mulher que enfrenta tais mudanças.

Se assim o desejar, a mulher precisa consultar o seu médico com o objetivo de encontrar a melhor constituição de reposição hormonal, sendo que é necessário levar em conta seu histórico de vida e suas condições de saúde atuais.

Pois, conhecer-se é o primeiro passo para alcançar uma vida longa e saudável.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabíola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

O DIA-ADIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

ALAN PORTO

Secretário de Estado visitará obras em escolas de Tangará da Serra nesta sexta



Alan Porto estará em Tangará da Serra nesta sexta

FABÍOLA TORMES / Redação DS

O secretário de Estado de Educação de Mato Grosso, Alan Porto, estará em Tangará da Serra nesta sexta-feira, 21, oportunidade em que participará da 1ª Edição do Prêmio Educa Tangará da Serra – Compromisso pela Educação na Idade Certa.

O evento, que acontecerá no Centro Cultural, a partir das 19h, tem o propósito de celebrar os resultados mais notáveis no âmbito da alfabetização no ano de 2022, de acordo com o Índice de Desempenho Educacional do Estado de Mato Grosso na Alfabetização (IDEMT-ALFA), no município.

“Nós temos um evento Educa MT que é estadual e o secretário de Educação Municipal, Vagner Constantino Guimarães, juntamente com o prefeito Vander Masson, criaram a premiação de Tangará da Serra. Qual o objetivo? Premiar aquelas escolas que mais se destacaram relacionada a alfabetização das crianças. Então teremos esse evento, com a presença do secretário [Alan Porto]”, adianta o diretor da Diretoria Regional de Educação (DRE) em Tangará da Serra, professor Saulo Scariot.

Além do evento educacional, Alan Porto aproveitará a viagem para visitar duas obras em andamento em Tangará, sendo a reforma completa da Escola Estadual Patriarca da Independência, no Distrito de Progresso,

e a construção da quadra poliesportiva da Escola Estadual da Polícia Militar Tiradentes '1º Tenente PM Salomão Fernandes Ferreira Piovesan'. “É uma visita técnica as unidades escolares, mas o objetivo principal é essa participação nessa premiação dos professores e das escolas aqui do município de Tangará da Serra”, finaliza.

PRÊMIO EDUCA TANGARÁ - Inspirada no Prêmio Educa MT, ocorrido em Cuiabá no dia 6 de junho, a Secretaria Municipal de Educação de Tangará da Serra tem o intuito de dar visibilidade a premiação conquistada e valorizar os profissionais envolvidos no processo de alfabetização na idade certa do Programa Alfabetiza MT e professores de 5º ano de Tangará da Serra.

Na ocasião serão reconhecidos professores da rede municipal de ensino das turmas que apresentaram melhores resultados de alfabetização, de acordo com o Índice de Eficiência da Alfabetização Docente (IEAD), para as turmas do 2º ano do ensino fundamental, e Índice de Eficiência da Aprendizagem (IEA5EF), para as turmas do 5º ano do ensino fundamental, calculados a partir da Avaliação Somativa 2022, por meio do Sistema Avalia MT, assim como três escolas serão reconhecidas.

OPORTUNIDADE

Senac oferece 350 vagas em cursos gratuitos para Tangará e outros sete municípios

SERGIO ROBERTO

Enfoque Business

O Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial em Mato Grosso (Senac) divulgou nesta semana uma relação de cursos gratuitos com inscrições abertas. As vagas são para os municípios de Tangará da Serra, Cuiabá, Rondonópolis, Sinop, Sorriso, Primavera do Leste, Barra do Garças e Alta Floresta.

No total, são 354 vagas disponíveis à população em 16 turmas das seguintes capacitações: ‘Operador de Caixa: qualidade na linha de frente’; ‘Processos Logísticos de Estoques e Compras’, ‘Técnicas de Prevenção de Perdas no Varejo, Atacarejo e Atacado’, ‘Gestão de Estoques’ e ‘Liderança de Alta Performance’.

Podem participar jovens e adultos, a partir dos 15 anos de idade, com Ensino Fundamental completo. Pessoas com menos de 18 anos de idade devem estar acompanhadas de um responsável legal.

As qualificações terão carga horária de 15 até 60 horas e as aulas presenciais serão realizadas nos Centros de Educação Profissional do Senac-MT.

Os interessados devem realizar a pré-matrícula em formulários on-line e aguardar retorno da equipe do Senac, para efetivação da matrícula, que é feita mediante apresentação de documento oficial de identificação com foto, comprovantes de endereço e de escolaridade.