

DS

ARTIGO

MUDANÇAS NO CORPO
COM A MENOPAUSA

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:

Aumento da gordura abdominal

Com a ausência dos hormônios femininos, o corpo muda a forma como acumula a gordura. Antes o que era depositado nas coxas e no quadril passa a se acumular no abdômen, um padrão mais comum entre os homens.

Nesta situação, é necessário estar atento à alimentação, evitando alimentos ricos em gordura e açúcar refinado, assim como, manter uma rotina frequente de atividade física. Se for possível, a mulher poderá optar por atividades aeróbicas onde existe maior gasto de colorida como por exemplo, corrida e bicicleta.

Fragilidade óssea

A falta do estrogênio resulta na fragilidade óssea, despertando a atenção das mulheres para o risco aumentado de osteoporose. Com ossos mais frágeis e quebradiços se faz necessário analisar os níveis de vitamina D e cálcio no organismo a fim de melhorar a situação.

Um nutricionista poderá auxiliar nessa questão juntamente com o ginecologista, pois a alimentação saudável também é essencial neste aspecto.

Enfraquecimento de músculos e articulações

Com a diminuição do estrogênio, diminui também, a absorção do cálcio pelo organismo. O cálcio, por sua vez, interfere no fortalecimento dos músculos e articulações. Portanto, a alimentação também precisa ser monitorada para que haja evolução nesse sentido.

A estrutura física feminina apresenta enfraquecimento abrupto com a chegada da menopausa, portanto se faz necessário adotar hábitos saudáveis e outras iniciativas que devolvam a vigorosidade do corpo feminino.

Ressecamento da pele

No que diz respeito à pele, com a chegada da menopausa a mesma fica mais fina, ressecada e flácida. Essa mudança transparece no envelhecimento acentuado vivido pela mulher nesta fase da vida. A exposição ao sol também precisa de atenção, pois a pele sensível não combina com isso.

O uso de hidratantes apropriados e a diminuição do uso de água quente, precisam entrar na pauta dos cuidados com a pele, a fim de evitar que a mesma sofra ainda mais.

Queda de cabelos

Com a queda dos hormônios femininos, os hormônios predominantemente masculinos tendem a exercer maior atividade. Com isso, apresenta-se a queda anormal de cabelos, assim como, o surgimento de pelos em locais onde não existiam, como face, peito e abdômen.

Além disso, os cabelos perdem o viço e ficam mais quebradiços. Sendo assim, os cuidados com a pele, devidamente adaptados, valem para os cabelos também.

Aparecimento das ondas de calor

Os calorões (fogachos), típicos da mulher em menopausa, acontecem porque o hipotálamo é alterado devido a algumas reações químicas que acontecem no cérebro. Sendo ele um regulador de temperatura corporal, esse desequilíbrio acaba por provocar ondas de calor que vão e vem sem avisar e atrapalham, sobremaneira, a qualidade do sono.

A dilatação dos vasos sanguíneos causa inclusive a sudorese, deixando a mulher desconfortável.

Como aumentar a qualidade de vida nesta fase

É importante 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.

Dr. Laerte Basso é ginecologista e obstetra

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

Fabiola 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

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 DIÁRIO 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

f

www.facebook.com/jornalds

ig

@diariodaserra

CARRO E VALE-COMPRAS

Campanha de Natal da CDL de Tangará premia 32 pessoas

Sorteio da 15ª edição da Campanha

O veículo
Ônix Sedan saiu
para Ana Rafaela
Oliveira Pinho

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Com a presença da coordenação local do Procon, jurídico da CDL, vereadores Elaine Antunes e Ademir Aniballe e prefeito Vander Masson, a Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL) de Tangará da Serra realizou neste sábado, dia 20 de janeiro, o sorteio da 15ª edição da Campanha Natal Premiado CDL. A ação aconteceu na sede da entidade.

Foram, ao todo, 32 premiados, entre consumidores e vendedores mão santa, com prêmios de vale-compras e um veículo Ônix Sedan da Chevrolet, que saiu para Ana Rafaela Oliveira Pinho, moradora do bairro Vale do Sol, que realizou sua compra na Studio Z.

Foram sorteados R\$24 mil em vale-compras, sendo um vale-compras de R\$5.000,00, um vale-compras de R\$3.000,00, um vale-compras de R\$2.000,00, dois vale-compras de R\$1.000,00 e 20 vale-compras de 500,00 cada, além de seis vendedores/empresas premiadas (relação completa abaixo).

Para o presidente da CDL de Tangará, Alessandro Rodrigues Chaves, mais uma campanha de muito sucesso, que contabilizou mais

de 270 empresas participantes, entre elas 38 foram patrocinadoras máster, e cerca de 1 milhão e 500 mil cupons distribuídos.

“E neste sábado encerramos a nossa campanha Natal Premiado CDL de Tangará da Serra. Nossa 15ª edição que distribuiu no comércio 24 mil reais em vale-compras e o nosso carro, um Ônix zero

quilômetro, que, com certeza, é uma ótima premiação para iniciar o ano de 2024”, avaliou Chaves, ao agradecer todos os patrocinadores, associados da CDL de Tangará e diretoria da entidade.

“Que esse ano seja de grandes frutos e conquistas para todos nós. Parabéns a todos os associados e aos empresários de Tangará”.

OS PATROCINADORES E A CDL
PARABENIZA OS GANHADORES DO
NATAL PREMIADO 2023

GANHADORA DO AUTOMÓVEL ONIX SEDAN
1º ANA RAFAELA OLIVEIRA PINHO
CUPOM PREMIADO DA LOJA ASSOCIADA STUDIO Z

GANHADORES VALE COMPRAS

	Empresa Associada	Ganhador	
1º	Vale Compras R\$ 5000,00	PASQUALOTTO	JASMIN VICTORIA
2º	Vale Compras R\$ 3000,00	CASA CHINA	SILVANA CORREIA BORGES
3º	Vale Compras R\$ 2000,00	DROGAPLUS	ANDRESSA KAROLINE TRAGE FAGUNDEAT
4º	Vale Compras R\$ 1000,00	FOLLE	NEGLUMAR DOS SANTOS E SILVA
5º	Vale Compras R\$ 1000,00	PASQUALOTTO	JANAINA SOUZA CRUZ
6º	Vale Compras R\$ 500,00	LOJA MILLA	PEDECEMAR RIBEIRO
7º	Vale Compras R\$ 500,00	POSTO SHOPPING	BRUNO MATHEUS VIEIRA DA SILVA
8º	Vale Compras R\$ 500,00	EDU BOLOS	ELAYNE JOCELYNE MULLER
9º	Vale Compras R\$ 500,00	MARTINELLO	MARCIA RIBEIRO RODRIGUES
10º	Vale Compras R\$ 500,00	OLGIER CONFEIÇÕES	SILVANA MORA SILVA LIMA DOS SANTOS
11º	Vale Compras R\$ 500,00	AMARELINHA	BRUNA ROBERTA PEREIRA DOS SANTOS
12º	Vale Compras R\$ 500,00	POSTO SHOPPING	JERUANI ALVES DE ALMEIDA SANTOS
13º	Vale Compras R\$ 500,00	IRRESISTÍVEL	BRENDA MORA SANTOS DA SILVA
14º	Vale Compras R\$ 500,00	FOGLIATTO	AFONSO PEDREIRA DA PAIXÃO
15º	Vale Compras R\$ 500,00	MIT TOYO	ERICK ROSE BUENO CASTANHARO
16º	Vale Compras R\$ 500,00	LIMA TINTAS	ROBERTO CARLOS DA CUNHA
17º	Vale Compras R\$ 500,00	INFANTIKS	WANDERSON FETOSA DOS SANTOS
18º	Vale Compras R\$ 500,00	HOFFELDER	MARIA DAS GRAÇAS DE SOUZA SILVA
19º	Vale Compras R\$ 500,00	POSTO SHOPPING	WELKER FRANCISCO DOS SANTOS
20º	Vale Compras R\$ 500,00	MARTINELLO	MARIA DAS GRAÇAS DA SILVA MOREIRA
21º	Vale Compras R\$ 500,00	SICREDI	ELENICE PEREIRA DOS SANTOS SILVA
22º	Vale Compras R\$ 500,00	LORENZETTI	GABRIEL FERNANDO DA COSTA FLORES
23º	Vale Compras R\$ 500,00	CASA DAS BOTINAS	JOELSON FERREIRA DA SILVA
24º	Vale Compras R\$ 500,00	TANCERVA	MARIA CAROLINA KAWICH
25º	Vale Compras R\$ 500,00	SANDRA CALÇADOS	IRMAIR ALVES

MÃO SANTA

1º	Vale Compras R\$ 1000,00	STUDIO Z	AURORA
2º	Vale Compras R\$ 500,00	PASQUALOTTO	PASQUALOTTO
3º	Vale Compras R\$ 500,00	CASA CHINA	MARGA
4º	Vale Compras R\$ 200,00	DROGAPLUS	ELIZ
5º	Vale Compras R\$ 100,00	FOLLE	FOLLE
6º	Vale Compras R\$ 100,00	PASQUALOTTO	GABRIEL