

## Mudanças Hormonais da Mulher

Colaborador: Fernando Gomes - 06/03/2014



As Mudanças Hormonais da Mulher foi o tema do Saúde em Questão do dia 06 de março de 2014. Para falar sobre o assunto, o Dr. Paulo recebeu o gerente assistencial do Hospital Municipal e Maternidade-Escola Vila Nova Cachoeirinha, Adalberto Kiochi Agumi.

As mudanças hormonais estão presentes durante todos os ciclos da vida da mulher: desde a infância; passando pela adolescência, quando ocorre a menstruação; e a fase adulta, quando acontece a gravidez; até chegar à menopausa.

Frequentemente, por falta de conhecimento, essas alterações são confundidas com problemas de saúde. “Não devemos considerar necessariamente como patologias, mas oscilações que ocorrem de forma fisiológica e que, no decorrer da vida da mulher, devem ser interpretadas e avaliadas de forma mais adequada ao contexto em que ela vive”, explicou Adalberto.

O gerente também destacou, entre os períodos hormonais, a primeira menstruação, ou menarca, como o evento mais marcante da vida hormonal da feminina, pois caracteriza um divisor de águas entre infância e a adolescência.

As mudanças hormonais também mexem com o corpo e a mente, logo, Adalberto também citou quatro aspectos fundamentais para auxiliar nesse processo: “Pensar bem, respirar bem, comer bem e movimentar-se bem, o que resulta em uma vida prazerosa e saudável”, finalizou.