



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### **Secretaria da Saúde promoverá atividade educativa em grupo**

Secretarias: Saúde e Assistência Social  
Data de Publicação: 14 de agosto de 2023  
Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

No dia **16 de agosto**, quarta-feira, a partir das **17h30min**, no **Auditório da UBS**.

O encontro será mediado pelo **Médico Ginecologista Nicholas Dewes** e pela **Farmacêutica Roberta De Freitas** sobre o tema **“Sintomas do Climatério, Menopausa e uso da Terapia Floral”**.

- O climatério caracteriza-se por um período que alterna a fertilidade e a fase não reprodutiva nas mulheres, tendo início aos 35 anos e término aos 65 anos de idade. Está ligeiramente associado a uma mudança dramática no nível hormonal, com a diminuição de estrogênio e um aumento nos hormônios FSH e LH, os quais acabam reduzindo os níveis de progesterona e causando ausência de menstruação permanente.
- Na fase do climatério, muitas mulheres apresentam sintomas diversos, como: ondas de calor, irritabilidade, instabilidade emocional, insônia, entre outros. A terapia de reposição hormonal pode aliviar esses sintomas, assim como a terapia floral. Além disso, ter uma alimentação saudável, praticar atividade física regular, não fumar e evitar o consumo de álcool e cuidados com a saúde bucal são algumas medidas simples, que incorporadas aos hábitos diários de vida, podem ser úteis para minimizar os sintomas negativos do climatério.

#### **Ficou interessada (o) pelo tema?**

Confirme sua presença até quarta-feira de manhã, pelo whatsapp 3446-2866 ou 99611-1431 e participe!

---