



# MENOPAUSA EM FOCO



**I ENCONTRO DO PROGRAMA ÍRIS:  
UM OLHAR SOBRE O CLIMATÉRIO**

Data: 18 de Outubro  
Local: Casa de Gonzaga  
Horário: 14 às 18 horas





# PROGRAMAÇÃO

Oficinas - 14h às 18h

## **Climatério e Menopausa: O que você precisa saber**

- O que é o climatério e a menopausa?
- Principais sintomas e alterações
- Tipos de tratamento
- Mitos e verdades

## **Alimentação saudável**

- Temperos e alimentos industrializados
- Informações sobre embalagens e a quantidade de sal, gordura e açúcar em cada produto
- Sal de ervas
- Receitas

## **FARMAGAME**

- Você sabe o que é uso racional de medicamentos?

## **Plantas Medicinais usadas no climatério**

- Mostra guiada sobre plantas medicinais
- Atividade sensorial
- Distribuição de mudas

## **Flora Intestinal e Vaginal: A chave para uma menopausa feliz!**

- Papo aberto sobre a “Flora/ Microbiota Intestinal e Vaginal”
- Conhecendo os tipos de Flora/Microbiota
- Degustação de alimentos funcionais para a Flora/Microbiota

## **Infecção por HPV e câncer de colo de útero**

- Prevenção
- Diagnóstico

## Atividades

14h às 18h

- **Aromaterapia;**
- **Aferição de glicemia e pressão arterial;**
- **Maquiagem**
- **Oficina de customização de roupas**

14h às 15h: **Constelação familiar**

14h às 15h30: **Auriculoterapia**

15h às 18h: **Reiki**

15h às 16h: **Aula de Yoga**

16h às 17h: **Aula de Tai Chi Chuan**

16h às 18h: **Massagem Indiana**

17h30: **Aerodance**

18h: **Encerramento**

## Realização e Apoio



**PROEX**  
Pró-Reitoria de  
Extensão e Cultura

