



18th October 2021

Kit de ferramentas para participantes #Dia Mundial da Menopausa 2021



Informações básicas

O dia Mundial da Menopausa é celebrado todos os anos no dia 18 de Outubro. O dia foi designado pela Sociedade Internacional da Menopausa (IMS) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para aumentar a consciencialização sobre a menopausa e opções de apoio com vista a melhorar a saúde e o bem-estar das mulheres na meia-idade e depois disso.

Organizações, profissionais e mulheres são todos incentivados a participar desta campanha de consciencialização global, partilhando os nossos recursos educativos, organizando eventos e participando com publicações nas redes sociais.

Este Kit de ferramentas será capaz de partilhar e promover as vossas atividades numa audiência global.

Tema para 2021

O tema escolhido pela IMS para o Dia Mundial da Menopausa 2021 é a Saúde Óssea.

O que significa “Saúde Óssea”?

O osso é um tecido vivo com vascularização e enervação próprias. O “core” do osso providencia força suficiente para evitar fraturas na sequência de uma queda em pé mas é leve o suficiente para possibilitar uma fácil mobilização. Um esqueleto saudável mantém o seu corpo intacto.

O osso renova-se constantemente. As células do corpo removem o osso velho e substituem-no por osso novo. No osso saudável, até à menopausa, a produção de osso novo é maior do que a remoção do osso velho. O contrário acontece depois da menopausa quando os ovários deixam de produzir hormonas como os estrogénios. Este evento leva a um aumento de reabsorção óssea que provoca diminuição da resistência do osso. As alterações relacionadas com a idade também condicionam o aumento da reabsorção óssea.

As pessoas vivem mais tempo e assim o número de pessoas que sofrem de problemas de saúde óssea está a aumentar. Isso pode afetar significativamente o funcionamento do seu dia-a-dia, qualidade de vida, capacidade de viver de forma autónoma, esperança de vida e sobrecarga dos

sistemas de saúde. Dieta, exercício e redução do risco de queda pode ajudar na manutenção da saúde óssea.

Envolvimento

Há muitas formas que tens à tua disposição para te envolveres. Aqui ficam algumas ideias:

1) Marque a data e junte-se à IMS e aos nossos parceiros globais para comemorar #o diamundialdamenopausa no dia 18 de outubro

2) Leia, assista, ouça e compartilhe fontes educativas multimédia para aumentar o conhecimento acerca da saúde óssea e menopausa.

3) Partilhe as imagens do Dia Mundial da Menopausa nas suas contas das redes sociais usando os

hashtags abaixo assinalados e referindo a IMS nos seus posts:

#IMS

#worldmenopauseday

#worldmenopauseday2021

4) Coloque “gosto” e partilhe as contas nas redes sociais e os posts do Dia Mundial da Menopausa

IMS Facebook <https://www.facebook.com/Intmenopausesociety/> @intmenpausesociety

IMS Twitter <https://twitter.com/intlmenopause?lang=en> @IntlMenopause

IMS Instagram [InternationalMenopauseSociety @internationalmenopausesociety](https://www.instagram.com/internationalmenopausesociety/)

IMS LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/internationalmenopausesociety>

5) Aumente a consciencialização no seu local de trabalho ou na comunidade local. Ideias para atividades que podem ser organizadas online ou pessoalmente incluem:

- Um almoço seguido de uma sessão de formação para ver e discutir os recursos educativos ou
- Uma aula de exercício que inclua exercício de carga (por exemplo, caminhada), exercício de equilíbrio e / ou treino de força muscular

6) Vamos saber como está a celebrar o Dia Mundial da Menopausa fazendo referência a nós nos seus posts das redes sociais:

#IMS
#worldmenopauseday
#worldmenopauseday2021

Fontes/Recursos

Para os profissionais de Saúde	Para a mulher
Link to White Paper Link to October Webinar on Bone Health Link to 1:1 Interview (professionals)-video and podcast Link to Poster Link to Women's Leaflet Link to WMD logo Link to social media graphics	Link to Poster Link to Women's Leaflet Link to 1:1 Interview (women)-video Link to 1:1 Interview (women)-podcast Link to WMD logo Link to social media graphics