

Mulheres ganham Estação de Saúde na Câmara de BH

Assunto:

MÊS DA MULHER



Nos dias 23 e 24 de março servidoras do Legislativo Municipal e visitantes da Casa recebem orientações sobre alterações hormonais durante a idade reprodutiva. A exposição, montada no hall do restaurante, também dá dicas bem-humoradas para os homens e oferece uma sessão grátis de maquiagem facial para elas.

As consequências físicas e emocionais da variação hormonal da mulher em idade reprodutiva (da puberdade à menopausa) são temas da exposição, conforme explica a enfermeira do trabalho, Dalvacy Sathler, servidora da Divisão de Assistência, Saúde e Segurança do Trabalho (DIVSIS) que promoveu o espaço.

Entre os problemas emocionais estão alterações de humor, irritabilidade e tensão pré-menstrual ? a famosa TPM. Já os sintomas físicos dos ?altos e baixos? das taxas hormonais podem provocar queda de cabelo, diminuição da libido, ressecamento da pele, aparecimento de acne e osteoporose. Para evitar e reduzir esses efeitos, os médicos recomendam certos tipos de alimentos, como a soja por exemplo, e atividade física.

Superintendência de Comunicação Institucional