

1.º Encontro Nacional da Menopausa

22 Março, 2022

Para assinalar o primeiro aniversário, a VIDAS – Associação Portuguesa de Menopausa (VAPM) vai realizar no dia 26 de março, em Casa de Vilar, no Porto, a primeira edição do Encontro Nacional da Menopausa destinado a todas as pessoas e entidades com interesse no tema.

Centrado no impacto da menopausa ao nível pessoal, profissional e social, o Encontro Nacional da Menopausa vai juntar especialistas e vários testemunhos reais para debater questões como o direito à comparticipação de tratamentos para a menopausa, o acesso regulado e facilitado a cuidados médicos especializados, ou a legislação laboral relativa à proteção da mulher na fase da menopausa, entre outros.

Cristina Mesquita de Oliveira, Presidente da VAPM, dará as boas-vindas ao público e fará a abertura do evento às 9h00, seguida de Manuel Albano, Vice-Presidente da Comissão de Cidadania e Igualdade de Género, que abordará a pertinência de uma associação de menopausa em Portugal.

O evento conta com a participação de testemunhos reais que contarão na primeira pessoa como lidaram com a menopausa nas suas vidas. Entre as palestras incluídas no programa, incluem-se “Acidentes de percurso em que batemos de frente ao viver o processo da menopausa”, conduzido pela Presidente da VAPM; “Menopausa no trabalho”, com a participação da advogada Marta Mesquita; e ainda “Impacto da menopausa na saúde”, com intervenções de Rosália Cubal, ginecologista especialista em menopausa, e Natália Mendes, psicóloga clínica e de saúde.

“A menopausa não custa, o que custa é ter vida para viver a menopausa”, defende Cristina Mesquita de Oliveira. Nesse sentido, a Presidente da VAPM explica que a associação está a trabalhar para “encurtar a distância entre o que é conhecido para minimizar os desconfortos da menopausa e a informação que chega às mulheres”, de modo a que “a informação que chegue sobre a menopausa acompanhe a evolução da mulher moderna, que se enquadre nos novos tempos, e que seja de fácil entendimento, confiável e rotinada.”

Cristina Mesquita de Oliveira acrescenta ainda que “o Encontro pretende ser uma iniciativa para celebrar o primeiro ano de existência da associação, e dar a conhecer o seu trabalho. A Presidente da VAPM realça a importância da existência de uma associação como esta em Portugal visto que “a menopausa é uma fase da vida da mulher ainda envolta em tabu e apagada do discurso social.”

O evento realiza-se em formato presencial, limitado a 50 pessoas, e é transmitido online, através dos meios digitais da Associação, tais como a [página de Facebook](#) e o grupo [MMDP-Movimento Menopausa Divertida Portugal](#), também no Facebook.

A inscrição é obrigatória e deve ser feita online no [formulário](#) disponível para o efeito, até 25 de março.

A **VIDAS** surgiu no âmbito do MMDP-Movimento Menopausa Divertida Portugal, que se iniciou como grupo privado de Facebook. Neste momento, entre seguidoras e associadas, o movimento criado em torno da menopausa pela associação conta com mais de 30.000 pessoas que se manifestam e/ou recorrem à mesma para esclarecer questões e partilhar testemunhos.