

CURSO

MENOPAUSA E SAÚDE MENTAL

DOCENTES

34 HORAS (11 HORAS SÍNCRONAS E 23 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Promover a literacia em menopausa e a formação específica em avaliação e intervenção psicológica em menopausa; Sensibilizar para o contexto evolutivo, biopsicossocial, económico e cultural no qual cada processo de menopausa se desenrola.



**NATÁLIA
MENDES**



**OLGA
RIBEIRO**

ONLINE | PÓS-LABORAL

200€



ENQUADRAMENTO

- Definição e fases do ciclo reprodutivo da mulher
- Trajetórias atípicas de menopausa
- Estatísticas
- Vantagem evolutiva da menopausa
- Vivências de menopausa: os principais mitos
- Serviços de saúde atuais;

IMPACTOS DA MENOPAUSA NA SAÚDE

- Efeitos físicos e na saúde mental
- Estatísticas
- Impactos cognitivos e impactos emocionais
- A síndrome geniturinária da menopausa (SGUM) e impactos na sexualidade, impactos familiares, sono, impactos no peso e autoimagem, impactos laborais;

SÍNDROME VASOMOTORA DA MENOPAUSA (SVM)

- Definição e estatísticas
- O mecanismo termorregulador na menopausa
- Consequências psicológicas da SVM
- Gatilhos e fatores de risco para SVM;

PAPEL DO PSICÓLOGO

- Papel do psicólogo no apoio e intervenção em menopausa de acordo com os diferentes impactos sentidos;

INTERVENÇÃO NA SÍNDROME VASOMOTORA DA MENOPAUSA (SVM)

- Avaliação
- . Dados sociodemográficos relevantes
- . Entrevista clínica orientada para a especificidade da menopausa
- . Instrumentos de avaliação
- Intervenção geral:
- . Orientações gerais da OMS
- . Áreas e necessidades de intervenção
- Abordagem cognitivo- comportamental para a SVM:
- . Racional, formato de intervenção e modelo cognitivo comportamental da SVM
- . Áreas de intervenção a contemplar
- . Estratégias a implementar e competências a desenvolver;

INTERVENÇÃO NA VULNERABILIDADE COGNITIVA ASSOCIADA AO PROCESSO DA MENOPAUSA

- A menopausa como fator de vulnerabilidade na meia-idade
- Queixas cognitivas subjetivas e objetivas
- A participação de fatores como a Síndrome Vasomotora, a interrupção do sono, a desregulação emocional, a fadiga persistente ou o aumento de peso, entre outros
- Ativação de comportamentos para uma cognição saudável
- A avaliação cognitiva sumária
- Quando encaminhar para o especialista;

CASOS CLÍNICOS

- Apresentação e discussão de 3 casos clínicos representativos de vivências diferentes de menopausa em formato de perguntas e respostas;

**NATÁLIA MENDES**

Psicóloga Clínica da Saúde, licenciada pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Estágio Académico na Unidade de Oncologia do Hospital de São João. Estágio Profissional no Departamento de Psiquiatria do St. Thomas Hospital em Londres em parceria com o King's College London, onde participou em projectos de investigação em Menopausa e na fase de condução de grupos piloto do protocolo MENOS1 - Terapia Cognitivo-Comportamental para a Menopausa – actualmente recomendada pela Sociedade Norte Americana de Menopausa como uma terapia não-hormonal eficaz para a SVM. Estágio Clínico Pós-Graduado na Unidade Local de Saúde de Matosinhos – nos cuidados de saúde primários e hospitalares – desenvolvimento de experiência clínica nas áreas da Dor Crónica, Obesidade e Cirurgia de Obesidade, Cessação tabágica.

[MAIS INFO NO SITE]

**OLGA RIBEIRO**

Licenciada em Psicologia Clínica pelo ISPA em 1996. Doutorada pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa em Ciências Biomédicas, Ciências Funcionais – 2023. Desempenha atividade na Unidade de Neuropsicologia do Serviço de Psicologia Clínica do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental desde 1997. A intervenção centra-se na avaliação e acompanhamento de utentes do foro neurológico, endocrinológico e do Centro de Responsabilidade Integrada da Obesidade – CRI-O. Realiza Avaliação Neuropsicológica e Acompanhamento Psicológico Individual de adultos com patologias como Perturbação Neurocognitiva Ligeira, Perturbação Neurocognitiva Major, Acidente Vascular Cerebral, Patologia Psiquiátrica com perturbação Neurocognitiva e Perturbação de Défice de Atenção e Hiperatividade, entre outras.

[MAIS INFO NO SITE]