



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

curso que mudam vidas

Na eventualidade de não se reunirem as condições de segurança necessárias para a realização das aulas presenciais, as mesmas passarão para o formato online e serão divididas em sessões de 2h a 3h, nos dias antes, durante e depois do fim-de-semana de cada módulo.

Curso Saúde Integral da Mulher 2020/21



Antonella Vignati

Coordenadora do Curso

O curso Saúde Integral da Mulher é um curso único no seu género, que pretende oferecer a todas as mulheres um olhar profundo sobre as bases da sua saúde psicofísica. Aqui se cruzam e se integram várias áreas do conhecimento do corpo feminino, assim como várias abordagens naturais aos problemas físicos específicos das mulheres.

OBJECTIVOS DO CURSO

A fisiologia feminina pode e deve ser compreendida desde o ponto de vista racional e analítico, mas ao mesmo tempo a ciclicidade mensal contém e manifesta significados emocionais, sociais e sexuais que transcendem completamente a dimensão científica do fenómeno. O objectivo do curso é a descoberta destes significados e das suas conexões e interrelações na nossa vida diária é, para que esta sabedoria de género possa ser partilhada com outras mulheres (e homens), e aplicada na nossa vida e/ou profissão.

A QUEM SE DESTINA

O curso é aberto a todas as mulheres de todas as idades, que tenham interesse no seu próprio caminho de auto-conhecimento e cura.

PORQUÊ UM CURSO E NÃO UMA SÉRIE DE WORKSHOPS

Do ponto de vista fisiológico, todas temos um passado (puberdade, juventude, desafios ligados à fertilidade ou infertilidade), um presente (seja ele qual for) e um futuro (menopausa), com vivências e significados importantes sobre os quais reflexionar. Podemos não querer ou poder ter (mais) filhos, mas o conhecimento daquilo que é uma capacidade biológica do nosso corpo pode ser uma ocasião preciosa para explorar significados simbólicos da maternidade, que pode ser entendida num sentido amplo, que transcende o facto de conceber e dar à luz um bebé. Além disto, em qualidade de terapeutas, educadoras, tias, irmãs, avós ou amigas, sempre vamos poder ter um papel importante na vida de outras mulheres e mães.

Este curso representa um caminho de descoberta onde tudo se integra para criar uma sabedoria de género que possa ser partilhada com outras mulheres (e homens), e aplicada na nossa vida e/ou profissão. A ideia é, também, chegar a todas as mulheres, e não só àquelas que já são super-informadas, ou "muito à frente" a fazer retiros de rituais dionisíacos e círculos de wise women. O intuito é começar a criar uma nova cultura feminina a partir da base, da realidade que cada uma de nós vive no dia a dia. E, para fazer isto, temos que começar a ultrapassar esta ideia dos atalhos, de querer apenas ouvir falar dos remédios naturais para esta ou aquela queixa que nos aflige agora. Esta parte vai estar presente, claro que sim, mas não é só.

CONHEÇA O PROGRAMA

Literacia Menstrual I

Esta aula pretende desenvolver a habilidade mais fundamental para todas as mulheres: a consciência do ciclo menstrual. Ter consciência do ciclo significa não só conhecer a fundo a fisiologia do ciclo, mas também aprender uma forma de nos entender melhor, gerir a nossa energia e reduzir radicalmente os níveis de stress. Nesta aula estabelecemos as bases para, ao longo do curso, entrarmos numa visão profunda de nossa relação com a menstruação, onde aprendemos a mapear o padrão físico e emocional do nosso ciclo e a descobrir o nosso ritmo individual.

Tópicos:

- A importância da literacia do corpo feminino
- Fisiologia do ciclo menstrual
- A dança das hormonas que regulam a ciclicidade
- Factores que influenciam positivamente ou negativamente o ciclo menstrual (estilo de vida, nutrição, emoções, etc).
- A menstruação como sinal vital
- O impacto da saúde menstrual em todos os aspectos da nossa vida
- O ciclo menstrual à luz da visão oriental: Yin, Yang, 5 transformações.

Literacia Menstrual II

Neste módulo, vamos aprofundar o conhecimento da fisiologia do ciclo, entrando ao mesmo tempo nos mecanismos subjacentes às alterações do ciclo menstrual (irregularidades do ciclo, dores, alterações do humor, etc.), e possíveis caminhos de cura natural: Nutrição, Fitoterapia, Aromaterapia, Moxibustão, Movimento, entre outras.

Tópicos:

- Tipos de disfunção menstrual
- Causas frequentes de disfunção menstrual
- Considerações nutricionais importantes para a saúde menstrual
- Meios naturais de regulação baseados em evidências científicas: plantas medicinais, óleos essenciais, movimento, yoga, entre outras.

Cuidar da Saúde do Pavimento Pélvico

Esta aula vai retratar aspectos muito importantes da nossa saúde íntima.

O pavimento pélvico é uma região muito especial que precisa de ser conhecida por todas as mulheres. Esta região tem um papel essencial na qualidade de vida pois controla necessidades vitais do nosso bem-estar. A maioria das vezes só nos tornamos conscientes da sua importância quando este deixa de funcionar na perfeição. Poucas mulheres o conhecem, sabem quais as suas funções e a importância de cuidar desta região do seu corpo no dia-a-dia.

Para compreender um pouco melhor, os músculos pavimento pélvico têm que ser capazes de contrair ou relaxar no momento exacto para conter ou esvaziar a bexiga e intestino. Desempenha um papel importante de sustentação das vísceras pélvicas (bexiga, útero e recto) para ajudar a manter no seu local anatómico durante toda a vida. É fundamental na satisfação sexual, pois precisamos de músculos ágeis e flexíveis, com o tónus ideal de forma a intensificar o prazer da mulher.

Provavelmente já ouviu falar dos exercícios de Kegel, são uma forma básica para tomar consciência e treinar estes músculos. Mas não devemos ficar por aqui. Vamos aprender como cuidar melhor desta região tão importante.

Tópicos:

- Anatomia e fisiologia feminina
- Disfunções pélvicas (incontinência urinária, prolapso, vaginismo, dor pélvica) e patologias do foro uroginecológico (Endometriose, vulvodínia).
- Factores de risco para disfunção pélvica.

Contraceção Natural (Fertility Awareness Method I)

A contraceção é talvez a questão mais premente na saúde da mulher em idade fértil. Os métodos hormonais extensivamente usados, nem sempre são ideais em termos de saúde a longo prazo e bem-estar geral.

O Fertility Awareness é um método pouco ou nada falado nos meios dos profissionais de saúde, no entanto, oferece uma compreensão científica e prática dos sinais de fertilidade a avaliar ao longo do ciclo, o que permite o seu uso como método contraceptivo com a mesma eficácia que a contraceção hormonal, desde que usado corretamente. A vantagem adicional desta abordagem é que permite acompanhar as modificações físicas, e emocionais induzidas pelas fases dos ciclo, assim como as variações de desejo sexual, comportamentos sociais, e percepção do tempo. Em outras palavras, é um meio de nos conectar ao ritmo da natureza dentro dos nosso corpos. Neste sentido, é uma ferramenta essencial que constitui o coroamento da literacia menstrual independentemente da nossa necessidade de contraceção.

Tópicos:

- O que é o Fertility Awareness Method (FAM)
- Porque não nos foi ensinado na escola ou proposto pelo médico.
- Diferenças entre o FAM e outros métodos naturais não fiáveis.
- Bases fisiológicas do FAM
- Leis do FAM para usos de contraceção
- Outros usos do FAM como ferramenta de compreensão do nosso ciclo
- Panorâmica de todos os métodos contraceptivos existentes e relativa
- Eficácia com uso perfeito versus uso comum.

Potenciar Naturalmente a Fertilidade

A fertilidade é simplesmente um reflexo da nossa saúde e como tal devia ser encarada. Tudo o que afecta a nossa fertilidade (sem ser fatores fisiológicos como menopausa ou amamentação intensiva) devia nos preocupar independentemente da nossa vontade de engravidar ou não. Cultivar a nossa fertilidade significa trabalhar a saúde ginecológica e geral para a vida inteira, mesmo que a nossa idade fértil tenha já passado ou que não desejemos (mais) filhos.

A fertilidade é estritamente ligada à saúde menstrual e geral. Por isto, a literacia menstrual e o FAM aprendidos nos módulos precedentes, nos vão dar ferramentas essenciais para nos orientar sobre a nossa fertilidade actual ou futura. Neste módulo vamos aprofundar o uso do Fertility Awareness como método para rastrear ovulação e potenciar a fertilidade natural, assim como estratégias naturais de primeira linha em caso de alterações.

Tópicos:

- O “elefante na sala”: a saúde menstrual como ponto de partida para a investigação sobre eventual infertilidade ou sub-fertilidade.
- Potenciar naturalmente a fertilidade: considerações nutricionais, plantas medicinais, movimento, etc.

Cosmética Natural

Quando se fala de saúde da mulher, ciclos menstruais e fertilidade, é inevitável falar também da importância de nos proteger face às substâncias que podem desorganizar todo o nosso sistema hormonal. Essas substâncias entram no nosso organismo, não apenas pela dieta, mas também pelos produtos de higiene e cosmética que usamos diariamente. Portanto, aprender a fabricar cosméticos verdadeiros e naturais com ingredientes simples e que encontramos na nossa despensa, pode realmente fazer toda a diferença no que diz respeito à nossa saúde.

Nesta aula, falaremos de cuidados de corpo e vamos aprender a fazer:

- Leite de limpeza
- Tónico
- Esfoliante
- Máscara
- Sérum em óleo para o rosto
- Bálsamo de noite
- Desodorizante
- Pasta de dentes
- Óleo anti-celulítico.

Tudo com ingredientes do dia-a-dia através de preparações simples, personalizadas e adequadas às necessidades básicas de cada um.

Nutrir a Saúde Integral da Mulher: Aula Prática

A saúde do ciclo menstrual depende de muitos fatores. Apesar de ser frequentemente sub-estimado, a Nutrição é sem dúvida um dos factores principais.

Nesta aula de Nutrição vamos aprender:

- Bases e conceitos fundamentais de Nutrição
- Fundamentos de nutrição para manter (ou recuperar) um ciclo menstrual saudável.
- Estratégias nutricionais que favorecem uma mais rápida recuperação da saúde geral e menstrual após períodos prolongados de contraceção hormonal.
- Como introduzir novos hábitos nutricionais no dia a dia de forma simples e ágil.

Nutrir a Saúde Integral da Mulher: Aula Prática (dia 2)

Esta aula complementa a aula anterior com informações de carácter pratico. Vamos aprender:

- Alimentos a privilegiar e técnicas culinarias básicas.
- Confeccionar rapidamente pratos saborosos e com todos os nutrientes essenciais.
- Cozinhar de forma saudável e com ingredientes simples e fáceis de encontrar.

Sexualidade Feminina I

A sexualidade é uma dimensão muito importante da nossa vida contribuindo para o nosso bem-estar geral, sobre a qual existe ainda muita confusão e muitos mitos. Assim não podemos deixar de abordar neste módulo a resposta sexual feminina, como se altera ao longo da nossa vida, para conseguir compreender como funciona, desligar dos mitos e não ter preconceitos de gozar de uma sexualidade plena.

Tópicos:

- Como cuidar da saúde pélvica
- Resposta Sexual Feminina
- Sexualidade nas varias fases da vida

Sexualidade Feminina II e Yoga do Útero

Esta aula é um prolongamento e um aprofundamento da aula anterior. Oque significa a sexualidade para a Mulher, para cada Mulher?

Juntas, vamos tecer uma conversa sensorial circular onde o corpo e o coração nos darão respostas sobre intimidade, afectos, prazer e poder.

Depois, abordaremos a prática de Yoga do Útero, com ovos de cristal de uso vaginal interno (opcional, podes trabalhar com o ovinho sem o introduzir, beneficiando de qualquer modo dos exercícios de consciência propostas).

Cultivando com gentileza a presença consciente e a nudez do coração. Abrindo espaço para a clareza interior pela comunhão plena e total com o corpo, que é uma história viva criada momento a momento.

Os ovos de cristal são parte de disciplinas energéticas da Feminilidade Sagrada milenar de múltiplas culturas.

Pela sua forma e propriedades terapêuticas das diferentes gemas, trabalham com todo o sistema reprodutivo e suas poderosas inter-conexões com o sistema endócrino e nervoso, seguindo-se os restantes sistemas do corpo. Estes sistemas modelam a nossa personalidade psico-emocional pela qualidade das suas interações. Quando trabalhados conscientemente assumem-se como portais de poder interior, transformação e sabedoria; bem como fontes de vitalidade, rejuvenescimento e plenitude.

Benefícios directos:

- Consciência da energia sexual e direccionamento da mesma para a vitalidade integral
- Vivenciar plenamente a energia Matriz: sexual, vital, criativa e afectiva
- Harmonizar a relação com o corpo erótico
- Ampliar a experiência da sexualidade conectada ao prazer de viver
- Libertar traumas e re-significar o corpo de dor
- Promover a auto-estima e sanar a auto-imagem
- Preparar o parto natural
- Recuperar e fechar o corpo depois do parto
- Entender a Yoni (vulva, sistema reprodutivo, soalho e triângulo pélvicos) como bases da estrutura bio-emocional da Mulher.

Puberdade e Adolescência

A primeira menstruação (menarca) sinaliza a entrada no processo de maturação sexual, que vai estar em evolução e mudança durante alguns anos. Infelizmente, esta primeira passagem, nem sempre é vivida com serenidade e ainda menos celebrada como algo positivo. Pelo contrario, muitas de nós ainda lembram e vivenciam trauma, vergonha ou tristeza. Além disto, as raparigas podem demorar anos em começar a ter um padrão menstrual individual “normal”, regular, e sem grandes sintomas adversos associados (síndrome pré-menstrual, dores, acne, etc.). A abordagem convencional nesta fase de ajuste, é quase sempre a de cortar o problema à raiz através da contracepção hormonal, a qual simula menstruações pelos sangramentos mensais que no entanto não são em absoluto ciclos menstruais, e impede o processo de maturação dos eixos hormonais anulando os nossos normais mecanismos biológicos. Neste módulo analisamos as abordagens naturais que podem ajudar a ultrapassar essas questões, em pleno respeito da fisiologia feminina e ajudando a promover saúde a todos os níveis, a curto e longo prazo.

Parto e Maternidade

Cuidar a Mãe é cuidar a possibilidade de uma nova vida, não só da criança mas da Mulher Mãe, do casal, da família.

É portanto criar uma cultura de maior afecto, contacto, verdade, sensibilidade e cuidado. Este encontro é para apoiar cada Mãe no caminho da Maternidade consciente, de si mesma e do seu corpo.

Abordaremos:

- Yogaterapia e Movimento consciente para a auto-regulação materna
- Preparação para o nascimento consciente
- Consciência corporal
- Informações baseadas em evidências científicas sobre parto humanizado
- Consciência emocional
- Meditação
- Vínculo

Arquétipos Femininos

"Por causa da mentalidade científica, o mundo desumanizou-se. O homem está isolado no cosmos. Já não está envolvido na natureza e perdeu a sua participação emocional nos acontecimentos naturais que até então tinham um sentido simbólico para ele. O trovão já não é a voz de Deus nem o raio seu projectil vingador. Nenhum rio contém qualquer espírito, nenhuma árvore significa uma vida humana, nenhuma cobra incorpora a sabedoria e nenhuma montanha é ainda habitada por um grande demônio. Também as coisas já não falam connosco, nem nós com elas, como as pedras, fontes, plantas e animais. Já não temos uma alma da selva que nos identifica com algum animal-selvagem. A nossa comunicação directa com a natureza desapareceu no inconsciente, junto com a fantástica energia emocional a ela ligada."

C.G. Jung in A Vida Simbólica - Vol 18/1 par. 585

É no âmbito da Psicologia de Carl Gustav Jung, enquanto estudo profundo da Alma, que podemos conhecer um campo específico de auto-conhecimento do Arquétipo do Feminino através das diversas imagens que as Deusas imprimiram ao longo da história da humanidade na psique inconsciente das mulheres, desde os tempos arcaicos à antiguidade clássica, estendendo-se até à era moderna da consciência. As suas formas vivas e actantes, povoando mitos, contos e literatura, bem como a sua capacidade de se personificarem no ser humano, originaram tipologias de personalidade que se reflectem em todas as mulheres de maneiras típicas e com características e implicações únicas.

Pela percepção da chama de cada Deusa, bem como das suas chagas, que poderíamos traduzir como aspectos essenciais e feridos da personalidade, vamos explorar os pontos de saturação destes padrões arquetípicos e zonas de escassez no território da identidade de cada mulher, em níveis tão diversos como a vida emocional, familiar, amorosa, social e profissional.

Através de uma atitude simbólica, ligada a um pensamento não intelectual, mas imaginal, pretende-se que as mulheres do Curso de Saúde Integral da Mulher, possam, através de um trabalho moderno de recuperação da comunicação directa com a-própria natureza-, mapear as rotas da sua energia psíquica e inspirarem-se para trilhar novos caminhos criativos, reencontrando as Deusas vivas no politeísmo riquíssimo do mundo interior.

Sistema Nervoso Feminino. Arquétipos e Estações Internas

Neste módulo vamos mergulhar na influência das hormonas no nosso sistema nervoso, e vamos considerar o conjunto na dinâmica da dança das neuro-hormonas ao longo do ciclo menstrual.

Ao mesmo tempo, vamos ver como os arquétipos femininos ligados às fases do ciclo menstrual assim como às fases da vida, e ainda aos ciclos da natureza, espelham perfeitamente esta dança hormonal numa intrincada “mandala” de símbolos e significados internos e externos (micro e macrocosmo).

Passeio de Reconhecimento de Plantas Medicinais para a Saúde da Mulher

Fernanda Botelho, especialista em plantas medicinais, conduz um passeio botânico a pé onde se dará destaque às várias famílias das plantas que ali se encontram e à importância de as conhecermos pelos seus nomes científicos. Durante os passeios, explorar-se-á a riqueza terapêutica, culinária e hortícola do património botânico presente no percurso a explorar.

Vamos embrenhar-nos na mata da serra e descobrir as ervas comestíveis e medicinais, com especial foco nas plantas específicas para a saúde feminina.

Haverá com certeza muita planta fresca e tenra à espera de ser reconhecida e quem sabe provada também. medicinais para a Saúde da Mulher.

Aula Prática de Remédios Caseiros com Plantas Medicinais

Nesta aula vamos aprender as diferenças entre os vários tipos de infusão de plantas medicinais, as formas de preparação e chás, pomadas, emplastos e outros remédios caseiros à base de plantas.

Microbioma Vaginal

Um olhar sobre o papel das bactérias vaginais, estratégias de prevenção de infeções urinárias e vaginais recorrentes. O mundo dos probióticos, quais escolher e como usar.

Dos 40 para Cima: Os Anos da Transição

Para muitas mulheres, a ideia da menopausa equivale a um senso de luto, perda, ou tabu. Isto deve-se a uma cultura na qual o valor da mulher é diretamente e exclusivamente relacionado com o seu aspecto físico e a sua juventude. Uma cultura que ainda patologiza (e medica) qualquer manifestação da fisiologia da mulher, e claramente não podia poupar a menopausa.

Preparar a transição é fundamental e passa por reconhecer os sinais incipientes da pré-menopausa que podem começar tão cedo como aos 35 anos: alterações dos ciclos (mais curtos ou mais longos, fluxo mais escasso ou mais abundante, aparecimento ou regresso de sintomas pré- menstruais, etc.). Mudanças mais ou menos subtis na nossa forma de estar, agir e pensar que são marcadas pelas mudanças hormonais em curso. Sinais que não querem dizer que que falte muito pouco para a menopausa, nem que a nossa fertilidade acabou, mas sim que estamos a entrar lentamente numa etapa diferente que aos poucos, no curso dos próximos anos, nos vai levar até à menopausa.

A nível de conteúdos, serão ferramentas para viver em harmonia e aceitar com graciosidade aquilo que será, esperamos, uma etapa muito longa da nossa vida. Mais uma vez, os nossos aliados serão a Alimentação, a Fitoterapia, e o conhecimento da fisiologia feminina, entre outros.

Tópicos:

- O caminho da pré-menopausa: muito antes do que pensamos!
- Reconhecer os sinais da pré-menopausa, muito antes dos afrontamentos.
- Gerir a fertilidade e a contraceção na pré e perimenopausa
- A menopausa como percurso, não evento repentino.
- Alívio natural de desconfortos associados à perimenopausa e menopausa (afrontamentos, secura vaginal, diminuição da libido, flutuações emocionais).
- Prevenção de problemas de saúde frequentes na pós-menopausa: osteoporose, doenças cardiovasculares, etc.

CERTIFICAÇÃO

O IMP é uma entidade certificada pela DGERT- Direcção-Geral do Emprego e das Relações do Trabalho, o que representa um reconhecimento da qualidade da nossa formação especializada em três áreas de educação e formação distintas: Desenvolvimento Pessoal, Saúde, Hotelaria e Restauração.

Confere aos nossos formandos um certificado de formação profissional inserido no Sistema Nacional de Qualificações, através do SIGO- Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa.

Este reconhecimento permite também que os nossos formandos possam apresentar o investimento feito nos nossos cursos como uma despesa dedutível no IRS.

Por favor, consulte as Condições Gerais do IMP no nosso website (presentes na página de cada curso) ou no link da ficha de inscrição online.



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

DATAS	HORÁRIO	MÓDULO
24 e 25 OUT.	10H-17H30	Literacia Menstrual I e II
28 e 29 NOV.	10H-17H30	Cuidar da Saúde do Pavimento Pélvico. Contraceção natural (Fertility Awareness Method I)
19 e 20 DEZ.	10H-17H30	Potenciar Naturalmente a Fertilidade (Fertility Awareness Method II e outras abordagens naturais. Cosmética Natural
30 e 31 JAN.	10H-17H30	Nutrir a Saúde Integral da Mulher - Teoria e Prática
27 e 28 FEV.	10H-17H30	Sexualidade Feminina I Sexualidade Feminina II. Yoga do Útero
27 e 28 MAR.	10H-17H30	Puberdade e Adolescência Parto e Maternidade
1 e 2 MAI.	10H-17H30	Passeio de Reconhecimento de Plantas Medicinais para a Saúde da Mulher Aula Prática de Remédios Caseiros com Plantas Medicinais
29 e 30 MAI.	10H-17H30	Arquétipos Femininos Sistema Nervoso Feminino. Arquétipos e Estações Internas
19 e 20 JUN.	10H-17H30	Microbioma Vaginal Dos 40 para Cima: os Anos da Transição
26 JUN.	local e horário a definir	Entrega de certificados e festa de final de curso

FORMADORES



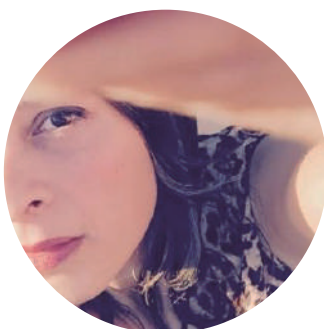
Ana Carina
Portugal



Antonella
Vignati



Cátia
Curica



Constança
Bettencourt



Fernanda
Botelho



Iris
Lican



Sónia
Jordão