

Designação do Curso:	Indicadores de fertilidade-Fisiologia do ciclo, interpretação dos sinais e saúde cíclica. Ed.2025		
Área de formação:	Saúde – 729		
Carga horária:	16 Horas	Horário:	9h30/13h00 – 14h30/19h00
Data de início:	20-09-2025	Data de fim:	21-09-2025
Local Formação:	EMAC- Escola de Saúde Integral /ZOOM		

Enquadramento do Curso:

O ciclo menstrual é um processo biológico complexo e dinâmico, que reflete o estado geral de saúde e funciona como um marcador essencial da fertilidade e do equilíbrio hormonal. Compreender o ciclo é muito mais do que interpretar sinais — é aceder a uma informação vital sobre o funcionamento do corpo feminino, com implicações concretas na saúde das mulheres, em todas as fases da vida.

Este curso oferece uma visão integrativa do ciclo menstrual, combinando a ciência com ferramentas práticas de observação, registo e introdução à interpretação dos principais indicadores de fertilidade. Aborda a fisiologia e a anatomia do ciclo, os métodos de monitorização e as suas aplicações reais, sem perder de vista o impacto social e clínico de um maior conhecimento sobre o corpo feminino.

O ciclo é também um espelho da saúde e aprender a lê-lo pode ajudar a reconhecer desequilíbrios, antecipar alterações e contribuir para decisões mais informadas sobre cuidados de saúde, fertilidade ou estilo de vida.

Dirigido ao público em geral, este curso destina-se a todas as pessoas que queiram compreender o ciclo de forma clara, rigorosa e útil, seja por motivos pessoais, familiares, profissionais ou educativos.

Objetivos Gerais:

- Compreender o ciclo menstrual feminino como processo biológico com impacto na saúde, integrando noções fundamentais de anatomia, fisiologia e endocrinologia.
- Reconhecer os principais indicadores de fertilidade e os métodos existentes para acompanhar o ciclo menstrual, conhecendo os seus fundamentos e aplicações possíveis.
- Identificar o ciclo menstrual como reflexo do estado de saúde hormonal e sistémica, ao longo das diferentes fases da vida fértil da mulher.

Objetivos Específicos:

No final da formação os formandos deverão ser capazes de:

- Descrever os principais componentes anatómicos e fisiológicos envolvidos no ciclo menstrual feminino, incluindo o papel dos eixos neuroendócrinos, ovárico e uterino.
- Enumerar e caracterizar as fases do ciclo menstrual, reconhecendo os processos biológicos que ocorrem em cada uma delas.
- Identificar os principais biomarcadores de fertilidade (muco cervical, temperatura basal, alterações no colo do útero) e compreender os seus princípios de observação.
- Conhecer diferentes métodos de monitorização do ciclo menstrual, compreendendo os seus objetivos, princípios básicos e limitações.

- Distinguir diferentes formas de registo de indicadores de fertilidade, reconhecendo os elementos fundamentais que podem ser registados e acompanhados.
- Conhecer os fundamentos da interpretação dos sinais do ciclo, reconhecendo que diferentes métodos utilizam abordagens específicas e com diferentes graus de complexidade.
- Descrever as principais mudanças que ocorrem no ciclo menstrual ao longo da vida fértil da mulher, incluindo adolescência, idade fértil, gravidez, pós-parto e perimenopausa.
- Reconhecer o ciclo como possível indicador do estado de saúde, identificando sinais gerais que podem justificar atenção clínica ou investigação complementar.

	T*	PS*	TOTAL HORAS	Formador(a)
<p>1º Módulo: A fertilidade natural como ponto de partida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muito além da ideia de “métodos naturais” • Por que é fundamental começar pela base • A importância de compreender como funciona o corpo feminino • Impacto social: por que ensinar isto a meninas e meninos desde cedo • Impacto clínico: vantagens reais de uma população que conhece o seu ciclo 	1h	30 m	1h30m	Bárbara Yü Belo
<p>2º Módulo: Fisiologia e anatomia do ciclo menstrual</p> <p>2.1 O ciclo começa no cérebro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eixo hipotálamo–hipófise–gónadas • Ritmo pulsátil da GnRH e sua importância • Comunicação entre cérebro, ovários e útero <p>2.2 Ciclo ovárico e ciclo uterino</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que acontece nos ovários • O que acontece no útero • Como estes dois ciclos se coordenam <p>2.3 As fases do ciclo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menstruação • Fase folicular inicial • Fase folicular pré-ovulatória • Ovulação • Fase lútea <p>2.4 O ciclo como processo contínuo</p> <ul style="list-style-type: none"> • A ovulação como barómetro do ciclo • Fase folicular variável, fase lútea mais estável • Ciclos anovulatórios e disfunções ovulatórias 	3h	30 m	3h30m	Bárbara Yü Belo

<p>3º Módulo: Observar o ciclo: indicadores de fertilidade</p> <p>3.1 O que são biomarcadores e como observá-los</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muco cervical • Temperatura basal • Colo do útero <p>3.2 Introdução aos métodos de monitorização do ciclo menstrual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apps de calendário (e as suas limitações) • Apps de registo de indicadores • Termómetros de medição contínua • Monitores hormonais, testes de ovulação • Algoritmos e dispositivos digitais 	2h30m	30 m	3 h	Bárbara Yü Belo
<p>4º Módulo: Registrar os indicadores do ciclo e conhecer os princípios de interpretação</p> <p>4.1 Como registar cada biomarcador</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registos visuais e gráficos • Registos digitais vs manuais <p>4.2 Como interpretar</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que os diferentes indicadores nos dizem (muco, temperatura, colo) • Como diferentes métodos utilizam e interpretam estes marcadores • A escolha do método: eficácia, praticidade, contexto de vida <p>4.3 Fertilidade: como promover ou evitar uma gravidez</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como se engravida • O conceito de Janela Fértil • Estratégias de uso dos marcadores consoante a intenção 	3h	1 h	4 h	Bárbara Yü Belo
<p>5º Módulo: O ciclo ao longo da vida fértil da mulher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agora que já sabemos ler os sinais... o que muda ao longo da vida? • Menarca e adolescência: primeiras pistas • Idade fértil: padrões e variações • Gravidez e pós-parto: o corpo em transição 	1h15m	15 m	1h30m	Bárbara Yü Belo

<ul style="list-style-type: none"> Perimenopausa: ciclos em transformação 				
<p>6º Módulo: Reflexão: o ciclo como espelho da saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> O que o ciclo revela (ou esconde) sobre a saúde geral Sinais de alerta: padrões, irregularidades, sintomas Cada ciclo conta uma história — saber escutá-la 	30 m	30 m	1 h	Bárbara Yü Belo
TOTAL HORAS FORMAÇÃO ASSÍNCRONA				
	11h45m	3h15m	16 h	
<i>*T – Horas Teóricas *PS – Horas Práticas Simuladas: Dinâmica de grupo. Trabalho interativo com os formandos</i>				

Destinatários/as: Público em geral

Dirigido ao público em geral, este curso destina-se a todas as pessoas que queiram compreender o ciclo de forma clara, rigorosa e útil, seja por motivos pessoais, familiares, profissionais ou educativos.

Pré-requisitos (critérios de acesso): Certificado de Habilitações Literárias / CV que comprove a área de formação (QA)

Modalidade da formação: Contínua.

Forma de organização da formação: E-learning

Metodologia de formação:

Método afirmativo Tipo: Expositivo Demonstrativo

Método interrogativo Tipo: Dedutivo Interrogativo

Método ativo

Critérios e metodologias de avaliação: Não aplicável.

Recursos técnico-pedagógicos: Plataforma NUTROR: Quando Aplicável