

PNEI DEL CICLO MESTRUALE E BODY LITERACY - Percorso online di interpretazione clinica e simbolica della salute ovarica e mestruale: rimedi ed approccio salutogenico per gli operatori della salute femminile

Con **Claudia Sfetez**, ostetrica Seao, autrice.

LIVELLI 1 E 2
di 6 appuntamenti ONLINE ciascuno

Livello 1: 5 incontri da 3 ore ciascuno + 1 da 4 ore per un totale di 19 ore formative

Livello 2: 6 incontri di 4 ore ciascuno per un totale 24 ore formative

Iscrizione a Livello 1: ~~570 euro~~ 400 euro IVA inclusa

Iscrizione a Livello 2: ~~720 euro~~ 580 euro IVA inclusa

Iscrizione ai Livelli 1 + 2: ~~1.290 euro~~ 980 euro iva inclusa

E in più*

>> 1 coupon sconto del 20% per l'acquisto del libro *PNEI DEL CICLO MESTRUALE - Manuale di interpretazione clinica e simbolica della salute mestruale e delle sue deviazioni comuni, rimedi e approccio salutogenico per l'ostetrica. Claudia Sfetez, Seao Edizioni.*

>> In omaggio l'abbonamento digitale ad Archimetra (valore 45 €)

*** L'offerta di abbonamento e codice sconto si attiveranno dal primo modulo del percorso.**

> Per chi si iscrive a tutti e due i webinar il pagamento può essere dilazionato in due tranches di euro 490 l'una, da pagare una all'iscrizione ed una entro il 6 giugno 2025

Acquista qui sullo shop Seao®!

Le pillole ed i webinar sono frequentabili anche singolarmente, al costo di 90 euro l'una iva inclusa (pillole di 3 ore), o 120 euro l'uno, iva inclusa (i webinar di 4 ore).

Premessa

La prevenzione e la promozione della salute in ottica salutogenica, promossa dal modello della Midwifery Care, necessita l'integrazione della mestruazione come parametro di salute nella vita delle donne. L'ostetrica e la medica, nel sostegno all'empowerment femminile, devono poter essere formate in fisiologia e fisiopatologia delle mestruazioni non solo dal punto di vista sanitario e settoriale ma anche includendo i fattori biopsicosociali, sessuali e l'ottica integrata della PNEI. La scoperta dei significati biopsicosociali della ciclicità il tutto l'arco di vita e delle loro interconnessioni nel nostro quotidiano è uno degli obiettivi primari di questo corso, per fare propria la saggezza di genere e poterla condividere con le bambine, le ragazze e le donne, applicandola nella propria vita e nella propria professione.

PROGRAMMA LIVELLO 1: FISILOGIA MESTRUALE E PNEI DEL CICLO OVARICO

A chi è rivolto: la formazione è aperta a tutte/i

1.1 Archetipi mestruali: il linguaggio simbolico sulle mestruazioni

8 aprile 2025, h 9:30-12:30

Programma

- Mestruazioni e simboli: archetipi e simboli del ciclo ovarico, conoscerli per rispettarli, come usarli con le donne e le bambine
- La salute di genere intesa come salute biopsicosociale
- La ciclicità femminile in ottica biopsicosociale
- Principi per il lavoro individuale sulle mestruazioni.

1.2 Anatomofisiologia della salute mestruale

22 aprile 2025, h 9:30-12:30

Programma

- L'utero e l'endometrio
- La cervice e i diversi tipi di fluido cervicale
- Le ovaie
- Le tube uterine e la fisiologia tubo-ovarica
- I legamenti viscerali pelvici
 - Legamenti uterosacrali
 - Legamenti larghi
 - Legamenti cardinali
 - Legamenti rotondi
 - Legamenti pubovesicali e vaginorettali
 - Legamenti sospensori delle ovaie.

1.3 PNEI del ciclo mestruale 1

9 maggio 2025, 9:30-12:30

Programma

- PNEI applicata alla salute mestruale: Introduzione alla PNEI: la scienza dei sistemi integrati applicata alla ciclicità femminile
- Gli ormoni del ciclo mestruale
 - Estrogeni
 - Progesterone
 - Serotonina
 - Beta Endorfine
 - Ossitocina
 - Prostaglandine
 - Androgeni
 - Cortisolo
 - Catecolamine
 - Prolattina
- Assi neuroendocrini
 - Rilettura e rivisitazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio: come spiegarlo alle donne
 - L'asse ipotalamo-ipofisi-surrene: la gestione dello stress nella biologia femminile.

1.4 PNEI del ciclo mestruale 2

23 maggio 2025, h 9:30-13:30

Programma

La PNEI delle 4 fasi mestruali

- Fase mestruale e le 5 sottofasi della mestruazione
- Fase estrogenica
- Fase ovulatoria, il *peak day* e i diversi fluidi cervicali
- Fase progesteronica

Per ciascuna fase:

- i cambiamenti dell'apparato sessuale
- i cambiamenti del corpo e dell'energia fisica
- i cambiamenti della psiche e dell'energia mentale
- i cambiamenti della libido e del piacere
- i cambiamenti dello stato emozionale e comportamentale.

1.5 Sangue mestruale e *Body Literacy*

30 maggio 2025, h 9:30-12:30

Programma

- Saper osservare e valutare il sangue mestruale
 - **I colori del sangue mestruale:** rosa chiaro, rosso chiaro, rosso molto scuro, sangue marrone/marrone scuro, altri colori
 - **Consistenza e trama:** coaguli, eccesso di acquosità, il sangue mucoso
 - **Durata**
 - **Quantità**
- *Body literacy:* guidare le donne nel lavoro di consapevolezza
- L'ovulazione come *key point* dell'interpretazione del ciclo ovarico
- Temperatura basale: l'arte del *charting*.

1.6 Il Menarca

6 giugno 2025, h 9:30-12:30

Programma

- Il menarca come simbolo e come tabù
- L'adolescenza e la pubertà femminili: fisiologia in ottica PNEI
- Il menarca e i primi anni mestruali: fisiologia, implicazioni e impatto sulla crescita e sulla quotidianità
- Costruire e proporre percorsi di preparazione al menarca, per i primi anni mestruali, madre/figlia.

PROGRAMMA LIVELLO 2: DEVIAZIONI, DISFUNZIONI E RIMEDI PER IL CICLO MESTRUALE

A chi è rivolto: La formazione è aperta a tutti, ma è dedicata più specificamente ai professionisti sanitari che lavorano con la salute femminile.

2.1 Deviazioni e disfunzioni del ciclo mestruale livello 1

26 settembre 2025, h 9,30-13,30

Programma

L'ovulazione come *key point* della salute mestruale

I biomarcatori ovarici

L'infiammazione fisiologica negli eventi sessuali e riproduttivi della donna

La malposizione uterina al di fuori della gravidanza e del travaglio di parto

- Congestione o stasi pelvica
- Trattamenti per le malposizioni uterine

Alimentazione e integrazione per la salute mestruale

- I macronutrienti
- I micronutrienti

2.2 Deviazioni e disfunzioni del ciclo mestruale livello 2

1° ottobre 2025, h 9,30-13,30

Programma

-Lo stress cronico-disfunzionale e il ciclo mestruale

> *Effetti dello stress sulla salute mestruale*

- Il cortisolo
- La disregolazione della melatonina
- Quadro sintomatologico correlabile a disfunzione dell'HPA

> *Trattamenti per il recupero della funzionalità dell'asse HPA*

- Comprendere la risposta allo stress: fattori sociali e autostima femminile
- Mitigare l'infiammazione cronica
- L'importanza della stabilità glicemica
- Il piacere come risorsa di salute
- Supportare le vie di eliminazione di ormoni e tossine

>L'anovulazione: Riconoscere i cicli anovulatori

- Possibili cause di anovularietà
- Segni e sintomi
- Diagnosi
- Approccio salutogenico

2.3 Deviazioni e disfunzioni del ciclo mestruale livello 3

15 ottobre 2025, h 9,30-13,30

Programma

Le irregolarità mestruali:

>Deviazioni da disfunzione ovulatoria

- Iperestrogenismo: l'eccesso di estrogeni
- Ipoestrogenismo: la carenza di estrogeni
- Ipoprogesteronismo: la carenza di progesterone

>Deviazioni di frequenza mestruale

- Amenorrea: l'assenza di mestruazioni
- Oligomenorrea: cicli mestruali lunghi
- Polimenorrea: cicli mestruali corti

>Deviazioni di regolarità

>Deviazioni di volume

- Ipomenorrea: flusso scarso
- Menorragia: sanguinamento abbondante

>Deviazioni di durata

- Flusso mestruale prolungato

I sanguinamenti uterini anormali (AUB, Abnormal Uterine Bleeding)

1. Classificazione degli AUB e cause
2. Valutazione della donna con AUB

2.4 Dismenorrea

29 ottobre 2025, h 9,30-13,30

Programma

Definizione

Fisiologia del dolore mestruale

- Stimoli periferici (fisici)
- Stimoli centrali (psicologici)

La dismenorrea

- Dismenorrea primaria
- Dismenorrea secondaria

Approccio salutogenico alla dismenorrea

- Anamnesi
- Educazione mestruale e body literacy

- Stile di vita
- Intervento di educazione alimentare
- Valutazione pelvica-perineale e miofasciale
- Integrazioni
- Erbe mediche con schema terapeutico
- Tecnica Arvigo
- Rebozo
- Moxibustione

2.5 Disordini premestruali

12 novembre 2025, h 9,30-13,30

Programma

Definizione

Molimia

- Strumenti e interventi

Sindrome premestruale (PMS)

- Tipi di PMS
- Strumenti e interventi

Disturbo disforico premestruale (PMDD)

Esacerbazione premestruale (PME)

2.6 Le patologie mestruali

Il ruolo della PNEI e della salutofisiologia nel supporto alla donna con patologie di competenza medica come PCOS, amenorrea, endometriosi; Il ciclo mestruale come strumento diagnostico e specchio della salute globale.

26 novembre 2025, h 9,30-13,30

Programma

PATOLOGIE DI COMPETENZA MEDICA

1 **Sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)**

- Definizione attuale
- Sintomi
- Diagnosi
- Tipologie
- Diagramma di flusso di Laura Briden

2 **Approccio salutogenico**

- PCOS insulinoresistente
- PCOS post estroprogestinici (transitoria)
- PCOS infiammatoria
- PCOS surrenale

3 **Endometriosi**

- Definizione
- Sintomi
- Diagnosi
- Approccio salutogenico

Modalità di partecipazione

Non sono previsti crediti ECM.

Gli incontri si terranno su piattaforma **Zoom**. In caso di lavori di gruppo questi non saranno registrati, in quanto Zoom non supporta più registrazioni durante un unico incontro.

Sarà inviato alle iscritte sia un link di invito che un link alla registrazione, per chi si iscrive all'intero percorso quest'ultimo rimarrà attivo **30 giorni**.

Infos

corsi.online@seaoflorence.it

3465939732 da lunedì a venerdì orario 9-13 (anche WhatsApp e Telegram).

Fausta

La docente

Claudia Sfetez

Ostetrica dal 2006, si è formata a Trieste e successivamente con Verena Schmid frequentando il corso Biennale "La continuità dell'assistenza" presso la SEAO, esperienza che ha plasmato il suo percorso professionale. Lavora come libera professionista, è appassionata del tema della Guarigione, della salute globale della Nascita dal concepimento fino alla gravidanza e all'accudimento. Si è formata presso la scuola Portare i Piccoli® con Esther Weber, nell'Armonizzazione Globale delle Cicatrici con David Kanner e dal 2016 è Arvigo® practitioner (Arvigo Techniques of Maya Abdominal Therapy®). Docente nel percorso annuale Seao Sessualità, piacere e contraccezione. Negli anni si è dedicata all'assistenza di donne, coppie e famiglie e gruppi di donne vittime di violenza ostetrica, costruendo un percorso di guarigione dall'esperienza negativa di parto e nascita.

Nel 2016 è uscito il suo libro "Guarire dopo il parto" (ed. Bookabook) che condensa il sapere e l'esperienza della *woman centered care* applicata ai percorsi di guarigione individuali e di gruppo.

Nel 2022 esce il libro "Le stagioni dentro di me. Ciclo mestruale: istruzioni comico-scientifiche per l'uso". Ed. Scienza Express, un libro sul ciclo mestruale, che spiega in modo semiserio (ma scientificamente corretto) alle persone cosa accade in tutto il mese mestruale.