

EMENTA DA PÓS-GRADUAÇÃO

Modulação Hormonal Feminina

Estrutura curricular completa

4 módulos · 18 disciplinas

Fundamentos, condições prevalentes, longevidade e nutrição de precisão



Uma formação organizada em quatro módulos

MÓDULO I

Fundamentos da Fisiologia Feminina

5 disciplinas

46 temas

MÓDULO II

Condições Prevalentes na Saúde da Mulher

6 disciplinas

60 temas

MÓDULO III

Promoção do Bem-Estar Feminino e Longevidade

3 disciplinas

29 temas

MÓDULO IV

Nutrição de Precisão Aplicada à Saúde Feminina

4 disciplinas

44 temas

An artistic illustration of a woman's profile in a contemplative pose, looking upwards. The image is layered with various elements: a faint molecular structure on the right, a stylized diagram of the female reproductive system (uterus and ovaries) on the left, and a circular inset showing a cross-section of an ovary with follicles at the bottom left. The background features soft, organic shapes and floral motifs in muted green and yellow tones.

MÓDULO I

Fundamentos da Fisiologia Feminina

5 disciplinas

- 01 Fundamentos da fisiologia hormonal feminina
- 02 Ciclo menstrual: fisiologia e distúrbios funcionais
- 03 Nutrição aplicada ao ciclo hormonal feminino
- 04 Mudanças hormonais na maturidade feminina: climatério e menopausa
- 05 Terapias hormonais e estratégias nutricionais integrativas

Fundamentos da fisiologia hormonal feminina

- Aspectos aprofundados da fisiologia do sistema endócrino feminino
- Eixos hipotálamo-hipófise-gônadas (HHG) e hipotálamo-hipófise-ovário (HHO)
- Modulação dos hormônios sexuais
- Funções dos hormônios ovarianos, suprarrenais e tireoidianos
- Influência do ambiente, alimentação e estilo de vida nos eixos hormonais
- Homeostase hormonal, composição corporal e saúde reprodutiva
- Envelhecimento hormonal

Ciclo menstrual: fisiologia e distúrbios funcionais

- Definição e fisiologia do ciclo menstrual
- Fases folicular, lútea, ovulatória e menstrual
- Alterações hormonais da menarca à menopausa
- Predominância estrogênica
- Alterações nos níveis de progesterona
- TPM e TDPM
- Endometriose
- Adenomiose
- Miomas e pólipos
- Síndrome dos ovários policísticos
- Infertilidade feminina
- Insuficiência ovariana prematura
- Reposição hormonal e suas indicações

Nutrição aplicada ao ciclo hormonal feminino

- Semiologia do ciclo hormonal feminino
- Estratégias nutricionais para as diferentes fases do ciclo menstrual
- Modulação nutricional dos distúrbios hormonais
- Estratégias para TPM e TDPM
- Endometriose e adenomiose
- Miomas e pólipos
- Síndrome dos ovários policísticos
- Infertilidade feminina
- Insuficiência ovariana prematura
- Prescrição dietética e suplementação para fertilidade
- Solicitação e interpretação de exames laboratoriais
- Protocolos individualizados e abordagem interdisciplinar

Mudanças hormonais na maturidade feminina: climatério e menopausa

- Definição de climatério e menopausa
- Transição hormonal no climatério e menopausa
- Sintomatologia clínica
- Impactos metabólicos e na composição corporal
- Envelhecimento ovariano e suas causas
- Suporte nutricional, hormonal e fitoterápico
- Protocolos individualizados e abordagem interdisciplinar

Terapias hormonais e estratégias nutricionais integrativas

- Definição e princípios da terapia de reposição hormonal (TRH)
- Protocolos de TRH
- Indicações e contraindicações
- Estratégias nutricionais de suporte à TRH
- Redução de riscos e melhora da qualidade de vida
- Fitoterapia, suplementação e compostos bioativos na menopausa
- Protocolos individualizados e abordagem interdisciplinar



MÓDULO II

Condições Prevalentes na Saúde da Mulher

6 disciplinas

- 01 Doenças crônicas e disfunções metabólicas
- 02 Microbiota intestinal e metabolismo hormonal feminino
- 03 Função tireoidiana e intervenção nutricional
- 04 Hormônios, saúde óssea, cardiovascular e intervenção nutricional
- 05 Prescrição nutricional nos cânceres femininos
- 06 Função hepática e detoxificação hormonal

Doenças crônicas e disfunções metabólicas

- Desequilíbrio hormonal e doenças ginecológicas
- Resistência insulínica e doenças crônicas
- Estratégias nutricionais para controle inflamatório
- Suporte metabólico
- Modulação da insulina e leptina no envelhecimento ovariano
- Manejo nutricional para manutenção do peso
- Nutrientes e fitoterápicos
- Uso de canetas e medicamentos
- Papel da nutrição no tratamento medicamentoso
- Protocolos individualizados e abordagem interdisciplinar

Microbiota intestinal e metabolismo hormonal feminino

- Relação entre microbiota intestinal e estrogênio, progesterona, testosterona, insulina, hormônios tireoidianos e cortisol
- Disbiose e implicações clínicas e metabólicas
- Fibras, polifenóis, probióticos e prebióticos
- Hormônios sexuais e função intestinal
- Prebióticos, probióticos e simbióticos
- Estratégias para restauração da microbiota intestinal
- Fitoterapia, suplementação e compostos bioativos
- Microbiota vaginal saudável
- Protocolos individualizados e abordagem interdisciplinar

Função tireoidiana e intervenção nutricional

- Fisiologia da tireoide
- Tireoide e metabolismo energético
- Relação com fertilidade, humor e composição corporal
- Hipotireoidismo subclínico
- Hipertireoidismo
- Tireoidite de Hashimoto
- Tireoide nas fases de transição hormonal
- Iodo, selênio, zinco, ferro e vitamina D
- Disruptores endócrinos
- Estratégias nutricionais para otimização da função tireoidiana
- Modulação imunometabólica
- Protocolos individualizados e abordagem interdisciplinar

Hormônios, saúde óssea, cardiovascular e intervenção nutricional

- Estrogênio, progesterona e testosterona na saúde óssea
- Hormônios sexuais e sistema cardiovascular
- Hipoestrogenismo
- Osteopenia e osteoporose
- Alterações do perfil lipídico
- Inflamação endotelial e hipertensão
- Estratégias para manutenção da densidade mineral óssea
- Redução do risco cardiovascular
- Modulação da resposta inflamatória
- Nutrientes, estilo de vida e suplementação na perimenopausa e pós-menopausa

Prescrição nutricional nos cânceres femininos

- Câncer de mama, ovário, endométrio e colo do útero
- Fatores de risco dietéticos, hormonais e epigenéticos
- Carcinogênese
- Inflamação e estresse oxidativo
- Desequilíbrios hormonais
- Alimentos funcionais, fitoquímicos e compostos bioativos
- Nutrição durante quimioterapia e radioterapia
- Preservação de massa magra
- Manejo dos efeitos colaterais
- Promoção da qualidade de vida

Função hepática e detoxificação hormonal

- Metabolização hepática dos hormônios esteroides
- Função hepática e equilíbrio hormonal
- Fase I e fase II da detoxificação
- Nutrientes cofatores e compostos bioativos
- Avaliação clínica da sobrecarga hepática
- Estratégias dietéticas de suporte hepático
- Alimentação anti-inflamatória
- Redução da exposição a toxinas ambientais
- Condutas práticas durante a transição hormonal



MÓDULO III

Promoção do Bem-Estar Feminino e Longevidade

3 disciplinas

- 01 Eixo psicoendócrino: estresse e saúde mental feminina
- 02 Exercício, sono e modulação hormonal
- 03 Composição corporal, estética e emagrecimento saudável

Eixo psicoendócrino: estresse e saúde mental feminina

- Eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA)
- Saúde mental e equilíbrio hormonal
- Bem-estar físico, mental e social
- Cortisol e neurotransmissores
- Impactos sobre ciclo menstrual, sono, apetite e metabolismo
- Estratégias nutricionais e funcionais
- Ferramentas de rastreamento
- Intervenções integrativas para manejo do estresse

8 temas

Exercício, sono e modulação hormonal

- Impacto do sono nos eixos hormonais
- Impacto do exercício físico nos eixos hormonais
- Sedentarismo e disfunções hormonais
- Privação de sono
- Excesso de treinamento
- Estratégias nutricionais e comportamentais
- Rendimento físico e descanso reparador
- Ciclo menstrual, climatério e menopausa
- Crononutrição
- Nutrição aplicada ao sono e à atividade física

Composição corporal, estética e emagrecimento saudável

- Alterações fisiológicas e hormonais após os 40 anos
- Mudanças na composição corporal
- Lipogênese
- Sarcopenia
- Celulite
- Retenção hídrica
- Gordura localizada
- Disfunções hormonais e resistência à insulina
- Estresse crônico e dificuldade de emagrecimento
- Estratégias nutricionais, comportamentais e suplementares
- Perda de gordura com manutenção da massa magra



MÓDULO IV

Nutrição de Precisão Aplicada à Saúde Feminina

4 disciplinas

- 01 Genômica nutricional e epigenética na saúde da mulher
- 02 Fitoterapia e compostos bioativos na modulação hormonal
- 03 Avaliação clínica e laboratorial da mulher adulta
- 04 Condutas práticas e nutrição integrativa na saúde da mulher

Genômica nutricional e epigenética na saúde da mulher

- Genômica nutricional
- Epigenética
- Interação gene-nutriente
- SNPs
- Metilação do DNA
- Modificações epigenéticas
- Predisposição a doenças metabólicas, hormonais e inflamatórias
- Interpretação de testes genéticos e epigenéticos
- Prescrição nutricional personalizada
- Compostos bioativos moduladores epigenéticos
- Metabolômica aplicada à prática clínica

Fitoterapia e compostos bioativos na modulação hormonal

- Compostos bioativos e fitoterápicos na modulação hormonal
- Fitoestrógenos
- Isoflavonas e lignanas
- Flavonoides
- Adaptógenos
- Anti-inflamatórios naturais
- Fitoterapia na TPM, SOP e menopausa
- Fitoterapia na resistência insulínica e distúrbios do humor
- Segurança e posologia
- Interações medicamentosas
- Critérios de prescrição
- Protocolos baseados em exames e sinais clínicos

Avaliação clínica e laboratorial da mulher adulta

- Interpretação de exames laboratoriais
- Avaliação clínica funcional
- Estradiol e progesterona
- FSH e LH
- Testosterona
- TSH, T4 e T3
- Marcadores inflamatórios
- Marcadores metabólicos e nutricionais
- Padrões clínicos e bioquímicos na perimenopausa e menopausa
- Raciocínio clínico
- Planejamento dietético e suplementar
- Condutas baseadas em exames e sinais fenotípicos

Condutas práticas e nutrição integrativa na saúde da mulher

- Integração dos conhecimentos do curso
- Elaboração de condutas clínicas personalizadas
- Discussão de casos reais
- Raciocínio clínico-nutricional
- Prescrição prática de dietas
- Prescrição de suplementos e fitoterápicos
- Protocolos baseados em evidências
- Diferentes fases hormonais da vida da mulher
- Aspectos biopsicossociais na prática clínica