



Formadora: Isabel Paquete

Licenciada em Línguas e Literaturas Modernas na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, (1993) e Ramo Educacional (1995) no Funchal;

grau de mestre pela universidade Fernando Pessoa, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais do Porto, (2018).

formações na área de desenvolvimento pessoal, Ser holística, pela Escola Holística; Ginecologia Natural, pela Escola Curandeiras de Si e Educação Menstrual pelo mundo, por Herself Educacional.

Na industrializada cultura ocidental, que gosta de se considerar “esclarecida”, ainda é raro se falar de modo aberto sobre o ciclo menstrual, a não ser em termos médicos. Existem barreiras entre mães e filhas, esposas e maridos, irmãos e amigas. Muitas mulheres sentem-se culpadas por estarem deprimidas, irritadas, inchadas e desajeitadas em certos períodos do mês. Para muitas mulheres a primeira menstruação (menarca) foi uma experiência assustadora porque elas não sabiam nada a respeito.

A formação Ser Cíclica é Natural pretende dotar as adolescentes de várias ferramentas para lidarem com a ciclicidade de uma forma natural e saudável.

Os objetivos da formação SER CÍCLICA É NATURAL são:

- Reconhecer a ciclicidade do corpo feminino (o ciclo menstrual, as suas fases e o que acontece no corpo durante cada fase);
- Conhecer a importância da menstruação; (desmistificação de mitos e preconceitos relacionados com a menstruação e aquisição de uma visão saudável e natural);
- Tomar consciência do poder das escolhas; (estratégias e conhecimentos para que as adolescentes possam ultrapassar desconfortos ou ansiedade em relação à menstruação e à ciclicidade feminina)
- Identificar escolhas saudáveis e ecológicas; (Informação sobre práticas de higiene, produtos menstruais e cuidados naturais e ecológicos).

No final das 7 sessões, que decorrerão às quartas-feiras, das 16:00 às 17:30, na Escola Básica dos 2.º e 3.º ciclos do Estreito de Câmara de Lobos, sala AIA , as alunas obterão um certificado.

## Ficha de Inscrição

**Nome da Participante:** \_\_\_\_\_

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Ano Escolar:** \_\_\_\_\_

**Endereço:** \_\_\_\_\_

**Telefone:** \_\_\_\_\_

**E-mail:** \_\_\_\_\_

**Nome do Encarregado de Educação:** \_\_\_\_\_

**Telefone do Encarregado de Educação:** \_\_\_\_\_

**E-mail do Encarregado de Educação:** \_\_\_\_\_

**Assinatura da Participante:** \_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

### Autorização do Encarregado de Educação

Eu, \_\_\_\_\_, na qualidade de encarregado de educação de \_\_\_\_\_, autorizo a participação da minha educanda na formação Ser Cíclica é Natural, organizada pela professora e educadora holística Isabel Paquete.

Declaro estar ciente dos objetivos e conteúdos da formação e consinto o registo dos dados necessários para a emissão do certificado de participação.

**Localidade:** \_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

**Assinatura do Encarregado de Educação:** \_\_\_\_\_

A inscrição nesta formação implica o consentimento para o tratamento dos dados pessoais apenas para constituir uma folha de presenças e a respetiva autorização dos encarregados de educação. Em momento algum estes dados serão usados para outros fins que não os da formação. No final da formação os dados serão apagados. Os envolvidos ou os seus responsáveis legais podem retirar o consentimento a qualquer momento, sem comprometer a licitude do tratamento realizado anteriormente, contactando: [rgpd.ebeclobos@edu.madeira.gov.pt](mailto:rgpd.ebeclobos@edu.madeira.gov.pt)