

Relato de evento virtual IFPR

I ENCONTRO DE SAÚDE DA MULHER DA MASSOTERAPIA: “A SAÚDE FEMININA EM TEMPOS DE QUARENTENA: AÇÕES DE SAÚDE PARA ENFRENTAR ESSAS MUDANÇAS”

Adriane de Lima Cardeal; Ana Carolina de Athayde Raymundi Braz; Juliana Gomes Fernandes;
Rafael Mendes Pereira; Roberta Ramos Pinto; Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

Instituição: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR) - Campus Londrina

Palavras-chave: Massagem, Saúde da mulher, Massoterapia

A Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS), promulgada em 1946 na cidade de Nova York, tem como princípios basilares para a felicidade dos povos e suas relações harmoniosas que “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. Gozar do melhor estado de saúde que é possível atingir constitui um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, de religião, de credo político, de condição econômica ou social (CONSTITUIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 1946).

Em busca do “completo bem-estar físico, mental e social”, o Brasil introduz o debate sobre as práticas integrativas e complementares ao final da década de 70, após a declaração de Alma Ata, na Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde na União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), em 6 de setembro de 1978. Assim, sob um olhar atento e consensual e respaldado pelas diretrizes da OMS, o Ministério da Saúde aprova, então, por meio da Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

A partir da década de 70, houve, então, a popularização das terapias alternativas, fato que persiste até os dias atuais. Elas incluem diversas técnicas que, em comum, têm o fato de buscar assistir às reais necessidades de saúde do ser humano, não só física, mas também mental, emocional, energética e espiritual. As terapias alternativas constituem uma área que pode proporcionar uma visão holística ao profissional massoterapeuta (TROVO; SILVA; LEÃO, 2003).

Para Santos (2011), apesar dos notáveis avanços realizados pela medicina convencional, ocorre um crescimento exponencial no interesse e no uso das Práticas Integrativas e Complementares, por sua abordagem holística do ser humano e de sua relação com o mundo, sendo uma alternativa buscada por quem está à procura de melhor qualidade de vida.

A vivência em um corpo feminino conduz a experiências intensas. Por sua condição de gestar, sua fisiologia se divide em ciclos. Saide (2017) nos diz que, durante sua vida reprodutiva, a intensa e constante ação de hormônios sexuais. A palavra “hormônio” tem origem grega e significa “estímulo ou estimular”. Os hormônios são produzidos por glândulas do sistema endócrino ou por neurônios especializados.

O sistema endócrino é o conjunto de glândulas que apresentam como característica a produção de hormônios e sua disponibilização na corrente sanguínea. Tudo é controlado pelo hipotálamo, pela hipófise e a glândula pineal. Essas glândulas ficam no cérebro e, por meio de um mecanismo de interação com o sistema nervoso, produzem hormônios específicos que irão estimular outras glândulas, que, em conjunto, farão toda a modulação do nosso metabolismo (SAIDE, 2017).

O mesmo autor também lembra que o estrogênio e a progesterona produzidos pelos ovários são responsáveis por expressar características físicas típicas do gênero feminino: mamas, vagina, distribuição de pêlos, voz, massa muscular e, também, por regular o ciclo menstrual e possibilitar a reprodução. Esses hormônios trabalham em ciclos e promovem diversas alterações na vida da mulher, que incluem mudanças psíquicas, como de humor, e físicas, como lombalgias, dores musculares, cefaleias e outras mais.

Para a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a mulher é regida pela energia Yin, sinônimo de tranquilidade, calma, sossego, interior. Quando ela foge da relação com seu Yin, promove o aumento do Yang, que é representado pela agitação, movimento, exterior, ocorrendo a desarmonia dessas forças e, como consequência, a doença vai se instalando. Por meio dessa premissa da filosofia da MTC, temos condições de prever que, nesses dias de mudanças importantes na vida cotidiana da sociedade, provocadas pelo Covid-19, há, também, uma influência direta na saúde feminina.

Nesse sentido e como uma resposta à solicitação de vários estudantes, o colegiado do Curso Técnico em Massoterapia do Campus Londrina do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR) propôs o evento I Encontro de Saúde da Mulher da Massoterapia: “A saúde feminina em tempos de quarentena: Ações de saúde para enfrentar essas mudanças”. Esse evento teve como objetivo contribuir para o desenvolvimento profissional e crítico dos discentes e profissionais da área de massoterapia, motivando reflexões de como melhorar a saúde da mulher em tempos de quarentena, assim como levantar as principais alterações da saúde feminina desencadeadas nesse período.

O planejamento e a realização do evento contaram com a participação de docentes e 3 discentes do Curso Técnico em Massoterapia, e foi coordenado pela professora Adriane

de Lima Cardeal. Considerando a suspensão de atividades presenciais, em consequência da Pandemia da Covid-19, o evento ocorreu de forma remota, sendo realizado integralmente online pela plataforma Google Meet, nos dias 23, 24 e 30 de junho e 01 de julho de 2020.

As inscrições foram feitas junto à coordenação do evento e as informações das palestras e horários ficaram disponíveis nas redes sociais (*Instagram, Facebook*), por e-mail e *WhatsApp*. Assim que efetivada a inscrição, foi disponibilizado um convite para integrar um grupo de *WhatsApp*, criado especialmente para o evento, que trazia o *link* do Google Meet e orientações sobre o uso das ferramentas. Dessa forma, houve melhor acolhimento aos participantes e maior aproximação e interação entre todos. Participaram do evento 81 pessoas, entre alunos do Curso Técnico em Massoterapia do IFPR *Campus Londrina* e *Campus Curitiba*, alunos egressos do curso, servidores do *Campus Londrina* e pessoas dos municípios da região.

Para compor o quadro de palestras, foram convidados

“Participar deste evento foi uma experiência nova, não conhecia o mundo digital, particularmente fiquei com medo no início, depois amei. Foi trabalhoso porém gratificante ver os participantes interagindo com os palestrantes, foi incrível aprendi muito as palestras foram excelentes”.

Renata Ribeiro

profissionais da área de saúde que atuam nas questões do universo feminino. No dia 23 de junho, a fisioterapeuta, acupunturista Personal Life Coach e especialista em programação neurolinguística, Danielle Leonel, abordou o tema “A felicidade de ser mulher”. No dia 24, Walmir Romanini, fisioterapeuta, acupunturista e Docente da PUC-Curitiba palestrou sobre os “Recursos da Auriculoterapia em sintomas de Tensão Pré Menstrual e Ansiedade em tempos de Pandemia”. Outra convidada foi Nayara Francini de Souza,

A imagem contém o cartaz de divulgação do evento, e fotos dos participantes durante as palestras. Crédito: Adriane de Lima Cardeal



formada em Psicologia com abordagem em psicanálise, que proferiu a palestra “Olhando para o nosso feminino”, no dia 30 de junho. O encerramento do evento ocorreu no dia 01 de julho com a presença de Mirela Ferreira, nutricionista com experiência em Nutrição Clínica e Funcional, Aperfeiçoamento em Nutrição em Fertilidade Masculina e Feminina, Ginecologia Natural, que proferiu a palestra “Cuidados com o Ciclo Menstrual na Quarentena: Uma Visão Nutricional e Holística”.

O massoterapeuta é um profissional que, em sua essência, toca o outro, e, para que esse toque seja eficaz e traga benefícios ao paciente, a atualização, o acesso às informações e ao conhecimento são fundamentais para o bom desenvolvimento profissional. Nesse contexto, o Curso Técnico em Massoterapia tem o compromisso de promover encontros, fóruns, seminários, ciclos de palestra e debates entre os estudantes da Massoterapia, profissionais externos ao *campus* e a comunidade a fim de ampliar a estrutura do conhecimento e incentivar a integração entre as práticas de saúde. Entende que, quanto mais preparado o profissional, melhor será seu atendimento e a participação na melhora da qualidade de vida própria e do paciente.

Pensando nessas questões, o I Encontro de Saúde da Mulher da Massoterapia, “A saúde feminina em tempos de quarentena: Ações de saúde para enfrentar essas mudanças”,

foi uma oportunidade de aproximar nossos alunos, comunidade em geral e profissionais da área de saúde para refletir e trocar experiências sobre o cenário mundial, promovido pelo Covid-19, e suas influências no organismo feminino. Proporciou aos participantes o desenvolvimento de competências gerais e específicas da área profissional de saúde.

Neste evento, pudemos perceber que, mesmo sendo de modo virtual, a integração entre os participantes foi muito importante para concretizar o aprendizado. Os colaboradores enfatizaram o princípio do Feminino e suas características físicas e psicológicas, sempre considerando o cenário da Pandemia da Covid-19. A proposta do evento ampliou a visão sobre as consequências que nossa sociedade vem assumindo, quando se afasta do equilíbrio da força feminina que está em todos os seres. Essa atividade mobilizou e articulou, com pertinência, os saberes necessários à ação eficiente e eficaz e integrou o suporte científico, tecnológico e valorativo que permite a atualização por meio de estudos e pesquisas. Embora de forma complementar, pôde propor inovações, identificar e incorporar informações, técnicas e tecnologias às suas ações, promover o amadurecimento de postura profissional condizente com os princípios que regem as ações na área de saúde e contribuir para a promoção, proteção e recuperação do equilíbrio do ser humano.

“A experiência de participar da organização de um evento totalmente online foi desafiadora e gratificante, pois me trouxe um novo olhar de como é o processo de trabalho por trás de uma equipe, as dificuldades de atendimento ao público, lidar com os imprevistos (técnicos ou não) e mostrando novas possibilidades de atuação dentro de outras profissões”.

Isabelle Morador

“Com a pandemia, tudo ficou diferente e o evento da Saúde da mulher veio no momento oportuno para ajudar muitas pessoas que aceitaram estar conosco. Fazer parte deste projeto foi INCRÍVEL, muito aprendizado, desafios superados e um resultado maravilhoso! Amei, foi ótimo e farei outros com certeza, tudo foi muito bem preparado e a organização perfeita”.

Fernanda Gomes

REFERÊNCIAS

Constituição da Organização Mundial da Saúde. **Biblioteca de Direitos Humanos**, USP, São Paulo. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/Table/OMSOrganiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/> Acesso dia 18/05/2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Práticas Integrativas e Complementares (PICS)**: Quais são e para que servem. Disponível em <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>. Acesso dia 18/05/2020.

SAIDE, Izabel. **Ginecologia sem hormônios**: É possível viver sem pílulas, 2ª edição, Rio de Janeiro, Isabel Cecília Saide, 2017.

SANTOS, D. R.; SPEROTTO, D.F.; PINHEIRO, U.M.S. A Medicina Tradicional Chinesa no tratamento do transtorno de ansiedade: um olhar sobre o stress. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí, v. 11, n. 20, jan./jun. 2011. Disponível em: revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/issue/view/116. Acesso dia 18/05/2020.

TROVO, M. M.; SILVA, M. J.P.; LEÃO, E. R. **Terapias alternativas/complementares no ensino público e privado**: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem. *Rev Latino-AmEnferm*. n 11, v 4, p. 483-489, 2003.