

Encontro Reconectar com o Feminino

Palavras-chave: *Feminino. Políticas Públicas. Saúde da mulher.*

Adriane de Lima Cardeal

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Londrina*
<https://orcid.org/0000-0001-5683-4897>

Ana Carolina de Athayde Raymundi

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Londrina*
<https://orcid.org/0000-0002-5251-667X>

Juliana Gomes Fernandes

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Londrina*
<https://orcid.org/0000-0003-4359-362X>

Rafael Mendes Pereira

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Londrina*
<https://orcid.org/0000-0003-0688-8971>

Roberta Ramos Pinto

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Londrina*
<https://orcid.org/0000-0003-2801-2890>

Tatiane Romanini Rodrigues Alencar

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná - *Campus Londrina*
<https://orcid.org/0000-0002-2141-999X>

INTRODUÇÃO

A vida em um corpo feminino traz intensas experiências e, apesar de estarmos na era das tecnologias de ponta, a ideia de manter a vida da mulher envolta em preconceitos ainda persiste. As pressões e cobranças sociais que a mulher enfrenta atingem diversas áreas, afetam sua vida sexual, a escolha da profissão, a maternidade e o amadurecer.

No contexto da saúde, o adoecer do feminino vem envolto no desconhecimento das potencialidades que a mulher possui, e essa desinformação sobre si promove as inúmeras patologias e problemas sociais que vivemos ainda hoje.

A sociedade avançou na criação de leis que protegem os direitos essenciais das mulheres. Porém, para que essas leis sejam colocadas em prática, é necessário um intenso trabalho, pois as leis não modificam de um dia para outro a realidade vivida e modo de agir de uma sociedade.

A mulher, por trazer em si a condição de gestar uma vida, amplia suas possibilidades fisiológicas e emocionais. A fisiologia feminina é dividida em ciclos que interferem diretamente em suas decisões cotidianas. Os ciclos femininos são responsáveis pelas diferentes fases que ela vive em um único mês. Falamos aqui do ciclo menstrual. Miranda Gray (2017), em seu livro “Lua Vermelha”, aborda as fases do ciclo menstrual e faz um mergulho nos arquétipos Bruxa Anciã, Feiticeira, Mãe e Donzela. Esses arquétipos favorecem à mulher

compreender as forças presentes em seu ciclo e assim interagir com o mundo de forma mais ativa.

Para a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) a mulher é interpretada por meio da filosofia do Qi, Sangue e Yin e Yang. A mulher é regida pela polaridade Yin, que tem como seu potencial a força da nutrição, do interior, do pensamento, do acolhimento, da receptividade, e é regida pelo sangue. O sangue é o grande orientador da saúde feminina (CAMPIGLIA, 2016).

A polaridade Yin é a que produz calma, interiorização, receptividade e nutrição, e quando ela está afetada pela polaridade Yang, que é a expansão, movimento e agitação, a saúde feminina estará em desarmonia e exposta às alterações físicas e mentais (CAMPIGLIA, 2016). A partir dessa contextualização e da forma como a sociedade enxerga o feminino, faz-se necessário ampliar as discussões que possibilitem a implantação de novas políticas públicas, que enfatizem a prevenção e promoção da saúde da mulher em suas múltiplas facetas.

Saude (2017) relata que o estrogênio e a progesterona são produzidos pelos ovários, e são responsáveis por expressar as características físicas típicas do gênero feminino: mamas, vagina, distribuição de pelos, voz, massa muscular e também por regular o ciclo menstrual e possibilitar a reprodução. Esses hormônios trabalham em ciclos, promovendo diversas alterações na vida da mulher. Essas alterações incluem mudanças psíquicas, como mudanças de humor, e físicas, como

lombalgias, dores musculares, cefaleias e outras mais. Com todas essas funções psicobiofísicas e sociais no contexto do feminino e ao observar a necessidade de compartilhar informações para ampliar as ações em saúde para esse público, foi proposto o evento virtual intitulado “Reconectar com o Feminino”. Esse evento foi fruto de uma parceria entre o colegiado do Curso Técnico em Massoterapia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR) *Campus* Londrina, mais especificamente do projeto de extensão Ações Educativas da Massoterapia: nova realidade em tempos de Covid-19, com o curso de extensão Saberes e Práticas Transdisciplinares: Escolhas no Conceber, Gestar, Parir e Nascer da Universidade de São Paulo (USP).

OBJETIVOS E METODOLOGIA

O objetivo do evento foi promover ações que estimulassem a compreensão do feminino e a divulgação de informações que provocassem discussões e envolvessem o feminino em suas múltiplas camadas, incluindo o âmbito do ciclo menstrual, da família, autoestima e autocuidado, bem como dos direitos femininos.

Para tanto, a metodologia escolhida foi a realização de palestras e diálogos ou momentos de interação, nos quais foram abordados os temas como a visão da Medicina Tradicional Chinesa sobre o feminino, a escuta sobre os desafios da vida da mulher, direitos, políticas públicas, saúde e vida social desse universo. O público alvo dessa ação foi o feminino em geral, incluindo estudantes e egressos do IFPR *Campus* Londrina e também a comunidade externa.

Inicialmente, foi realizada uma divulgação da ação com cartazes que continham as informações sobre o evento, como datas e horários, temas e palestrantes e o link de inscrição feita pelo Google formulários. Esses cartazes foram disponibilizados nas redes sociais do curso Técnico em Massoterapia (*Facebook* e *Instagram*), bem como para os e-mails de estudantes e egressos do *campus* e ainda para os grupos de *WhatsApp* das turmas. Para avaliar os encontros foi feito um questionário no Google Forms, disponibilizado no último dia. Esse documento foi compartilhado em um grupo de *WhatsApp* criado para os encontros.

As palestras e diálogos foram realizadas nos dias 14, 21 e 28 de outubro de 2021, no período vespertino no horário das 14h00min às 17h30min, por meio do Google Meet. Tivemos como participantes dos encontros estudantes do curso Técnico em Massoterapia, egressos e também algumas pessoas da comunidade externa. Contamos com 20 inscrições e a média de participação em cada encontro foi de 14 participantes.

O Feminino Abordado no Evento

Os encontros do Reconectar com o Feminino promoveram momentos de informação que provocaram reflexões sobre o feminino. A primeira palestra foi realizada pela psicóloga Antonina da Costa Carbonezes que

abordou o tema “Cuidados com o Feminino”. Nesse momento de fala e escuta foi enfatizada a importância da autoestima, no contexto da vida atribulada da mulher e das cobranças sociais sobre ela. Foram discutidos os apelos mercadológicos e midiáticos que sobrecarregam a psique da mulher e a distanciam da harmonia interior e como essas situações podem ser contornadas.

A autoestima pode ser concebida como uma avaliação que a pessoa faz de si mesma, a qual implica num sentimento de valor, que engloba um componente predominantemente afetivo, expresso numa atitude de aprovação/desaprovação em relação a si própria e que tem impactos positivos ou negativos no desenvolvimento do ser (ROSEMBERG, 1965 apud AVELAR e VEIGA, 2013).

Na palestra “A importância do Ciclo Feminino”, ministrada pela docente Adriane de Lima Cardeal, foi abordada a visão da MTC do feminino e a fisiologia do ciclo menstrual. Na MTC, o feminino é representado pela polaridade Yin, cujas características são o aconchego, a quietude, acolhimento, direcionamento, intuição calma, tranquilidade, inteligência e a nutrição, entre outras. Nesse contexto, o feminino permeia toda forma de vida e independe da escolha de gênero. Todos carregam em si a polaridade Yin. Quanto ao ciclo menstrual, a palestrante apresentou a sua contribuição para a saúde física e emocional da mulher, observando que, quando a polaridade Yin manifesta-se mais intensamente, podemos perceber a influência do magnetismo Lunar, que tem sua ação direta sobre os líquidos orgânicos, e assim interpretar os diferentes arquétipos que cada fase representa.

Para Amílcar Torrão Filho (2005), é a partir do gênero que se pode perceber a organização concreta e simbólica da vida social e as conexões de poder nas relações entre os sexos; o seu estudo é um meio de decodificar e de compreender as relações complexas entre diversas formas de interação humana.

O segundo encontro foi o momento de aprender sobre a ordem cronológica das conquistas das mulheres, desde a idade média até os dias de hoje, a influência do feminismo na luta por ampliar direitos e acesso às políticas públicas. Essa palestra foi proferida pela advogada e professora da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Londrina Dra. Marisse Costa de Queiroz. Nessa interação ela indicou que o feminismo é um movimento social, filosófico e político que tem por objetivo central a construção da equidade entre todas as pessoas e de uma vivência humana liberta de padrões opressores e desigualdades, principalmente aqueles que têm bases nas diferenças de gênero.

O feminismo aparece como um movimento libertário, que não quer só espaço para a mulher – no trabalho, na vida pública, na educação – mas que luta por uma nova forma de relacionamento entre homens e mulheres, em que elas tenham liberdade e autonomia para decidir sobre suas vidas e seus corpos (PINTO, 2010).

Contamos também com a participação da Secretária da Mulher (Secretária e Advogada da Secretária da Mulher do Município de Londrina) Liange Hiroedoy

Fernandes, que contribuiu com as informações de como o município de Londrina está atuando na garantia dos direitos da mulher e das minorias. Além de sua palestra, ela também compartilhou com os participantes uma cartilha com o título “Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher”, em que expõe as várias formas de violência como identificá-las e quais recursos estão disponíveis para cada caso.

Por fim, no último encontro conduzido pela docente Tatiane Romanini Rodrigues Alencar, com o apoio da docente Juliana Gomes Fernandes, tivemos a contribuição do assunto sobre a importância do feminino nas relações com a família e seus desdobramentos. Nesse tema, foi enfatizada a importância da polaridade Yin nesse contexto, a importância do toque para o desenvolvimento da autoestima e vínculos afetivos, e as diferentes experiências com a massagem em crianças, adolescentes, e em família que contribuem para harmonizar as relações familiares foram apresentadas.

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

Para a realização da massagem, o toque é algo fundamental. O ato de tocar significa contatar, manter contato com aquilo que está fora do nosso corpo, na periferia, sendo algo de vital importância para o ser humano, transmitindo confiança, conforto, prazer e segurança (LIDELL *et al.*, 1998).

RESULTADOS

Esses encontros nos permitiram perceber que a interação com os alunos e com a comunidade amplia as ações de educação e desenvolve uma cidadania mais consciente. Dos 20 inscritos, 3 (três) foram da comunidade externa e tiveram uma participação enriquecedora nas rodas de conversa, 12 responderam ao questionário que continha 12 perguntas relacionadas aos temas das palestras e uma questão aberta, para expressarem opiniões e contribuições dos encontros e sugestões para próximas atividades. Por meio do questionário tiveram a oportunidade de compartilhar as percepções sobre as palestras e rodas de conversa.

Na pergunta “Você tinha a informação sobre como é a ação do feminino” nos surpreenderam as respostas, pois, 40% dos participantes relataram que não sabiam como se operava essa ação. Essa porcentagem nos faz refletir o quanto é importante desmistificar o assunto “Feminino”.

Outra importante contribuição foi de uma mãe que compartilhou, na roda de conversa, sua experiência a respeito de sua filha que, havendo nascido com o sexo feminino, hoje se identifica com o gênero masculino. Ela relatou todo trabalho familiar para compreender sua

decisão, e como a polaridade Yin de toda família está sendo importante para o acolhimento dessa pessoa no contexto familiar.

De acordo com Zorning (2010), o amor entre pais e filhos é fortemente marcado pela noção de educação, e a formação das crianças torna-se um fator importante para o desenvolvimento de um país e a garantia de uma sociedade saudável.

Nas perguntas que tinham correlação com a vida da mulher, observou-se pelas respostas que todas estão satisfeitas por serem mulheres, e que suas experiências com a maternidade foram alegres e satisfatórias. Na questão relacionada ao conhecimento sobre o ciclo menstrual, 33,3% não tinha conhecimento sobre as fases e como ele atua na mulher.

No que diz respeito ao conhecimento sobre os direitos da mulher, 75% dos participantes responderam que conheciam, e na questão sobre quais os serviços públicos que estão disponíveis para a mulher 41,7% não tinham conhecimento. Em relação à violência, 60% das mulheres relataram que já sofreram algum tipo de agressão. Por meio dessas respostas, verifica-se a importância da informação e orientação sobre direito e políticas públicas para as mulheres.

Na última pergunta do questionário, uma questão aberta, uma das participantes deixou um relato importante, citado a seguir: “Tenho uma amiga que cometeu o suicídio há uma semana por não perdoar o pai por ele permitir que seu irmão, que abusou dela quando criança, vivesse junto com eles”. Essa participante estava em conflito por não ter conseguido ajudar a amiga porque desconhecia os meios para ajudar a mulher vítima de violência.

Esse relato vai ao encontro da informação de Emanuele Marques *et al.* (2020) ao comentar informações do Ligue 180, disponibilizados pelo Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, que relatam que desde o início da pandemia houve um aumento de 17% no número de ligações com denúncias de violência contra a mulher.

No âmbito relacional, o maior tempo de convivência com o agressor é crucial. A convivência ao longo de todo o dia, especialmente entre famílias de baixa renda vivendo em domicílios de poucos cômodos e grande aglomeração reduz a possibilidade de denúncia com segurança, desencorajando a mulher a tomar esta decisão (MARQUES *et al.*, 2020).

Contamos com a participação de nossa Coordenadora Pedagógica do *Campus* Londrina, professora Gleice Rocha dos Santos Almeida, que em sua

“Gostei de todas as palestras, muito bem organizadas. O que fizeram pra mim está ótimo, só preciso que tenham mais palestras, elas me ensinaram muitas coisas boas que eu não sabia.”

N.M.



Imagens de interação entre as professoras Adriane de Lima Cardeal, Juliana Gomes Fernandes e Tatiane Romanini Rodrigues Alencar; Cartaz de divulgação do evento; Imagem do slide de abertura da palestra sobre a importância feminino. Crédito: Dos autores.

fala aponta que os temas abordados são de grande importância e que tiveram uma condução de forma leve, priorizando a inclusão de todas as idades, gêneros e classes sociais.

REFERÊNCIAS

- AVELAR, C. F. P.; VEIGA, R. T., Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade. **Revista de Administração de Empresas**, v.53, n.4, pág.338-349, Julho /Agosto 2013.
- CAMPIGLIA, H. **Domínio do Yin: da fertilidade à maternidade, a mulher e suas fases segundo a medicina tradicional chinesa**. 2ª ed., São Paulo, Editora Ícone, 2016.
- FILHO, A. T. **Uma questão de gênero: onde o masculino e o feminino se cruzam**. Cadernos Pagu, n.24, Campinas, 2005.
- GRAY, M., **Lua Vermelha: As Energias Criativas do Ciclo Menstrual como Fonte de Empoderamento Sexual, Espiritual e Emocional**. São Paulo: Pensamento, 2017.
- LIDELL, L. *et al.* **O livro das massagens**. São Paulo: Manole, 1998.
- MARQUES, E., S. *et al.* A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. **Caderno de saúde pública**, v.36, n.4, FIOCRUZ, Rio de Janeiro, 2020.
- PINTO, C. R. J. Feminismo, História e Poder. **Revista de Sociologia e Política**, [S.l.], v.18, n.36, jun. 2010. ISSN 1678-9873. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/rsp/article/view/31624/20159>. Acesso em 19 mai. 2022.
- SAIDE, I. **Ginecologia sem hormônios: É possível viver sem pílulas**, 2ª ed., Rio de Janeiro, 2017 (e-book).
- 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.

Destaca-se que as palestras serviram de pano de fundo para incitar reflexões e estimular a interação das participantes, e essa etapa de diálogo, escuta e acolhimento foi percebida como um importante momento de crescimento e aprendizagem para todos os envolvidos.

CONCLUSÃO

O assunto que envolve o feminino é bastante amplo, e nesses três dias de encontros foram apresentadas a visão da filosofia da MTC e das Práticas Integrativas em saúde sobre o ciclo feminino incluindo as possibilidades de viver em harmonia.

Permear o feminino também promoveu reflexões de quanto é importante esse tema. Por meio dessa interação percebemos a necessidade de promover mais discussões junto à comunidade para estimular a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva, com a compreensão das diferenças.

Não obstante, participar dessa atividade amadureceu o olhar social, alertando para também direcionarmos as práticas docentes em saúde na formação de um profissional capaz de fazer uma leitura crítica do tema, e de ter uma visão de mundo mais inclusiva e assim contar com a prestação de serviços que respeitem a diversidade em que vivemos.