

Realização
Coletivo de Mulheres do Xingu

Concepção Metodológica
Instituto Maravaia

Parceiros
CFNTX
Fundação Tocaia
Movimento Negro
Mutirão Pela Cidadania
Movimento Xingu Vivo Para Sempre

Apoio
Fundação Mama Cash

Encontro sobre Medicina Integrativa

"Formação em Cuidado e Auto-cuidado"

Saúde Holística e Sustentabilidade



Imagem: Internet

Altamira – Pará – Xingu

2019

Apresentação

“Cuidado e Auto-cuidado” é um encontro que propõe tratar de questões relacionadas a prevenção e saúde integral de jovens e mulheres ativistas do território Xingu. O evento tem um caráter formativo e preventivo na área da saúde holística e busca motivar o conhecimento da medicina integrativa como prática de sustentabilidade.

O compartilhamento de informações pretende reunir conhecimentos tradicionais milenares ao cotidiano dessas mulheres de modo que as mesmas possam compreender no seu dia-a-dia o poder do auto-cuidado e do cuidado como adoção para uma vida saudável e com qualidade.

Objetivo do Encontro

O encontro objetiva reunir as mulheres lideranças que compõem coletivos, grupos ou movimentos de 7 municípios do Território Xingu, a saber, Altamira, Anapu, Brasil Novo, Medicilândia, Vitória do Xingu, Souzel e Porto de Moz. Pretende-se realizar a formação e o atendimento de 20 mulheres nos temas sobre Saúde, Auto-cuidado, Tratamento e Prevenção numa visão holística e integrada para que as mesmas ampliem a consciência de novas mulheres em suas comunidades na divulgação e disseminação das informações sobre Cuidado e Auto-cuidado para a saúde integral e sustentabilidade.

Metodologia

O encontro será dividido em 4 módulos quinzenais de 2 dias cada. Os módulos serão divididos entre o tempo do processo de formação, dinâmicas de grupo e exercícios terapêuticos, os momentos para atendimento de 5 mulheres a cada encontro que terão sua saúde acompanhada por uma terapeuta responsável pela iniciativa ao longo de 3 meses após a formação e o evento final. O perfil dessas lideranças de mulheres, preferencialmente, deve ser aquele que tenham afinidade com o tema e atuem na área da saúde ou educação ou ainda nas duas áreas, tenham disponibilidade para multiplicar a formação com as mulheres das suas comunidades, mas principalmente adotar novos hábitos e posturas de uma vida saudável e feliz.

Programação

Módulo II

1. **Refletindo sobre o que aprendemos e aprendemos do módulo 1**
2. **Medicina Integrativa e Sustentabilidade:** uma visão holística do Ser
 - a. **Saúde Física:** nosso corpo, nosso primeiro ambiente
 - i. Principais sistemas do corpo humano: introdução a anatomia humana
 1. Sistema Esquelético
 2. Sistema Muscular
 3. Sistema Nervoso
 4. Sistema Nervoso Central
 5. Sistema Respiratório
 6. Sistema Endócrino
 7. Sistema Linfático e Imune
 8. Sistema Circulatório/Cardiovascular
 9. Sistema Digestivo/Digestório
 10. Sistema Urinário/Excretor
 11. Sistema Reprodutor – Feminino e Masculino
 - b. **Saúde Energética:** Somos pura energia, a aura humana e os sete principais chakras do corpo
 - i. A Aura Humana
 - ii. Os centros energéticos essenciais – os chakras
Os principais chakras e seus bija-mantras de ativação
 1. chakra básico-basicochakra-muladhara
 2. chakra umbilical ou sacro-sexochakra-swadhistana
 3. chakra plexo solar-umbilicochakra-manipura
 4. chakra cardíaco-cardiochakra-anahata
 5. chakra laríngeo-laringochakra-vishudda
 6. chakra frontal-frontochakra-ajná
 7. chakra coronário-coronochakra-sahashara
3. **Auto-cuidado e Prevenção**
 - a. **O Método Bioenergético**
Histórico - Princípios - Práticas – Revisão – Testes
 - b. **Musicoterapia:** terapias com sons
4. **Alimentação Saudável:** a cultura dos povos e populações da Transamazônica e Xingu