

**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 III

1. Refletindo sobre o que aprendemos e apreendemos do módulo 1 e 2
2. Avaliação 1: “O que eu realmente quero para mim?”
3. Avaliação 2: “Desse aprendizado o que hoje faz parte do meu cotidiano, minha rotina?”
4. Avaliação 3: “Qual o melhor alimento para o qual meu corpo foi projetado?”
5. Auto-cuidado e Prevenção
  - a. O Método Bioenergético  
Revisão – Testes
6. Para manter uma vida Saudável: faça boas escolhas diárias
7. Alimentação: matéria-prima da saúde
  - a. Substituições que funcionam
  - b. Problemas e Consequências
  - c. Soluções/Como Resolver
  - d. O que evitar
8. Entenda os fundamentos alimentares
9. Auto-cuidado e Prevenção
  - a. O Método Bioenergético: Princípios e Práticas
    - Como colher folhas, cascas e raízes?
    - Identificando os remédios para combater bactérias e vírus
    - Fazendo as combinações de plantas para alergias, problemas genitais, problemas gastrointestinais, baixa imunidade, entre outros
  - b. Terapia de Escalda pés e Aromaterapia