

OFICINAS DE CONSCIÊNCIA CORPORAL: AS PERCEPÇÕES DAS PARTICIPANTES EM 2022.2

XXXI Encontro de Extensão

Ana Carolina Cunha Coelho, Jonas da Silva Bezerra, Lorena Gomes Gadelha, Tatiana Passos Zylberberg

O projeto Mulheres e Novelos (MN) coordenado pela Profa Dra Tatiana Zylberberg do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da Universidade Federal do Ceará (UFC) conta com bolsistas da PREX (Pró-Reitoria de Extensão) e oferece Oficinas de Consciência Corporal (OCC), as quais têm por objetivo amparar mulheres com cólica menstrual e/ou endometriose, por meio de elementos da dança e yoga, a fim de promover: autocuidado, saúde e qualidade de vida. As oficinas acontecem uma vez na semana, às quartas-feiras das 12h30 às 13h30, organizadas em 3 blocos de 4 encontros: momento inicial (1) que entregamos o diário e realizamos vivências sobre a menstruação, controle do próprio corpo, sobre as áreas com mais dor e menos mobilidade; (2) encontro com vivência de movimentos de abertura e fechamento, toque e continuidade dos gestos, aprendizado na coreografia que representa reverência ao útero e ao sangramento mensal; (3) encontro de vivência da yoga com técnicas de respiração, posturas que aliviam a cólica, estresse e melhoram funcionamento do intestino; (4) encontro de interligação, no qual lemos os diários e revivemos os movimentos aprendidos. Esse ciclo se repete 3 vezes, compondo 12 encontros de agosto a dezembro de 2022. Participam de forma mais assídua de 6 a 10 mulheres, as quais serão convidadas a responder uma entrevista semi-estruturada com perguntas geradoras que buscam identificar as percepções sobre a relação com o próprio corpo e com a menstruação e/ou endometriose: 1) Como as oficinas contribuíram na sua vida?; 2) Quais mudanças de hábito você aderiu a partir da oficina? 3) O que mudou na maneira de enxergar o seu corpo e a menstruação?; e 4) Descreva o momento mais marcante durante as oficinas. Ao destacar os impactos desta ação do projeto MN esperamos mobilizar outras áreas da UFC e outros profissionais para contribuir com a saúde feminina.

Palavras-chave: Endometriose. Corpo. Menstruação.