

FILHAS E CURAS: CARTILHA EDUCACIONAL DE GINECOLOGIA (DES)COLONIAL



Marina Vieira de Carvalho
ORGANIZADORA





**FILHAS E CURAS:
CARTILHA EDUCACIONAL DE
GINECOLOGIA (DES)COLONIAL**

Marina Vieira De Carvalho
ORGANIZADORA

**Maria Zenaide de Souza Carvalho
Alonita Martinha da Silva**
AUTORAS



Sinopse

Filhas e curas: Cartilha Educacional de Ginecologia (des)colonial

*Marina Vieira de Carvalho (org.), Maria Zenaide de Souza
Carvalho e Alonita Martinha da Silva (autoras)*

Esta cartilha foi gerada a partir das ações do projeto Ginecologia De(s)colonial Filhas e Curas, ministrado pela proponente Maria Zenaide de Souza Carvalho, a parteira Dona Zenaide. Tal projeto integra o Programa Curricular de Extensão “Samaúma Vivificante: o Bem Viver e a Educação Feminina De(s)colonial”. Objetiva construir uma educação feminina de(s)colonial amazônica, protagonizada por mulheres indígenas, negras, afro-indígenas e camponesas/agroextrativistas do estado do Acre, voltada para a conscientização e enfrentamento às opressões da colonialidade do poder capitalista-patriarcal-cis-heteronormativo-moderno-ocidental. Optamos por transgredir o modelo tradicional de educação institucionalizada, positivista-colonizadora, em nome de práxis de(s)coloniais, em que os diferentes saberes das sujeitas epistêmicas envolvidas possibilitam a criação de uma educação feminina de(s)colonial amazônica, humanizadora vivificante, centrada em todas as (re)existências – uma rede tecida em complementariedade entre feminino e sama-humanidade masculino, com a natureza e o cosmos. (trechos da Apresentação, autoria de Leonísia Moura Fernandes e Teresa Almeida Cruz)

Apoio e Realização



***O Programa de Extensão Samaúma Vivificante foi financiado pela
Emenda Parlamentar nº 71020006 do deputado federal Léo de Brito.**



Filhas e curas: cartilha educacional de ginecologia (des)colonial

Marina Vieira de Carvalho (org.); Maria Zenaide de Souza Carvalho, Alonita Martinha da Silva (autoras)

ISBN 978-85-8236-123-8 • Feito Depósito Legal

Copyright© Edfac 2024

Editora da Universidade Federal do Acre (Edufac)

Rod. BR 364, Km 04 • Distrito Industrial

69920-900 • Rio Branco • Acre // edufac@ufac.br

Editora Afiliada



Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Diretor da Edufac

Gilberto Mendes da Silveira Lobo

Coordenadora Geral da Edufac

Ângela Maria Poças

Conselho Editorial (Consedufac)

Adcleides Araújo da Silva, Adelice dos Santos Souza, André Ricardo Maia da Costa de Faro, Ângela Maria dos Santos Rufino, Ângela Maria Poças (vice-presidente), Alexandra Pinheiro Cavalcante Costa, Carlos Eduardo Garção de Carvalho, Claudia Vanessa Bergamini, Délcio Dias Marques, Francisco Aquinei Timóteo Queirós, Francisco Naildo Cardoso Leitão, Gilberto Mendes da Silveira Lobo (presidente), Jáder Vanderlei Muniz de Souza, José Roberto de Lima Murad, Maria Cristina de Souza, Sheila Maria Palza Silva, Valtemir Evangelista de Souza, Vinícius Silva Lemos

Coordenadora Comercial Serviços de Editoração

Ormifran Pessoa Cavalcante

Revisão Técnico-Científica e Textual

Leonísia Moura Fernandes

Marina Vieira de Carvalho

Marisol de Paula Reis Brandt

Patrícia da Silva

Projeto Gráfico/Diagramação e Arte da Capa

Daniel Laucas

Lígia Mikal do Nascimento Silva

Universidade Federal do Acre

Biblioteca Central

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F481f Filhas e curas: cartilha educacional de ginecologia (des)colonial [recurso digital] / organizadora Marina Vieira de Carvalho; autoras Maria Zenaide de Souza Carvalho, Alonita Martinha da Silva. – Rio Branco: Edufac, 2024.
36 p. : il. [color.]

ISBN: 978-85-8236-123-8

1. Ginecologia. 2. Mulheres - Acre. I. Carvalho, Marina Vieira de (org.). II. Carvalho, Maria Zenaide de Souza (aut.). III. Silva, Alonita Martinha da (aut.). IV. Título.

CDD: 618.1

Bibliotecária: Alanna Santos Figueiredo - CRB 11º/1003

Sumário

Apresentação	6
O que é o projeto Ginecologia De(s)colonial Filhas e Curas?	8
E como é o corpo por dentro?	9
Um pequeno resumo dos sistemas do corpo humano	9
E o sistema reprodutor?	10
Sistema Genital Ovariano	10
Por qual nome você chama a sua vagina?	11
Já ouviu falar sobre o ciclo menstrual?	11
Então todo mês temos o ciclo menstrual?.....	11
Que tal começarmos a ver as fases pela ovulação?!	12
Você já notou que o líquido que temos na vagina, chamado de muco vaginal, muda durante o mês?	13
Se eu estiver no período fértil da ovulação, como fica meu líquido da vagina?	13
E se eu não quiser engravidar? Que tipo de métodos eu tenho disponíveis na minha rede de saúde pública?	13
1. Preservativo vaginal e preservativo peniano	14
Você sabe o que é IST?	15
2. Anticoncepcional Oral e Injetável	16
3. DIU - Dispositivo Intra Uterino	16
Agora que você já conhece alguns métodos para evitar uma gravidez, vamos conhecer também alguns cuidados de prevenção à saúde?	16
Plantas e seus usos	18
Registros realizados durante as oficinas do projeto Ginecologia De(s)colonial Filhas e Curas em 2023	26
Referências	28
Glossário	31
Sobre as Autoras	32

Apresentação

Esta cartilha foi gerada a partir das ações do projeto Ginecologia De(s)colonial Filhas e Curas, ministrado pela proponente Maria Zenaide de Souza Carvalho, a parteira Dona Zenaide. Tal projeto integra o Programa Curricular de Extensão “Samaúma Vivificante: o Bem Viver e a Educação Feminina De(s)colonial”. O projeto inclui em sua composição o Núcleo de Estudos Afro-Brasileiros e Indígenas da Universidade Federal do Acre (Neabi/Ufac). O Programa Samaúma Vivificante articula os três eixos das universidades públicas brasileiras, a saber: ensino, pesquisa e extensão. Atua de forma inter e transdisciplinar, materializando a proposta do educador Paulo Freire, de extensão como comunicação (Freire, 1983).

Esse Programa de Extensão objetiva construir uma educação feminina de(s)colonial amazônica, protagonizada por mulheres indígenas, negras, afro-indígenas e camponesas/agroextrativistas do estado do Acre, voltada para a conscientização e enfrentamento às opressões da colonialidade do poder capitalista-patriarcal-cis-heteronormativo-moderno-ocidental. Para tanto, a metodologia (des)envolvida para os projetos do Programa constrói práxis de interculturalidade crítica (Walsh, 2007; 2009) entre os saberes acadêmicos da Ufac junto aos saberes das mulheres indígenas, negras, afro-indígenas e camponesas/agroextrativistas do Acre.

Como resultado, estamos construindo uma educação feminina de(s)colonial potencializadora da conscientização e enfrentamento às opressões da colonialidade do poder capitalista patriarcal, racista e cis-heteronormativo moderno-ocidental (Lugones, 2008); (Quijano, 2009); (Paredes, 2013). Tal interseccionalidade de opressões inferioriza, invisibiliza, violenta e mata seus corpos sócio-históricos, psíquicos, energético-espirituais (Melo, 2017) e físicos, o que resulta, por exemplo, no elevado índice de feminicídio no Acre. Crime este que, segundo o Atlas da Violência (Cerqueira, 2020), tem como principais vítimas mulheres não brancas, as quais este Programa prioriza, apostando nas potencialidades de(s)coloniais de suas autodefinições (Collins, 2019) e conhecimentos. Simultaneamente, esperamos possibilitar uma educação que construa práticas de preservação e defesa da maior floresta tropical do mundo – a Amazônia.

Ao ousar sermos esperançosas não por “pura teimosia, mas por imperativo



existencial e histórico” (Freire, 1992, p. 10), optamos por transgredir o modelo tradicional de educação institucionalizada, positivista-colonizadora, em nome de práxis de(s)coloniais, em que os diferentes saberes das sujeitas epistêmicas envolvidas possibilitam a criação de uma educação feminina de(s)colonial amazônica, humanizadora vivificante, centrada em todas as (re)existências – uma rede tecida em complementariedade entre feminino e sama-humanidade masculino, com a natureza e o cosmos.

Nesse sentido, as atividades do Projeto Ginecologia Decolonial Filhas e Curas corresponde a mais um fruto dessa interculturalidade crítica, situando-se na linha de Medicinas Naturais do Programa, a qual objetiva fortalecer práticas de saúde com vistas à integralidade dos seres e sua conexão com a terra, reconstituindo a fragmentação imposta pela medicalização dos corpos e da vida.

As oficinas do Projeto foram realizadas entre os meses de agosto e outubro de 2023 no estado do Acre, nas cidades de Rio Branco, Bujari e Xapuri. As ações promoveram um espaço de conversa sobre o corpo humano desde a sua fisiologia e anatomia até as práticas de cuidado com o mesmo. Foram contempladas as potências dos saberes das próprias mulheridades participantes e dos saberes das suas comunidades.

É com muita dedicação que ofertamos estas palavras, na esperança de que possam alcançar muitas mãos, pois cada uma tem a potência do cuidado de si e das outras, podendo replicar, criar, alterar ou somar mais práticas de ginecologia de(s)colonial Abya Yala afora.

Boa leitura!

*Leonísia Moura Fernandes
Teresa Almeida Cruz*

Obs.: Esta cartilha é direcionada para um público de mulheridades acima de 14 anos. Sua distribuição é gratuita, sendo terminantemente proibida a sua venda.



O que é o projeto Ginecologia De(s)colonial Filhas e Curas?

O projeto teve como proposta abrir um *espaço de conversa* sobre o corpo desde a sua fisiologia, anatomia e também de como é visto e colocado o corpo da mulher nas relações sociais. A ideia central é a de que as mulheridades – quer dizer, os mais diversos tipos de ser e viver como uma mulher – possam se conectar com seus corpos a partir dos seus próprios saberes e os saberes da sua comunidade (avós, tias, irmãs, mães, vizinhas etc.), *contribuindo para a consciência corporal do ritmo natural de cada corpo*.

O termo “descolonial” vem ao encontro do posicionamento do projeto, pois este se articula em favor de ações e práticas que fortalecem os conhecimentos populares e ancestrais, vida e o bem viver com todos os seres vivos. Assim, quando dizemos “descolonial” queremos resistir, estar em oposição ao que é colonial, ou seja, queremos ser contraponto ao pensamento da colonialidade, o qual que é focado na exploração do trabalho humano, na destruição do meio ambiente e violência contra pessoas historicamente vulnerabilizadas, como mulheres, pessoas negras, indígenas, LGBTQI+¹ etc.

As oficinas foram desenvolvidas metodologicamente em três etapas:

- Dinâmicas artísticas que incentivam a fala e escuta da vivência histórica, social e cultural de cada participante, trabalhando o respeito pelas experiências de cada mulher.
- Exposição de conceitos anatômicos, fisiológicos e somáticos sobre o funcionamento dos corpos.
- Promoção, prevenção e restauração da saúde da mulher pelas plantas e práticas naturais, somadas à entrega dos Kits de Autocuidado.

Esta cartilha é proveniente da experiência da proponente do projeto Ginecologia De(s)colonial Filhas e Curas, Maria Zenaide de Souza Carvalho, a Dona Zenaide Parteira, e também das vivências que ocorreram dentro dos encontros deste Projeto ministrado por ela. Os conteúdos aqui debatidos versam sobre corpos com

¹ Esta sigla é composta por pessoas que vivem sua sexualidade e/ou sua identidade de gênero de uma forma diversa, a saber: gays, lésbicas, bissexuais, transexuais, travestis, *queer*, intersexo etc.

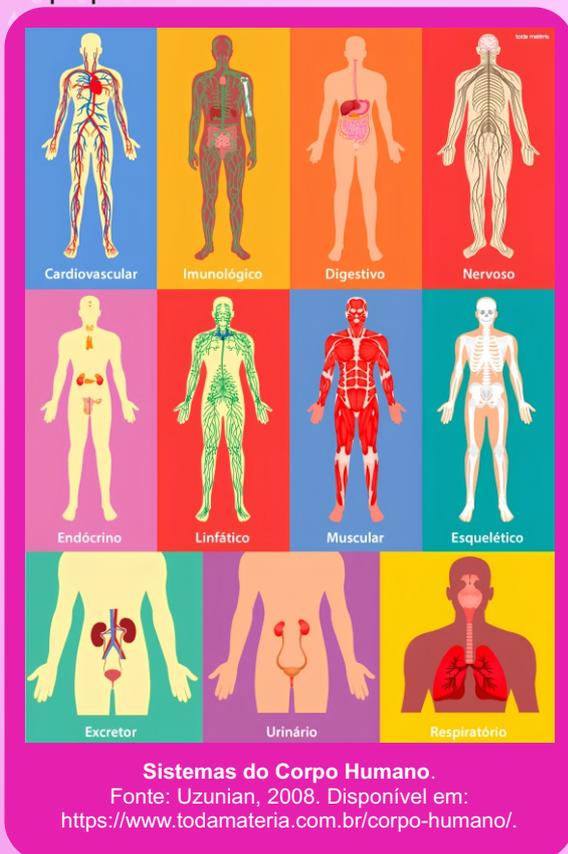
útero e corpos com vagina. Falaremos um pouco sobre as fases e ciclos desses corpos, anatomia, fisiologia e algumas formas de cuidados envolvendo o uso de plantas que podem ser encontradas na região acreana.

Vamos então navegar neste projeto!?

Começaremos PELOS sistemas do corpo do humano.

E como é o corpo por dentro?

O corpo humano é composto por vários outros corpos, chamados sistemas. Cada sistema tem algumas funções a cumprir e todos funcionam juntos para que nosso corpo viva pleno com saúde. Abaixo está a imagem com alguns sistemas que nosso corpo possui.



Um pequeno resumo dos sistemas do corpo humano

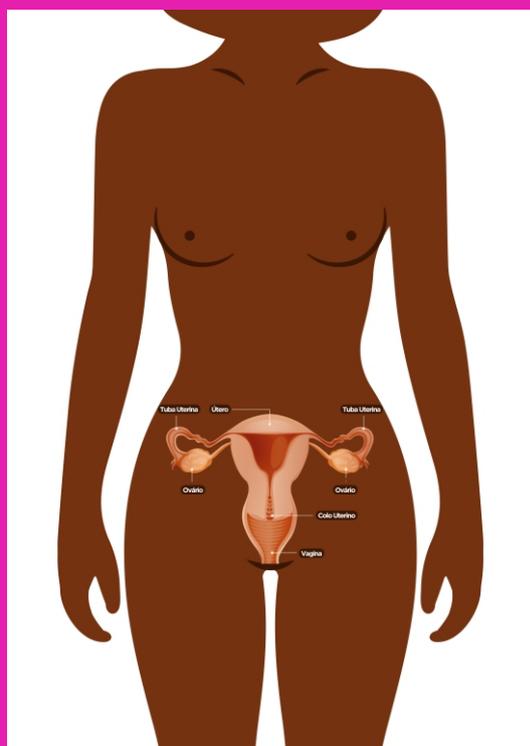
- O sistema cardiovascular é responsável pelo bombeamento de sangue no organismo.
- O sistema imunológico atua na defesa do nosso organismo.
- O sistema digestório (ou digestivo) atua na digestão dos alimentos.
- O sistema nervoso é responsável pelos nossos movimentos voluntários e involuntários.
- O sistema endócrino (ou glandular) é composto pelas glândulas do nosso corpo.
- O sistema linfático é responsável pela drenagem de líquidos no corpo humano.
- O sistema muscular e esquelético é responsável pela sustentação, pela movimentação e pela proteção do corpo humano.
- O sistema excretor é responsável pela produção e eliminação da urina.

- O sistema respiratório é responsável pelas trocas gasosas que ocorrem no corpo humano.

E o sistema reprodutor?

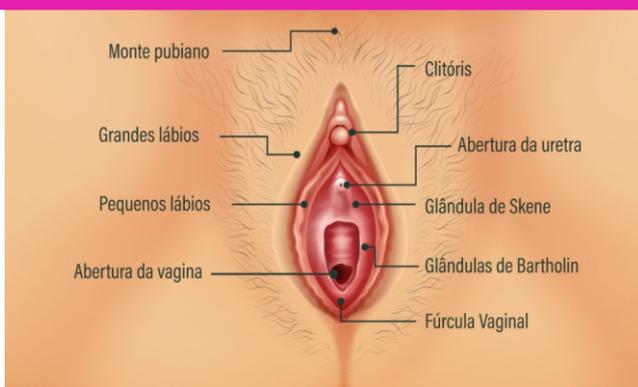
Temos o sistema reprodutor feminino e masculino, responsáveis por produzir gametas (espermatozóides e óvulos) que poderão gerar uma vida humana. O sistema reprodutor também é um espaço de vivência do prazer sexual, produzindo hormônios que promovem a saúde do corpo e o bem-estar. Aqui, chamaremos o Sistema Reprodutor Feminino de Sistema Genital Ovariano.

Sistema Genital Ovariano



Anatomia Feminina.

Fonte: Dedicacae, 2024. Disponível em: <https://www.dedicacae.com.br/anatomia-feminina/>.



Abaixo, na imagem 1, temos um corpo historicamente lido como feminino, possuindo os seguintes órgãos no chamado “sistema reprodutor”: a vagina, o útero, as trompas e os ovários (local onde ficam os óvulos).

Na imagem 2, temos A Vulva, que é composta pela Abertura da Vagina, Pequenos Lábios, Grandes Lábios, a Uretra

(por onde sai a urina), Clitóris (sua única função é o prazer!) e o Púbis. Os lábios vaginais podem variar de tamanho, forma, cor e textura, dependendo de cada mulher. Durante a estimulação sexual, os lábios grandes podem aumentar de tamanho e se

tornarem mais sensíveis.

Esses são nomes científicos. No dia a dia, é comum darmos outros nomes aos órgãos do nosso corpo.

Por qual nome você chama a sua vagina?



Foto-montagem de desenhos realizados pelas participantes da oficina do Projeto Ginecologia De(s)colonial Filhas e Curas. Fonte: Acervo pessoal das autoras, 2023.

Já ouviu falar sobre o ciclo menstrual?

Os corpos que possuem útero são cíclicos e atravessam quatro fases que duram em torno de 28 dias, é o chamado de ciclo menstrual.

Na imagem 3, temos a representação desse ciclo menstrual: a parte vermelha é quando estamos no período da menstruação; a parte azul são as fases antes e depois da menstruação, durante as quais, geralmente, não estamos férteis (ou seja, há baixo risco de gravidez). Já na parte amarela é quando estamos na ovulação, o chamado período fértil (quando temos um alto risco de gravidez).

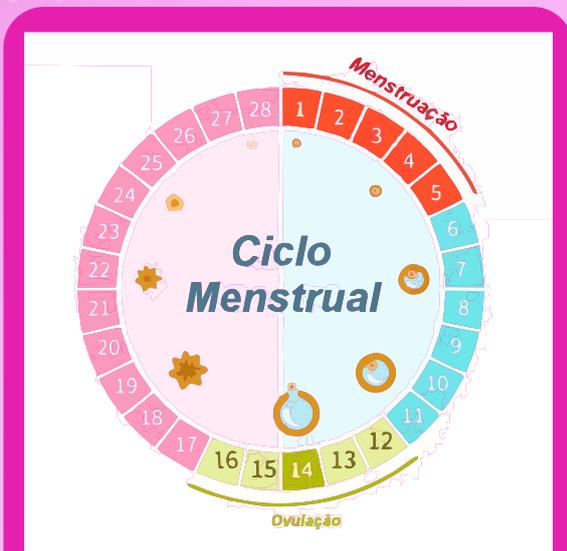
Então todo mês temos o ciclo menstrual?

Pessoas com útero passam por todas essas fases descritas no ciclo menstrual e todo mês têm seus dias de menstruação, bem como os dias em que estão mais férteis.

Algumas situações podem interferir no ciclo menstrual, tais como gravidez; o

uso de alguns tipos de hormônios; Menopausa ou algum problema de saúde.

Que tal começarmos a ver as fases pela ovulação?!



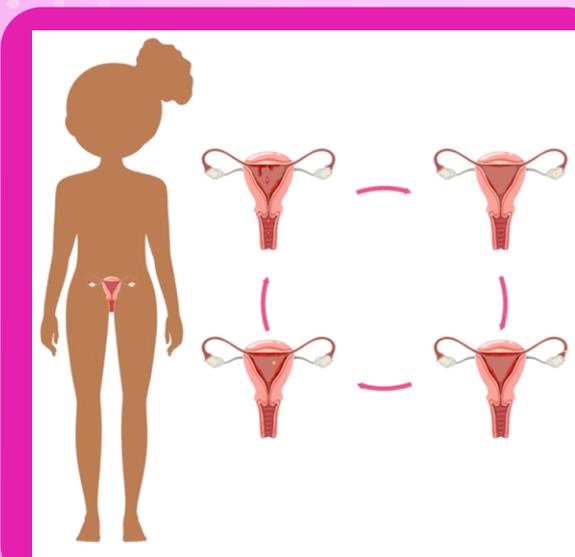
O Ciclo Menstrual.

Fonte: Mundo Educação, 2024. Disponível em: <https://www.biologianet.com/embriologia-reproducao->

A ovulação, também chamada de Período Fértil, é o momento em que podemos engravidar. É quando um óvulo (ovo) que está dentro do nosso ovário amadurece e se desloca para as trompas.

Na imagem 4 abaixo, temos as etapas da ovulação:

- No primeiro quadro, temos o óvulo no ovário;
- No segundo quadro, o óvulo está sendo puxado, sugado pelas trompas;
- No terceiro quadro, o óvulo se desloca, caminhando para dentro do útero;
- E, no quarto quadro, o óvulo está no útero, encontrando os espermatozoides. Neste caso, se houver relação sexual sem prevenção para gravidez, um óvulo pode ser fecundado e, posteriormente, um bebê poderá ser gerado.



Fase da Ovulação e suas etapas.

Fonte: Banco de imagens Freepik, 2024. Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/etapas-do-conceito-de-ciclo-menstrual_41410558.htm#fromView=search&page=2&position=39&uuiid=36ebaca1-0d90-4055-a7d5-35d7b984c58b.humana/ciclo-menstrual.htm.

Você já notou que o líquido que temos na vagina, chamado de muco vaginal, muda durante o mês?

Observar esse líquido, o muco da sua vagina, pode ajudar você a entender em que fase do Ciclo Menstrual seu corpo se encontra. Também é importante notar se o muco está com cheiro diferente, um mais cheiro forte, principalmente se ele está numa cor diferente e estiver sentindo dores ou coceira.

Nesses casos, é muito importante tirar um tempinho para dar atenção ao corpo e pedir uma avaliação de uma pessoa que tenha experiência no cuidado com corpo e saúde. Pode ser alguém da sua família ou comunidade, ou ainda de algum equipamento de saúde próximo à sua casa.

Se eu estiver no período fértil da ovulação, como fica meu líquido da vagina?

Os tipos de muco da vagina variam durante as fases do nosso ciclo mensal. Durante o período fértil, ele fica transparente e elástico, com aspecto de clara de ovo. Nessa fase, ficamos mais alegres, criativas, nos sentimos mais bonitas e com mais disposição para fazer nossas tarefas. É também uma boa fase para quem deseja engravidar.

E se eu não quiser engravidar? Que tipo de métodos eu tenho disponíveis na minha rede de saúde pública?

Nas imagens seguintes, temos alguns métodos que evitam a gravidez, também chamados de métodos contraceptivos. Todos esses métodos expostos nesta cartilha você consegue de forma gratuita nos locais de atendimento de saúde da sua comunidade.

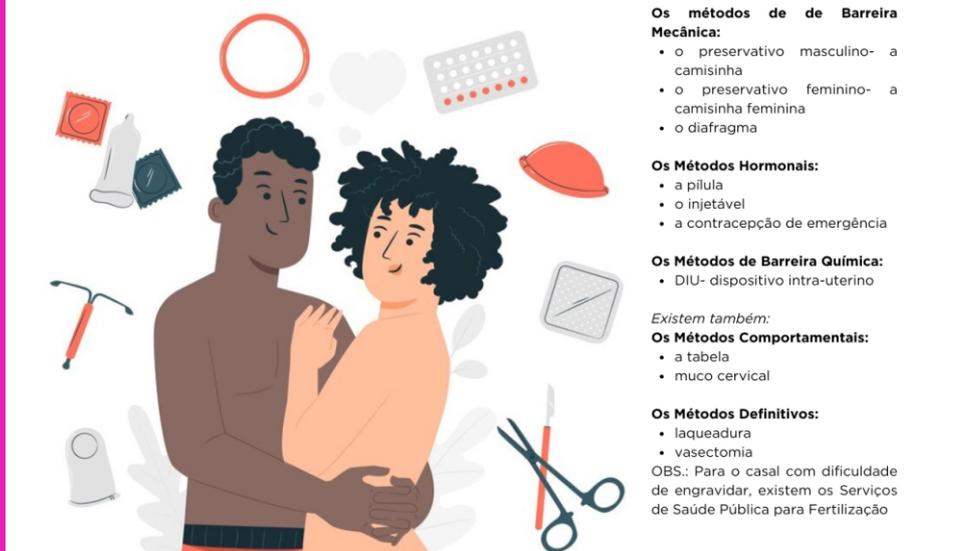
As camisinhas vaginais e penianas, também chamadas de preservativos, você pode pegar sem precisar passar por uma avaliação de um profissional em saúde. É bom sempre olhar a validade do preservativo e se a embalagem está fechada. Caso tenha dúvidas de como usar, peça ajuda para um profissional de saúde ou para uma pessoa mais experiente da sua confiança.

Para acessar os outros métodos, você precisa passar por uma avaliação de um profissional de saúde mais próximo da sua casa. Lá, eles podem te auxiliar na escolha do melhor método para você. Às vezes sentimos vergonha de expor algo tão íntimo

nosso, mas responder às nossas dúvidas faz parte do trabalho desses profissionais.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Apresentamos os métodos contraceptivos mais comuns que existem na oferta dos serviços públicos de saúde.



Métodos Contraceptivos. Fonte: Bancos de imagens Freepik, 2024.
Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-do-conceito-de-metodos-anticoncepcionais_10118066.htm#fromView=search&page=2&position=18&uuiid=bf230590-4897-484f-b6bd-c04f7fe06727.

1. Preservativo vaginal e preservativo peniano

Como usar a camisinha feminina

ANTES DO SEXO **DEPOIS DO SEXO**

SEMPRE USE UMA CAMISINHA NOVA. CONFIRA A DATA DE VALIDADE. CONFIRA A CAMISINHA E A INTERFERÊNCIA DA EMBALAGEM. USE LUBRIFICANTE À BASE DE ÁGUA. USE PRESERVATIVOS DE LÁTEX OU DE POLIURETANO. ARMAZENE A CAMISINHA EM UM LOCAL AREJADO E SECO.

PRESERVATIVO FEMININO

É um saquinho de 16 cm, que reveste a vagina e a parte externa da vulva, protegendo os grandes lábios. Impede a passagem dos espermatozoides para o útero.

Deve ser colocado antes da relação sexual.

OFERECE À MULHER MAIOR PROTEÇÃO CONTRA AS DST E AIDS. É descartável.

Métodos Contraceptivos: Preservativo feminino.
Fonte: Pague Menos, 2022.
Disponível em: <https://semprebem.paguemenos.com.br/posts/saude/preservativo-masculino-e-feminino>.



Como usar a camisinha masculina



PRESERVATIVO MASCULINO

É um saquinho de latex, colocado no pênis ereto antes do contato com a vagina, na relação sexual.

Métodos Contraceptivos: Preservativo Masculino.

Fonte: Pague Menos, 2022. Disponível em:

<https://semprebem.paguemenos.com.br/posts/saude/preserv>

Os preservativos, sejam os voltados à vagina ou ao pênis, além de prevenir contra uma gravidez indesejada, também protegem contra as ISTs.

Você sabe o que é IST?



Infecções Sexualmente Transmissíveis.

Fonte: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em:

<https://helenolima.com/noticia/4106/governo-da-paraiba-lanca-campanha-de-prevencao-de-ists-para-jovens-durante-o-carnaval>.

IST significa Infecção Sexualmente Transmissível. São infecções causadas por bactérias ou vírus que podem ser transmitidas de uma pessoa para outra durante o contato sexual, por sexo vaginal, anal ou oral, além do contato de pele a pele. A transmissão também pode acontecer da mãe para a criança durante a gestação, durante o parto ou a amamentação. Essas doenças podem causar vários sintomas, como dor ao urinar, corrimento anormal na vagina ou no pênis, feridas genitais, verrugas genitais, entre outros. Caso esteja com esses sintomas peça ajuda, procure um profissional de saúde e faça o tratamento pelo SUS.

2. Anticoncepcional Oral e Injetável

Esses métodos funcionam pela ingestão de hormônios por via oral, ou seja, pela boca, ou injetável, quer dizer quando é aplicado nas veias. Existem variadas pílulas anticoncepcionais orais, com combinação de diferentes hormônios em diversas dosagens. Os anticoncepcionais injetáveis também variam em hormônios e dosagens, eles podem ser administrados uma vez ao mês e também a cada três meses.

Pessoas com histórico de coágulos sanguíneos, problemas cardíacos, hipertensão arterial não controlada, entre outras condições, podem ser aconselhadas a evitar esse método contraceptivo. Por isso é importante que a escolha do método seja tomada após muita reflexão e feita junto a um profissional de saúde.

3. DIU - Dispositivo Intra Uterino



Métodos Contraceptivos: Dispositivo Intra Uterino (DIU). Autora: Dra. Debora Recchi.
Disponível em: <https://www.deborarecchi.com.br/diu-onde-colocar-sao-paulo-sp-4D>.

Agora que você já conhece alguns métodos para evitar uma gravidez, vamos conhecer também alguns cuidados de prevenção à saúde?



É importante observar seu corpo, quando possível cuidar da sua alimentação, beber bastante água e outros líquidos. Caso você comece a sentir dores, ardência, sangramento na vagina ou outros sintomas no seu corpo, procure uma pessoa que possa te auxiliar: uma unidade de saúde mais próxima da sua casa ou uma pessoa experiente em cuidados em saúde da sua comunidade.

Também é muito importante realizar o exame preventivo do Colo do Útero na unidade de saúde mais próxima da sua casa. O exame é simples e não dói. É recomendável que se faça o exame preventivo do Colo do Útero uma vez por ano, segundo o Ministério da Saúde.

Plantas e seus usos

A natureza é a maior aliada nos cuidados com o corpo. Vamos compartilhar com vocês algumas plantas que fizeram presença durante as oficinas do projeto. Todas são plantas que a Parteira Dona Zenaide tem conhecimento e experiência no uso durante seus mais de 50 anos de atuação, se tratando, ainda, de um conhecimento ancestral transmitido entre gerações.

Obs.: No caso de desconfortos e/ou dores recorrentes, é importante procurar o equipamento de saúde mais próximo de sua casa, pois algumas situações requerem cuidados e orientações médicas.

Deixamos um espaço para você acrescentar e compartilhar outras plantas que você usa ou que sua família costuma utilizar.

Capim santo, Capim Cidreira, Capim Limão (Nome Científico *Cymbopogon citratus*)



Capim Santo. Fonte: Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CC, 2024. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/files/2020/01/CAPIM-LIM%C3%83O1.jpg>.

Recomendações: funciona como calmante, tranquilizante. Bom para perda de sono e para criança com cólica.

Modo de usar (chá): Coloque a planta em uma xícara com água quente por cima, depois tampe e beba após esfriar (Preparado de Infusão).

Que plantas você costuma usar ou que cuidados você faz nessas situações?

Hortelã

(Nome Científico *Mentha piperita* L.)



Hortelã. Fonte: Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CC, 2024. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/files/2020/02/HORTEL%C3%831.jpg>

Recomendações: Cólicas

Modo de usar: Coloque a planta em uma xícara e acrescente água quente por cima, depois, tampe e espere 15 minutos. Coe e beba após esfriar.

Recomendações: Para vermes usar o sumo.

Modo de usar: Coloque um punhado da planta limpa e lavada em uma vasilha com um pouquinho de água. Comece a macerar, pisar (picar e esmagar) a planta com um socador ou

com garfo. Pode-se também usar as mãos até sair o sumo (o líquido, o suco puro que sai da planta). Coe com pano limpo ou peneira e beba. O melhor efeito é quando tomamos o chá em jejum.

Que plantas você costuma usar ou que cuidados você faz nessas situações?

Mastruz, menstruz, erva de Santa Maria

(Nome científico: *Chenopodium ambrosioides* L.)

Recomendações: serve para dores e para inflamação no corpo. Já o sumo serve para vermes.

Modo de usar o sumo: Coloque um punhado da planta limpa e lavada em uma vasilha com um pouquinho de água. Comece a macerar, pisar (picar e esmagar) a planta com



Mastruz. Fonte: Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CC, 2024. Disponível em: <https://images.squarespacecdn.com/content/v1/5b8edfa12714e508f756f481/1538761007955-FAOFFXGRWOYPC6J2XAPX/mastruz.jpg?format=1000w>

um socador, garfo ou com as mãos até sair o sumo (o líquido, o suco puro que sai da planta). Coe com pano limpo ou peneira e beba. O melhor efeito é em jejum.

Também serve para depois de parir quando a placenta tem dificuldade para sair. Nesse caso, se usa o sumo. Colocar o sumo em uma bacia, agachar ficando próxima a erva macerada, sem encostar no sumo. Com o cheiro da planta a placenta sai.

Que plantas você costuma usar ou que cuidados você faz nessas situações?

Algodão Roxo

(Nome Científico: *Gossypium herbaceum* L.)



Algodão Roxo. Fonte: Projeto Memórias Indígenas em Rondônia, 2024. Disponível em: <https://projetomemoriasindigenasro.unir.br/uploads/5440397>

Recomendações: Serve para hemorragia.

Modo de usar: É bom a mulher começar a tomar 1 mês antes de parir o bebê, para sangrar pouco no parto. Infusão: Coloque uma folha média da planta em uma xícara com água quente por cima, depois tampe e beba morno após esfriar.

Outras recomendações: Também pode ser usada depois de parir o bebê, ajudando na cicatrização da

vagina e do útero

Modo de usar fazendo banho de assento: Coloque dois punhados (porção que pode ser apanhada com a mão) da planta em 3 litros de água, ferver. Quando esfriar e estiver morna, colocar em uma bacia e, após o seu banho, sente na bacia durante 20 minutos, secar após.

Que plantas você costuma usar ou que cuidados você faz nessas situações?

Capeba

(Nome científico: *Piper umbellatum* L.)



Capeba. Fonte: Oficinas de Ervas, 2024. Disponível em: https://www.oficinadeervas.com.br/images/produtos/20190717_113639_caapeba-2.jpg.

Recomendações: Serve para micose.

Modo de usar: Pegando uma folha, esquente ela no fogo e a esprema em cima da friteira, onde estiver coçando.

Outras recomendações: Ela também serve para dor no estômago e fígado.

Modo de usar fazendo o chá por infusão: Coloque uma folha média da planta em uma xícara com água quente por cima, depois tampe e beba morno após esfriar.

Que plantas você costuma usar ou que cuidados você faz nessas situações?

Crajiru, Crajuru, Pariri

(Nome Científico: *Arrabidaea Chica*)



Crajiru. Fonte: Oficinas de Ervas, 2024. Disponível em: <https://www.oficinadeervas.com.br/conteudo/crajiru-ou-pariri-para-que-serve-e-como-tomar>.

Recomendações: é boa para cicatrização.

Modo de usar: fazer banho para ferida.

Outras recomendações: dor de garganta e dor na bexiga como infusão.

Modo de usar: Coloque uma folha média da planta em uma xícara com

água quente por cima, depois tampe e beba morno após esfriar.

Recomendações: Candidíase (coceira vaginal causada por fungos)

Modo de usar em banho de assento: Coloque um punhado (porção que pode ser apanhada com a mão) da planta em 3 litros de água e deixe ferver. Quando esfriar, coloque 3 pingos de limão ou vinagre de maçã e, quando estiver morna, coloque em uma bacia. Lave a vagina e a seque após.

Que plantas você costuma usar ou que cuidados você faz nessas situações?

Alfavacas

(Nome Científico: *Ocimum micranthum Willd/ Ocimum basilicum L.*)

Recomendações: gripe.

Modo de usar como banho: Colocar um punhado (porção apanhada com a mão) da



Alfavaca. Fonte: Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CC, 2024. Disponível em: https://3.bp.blogspot.com/-KKzX1jze3-AVVsN0JVTrJpl/AAAAAAAAAZWU/OBUZGajePsk/s640/SAM_2990.JPG.

planta Alfavaca em 2 litros de água para ferver. Quando esfriar e estiver morna, pode tomar seu banho normal e banhar-se com o banho de ervas da cabeça aos pés. O banho de ervas também pode ser realizado com água em temperatura natural. Colocar a água em uma bacia ou recipiente, colocar as ervas e macerar as folhas, depois coar e fazer o banho.

Obs.: Pode ser utilizado em todas as idades, inclusive em bebês.

Obs. 2: Também é recomendado para lavar machucados, golpes e feridas,

contribuindo para cicatrização.

Outras recomendações: Para quem está amamentando e está com as mamas cheias, pode lavar as mamas com o chá geladinho, ele ajuda a esvaziar as mamas cheias de leite. O chá de Alfavaca por infusão também serve para sintomas de irritação e estresse antes do ciclo menstrual.

Modo de usar: Colocar uma colher de sopa da planta em uma xícara com água quente por cima, depois tampar e deixar por 20 minutos. Coar e beber morno após esfriar.

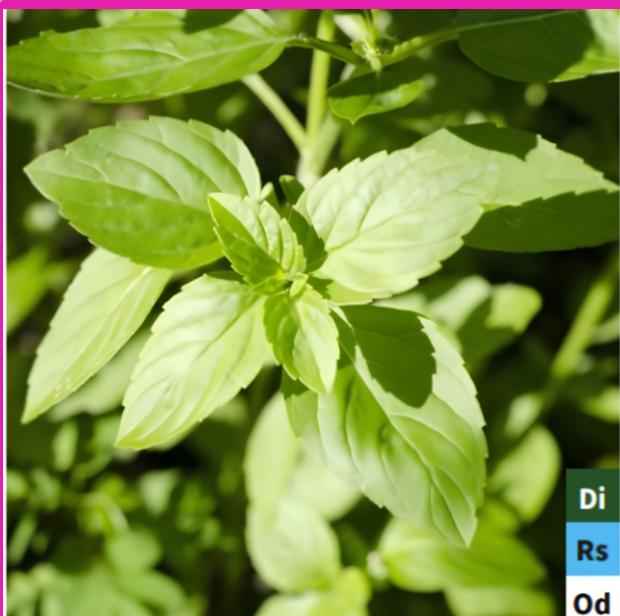
Que plantas você costuma usar ou que cuidados você faz nessas situações?

Manjerição

(Nome Científico: *Ocimum americanum* L.)

Recomendações: Serve para dor de ouvido e dor de dente.

Modo de usar: macerar, coar e colocar o sumo no algodão e colocar no dente ou no



Manjerição. Fonte: Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CC, 2024. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/files/2020/02/manjericao-277x300.png>.

ouvido. Tomar chá como infusão para pulmão e tosse.

Que plantas você costuma usar ou que cuidados você faz nessas situações?

Malvarisco, Malvariço

(Nome Científico: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.)



Malvarisco. Fonte: Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CC, 2024. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/malvarico/>.

Recomendações: O chá do Malvarisco fervido em água quente serve para acalmar, relaxar e o seu sumo para melhorar a respiração.

Modo de usar o Sumo: Coloque um punhado da planta limpa em uma vasilha com um pouquinho de água. Comece a macerar (esmagar) a planta com um socador ou com as mãos até sair o sumo (o líquido, o suco puro que sai da planta). Coe com pano limpo ou peneira e beba. O melhor efeito é em jejum.



Que plantas você costuma usar ou que cuidados você faz nessas situações?



Registros realizados durante as oficinas do projeto Ginecologia De(s)colonial Filhas e Curas em 2023 (Acervo da Oficina)





Referências

ALGODÃO Roxo. **Projeto Memórias Indígenas em Rondônia**, 2024. Disponível em: <https://projetomemoriasindigenasro.unir.br/uploads/54403972/Povos%20Ind%C3%A9genas/Guarasugwe/Plantas%20e%20rem%C3%A9dios/Captura%20de%20Tela%202022-04-07%20a%CC%80s%20.19.32.png>. Acesso em: 29 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde, 2016. **Infecções Sexualmente Transmissíveis**. Disponível em: <https://helenolima.com/noticia/4106/governo-da-paraiba-lanca-campanha-de-prevencao-de-ists-para-jovens-durante-o-carnaval>. Acesso em: 29 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Álbum seriado das IST** – Material de apoio para profissionais de saúde. Brasília, DF, 2016.

CAPEBA. **Oficinas de Ervas**, 2024. Disponível em: https://www.oficinadeervas.com.br/images/produtos/20190717_113639_caapeba-2.jpg. Acesso em: 29 jan. 2024.

CERQUEIRA, Daniel (org.). **Atlas da violência 2020**. Brasília: Ipea, 2020. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/portal/publicacoes>. Acesso em: 19 jan. 2020.

CICLO **Menstrual**. Disponível em: <https://www.biologianet.com/embriologia-reproducao-humana/ciclo-menstrual.htm>. Acesso em: 21 fev. 2024.

COLLINS, Patricia Hill. **O pensamento feminista negro**: conhecimento, consciência e a política do empoderamento. São Paulo: Boitempo, 2019.

CORPO **Humano**. Disponível em: https://static.todamateria.com.br/upload/si/st/sistemas.jpg?auto_optimize=low. Acesso em: 19 fev. 2022.

CRAJIRU. Disponível em: <https://www.oficinadeervas.com.br/conteudo/crajiru-ou-pariri-para-que-serve-e-como-tomar>. Acesso em: 22 fev. 2024.

DEDICAE. **Anatomia feminina**. 2024. Disponível em: <https://www.dedicae.com.br/anatomia-feminina/>. Acesso em: 29 jan. 2024.

DIFERENÇA **entre infusão e decocção**. Disponível em: <https://www.mulherportuguesa.com/wp-content/uploads/2017/07/Diferen%C3%A7a-entre-difus%C3%A3o-e-decoc%C3%A7%C3%A3o.jpg>. Acesso em: 18 fev. 2022.

FASE da ovulação e suas etapas. **Banco de imagens Freepik**, 2024. Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/etapas-do-conceito-de-ciclo-menstrual_41410558.htm#fromView=search&page=2&position=39&uuid=36ebaca1-0d90-4055-a7d5-35d7b984c58b. Acesso em: 29 jan. 2024.

FREIRE, Paulo. **Extensão ou comunicação?** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da esperança**: um reencontro com a pedagogia do oprimido. São Paulo: Paz e Terra, 1992.

GLOSSÁRIO, termos sobre gêneros, sexualidades, romanticidades, corporalidades, feminismo, não-monogamia, preconceitos. Disponível em: <https://medium.com/@coletivonb/gloss%C3%A1rio-terminos-sobre-g%C3%AAneros-sexualidades-romanticidades-corporalidades-feminismo-9aade4a6c205>. Acesso em: 19 fev. 2024.

LUGONES, María. Colonialidad y género. **Tabula Rasa**. Bogotá, nº 9, 2008, p. 73-101.

MELO, Maria Aparecida Vieira de. A colonialidade cosmogônica a partir da autopoiese e da colaboração intercultural para a produção do conhecimento permeados pelo paradigma emergente. **Diversitas Journal**, Santana do Ipanema-AL, v. 2, n. 3, p. 429-446, 15 dez. 2017. Acesso em: 29 jan. 2024.

MÉTODOS contraceptivos. **Bancos de imagens Freepik**, 2024. Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-do-conceito-de-metodos-anticoncepcionais_10118066.htm#fromView=search&page=2&position=18&uuid=bf230590-4897-484f-b6bd-c04f7fe06727. Acesso em: 18 fev. 2024.

MÉTODOS contraceptivos: Dispositivo Intra Uterino (DIU). **R. Debora**. 2024. Disponível em: <https://www.deborarecchi.com.br/diu-onde-colocar-sao-paulo-sp-4D>. Acesso em: 29 jan. 2024.

MÉTODOS contraceptivos: preservativo feminino e masculino. **Pague Menos**, 2022. Disponível em: <https://semprebem.paguemenos.com.br/posts/saude/preservativo-masculino-e-feminino>. Acesso em: 29 jan. 2024.

MUNDO Educação, 2024. O ciclo menstrual. **Biologia.net**. Disponível em: <https://www.biologianet.com/embriologia-reproducao-humana/ciclo-menstrual.htm>. Acesso em: 29 jan. 2024.

PLANEJAMENTO **Familiar e Reprodutivo**. 13ª edição. São Paulo: Semina Produtos Educacionais e Serviços LTDA.

SILVA, Lorena Aguiar. **Sistemas do corpo humano**. Disponível em:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/sistemas-do-corpo-humano.htm#:~:text=O%20sistema%20cardiovascular%20%C3%A9%20respons%C3%A1vel,%2C%20vis%C3%A3o%2C%20audi%C3%A7%C3%A3o%20e%20olfato.> Acesso em: 21 fev. 2024.

UFSC. **Banco de Plantas do Horto Didático de Plantas Mediciniais.** Horto Didático da Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/banco-de-plantas/>. Acesso em: 29 jan. 2024.

WALSH, Caterine. Interculturalidade Crítica e Pedagogia Decolonial: in-surgir, re-existir e reviver. *In*: CANDAU, V. M. (org.). **Educação Intercultural na América Latina: concepções, tensões e propostas.** Rio de Janeiro: 7 Letras, 2009.

WALSH, Catherine. Interculturalidad y colonialidad del poder. Un pensamiento y posicionamiento “otro” desde la diferencia colonial. *In*: CASTRO-GÓMEZ, Santiago; GROSFUGUEL, Ramón. **El giro decolonial: reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global.** Universidad Central, Instituto de Estudios Sociales Contemporáneos y Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá: Instituto Pensar, 2007.

Glossário

De(s)colonial: O termo "De(s)colonial" é utilizado para englobar duas abordagens interligadas, "descolonial" e "decolonial", que refletem diferentes nuances na luta contra as estruturas coloniais e suas consequências. A utilização da forma "De(s)colonial" permite uma discussão mais ampla sobre esses conceitos, que são essenciais para a compreensão das dinâmicas de poder e resistência.

Descolonial: Refere-se a práticas e teorias que buscam desconstruir e desafiar os legados do colonialismo, promovendo a valorização de culturas e conhecimentos não ocidentais. É um processo que visa à emancipação intelectual e cultural.

Decolonial: Envolve a crítica aos sistemas coloniais e suas manifestações contemporâneas, enfatizando a luta por autonomia e justiça social. Está ligado à descolonização do pensamento e à busca de formas de resistência.

Interseccionalidade: Refere-se a uma abordagem analítica que considera a intersecção de múltiplas identidades sociais (como raça, gênero, classe e sexualidade) e como essas interseções podem criar experiências únicas de opressão e privilégio.

Sama-humanidade: Um conceito que propõe a valorização de uma humanidade compartilhada, reconhecendo a diversidade cultural e a igualdade entre todos os seres humanos. Pode ser entendido como um convite à empatia e à construção de relações mais justas e solidárias.

Mulheridades: Termo que abrange as diversas experiências, identidades e expressões de ser mulher, reconhecendo que não existe uma única forma de vivenciar a feminilidade. Reflete a pluralidade das vivências femininas, considerando aspectos como raça, classe, sexualidade e cultura.

Macerar: Significa amolecer ou dissolver um alimento ou substância, geralmente através da imersão em um líquido, permitindo que sabores e características se misturem. O termo é usado em contextos culinários, mas também pode ter conotações mais amplas, como a transformação e o processo de maturação.

Sobre as Autoras

Maria Zenaide de Souza Carvalho

Parteira desde meus 11 anos de idade, nascida no Seringal Bela Vista, colocação Chapéu de Sol no Rio Tarauacá. Cresceu na mata, aprendeu a arte de partejar com a mãe e a arte da cantoria com o pai. Em 2002, fundou a Associação das Parteiras da Floresta Maria Esperança no município de Marechal Thaumaturgo, a qual apoia as parteiras das comunidades ribeirinhas do Juruá desde então. Mestre Zenaide Parteira já realizou no Acre cerca de 300 partos e traz o controle dos nascimentos anotados em um caderno e, para cada



nascido, compõe uma música em sua homenagem. Utiliza dos conhecimentos tradicionais da floresta nas realizações de seu ofício. Hoje, com sua experiência de mais de 60 anos de vida, atribui seus saberes à natureza e à paciência, com muito carinho para que tudo ocorra bem. Compõe músicas que falam sobre o trabalho das parteiras, sobre a natureza e sobre o empoderamento feminino. Busca inspiração em cada parto realizado e seus ritmos cantados tem como base os baques de samba, marchas e cordéis.

Alonita Martinha da Silva

Estudante das práticas ancestrais de cura e cuidados naturais e holísticos. Com mais de 18 anos de formação em Técnica de Enfermagem. Estudante bolsista de 2022 a 2024 do Programa Curricular de Extensão Samaúma Vivificante através do curso de Licenciatura em Arte Ciências-Teatro pela Universidade Federal do Acre.



FILHAS E CURAS: CARTILHA EDUCACIONAL DE GINECOLOGIA (DES)COLONIAL

Apoio e Realização



**O Programa de Extensão Samaúma Vivificante foi financiado pela Emenda Parlamentar nº 71020006 do deputado federal Léo de Brito.*

