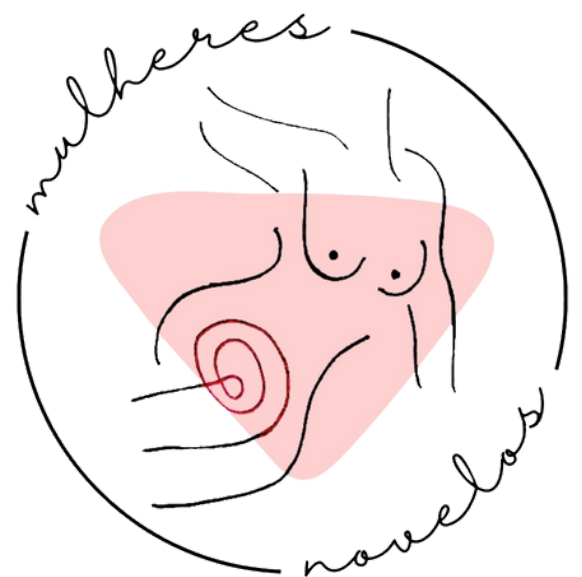


# Guia

Oficinas de  
Consciência  
Corporal

## endometriose

#cólicamenstrual  
#qualidadevida



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO CEARÁ

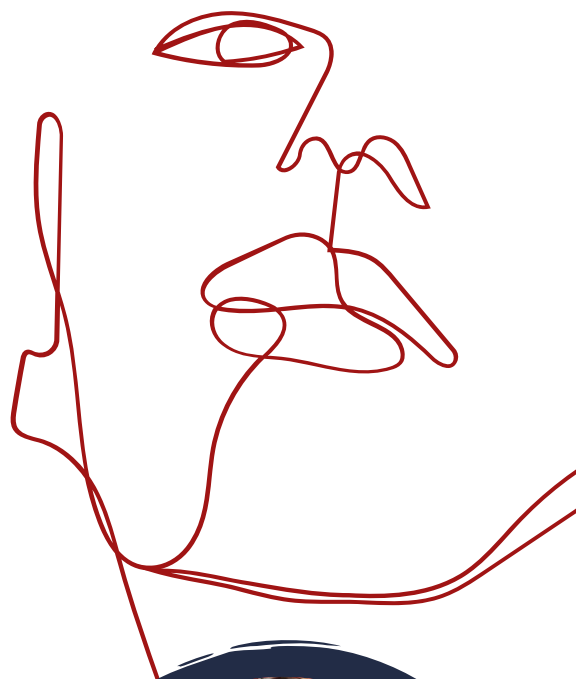
## Tatiana Passos Zylberberg

Por sua história de dores e o diagnóstico tardio de #endometriose, Tatiana publicou em agosto de 2013 o livro *Mulheres e Novelas*, no mês mesmo que nasceria o bebê que perdeu. Da resignificação do Luto, pariu o projeto *Mulheres e Novelas* (MN), que atualmente tem Facebook, canal no YouTube, Instagram, grupo de apoio do WhatsApp, promove escutas no ambulatório de Dor Pélvica Crônica da MEAC, orienta pesquisas sobre saúde feminina. Em 2019, Tatiana voltou aos palcos para dançar a dor e alertar que a sociedade precisa escutar as Mulheres. "Um fio por vez" foi um espetáculo do Trabalho de Conclusão de Curso da bailarina Tanara Alves sob sua orientação. De 2018 a 2020, Tatiana coordenou as Oficinas de Consciência Corporal. Este GUIA orienta a navegação entre os 29 vídeos produzidos por Yara Sousa, que por três anos atuou como bolsista em diferentes ações do projeto MN.

Licenciada, Bacharel, Mestre e Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. Associada do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE). Docente do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da Universidade Federal do Ceará (UFC) desde 2011. Autora-artista da exposição no escuro *De Corpos no Mundo*. Membro da Academia Itajubense de Letras (AIL - cadeira n.12). Em 2019 publicou o livro *O Menino que Desenhava o Invisível* (pelo projeto EU SOU CIDADÃO da APDMCE - Associação para o Desenvolvimento dos Municípios do Ceará).

## Yara Sousa Araujo

Formada em Licenciatura em Educação Física Licenciatura pela Universidade Federal do Ceará (UFC) em 2021. Foi bolsista PREX e SecultArte atuando no Projeto *Mulheres e Novelas* em diferentes ações e se dedicou às Oficinas de Consciência Corporal, inclusive na pandemia. Em 2019, participou da produção do Espetáculo "Um Fio Por Vez" tanto na produção de áudios de depoimentos e recortes de trilha sonora, como no palco, também como bailarina. É uma educadora que desenvolve materiais multimídia sobre diferentes temáticas. Estuda multiletramentos e mídia na Educação Física, tem olhar sensível para o corpo e suas potencialidades.



# Sumário

**04 O Projeto Mulheres e Novelas**

**05 A Oficina de Consciência Corporal**

**06 Práticas no canal Youtube**

**07 Como usar o guia**

**08 Teóricos**

**10 Para iniciantes/cadeira**

**12 Articulações**

**13 Intermediários**

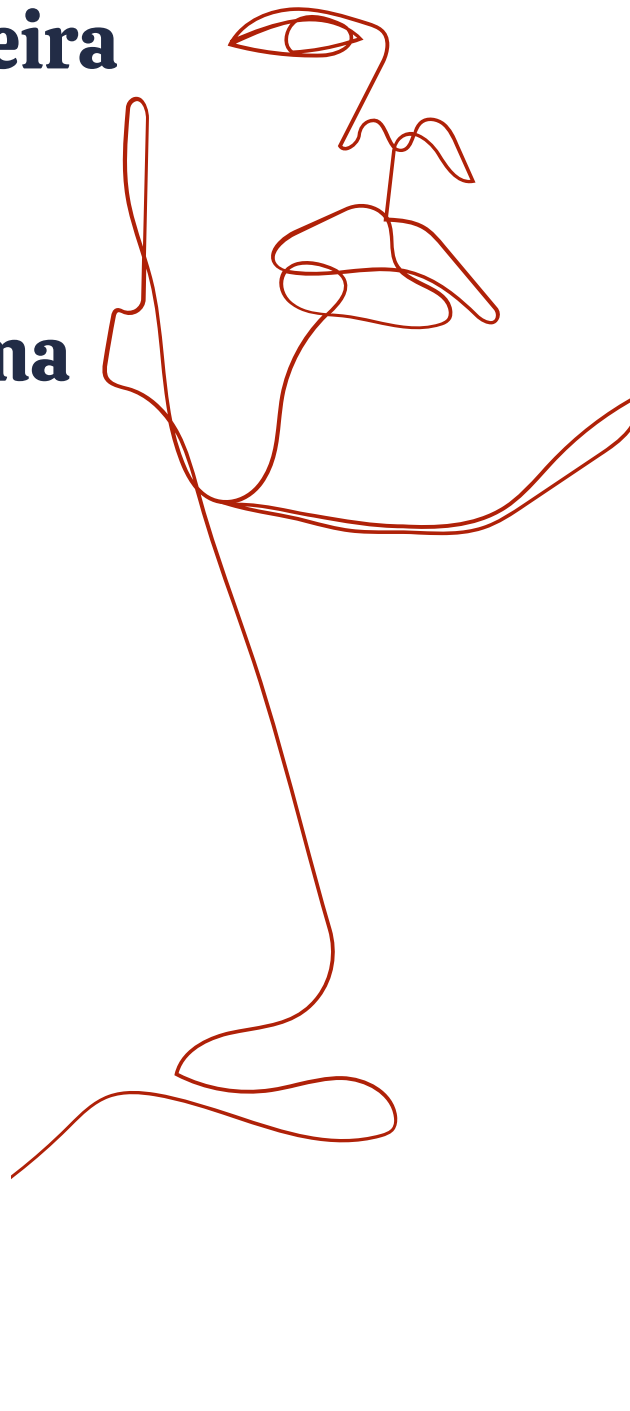
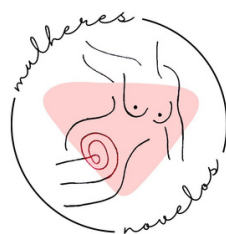
**14 Para executar na cama**

**15 Dor nas costas**

**16 Respiração**

**18 Relaxante**

**21 Flexibilidade**



# Projeto Mulheres e Novelos



O projeto Mulheres e Novelos surgiu do livro homônimo publicado por Tatiana Passos Zylberberg em agosto de 2013. A publicação, como homenagem e manifesto, apresentava o seu percurso de dores e adoecimentos, além de histórias de outras mulheres e capítulos de profissionais de saúde.

Em 2015, Halana Brandão, uma leitora do livro e também paciente de endometriose, procurou Tatiana para entregar flores, dizia ter melhorado muito porque antes não conhecia ninguém com endometriose, nem práticas multidisciplinares. No dia seguinte Tatiana gravou o primeiro vídeo e criou no YouTube o canal MULHERES E NOVELOs. A produção de vídeos chegou ao conhecimento do Dr. Leonardo Bezerra, docente da UFC e ginecologista da MEAC, que a convidou a realizar uma ação presencial no Ambulatório de Dor Pélvica Crônica. O projeto foi cadastrado na Pró-Reitoria de Extensão (PREX) e Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) possibilitando à Tatiana contar com participação de bolsistas, jovens estudantes de graduação dos cursos de Educação Física, Enfermagem, Medicina, História, Publicidade, Moda e Dança. Todo trabalho foi realizado em diálogo e parceria com a equipe de cada ano.

Impactada com o sofrimento causado pelo diagnóstico tardio e com a falta de conhecimentos das mulheres sobre o próprio corpo, decidiu identificar estudantes da UFC que sofriam com cólicas menstruais. Para ampliar a escuta, o projeto promoveu rodas de conversa vinculadas à programação oficial dos Encontros Universitários de 2017 e de 2018. A equipe multidisciplinar da MEAC esteve presente e dialogou com o público. Desses encontros foram registrados diagnósticos precoces e melhoria na qualidade de vida das estudantes.

Em 2018, além do apoio da PREX e PRAE, o projeto passou a contar com apoio da Secretaria de Cultura Artística da UFC (SECULT-ARTE). Decidimos "tirar" as vozes silenciadas dos corredores do hospital e levar para os palcos para reivindicar que as mulheres sejam ouvidas. Nasceu, assim, o espetáculo "Um fio por vez", produto do Trabalho de Conclusão de Curso de Tanara Alves, que Tatiana orientou e também participou dos palcos, como resgate da mulher que pela dor, tinha deixado de conseguir dançar.

De 2018 a 2020, foram oferecidas Oficinas de Consciência Corporal no IEFES, inicialmente em encontros presenciais, vivenciais e reflexivos para conhecer o próprio corpo e reconstruir a relação com o feminino ferido. Durante a Pandemia foram publicados 29 vídeos, que deram origem a este GUIA que agora você tem em mãos.

O projeto de extensão MN também inspirou a produção de pesquisas científicas que culminaram em TCCs no curso de Educação Física, Fisioterapia e Enfermagem.

**NOVELOs é uma metáfora do emaranhado de problemas físicos, pessoais e sociais decorrentes do diagnóstico tardio, da falta de amparo multiprofissional e/ou familiar em mulheres com endometriose. Não é possível desentrelaçarmos tudo de uma vez, por isso o convite de "um fio por vez". TODA MULHER TEM O DIREITO DE VIVER SEM DOR.**



# Oficina de Consciência Corporal

A escuta das pacientes de endometriose, na Maternidade Escola Assis Chateaubriand (MEAC) percebeu-se a necessidade de oferecer práticas de movimento para os corpos marcados por dores e sofrimentos, seja pelas dores menstruais, ou os tabus sociais que também carregamos por sermos **mulheres com #endometriose**.

A ideia era melhorar a qualidade de vida daquelas mulheres, a partir da respiração consciente, de aprender a sentar de maneira correta, de conhecer mais sobre nutrição e saúde, de limpar dores do corpo e abrir espaço ao prazer e a diversão.

As Oficinas de Consciência Corporal começaram no ano de 2018 no Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) contando com apoio de estudantes-bolsistas (Bolsa-arte SECULTARTE-UFC - atividade interligada ao projeto da Escola de Dança do IEFES, também coordenado pela Profa. Tatiana Zylberberg)

Com as estudantes participantes, buscamos disseminar a premissa de que "Dor não é normal", incentivamos o autoconhecimento e fortalecemos as mulheres para investigar os sintomas e obter diagnóstico precoce de endometriose .

**O diagnóstico de endometriose ainda é tardio. Este é um dado mundial. Além de se propagar a ideia de que cólica é normal; existe uma série de práticas culturais para silenciar uma mulher com dor. A cultura que banaliza a dor menstrual, torna caricata a expressão "está de TPM" e os exames de imagem que "nada mostram", levam algumas mulheres a desistirem de procurar tratamento pois são chamadas, mensalmente e por anos, de exageradas, viciadas e até de doidas. São mulheres que precisam ser escutadas e acolhidas.**

Assim, as Oficinas se configuraram como espaço de trocas, movimento livre de julgamentos, onde as mulheres, independente da idade, podem experimentar novas experiências, outras sensações e emoções. Desenvolvemos práticas variadas envolvendo propostas de antiginástica, hatha yoga, contato e improvisação.

# Oficinas pelo Youtube

Em março de 2020, com a pandemia da COVID-19, os encontros no IEFES foram suspensos e tivemos que paralisar as Oficinas de Consciência Corporal. Optamos em produzir vídeo-aulas publicando semanalmente no canal no YouTube do Projeto Mulheres e Novelas . Durante o ano de 2020 foram publicados vídeos informativos, teóricos e com atividades práticas diversificadas.

Elaboramos categorias para agrupar os vídeos e assim cada mulher pode fazer a busca a partir da categoria de interesse e organizar a sua Playlist das oficinas da forma que mais se encaixem no objetivo pessoal.

Este GUIA busca favorecer esta visualização destas Oficinas. Cada atividade é uma inspiração, salientamos a importância de as mulheres realizarem exercícios físicos com a supervisão de um profissional formado e capacitado.



[https://www.youtube.com/playlist?list=PLYG6\\_m\\_M7t0QIQrv0Pb2p\\_xcMKor0np0v](https://www.youtube.com/playlist?list=PLYG6_m_M7t0QIQrv0Pb2p_xcMKor0np0v)

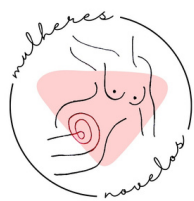


## Mulheres e Novelas - Endometriose

O projeto - Mulheres e Novelas: por mais corpos com saúde e menos dor - aprovado na Pró-Reito...

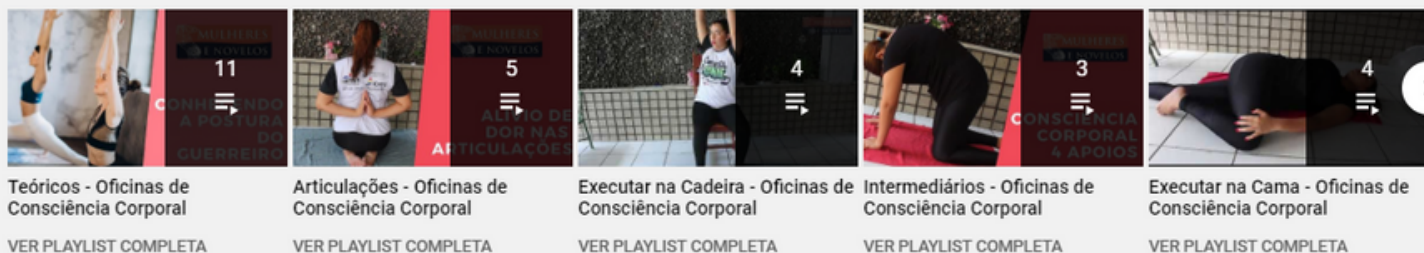
 YouTube

# Como usar o Guia?



## 01 Acesso as categorias de playlists que foram criadas no YouTube

Playlists criadas



## 02 Listamos cada vídeo com uma descrição e um QR CODE

### Guia de Oficinas

Vídeo teórico, apresentando e explicando as categorias dos vídeos da Oficina de Consciência Corporal.



## 03 Após escolha do vídeo basta apontar a câmera do celular para o QR CODE ou caso seu smartphone não tenha essa função você pode baixar um leitor de QR CODE pela play store:





# Playlist - Teóricos

## Vídeos informativos



### Convite a Escutar

Vídeo informativo e orientações para pessoas que conhecem alguém que sente cólicas fortes e não tem diagnóstico.

<https://youtu.be/bg-bYwFTxgQ>



SCAN ME



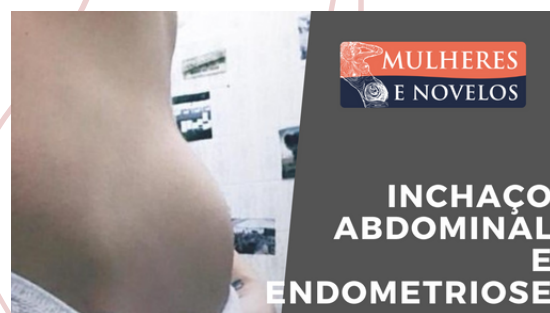
### Carta de Serviços ao Cidadão

Vídeo teórico informativo divulgando a "Carta de Serviços ao Cidadão" que é um documento norteador para consultas e exames da MEAC. - Fortaleza/CE

<https://www.youtube.com/watch?v=7B2a6icgsoo&t=5s>



SCAN ME



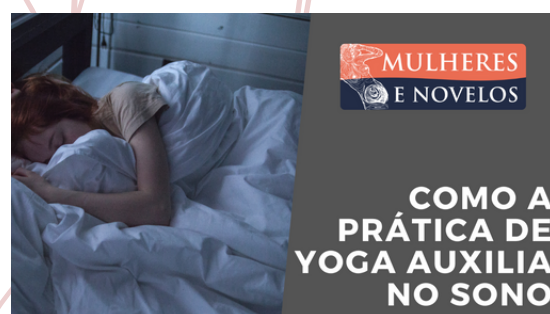
### Inchaço Abdominal

Vídeo teórico sobre identificar causas e período em que o inchaço abdominal aparece.

<https://youtu.be/TnIcPKYVRRl>



SCAN ME



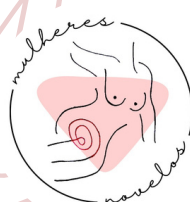
### Yoga para aliviar insônia

Vídeo teórico produzido a partir de artigo que apresenta como a prática de Yoga alivia insônia e melhora o sono.

<https://youtu.be/6rw0F38e60Q>



SCAN ME







# Playlist - Teóricos

São vídeos que abordam a fundamentação teórica dos vídeos práticos, como os movimentos atuam no corpo e informativos



MULHERES  
E NOVELAS

CONHECENDO  
A POSTURA  
DO  
GUERREIRO

## Conhecendo a postura do Guerreiro

Vídeo teórico, explicando a postura do Guerreiro, uma das posturas utilizadas nas práticas de Yoga.

<https://youtu.be/DJQMXxa266s>



SCAN ME



MULHERES  
E NOVELAS

YOGA PARA  
DOR NAS  
COSTAS

## Conhecendo a postura da Criança

Vídeo teórico explicando a postura da criança uma das posturas utilizadas nas práticas de Yoga.

<https://youtu.be/9j20ta2dqJ4>



SCAN ME



MULHERES  
E NOVELAS

CONHECENDO  
OS BENEFÍCIOS  
DA POSTURA  
CAT/COW

## Benefícios da postura Gato/Vaca

Vídeo teórico explicando a postura gato/vaca uma das posturas iniciais utilizadas nas práticas de Yoga.

<https://youtu.be/hai1nMNIbgo>



SCAN ME



MULHERES  
E NOVELAS

POSTURA DO  
BEBÊ FELIZ

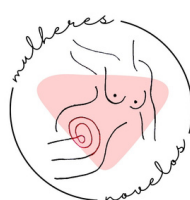
## Conhecendo a postura do bebê feliz

Vídeo teórico explicando a postura do bebê feliz uma das posturas que abre bem os quadris.

[https://youtu.be/YG\\_2IPtb\\_KQ](https://youtu.be/YG_2IPtb_KQ)



SCAN ME



# Playlist

## Para iniciante



São vídeos executados na cadeira ou com auxílio dela, indicados principalmente para mulheres com dificuldades de sentar no chão.



### Yoga na Cadeira

Vídeo prático com movimentos com suporte na cadeira sem sobrecarregar as pernas.

<https://youtu.be/p2cupDNxIt0>



SCAN ME



**YOGA  
PARA A  
SAÚDE DO  
CICLO  
MENSTRUAL**

### Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático para costas e pescoço com auxílio da cadeira.

[https://youtu.be/-nosR\\_gsYVU](https://youtu.be/-nosR_gsYVU)



SCAN ME





# Playlist - Articulações

São vídeos focados no alívio de tensões nas articulações como punho, joelho, quadris, ombros e etc.



MULHERES  
E NOVELAS

ALIVIO DE  
DOR NAS  
ARTICULAÇÕES

## Alívio de Dor nas Articulações

Vídeo prático com ciclo de posturas que auxiliam no alívio de dores nas articulações.

<https://youtu.be/1LhWkgOPCEc>



SCAN ME



MULHERES  
E NOVELAS

MOVIMENTOS  
PARA  
O PULSO

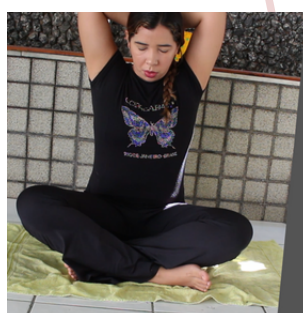
## Movimentos para o pulso

Vídeo prático com movimentos de pulso para utilizar quando estiver com a articulação sobrecarregada por alguma outra prática.

[https://youtu.be/D8-cpv4Bb\\_I](https://youtu.be/D8-cpv4Bb_I)



SCAN ME



MULHERES  
E NOVELAS

ALIVIANDO  
TENSÕES DE  
OMBROS,  
PESCOÇO E  
COSTAS

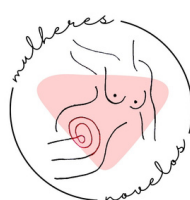
## Alívio de tensões ombros, pescoço e costas

Vídeo prático com movimentos para aliviar tensões na parte superior do corpo.

<https://youtu.be/fVSo6n9p1ec>



SCAN ME



# Playlist - Articulações

São vídeos focados no alívio de tensões nas articulações do quadril.



## Alongamento para aliviar tensões

Vídeo prático com movimentos para aliviar tensões na articulação do quadril causadas por dores menstruais.

<https://youtu.be/sBz5KW4evDo>



SCAN ME



## Mobilidade de Joelho

Vídeo prático com movimentos de alongamento confortáveis para o joelho e fortalecimento abdômen.

<https://youtu.be/m03ioe2N8BE>



SCAN ME



# Playlist – Intermediários

São vídeos mais complexos, com maior número de repetições e posturas que exigem mais atenção e mais disposição.



## Movimentos na posição de 4 apoios

Vídeo prático com ciclo de movimentos a partir da posição de quatro apoios.

<https://youtu.be/RcJhk-v40SM>



SCAN ME



## Sequência para Flexibilidade

Vídeo prático com objetivo principal de aumentar a flexibilidade da coluna

<https://youtu.be/uiROMthliaw>



SCAN ME



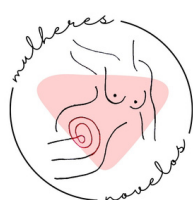
## Sequência para abrir o peito

Vídeo prático que estimula a musculatura das costas, abdominal e também da região pélvica com auxílio da respiração.

<https://youtu.be/IQovm1LOI88>



SCAN ME



# Playlist

## Para executar na cama

São vídeos que podem ser executados na cama, indicados principalmente para pessoas com mobilidade reduzida.



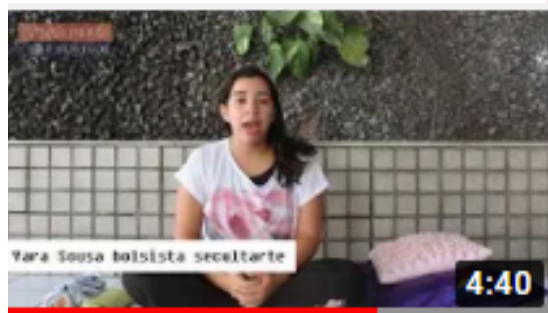
### Alongamento para fazer na cama

Vídeo prático com alongamento possível de fazer na cama que alivia tensões principalmente das costas.

<https://youtu.be/5YvwkRZEI9M>



SCAN ME



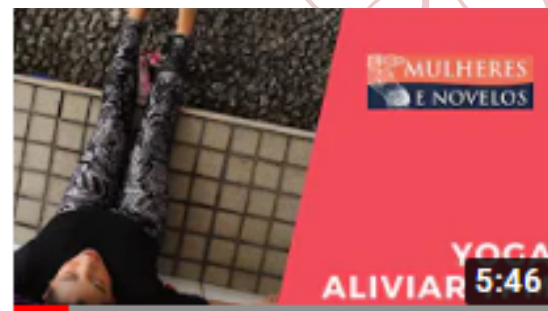
### Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático com posturas possíveis de fazer na cama que alivia tensões na região pélvica.

<https://youtu.be/4dreLxwGC3o>



SCAN ME



### Yoga para Aliviar a TPM

Vídeo prático com posturas possíveis de fazer na cama caso a mesma esteja encostada na parede.

<https://youtu.be/FzLEnmi8dH8>



SCAN ME



### Sequência para uma noite relaxante

Vídeo prático com alongamentos para fazer antes de dormir.

<https://youtu.be/8UifUOcDido>



SCAN ME



# Playlist – Dor nas costas

São vídeos que apresentam movimentos principalmente para a região das costas, aliviando dores e aumentando amplitude de movimento.



## Alongamento para fazer na cama

Vídeo prático com alongamento possível de fazer na cama que alivia tensões principalmente das costas.

<https://youtu.be/5YvwrZEI9M>



SCAN ME



MULHERES  
E NOVELOS

FLEXIBILIDADE  
DA COLUNA  
TRABALHANDO  
O CORPO TODO

## Sequência para Flexibilidade

Vídeo prático com objetivo principal de aumentar a flexibilidade da coluna mas atinge o corpo todo.

<https://youtu.be/uiROMthliaw>



SCAN ME



MULHERES  
E NOVELOS

SEQUÊNCIA  
PARA ABRIR O  
PEITO

## Sequência para abrir o peito

Vídeo prático que estimula a musculatura das costas, abdominal e também da região pélvica com auxílio da respiração.

<https://youtu.be/IQovm1LOI88>



SCAN ME



MULHERES  
E NOVELOS

YOGA PARA  
DOR NAS  
COSTAS

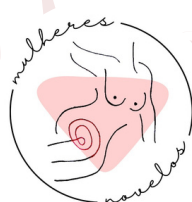
## Yoga para Dor na Lombar

Vídeo prático com sequência de três movimentos para alívio rápido de dores nas costas.

<https://youtu.be/Y6zLjh7tHnl>



SCAN ME



# Playlist - Respiração

São vídeos que apresentam nas suas seqüências movimentos estimulados a partir da respiração.



## Respiração e Membros Superiores

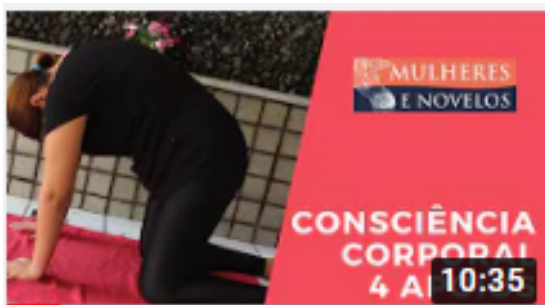
Vídeo prático com alongamentos para costas e superiores focado na respiração

<https://youtu.be/RS6qdsMGhec>

10:40



SCAN ME



## Movimentos na posição de 4 apoios

Vídeo prático com ciclo de movimentos a partir da posição de quatro apoios.

<https://youtu.be/RcJhk-v4OSM>

10:35



SCAN ME



## Yoga na Cadeira

Vídeo prático com movimentos com suporte na cadeira sem sobrecarregar as pernas.

<https://youtu.be/p2cupDNxIt0>

8:33



SCAN ME



## Alívio de Dor nas Articulações

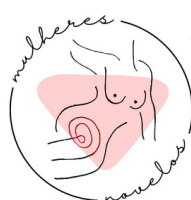
Vídeo prático com ciclo de posturas que auxiliam no alívio de dores nas articulações.

<https://youtu.be/1LhWkgOPCEc>

MULHERES E NOVELOS  
ALIVIO DE DOR NAS ARTICULAÇÕES



SCAN ME





# Playlist – Respiração

São vídeos que apresentam nas suas sequências movimentos estimulados a partir da respiração.



## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático para costas e pescoço com auxílio da cadeira.

[https://youtu.be/-nosR\\_gsYVU](https://youtu.be/-nosR_gsYVU)



## Sequência para Acordar

Vídeo prático com sequência de Yoga que objetiva um dia bom a partir da postura do guerreiro.

<https://youtu.be/EV26-40jkbU>



## Yoga para Dor na Lombar

Vídeo prático com sequência de três movimentos para alívio rápido de dores nas costas.

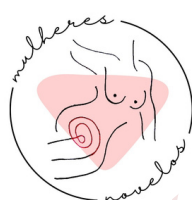
<https://youtu.be/Y6zLjh7tHnl>



## Sequência para uma noite relaxante

Vídeo prático com alongamentos para fazer antes de dormir.

<https://youtu.be/8UifUOcDido>



# Playlist - Relaxante

São vídeos que apresentam nas suas sequências movimentos para relaxar e diminuir as tensões.



## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

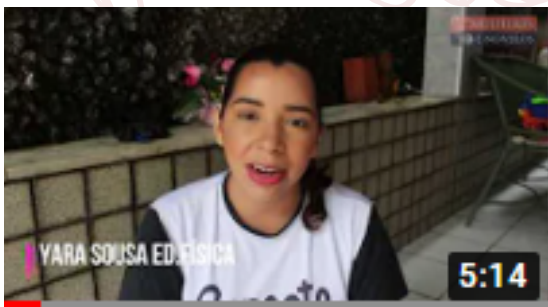
Vídeo prático para relaxar e estimular flexibilidade.

<https://youtu.be/vX2VoHpnqTc>

7:21



SCAN ME



## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático para relaxar e estimular flexibilidade de costas e região pélvica.

[https://youtu.be/\\_8TEJyK0XtQ](https://youtu.be/_8TEJyK0XtQ)

5:14



SCAN ME



## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático para relaxar e amenizar dores de cólicas menstruais.

<https://youtu.be/gxeWh0q0t2g>

5:41



SCAN ME



## Alongamento para fazer na cama

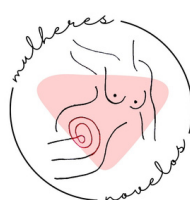
Vídeo prático com alongamento possível de fazer na cama que alivia tensões principalmente das costas.

<https://youtu.be/5YvwkRZEi9M>

5:32

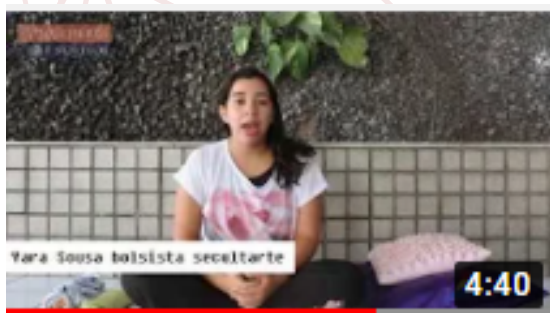


SCAN ME



# Playlist - Relaxante

São vídeos que apresentam nas suas sequências movimentos para relaxar e diminuir as tensões.



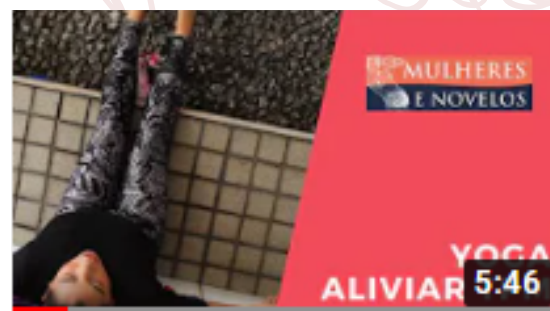
## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático com posturas possíveis de fazer na cama que alivia tensões na região pélvica.

<https://youtu.be/4dreLxwGC3o>



SCAN ME



## Yoga para Aliviar a TPM

Vídeo prático com posturas possíveis de fazer na cama caso a mesma esteja encostada na parede.

<https://youtu.be/FzLEnmi8dH8>



SCAN ME



## Yoga na Cadeira

Vídeo prático com movimentos com suporte na cadeira sem sobrecarregar as pernas.

<https://youtu.be/p2cupDNxlt0>



SCAN ME



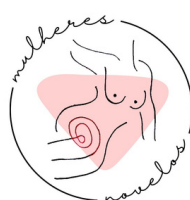
## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático para costas e pescoço com auxílio da cadeira.

[https://youtu.be/-nosR\\_gsYVU](https://youtu.be/-nosR_gsYVU)



SCAN ME



# Playlist - Relaxante

São vídeos que apresentam nas suas sequências movimentos para relaxar e diminuir as tensões.



## Yoga para Acordar o Corpo

Vídeo prático com movimentos que podem ser realizados como primeira atividade do dia ou caso você tenha passado muito tempo na mesma posição

<https://youtu.be/MqMz0EUfYEY>



SCAN ME



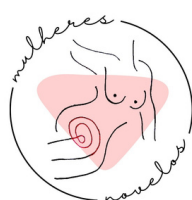
## Sequência para uma noite relaxante

Vídeo prático com alongamentos para fazer antes de dormir.

<https://youtu.be/8UifUOcDido>



SCAN ME



# Playlist – Flexibilidade

São vídeos que apresentam algum nível de envolvimento com flexibilidade principalmente nas regiões das costas e pélvica



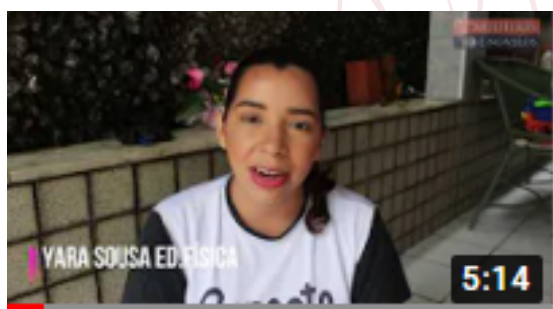
## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático para relaxar e estimular flexibilidade.

<https://youtu.be/vX2VoHpnqTc>



SCAN ME



## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático para relaxar e estimular flexibilidade de costas e região pélvica.

[https://youtu.be/\\_8TEJyK0XtQ](https://youtu.be/_8TEJyK0XtQ)



SCAN ME



## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático para relaxar e amenizar dores de cólicas menstruais.

<https://youtu.be/gxeWh0q0t2g>



SCAN ME



## Alongamento para fazer na cama

Vídeo prático com alongamento possível de fazer na cama que alivia tensões principalmente das costas.

<https://youtu.be/5YvwwkRZEi9M>

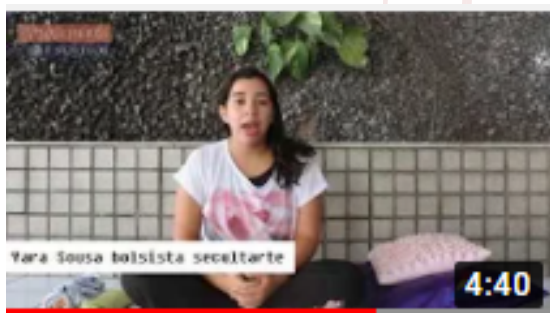


SCAN ME



# Playlist – Flexibilidade

São vídeos que apresentam algum nível de envolvimento com flexibilidade principalmente nas regiões das costas e pélvica



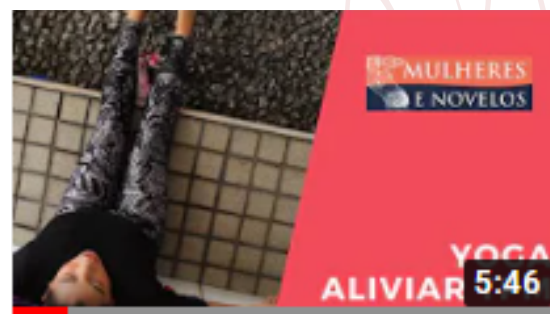
## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático com posturas possíveis de fazer na cama que alivia tensões na região pélvica.

<https://youtu.be/4dreLxwGC3o>



SCAN ME



## Yoga para Aliviar a TPM

Vídeo prático com posturas possíveis de fazer na cama caso a mesma esteja encostada na parede.

<https://youtu.be/FzLEnmi8dH8>



SCAN ME



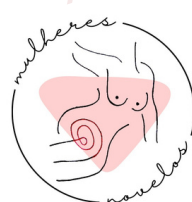
## Yoga para a Saúde do Ciclo Menstrual

Vídeo prático para costas e pescoço com auxílio da cadeira.

[https://youtu.be/-nosR\\_gsYVU](https://youtu.be/-nosR_gsYVU)



SCAN ME



# Playlist – Flexibilidade

São vídeos que apresentam algum nível de envolvimento com flexibilidade principalmente nas regiões das costas e pélvica



## Yoga para Acordar o Corpo

Vídeo prático com movimentos que podem ser realizados como primeira atividade do dia ou caso você tenha passado muito tempo na mesma posição

<https://youtu.be/MqMz0EUfYEY>



SCAN ME



## YOGA PARA DOR NAS COSTAS

## Yoga para Dor na Lombar

Vídeo prático com sequência de três movimentos para alívio rápido de dores nas costas.

<https://youtu.be/Y6zLjh7tHnI>



SCAN ME



## MOBILIDADE DO JOELHO FORTALECIMENTO DO CORE

## Mobilidade de Joelho

Vídeo prático com movimentos de alongamento confortáveis para o joelho e fortalecimento do core.

<https://youtu.be/m03ioe2N8BE>



SCAN ME



## ALIVIANDO TENSÕES DE OMBROS, PESCOÇO E COSTAS

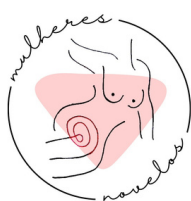
## Alívio de tensões ombros, pescoço e costas

Vídeo prático com movimentos para aliviar tensões na parte superior do corpo.

<https://youtu.be/fVSo6n9p1ec>



SCAN ME



# Playlist – Flexibilidade

São vídeos que apresentam algum nível de envolvimento com flexibilidade principalmente nas regiões das costas e pélvica



## Alongamento para aliviar tensões

Vídeo prático com movimentos para aliviar tensões na articulação do quadril causadas por dores menstruais.

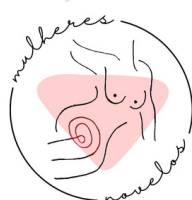
<https://youtu.be/sBz5KW4evDo>



## Sequência para Flexibilidade

Vídeo prático com objetivo principal de aumentar a flexibilidade da coluna mas atinge o corpo todo.

<https://youtu.be/uirOMthliaw>







# Agradecimentos

"A todas as mulheres que se conectam ao projeto Mulheres e Novelas; compartilham suas dores, experiências e histórias com a #ENDOMETRIOSE. Seja nas salas do IEFES, nos corredores da MEAC, no grupo do WhatsApp, no Instagram e outros canais que possibilitaram encontros e trocas que transformaram uma experiência num propósito de vida.

A Professora Tatiana Passos Zylberberg por ser idealizadora desse projeto, orientadora, inspiração, um canal para mim e para muitas pessoas incentivando o autoamor, conhecer a si mesmo a fim de desentrelaçar a vida Um Fio Por Vez.

A cada encontro que nos possibilitou a construção, desconstrução, lágrimas e risos, acolhendo histórias das mulheres por meio de palavras, movimentos e respirações, objetivando maior intimidade com o nosso ser feminino.

A UFC, IEFES, PREX, PRAE e Secult Arte por terem apoiado esse projeto que é um espaço de promoção coletiva e compartilhada para a Saúde das Mulheres".

*Yara Sousa Araujo*





# *mulheres e novelos*

DESENTRELAÇANDO DORES E ENOVELANDO HISTÓRIAS