

## Manuais de Ginecologia Natural: associações, tensões e construção das concepções de saúde e cuidado no século XXI

*Natural Gynecology Manuals: associations, tensions and construction of concepts of health and care in the 21st century*

*Manuales de Ginecología Natural: asociaciones, tensiones y construcción de conceptos de salud y cuidado en el siglo XXI*

**Luanda de Oliveira Lima<sup>1\*</sup>**

ORCID: 0000-0003-2764-0764

**Paula Gaudenzi<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0003-4039-1088

**Claudia Bonan Jannotti<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0001-8695-6828

<sup>1</sup>Instituto Fernandes Figueira/  
Fiocruz. Rio de Janeiro, Brasil.

### Como citar este artigo:

Lima LO, Gaudenzi P, Jannotti CB. Manuais de Ginecologia Natural: associações, tensões e construção das concepções de saúde e cuidado no século XXI. Glob Acad Nurs. 2023;4(1):e348. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200348>

### \*Autor correspondente:

[luanda.ol@gmail.com](mailto:luanda.ol@gmail.com)

Submissão: 09-11-2022

Aprovação: 03-03-2023

### Resumo

Objetiva-se compreender as noções de saúde-doença, cuidado, autocuidado e terapêutica presentes em publicações de ampla circulação nos espaços de discussão sobre saúde da mulher. Resulta de pesquisa documental com análise de três manuais de Ginecologia Natural, com foco nas concepções de saúde-doença, cuidado e terapêutica, buscando compreender a dimensão dialética-hermenêutica dos discursos apresentados. A partir da análise do conteúdo, surgiram três categorias: Tensão entre saberes biomédicos e ancestrais na saúde da mulher, Cuidado e práticas terapêuticas e Percepção do ciclo menstrual e autocuidado. Identificou-se a promoção da autonomia e do cuidado através da difusão da percepção do ciclo menstrual e de informações sobre a saúde feminina como principais elementos unificadores dos discursos. As práticas terapêuticas apresentadas são centradas no autocuidado e tem características pouco convencionais, apesar de apoiarem-se nos avanços da biomedicina. Como resultados identificamos a diversidade de fontes epistemológicas e terapêuticas desses movimentos, desde práticas populares a práticas estabelecidas pela medicina clínica. Os manuais analisados figuram como dispositivos de difusão discursiva e disputa epistemológica sobre saúde da mulher, autonomia e cuidado.

**Descritores:** Saúde da Mulher; Manuais de Referência; Terapias Complementares; Natureza; Feminismos.

### Abstract

The aim is to understand the notions of health-illness, care, self-care, and therapy present in publications with wide circulation in discussion spaces on women's health. It results from documentary research with analysis of three Natural Gynecology manuals, focusing on the concepts of health-disease, care and therapy, seeking to understand the dialectical-hermeneutic dimension of the discourses presented. From the content analysis, three categories emerged: Tension between biomedical and ancestral knowledge in women's health, Care and therapeutic practices and Perception of the menstrual cycle and self-care. The promotion of autonomy and care was identified through the dissemination of the perception of the menstrual cycle and information about female health as the main unifying elements of the discourses. The therapeutic practices presented are centered on self-care and have unconventional characteristics, despite being based on advances in biomedicine. As results, we identified the diversity of epistemological and therapeutic sources of these movements, from popular practices to practices established by clinical medicine. The manuals analyzed appear as devices for discursive dissemination and epistemological dispute about women's health, autonomy and care.

**Descriptors:** Women's Health; Handbook; Complementary Therapies; Nature; Feminism.

### Resumen

El objetivo es comprender las nociones de salud-enfermedad, cuidado, autocuidado y terapia presentes en publicaciones de amplia circulación en espacios de discusión sobre salud de la mujer. Resulta de una investigación documental con análisis de tres manuales de Ginecología Natural, centrándose en los conceptos de salud-enfermedad, cuidado y terapia, buscando comprender la dimensión dialéctico-hermenéutica de los discursos presentados. Del análisis de contenido surgieron tres categorías: Tensión entre saberes biomédicos y ancestrales en la salud de las mujeres, Cuidados y prácticas terapéuticas y Percepción del ciclo menstrual y autocuidado. La promoción de la autonomía y el cuidado fue identificada a través de la difusión de la percepción del ciclo menstrual y de informaciones sobre la salud femenina como principales elementos unificadores de los discursos. Las prácticas terapéuticas presentadas están centradas en el autocuidado y tienen características poco convencionales, a pesar de estar basadas en avances de la biomedicina. Como resultados, identificamos la diversidad de fuentes epistemológicas y terapéuticas de estos movimientos, desde prácticas populares hasta prácticas establecidas por la medicina clínica. Los manuales analizados aparecen como dispositivos de difusión discursiva y disputa epistemológica sobre la salud, la autonomía y los cuidados de las mujeres.

**Descriptorios:** Salud de la Mujer; Manuales de Referencia; Terapias Complementarias; Naturaleza; Feminismos.



## Introdução

Ao longo da vida da mulher, são estabelecidos muitos e constantes cuidados em saúde que se encontram instituídos nas interfaces do senso comum e por isso soam óbvios e naturais. No entanto, tais hábitos – de higiene, de cuidados preventivos e de autocuidado – que vêm sistematicamente moldando práticas e corpos de mulheres, foram construídos historicamente e culturalmente, na intersecção do saber biomédico com instituições do Estado e agentes sociais aos quais interessava a construção de uma figura medicalizada, essencializada e, muitas vezes desvalorizada, do sujeito “mulher”, acompanhada de estigmatização e o negligenciamento de enfermidades como a endometriose ou a dispareunia, acarretando preconceitos e concepções metafóricas sobre o feminino e os papéis de gênero. Um sujeito cujo corpo seria um objeto passível de estudos clínicos, protocolos, tratamentos e que precisaria de cuidados para não sucumbir à loucura e à doença<sup>1-4</sup>.

Desde o início dos anos 2010, no Brasil e em outros países da América Latina e da Europa, notamos um importante crescimento de perfis em redes sociais, *sites*, *blogs*, eventos e cursos sobre Ginecologia Natural (GN), que apresentam um contraponto à noção biomédica de mulher e de cuidado. Em mapeamento inicial sobre os possíveis fatores desse crescimento, ressaltamos o uso da Internet como fonte de informações sobre saúde e métodos de cuidado, especialmente contraceptivos. Os manuais difundem, em seus próprios termos, informações confiáveis e práticas terapêuticas que visam o “empoderamento feminino”, sendo este diretamente relacionado ao autoconhecimento do corpo biológico e de suas funções, o que, segundo afirmam, permite que a mulher possa se cuidar e se compreender<sup>5,6</sup>.

Esses movimentos vêm acompanhados de uma forte crítica ao uso de hormônios sintéticos como métodos contraceptivos (pílula, Mirena e outros) e disseminam práticas não hegemônicas de higiene e cuidado feminino, como a percepção do ciclo menstrual em si, o uso de coletor menstrual, “absorventes de pano modernos”, técnicas naturais e métodos não farmacológicos para o alívio das cólicas menstruais e abordagens alternativas para doenças ginecológicas, como candidíase.

No rastro dos grupos e das praticantes da Ginecologia Natural, podem ser identificadas várias influências, como os movimentos de *self-help* e de liberação das mulheres, surgidos no norte global na década de 1970, e suas demandas têm íntima relação com pautas dos movimentos feministas contemporâneos, como garantia dos direitos sexuais e reprodutivos e críticas à excessiva medicalização do corpo feminino e da menstruação. Os fundamentos e as proposições dos movimentos de Ginecologia Natural podem ser encontrados de modo disperso nas redes sociais e outros canais da internet ou compiladas e sistematizadas em manuais<sup>9-11</sup>. Os manuais de Ginecologia Natural compartilham informações e conhecimentos sobre práticas naturais de cuidado, a anatomia e a fisiologia do corpo feminino e a saúde da mulher, descrevem técnicas diagnósticas e terapêuticas e orientam as mulheres a “cuidar de si mesmas”, visando o

bem-estar, o equilíbrio do corpo e a harmonia com a natureza.

Os manuais de saúde têm sido objeto de diversos estudos do campo das Ciências Sociais da Saúde, que abordam questões que perpassam a prática científica, a formação e a prática médica, a difusão do conhecimento médico e os processos de medicalização e de normalização de saberes no campo das doenças<sup>12</sup>. Especificamente no campo da ginecologia e da obstetria, as análises dos manuais dos séculos XIX e XX ressaltam a institucionalização do saber médico sobre o corpo da mulher<sup>2,4</sup>.

Manuais são publicações que apresentam instruções ou orientações sobre determinado assunto e funcionam como instrumentos de transmissão de conhecimento sistematizado e consensado em determinado campo, assim como as suas aplicações<sup>13</sup>. Para estudo<sup>14</sup>, diferentemente de artigos publicados em periódicos, que apresentam resultados passíveis de contestação e produzidos mais no âmbito de pesquisas individuais, os manuais mostram “verdades”, axiomas a serem seguidos, em vez de discutidos. Ao definir problemas e caminhos para resolvê-los, os manuais funcionam como elementos de coerção do pensamento, definindo caminhos para pesquisas futuras e elegendo teorias e pesquisadores que devem ser dotados de credibilidade.

No Brasil, os manuais ou guias de medicina popular tiveram importante papel na difusão do saber médico entre a população leiga e na construção do reconhecimento da medicina como saber especializado e erudito, especialmente durante o século XIX, corroborando a proibição da atividade de curandeiras. Ofertando desde uma proposta de “medicina doméstica” até práticas para profissionais de saúde não médicos (boticários e farmacêuticos), tais manuais impactaram na ampliação da oferta de serviços médicos no interior do país<sup>15</sup>.

Os manuais disponíveis no campo das práticas médicas têm caráter prescritivo, com normas de comportamento e higiene. De uma forma geral, esses manuais são segmentados por público, com publicações diferentes direcionadas para o público leigo – contendo informações sobre corpo, saúde e adoecimento – e para profissionais de saúde – que determinam procedimentos e normas que subsidiam sua atuação, desde a anamnese, o exame clínico e a prescrição, até a orientação verbal aos pacientes e familiares. Contudo, dentre os manuais de Ginecologia Natural levantados para este estudo, não observamos essa distinção, eles são direcionados a todas as mulheres e pessoas que se querem ampliar seus conhecimentos sobre a autogestão da saúde feminina. Os manuais de Ginecologia Natural apresentam linguagem acessível e seu foco reside em informações e orientações para a percepção do ciclo menstrual, o autocuidado e o controle de determinadas enfermidades ou disfunções.

Enfim, partindo da proposição que os manuais no campo da saúde se constituem como um instrumento normativo para a construção das ideias de saúde e adoecimento e de cuidado, bem como para o estabelecimento e a validação de práticas terapêuticas, neste artigo analisamos manuais de Ginecologia Natural com



o objetivo de compreender as concepções de saúde-doença, cuidado, autocuidado e terapêutica, suas fontes epistemológicas, e os diálogos que estabelecem com diferentes racionalidades médicas.

### Metodologia

O presente estudo consiste em pesquisa documental realizada em amplo acervo composto por mais de 3 mil publicações textuais e audiovisuais sobre Ginecologia Natural, dentre as quais 12 manuais, impressos e digitais. O referido acervo compõe uma pesquisa, de escopo mais amplo, sobre esses movimentos, suas influências e os diálogos que estabelecem com diferentes racionalidades médicas.

Iniciamos com uma fase de pré-análise, onde realizamos leituras flutuantes de todo o material coletado para a identificação das principais fontes documentais dos movimentos e posterior a análise temática do conteúdo<sup>16</sup>, quando foram eleitos três manuais devido a sua ampla circulação entre as praticantes da Ginecologia Natural no Brasil, ademais constam como referências de todos os outros materiais encontrados.

Os manuais “*Matricaria - Manual de Ginecología Natural para mujeres*”<sup>9</sup>, em cópia reprográfica digitalizada da sua 3ª edição na sua versão em espanhol; o “Manual de Ginecologia Natural e Autônoma”<sup>11</sup>, em sua versão *e-book*, e o “Manual de Introdução à Ginecologia Natural”<sup>10</sup>, em sua 3ª edição na versão impressa em português.

Após a definição dos manuais, realizamos sua leitura exaustiva, onde foram selecionados trechos que apresentavam ideias centrais – com foco nas concepções de saúde-doença, cuidado e terapêutica – categorias teóricas basilares para a discussão do conhecimento em saúde. Em um segundo momento de análise foram comparados os trechos selecionados, buscando compreender as múltiplas camadas de sentidos e significados abordados pelos movimentos, suas fontes epistemológicas e os diálogos estabelecidos com diferentes racionalidades médicas. A análise buscou uma compreensão dialética-hermenêutica dos textos e imagens – os manuais contêm bastante ilustrações –, buscando apreender significados e sentidos por trás dos conteúdos manifestos.

### Resultados e Discussão

#### Os Manuais de Ginecologia Natural

O manual “*Matricaria - Manual de Ginecología Natural para mujeres*” foi escrito pela enfermeira suíça Rina Nissim e publicado pela primeira vez em 1985. Em sua introdução, a autora diz que se inspira nas obras de fitoterapeutas franceses e suíços e que o manual pretende contribuir com a “reconstrução de uma medicina para as mulheres, realizada pelas mulheres”<sup>9:8</sup>. Militante do *self-help movement*, o autor explica que o objetivo da obra é apoiar as mulheres que fazem parte desse movimento, assim também as trabalhadoras de saúde que se interessam pelas medicinas “suaves”, como alternativas à medicina moderna ocidental, que empreendeu uma imensa desapropriação dos saberes e dos poderes de cura das mulheres – “as bruxas foram queimadas porque sabiam demais”. A história desse

livro se mistura com a história da experiência da criação de cinco clínicas de saúde da mulher na Suíça, pioneiras na Ginecologia Natural.

O manual possui 193 páginas, divididas em 15 capítulos e 5 anexos. Suas diretrizes centrais estão na promoção do autoconhecimento, a aprendizagem do autocuidado e a retomada do controle do próprio corpo. A ideia é “colaborar com a reconstrução de uma medicina para as mulheres, realizada pelas mulheres”. Para tal fim, faz um percurso que começa com a explicação da fisiologia dos hormônios e do ciclo menstrual, inclusive com ilustração anatômica dos órgãos reprodutores da mulher e gráficas do ciclo menstrual e a ovulação. Em seguida, discorre em vários capítulos sobre os principais acometimentos à saúde das mulheres, vinculados ao sistema reprodutivo feminino: parte da temática das disfunções menstruais (cólicas, tensão pré-menstrual, alterações de fluxo); passa por problemas infecciosos e não infecciosos, como vaginites, cervicites e endometriose; e chega aos tumores benignos e malignos. As formas de manifestação (sinais e sintomas) dessas afecções e suas possíveis causas são explicadas em termos principalmente médicos. No final de cada capítulo, o manual expõe o que propõe a medicina ocidental e as alternativas da Ginecologia Natural, incluindo plantas medicinais, alimentação, oligoelementos e vitaminas, exercícios, meditação e ioga, e outras práticas comportamentais.

Nos anexos são apresentados diversos materiais: um glossário dos termos técnicos utilizados, instruções sobre preparação e utilização de tinturas e outras receitas naturais, tipos de diáteses e utilização de oligoelementos correspondentes. Finalizando apresenta a bibliografia e referências a livros e locais que podem ser acessados em caso de necessidade de informações e auxílio – nota-se que não há nenhuma referência ao ambiente digital, provavelmente por ser uma publicação dos anos 1980, quando a Internet ainda não era acessível à população em geral.

O segundo trabalho analisado, “Manual de Ginecologia Natural e Autônoma”, é de autoria coletiva de quatro mulheres de Salvador/Bahia: Laís Souza, Jaqueline Almeida, Máira Coelho e Luma Flôres. Elas têm profissões distintas, nenhuma é profissional de saúde. Foi publicado pela primeira vez em 2017, em formato digital, contendo 55 páginas, divididas em 17 capítulos, com ilustrações e indicações de outras fontes de informação sobre o tema. Ele é publicado em português e tem difusão e distribuição gratuita<sup>11</sup>.

O manual baiano inicia com um manifesto onde se denuncia a expropriação do corpo, do prazer e dos saberes das mulheres por uma “cultura patriarcal”, que caracteriza como um entrelaçamento de machismo, racismo, lgbtfofia, gordofobia, entre outras. Em sua concepção, o caminho da saúde, para a mulher, passa por uma reconexão com os saberes tradicionais e ancestrais em busca de uma “vida autônoma, insubmissa e prazerosa”. As autoras propõem que nos voltemos principalmente aos conhecimentos de raiz “tupinagô”, aqueles preservados na tradição oral dos terreiros, dos quilombos, das aldeias indígenas, das florestas. Afirmam que o propósito do manual é apoiar



outras mulheres na conquista de autonomia e de autocuidado em saúde: “Nosso corpo é transgressão, nossa mente é magia, nossa vida é revolução”<sup>11:6</sup>.

Ao longo de seus tópicos, transmite conhecimentos de anatomia do corpo feminino e do ciclo menstrual, ensina técnicas de auto-observação e autoexame ginecológico, e fala sobre o autodiagnóstico – em todas essas partes se utiliza abundantemente de vocabulário e representações médicas da saúde e da doença, ao mesmo tempo em que defendem a “nossa empatia natural com a terra” e a natureza “sagrada” e “cíclica” das mulheres. Em seguida, inclui uma sessão sobre práticas terapêuticas, onde se fala de plantas medicinais, passando por vitaminas e oligoelementos, até cuidados com a alimentação. Essa parte finaliza com um texto sobre masturbação e prazer. Traz ainda um exemplo de mandala lunar – gráfico circular para registro do ciclo menstrual, com o objetivo de auxiliar a percepção e o acompanhamento dos ciclos menstruais – e dicas de outros livros e blogs.

O terceiro trabalho, “Manual de introdução a Ginecologia Natural”, de autoria da parteira tradicional chilena Pabla Pérez San Martín, foi publicado no Brasil, em versão impressa em português, em 2015. Com 371 páginas divididas em 16 capítulos, o manual é uma obra bastante robusta e abundante de texto, imagens, e contém no final uma lista de ervas e outras plantas medicinais e referências a outras fontes de informação. O manual anuncia como seu objetivo incentivar as mulheres “a se amar e a proteger corpo, mente e espírito para alcançar o equilíbrio”<sup>10:16</sup> e contribuir “para o resgate do conhecimento e das tradições ancestrais das nossas sábias mulheres”<sup>10:18</sup>. A publicação é hoje uma das principais referências do movimento de GN, sendo citado e exibido em todos os espaços e canais acompanhados ao longo da pesquisa.

O manual de San Martín também fala em seus capítulos introdutórios da “usurpação” do corpo e da sexualidade feminina pelo patriarcado e pela medicina, da importância do autoconhecimento, da autodeterminação e da autogestão da saúde, e de recuperar saberes de cura ancestrais e tradicionais, principalmente das “mulheres sábias”. Inicia com capítulos sobre as noções de corpo feminino, de mulher e de medicina, trazendo uma crítica ao processo de constituição da ginecologia clínica e seus principais representantes. Na sequência, no capítulo 4 - *Do it yourself*, a autora fala de autogestão da saúde, do autoconhecimento e da descolonização do corpo, e ensina a realizar autoexame de mamas, da pelve e do colo do útero. Depois, em dois capítulos discorre sobre práticas terapêuticas centrais para a Ginecologia Natural: a utilização de plantas medicinais e a alimentação.

Nos capítulos centrais, “Útera. Espaço sagrado” e “Ciclo menstrual. A roda da vida” se reitera algumas ideias que perpassam a maioria das correntes da Ginecologia Natural, como a natureza cíclica e sagrada do corpo feminino e útero e ovário como “lar da força vital” e “órgãos do vigor”. A autora afirma que “a nossa útera está diretamente ligada à nossa capacidade criadora e à nossa autoestima” e o “desequilíbrio da matriz leva a saúde das mulheres a diversas situações, que iremos descrevendo ao longo de todo

Manual”<sup>10:123</sup> – ideia essa que remete a representações antigas da dinâmica saúde/adoecimento das mulheres.

A metade final do livro é ocupada com capítulos sobre hormônios, fertilidade, gravidez, parto e amamentação, “plenopausa”, doenças infecciosas ginecológicas, câncer, aborto e perda gestacional. No capítulo “A Matriz ferida”, San Martín fala sobre reconectar-se com a ancestralidade e curar as feridas deixadas pelo processo colonizador e pela desconexão com a natureza. Embora não utilizem diretamente a linguagem e as referências do debate sobre colonialidade do poder e do saber, a ideia de que a modernidade patriarcal, racista e capitalista é a moldura histórica da desapropriação dos poderes e saberes femininos – inclusive de cura – perpassa os manuais de San Martín e de Souza e coautoras.

Ao longo de todo o livro a autora busca trabalhar com uma visão integral, holística, do que é saúde, abordando aspectos físicos, emocionais e espirituais. Ela traz inclusive uma autocrítica com relação à primeira edição do manual, que, segundo San Martín, abordava saúde a partir de sintomas do que é “fisicamente palpável”. Na terceira edição do manual, a que estamos analisando aqui, a chave para uma boa qualidade de vida é o autoconhecimento, e esse conceito atravessa a obra. Contudo, ela frisa que o autoconhecimento físico não é suficiente, embora redescobri-lo seja um exercício fundamental, “[...] o poder de cura que possuímos quando ultrapassamos as barreiras da mente”<sup>10:23</sup>.

Os manuais analisados não diferenciam público leigo de profissionais de saúde. Eles são direcionados às mulheres de uma forma geral, com o objetivo de tornar acessíveis as informações sobre uma nova percepção de corpo e natureza feminina, de saúde e do adoecimento e de cuidado e autocuidado das mulheres. Todos utilizam uma linguagem de fácil compreensão, clara e direta, embora permeada por termos da medicina clínica, que quase sempre vêm acompanhados de explicações. Contêm sessões sobre anatomia feminina, com mais ou menos detalhes, ciclo menstrual e técnicas de percepção da fertilidade, instruções para a realização do autoexame ginecológico, práticas terapêuticas não farmacológicas, a maioria com uso de plantas medicinais, recomendações para alimentação e atividades físicas.

### Saúde da mulher e tensão entre saberes biomédicos e ancestrais

As concepções de saúde apresentadas pelos três manuais convergem para um mesmo campo de sentidos. Para a Ginecologia Natural, saúde é “equilíbrio” e “harmonia”, sendo o primeiro um estado de estabilidade e bem-estar da mulher consigo mesma e o segundo um estado de sintonia e bem-viver com o meio e a natureza. Para manter o equilíbrio e harmonia, isto é, para estar saudável, é, segundo os manuais, necessário autoconhecimento e autonomia.

O equilíbrio e a harmonia implicados no bem-estar e no bem-viver perpassam necessariamente um conjunto de dimensões “interiores” – físico, biológico, sexual, psicoemocional, mental e espiritual – e “exteriores” que



envolvem relações estabelecidas com o ambiente social e a natureza – sendo essa apresentada não apenas como o meio natural, mas como uma grande mãe, com uma energia criadora e curadora, ou seja, como uma agente. A saúde significa, então, manutenção e/ou restauração desse equilíbrio e harmonia. As práticas de cuidado para alcançar e manter a saúde devem ser fundamentadas em saberes que considerem todas essas dimensões do ser feminino e sua integração, interdependência e interação plena com o meio agente que o cerca - saberes dos quais as mulheres teriam sido expropriadas no processo de constituição da medicina clínica e da sociedade capitalista.

*“Tudo começou com a tomada de consciência da imensa desapropriação de seus saberes/poderes de cura de que as mulheres têm sido vítimas, em benefício da causa dos médicos. As bruxas foram queimadas porque sabiam demais e, mais tarde, a medicina encurralou as mulheres em tarefas subalternas do cuidado, enfermeiras, fisioterapeutas, ajudantes de farmácia”<sup>9:7</sup>.*

Tal noção de saúde está presente em outras arenas culturais-filosóficas marginalizadas, como no debate sobre o “bem viver”<sup>17</sup>, categoria andina adotada por movimentos de mulheres negras e indígenas<sup>18</sup> que denota harmonia, complementariedade e reciprocidade entre todos os seres vivos – sejam naturais, como os humanos, ou espirituais. A ideia de saúde holística e integral também está presente em outras racionalidades médicas que não a biomedicina, como a Antroposofia ou a Ayurveda e outras fundamentadas no paradigma vitalista, valorizando a subjetividade individual e uma noção de saúde pautada na harmonia das pessoas com seu meio ambiente natural e social, onde corpo, mente, emoções e espiritualidade compõem conjuntamente a ideia de saúde<sup>19</sup>.

Ao longo dos manuais, os conhecimentos do saber biomédico são trazidos como ratificadores das ideias defendidas pela GN. São apresentadas informações sobre o funcionamento de glândulas e a formação muscular das axilas, citações de estudos acadêmicos e de profissionais médicos, bem como protocolos de associações médicas, como a Federação Internacional de Ginecologia e Obstetrícia (FIGO) e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) para embasar os tratamentos prescritos.

*“Quando a útera está rígida, tensa e contraída, dói, ainda mais quando há cóágulos, que provocam maiores contrações a fim de ultrapassar a barreira do orifício do colo do útero. [...] Existem diferentes níveis de dor e intensidade que podem ser produto de uma dismenorrea de terceiro grau, miomas, endometriose, inflamação pélvica etc. Por isso é tão importante o autoconhecimento”<sup>10:124</sup>.*

*“Antes da menopausa, ou seja, do desaparecimento definitivo da menstruação, ocorrem vários anos de grandes alterações hormonais. Os ovários secretam cada vez menos estrogênio e progesterona. Essa diminuição pode ocorrer gradualmente, ou em saltos, o que produz desequilíbrio entre os dois hormônios. [...] O corpo deve suportar essas mudanças e, às vezes, o faz de forma caótica”<sup>9:49,50</sup>.*

Observamos em um mesmo parágrafo, o uso de termos da linguagem científica (nomenclatura de órgãos,

procedimentos e doenças), técnicas de saúde e axiomas populares, como a descrição das fases do ciclo menstrual definidas pela ginecologia clínica (folicular, ovulatória e lútea) e sua correlação com as fases da Lua.

*“O ciclo se inicia neste período em que há um desprendimento do endométrio (membrana celular que recobre o útero). O nosso útero fica maior, nosso colo do útero mais baixo e pelo canal vaginal escorre o sangue. Estamos regidas pela energia da lua nova, momento de ir abaixo, adentro e de limpeza física e emocional. Dessa forma, é importante (na medida do possível) se recolher, pois estamos em um processo físico desgastante e com menos disposição para trabalhos que exijam grande esforço físico ou mental”<sup>11:17</sup>.*

É ainda apresentada uma proposta de alteração na nomenclatura do sistema reprodutor feminino, buscando ressignificar o corpo feminino e a problematizar a relação das mulheres com ele. Para isso a autora renomeia “genitálias e órgãos sexuais internos e externos usando uma linguagem simples” buscando “valorizar, amar, sentir, descobrir, dar prazer, observar, tocar, acariciar e renomear baseada em uma analogia sexual amorosa”<sup>10:52,53</sup>.

Notamos uma relação de disputa e tensão entre os saberes reconhecidos como científicos e os saberes considerados populares, “não científicos”. Segundo pesquisadores<sup>11</sup>, a GN é uma compilação dos saberes biomédicos e dos “saberes ancestrais” sobre o corpo feminino na perspectiva das mulheres, que teria como objetivo retomar tais saberes e conhecimentos que permitiriam o próprio cuidado.

*“Temos como objetivo compilar várias formas de promover um cuidado natural e verdadeiro para nós, um cuidado que está para além da mercantilização da saúde e do bem-estar”<sup>11:8</sup>.*

Na construção do discurso, é possível observar a necessidade de legitimação dos conteúdos difundidos e dos sujeitos que os estão construindo, de certa defesa dos papéis sociais em que se colocam.

*“Na sabedoria ancestral que reside nossa força. E é por meio do resgate de nossa ancestralidade que podemos re-existir e re-inventar formas de ser mulher. São esses saberes passados geração após a geração, por bocas de mulheres, letras de mulheres, arte de mulheres, corpos de mulheres, sangue de mulheres que nos devolvem a vida autônoma, insubmissa e prazerosa, a vida mulher”<sup>11:6</sup>.*

Justaposta a essa tensão, os manuais apresentam uma forte crítica à medicalização do corpo feminino e a parâmetros impostos pela biomedicina aos quais as mulheres estariam sujeitas. Questionam o protagonismo da figura do profissional de saúde com o intuito de “devolver” às mulheres o protagonismo da cena e do cuidado com elas mesmas, onde elas próprias poderiam resgatar os conhecimentos inscritos em si.

*“A menstruação foi transformada em algo “doloroso”, “incômodo”, sujo, inclusive catalogada como “selvagem”, digna de ser controlada e patologizada por conta do ritmo explorador da vida nas civilizações modernas. Por isso a ciência encontrou soluções que se resumem a sedativos e hormônios sintéticos para controlar o nosso ciclo de maneira médica, efeito que repercute*



*ainda mais na distância que temos com o nosso próprio sangue*<sup>10:143</sup>.

*“Este manual pode oferecer dados precisos sobre a utilização das plantas, oligoelementos e alimentação para o bom funcionamento do corpo e cura das doenças ginecológicas. Busca também servir como instrumento de trabalho para as trabalhadoras de saúde que se interessam pelas medicinas chamadas ‘suaves’ e pelas alternativas à medicina ocidental moderna*<sup>9:7</sup>.

### Cuidado e práticas terapêuticas

A noção de cuidado não aparece definida de uma forma direta nos manuais, mas é distribuída ao longo dos textos. Em consonância com a concepção de saúde difundida pelos movimentos, percebemos nos manuais uma ideia de cuidado que implica olhar para além do corpo físico, considerando também os corpos energético, emocional e espiritual, suas relações com o outro e com a natureza, com a vida produtiva e reprodutiva.

Descrito nas práticas, técnicas e uso de tecnologias – especialmente tradicionais – o cuidado está centrado no alcance de equilíbrio e harmonia consigo mesma e com a natureza, bases para a saúde segundo as adeptas dos movimentos de GN. Para tanto, o conhecimento de si e o acesso aos conhecimentos descritos, mesclando saberes biomédicos e tradicionais, são condições fundamentais para o cuidado e a autogestão da saúde.

*“[...] se trata de fomentar a responsabilidade da mulher por seu próprio corpo o que supõe um bom conhecimento dele e do significado dos sintomas, subestimados em alguns casos e supervalorizados em outros*<sup>9</sup>.

Com esse objetivo, os manuais de Ginecologia Natural compartilham práticas como autoexames para diagnóstico de “desequilíbrios” (enfermidades), uso de ervas medicinais para tratamentos diversos, como chás, tinturas, vaporizações e outros, passando pelo estímulo à alimentação saudável, especialmente vegetariana, e à prática de exercícios físicos, principalmente yoga e meditação, até os autoexames e as técnicas de autopercepção.

A maioria dessas práticas são pautadas em conhecimentos “populares e ancestrais”, antes difundidos majoritariamente pela oralidade em:

*“[...] muitas histórias preservadas na tradição oral, seja nas comunidades de terreiros, nos quilombos rurais e urbanos, e também nas aldeias indígenas que continuam a resistir. Precisamos valorizar e vivenciar esses aprendizados. Compreender a natureza feminina como sagrada é, portanto, resgatar nossa própria história*<sup>11:7</sup>.

Saberes, técnicas e práticas (ou uma versão atualmente difundida delas) que reaparecem com pretensões instituintes, codificadas e ratificadas por médicas e terapeutas adeptas da GN, com pontos de referência definidos: manuais, livros, sites e influenciadoras a quem as pessoas sabem como chegar, inclusive através dos grupos de GN.

As plantas medicinais são onipresentes nos protocolos terapêuticos descritos pelos manuais. São apresentados seus principais nomes populares, acompanhados dos nomes científicos, suas principais propriedades, as formas de preparo – como chás, tinturas e emplastos – e as indicações terapêuticas. Os preparos também são ricos e detalhadamente descritos; além dos citados, aparecem banhos de assento e vaporizações uterinas:

O autoexame ginecológico e das mamas também está presente em todos os manuais como prática fundamental para o cuidado e para o autoconhecimento. Nos capítulos e sessões dedicados, são apresentadas informações sobre a anatomia vaginal e uterina, técnicas para inserção do espéculo, detalhes sobre como a mama deve ser tocada, o que deve ser observado e quais seriam as principais características de um resultado saudável ou não saudável.

*“À medida que você for conhecendo as características dos seus seios, será mais fácil ir descartando qualquer doença, e você provavelmente estará mais capacitada do que ninguém para detectar qualquer anormalidade a tempo*<sup>10:88</sup>.

Para reconhecer os sinais de qualquer desequilíbrio durante o autoexame ginecológico, San Martín indica que as mulheres busquem na internet fotos de diferentes tipos de colo do útero, recomendando o site do projeto *“Beautiful cervix*<sup>10:72</sup>. Contudo, a autora frisa que o autoexame ginecológico não substitui o exame preventivo de colo de útero (Papanicolau), exame que segundo a autora deve ser realizado anualmente, desde o início da vida sexual até os 65 anos.

Entretanto, é a percepção do ciclo menstrual a principal estratégia de autocuidado e de prática terapêutica apresentada, ainda que não seja assim intitulado nos manuais, a prática tem papel central na GN. A técnica é composta por uma auto-observação constante, visando autoconhecimento. “Uma forma de entrar em contato com sua natureza cíclica é através [da auto-observação] dos padrões corporais e emocionais<sup>11:26</sup>.

### Percepção do Ciclo Menstrual e autocuidado na Ginecologia Natural

Mais do que um fenômeno fisiológico, a menstruação, ou mais precisamente o ciclo menstrual, é visto pela Ginecologia Natural como um caminho de autoconhecimento e autocuidado. Com um capítulo dedicado para a percepção, todos os manuais defendem que reconhecer a natureza cíclica da mulher é fundamental para a saúde. Pois, diferente do preconizado numa perspectiva normalista de saúde, os corpos femininos variam ao longo desse período, variações que, segundo os manuais, nem sempre cabem nas concepções cartesianas de tempo, como semanas ou meses.

*“Nós, mulheres, temos um segundo coração sagrado, que é a nossa útera. Por isso, precisamos recuperar a sabedoria que o nosso sangue nos oferece, aprender a escutar os chamados e as sensações que a vida nos traz a cada ciclo lunar, para alcançar uma limpeza e renovação. Se vivermos em função de seguir os ritmos externos, os ritmos lineares que o sistema nos impõe, não conseguiremos nos renovar para empreender um novo ciclo.*



*Precisamos desse intervalo de tempo para fluir de acordo com o nosso próprio compasso*<sup>10:144</sup>.

A percepção deve ser feita a partir de uma observação cuidadosa e do registro manual de cada fase e das mudanças que ocorrem no corpo físico, nas sensações e nas emoções. Nos manuais, o instrumento mais indicado para a percepção do ciclo são as mandalas lunares, ou lunários, desde as mais simples, compostas apenas por um gráfico circular e os dias do mês, até as mais elaboradas, com tabelas para anotações, agendas e calendários lunares associados.

Um registro cotidiano para a observação das sutilezas do ciclo é indicado, devendo-se observar desde a data do sangramento, os aspectos de mucos e do sangue menstrual – aparência, cor e fluxo –, até pequenas mudanças cotidianas no humor, em aromas, fluidos, textura da pele, sensações, desejo sexual, irritação, entre outros.

Além do registro manual, são apresentadas outras técnicas e informações para a realização dessa percepção, muito inspiradas pelo método de Billings ou sintotermal. São apresentados aspectos a observar: o sangue, o útero, o muco, a temperatura corporal.

*“Fomos ensinadas a tratar a menstruação como algo vergonhoso e por isso somos incentivadas a usar remédios para não menstruar ou para silenciar mensagens do nosso corpo como dores, cansaços e cheiros (por exemplo remédios para cólicas, sabonetes íntimos, perfumes para vagina). Não nos ensinam a escutar o que se passa dentro para que possamos nos curar de maneira integral*<sup>11:22</sup>.

Para perceber o ciclo deve-se anotar o máximo possível de detalhes e evitar o uso de aplicativos de celular, observando as conexões e variações de acordo com outros elementos, como as fases da Lua, as estações do ano, alimentação, prática sexual, masturbação, realização de exercícios físicos e de meditação.

*“[...] a partir da observação do nosso corpo podemos notar que nos harmonizamos com a natureza. Possuímos uma energia que se transmuta, assim como o ciclo lunar (crescente, cheia, minguante e nova) e as estações do ano (primavera, verão, outono, inverno). Seguimos o fluxo natural de vida-morte-vida ao longo das fases do ciclo*<sup>11:14</sup>.

Para facilitar a observação do ciclo e sua decodificação, todos os manuais apresentam as fases do ciclo menstrual partindo de metáforas e arquétipos comportamentais, como as fases da lua e as estações do ano correspondentes a cada fase do ciclo, acompanhados por dicas, conselhos e informações sobre o autocuidado naquela fase.

*“Após a menstruação nosso cérebro estimula a produção de um hormônio chamado folículo-estimulante, que é produzido pela glândula hipófise. [...] Os níveis de estrógenos ficam mais elevados, favorecendo a renovação do endométrio. Essa renovação representa em nós a energia da primavera. Também estamos regidas pela influência da lua crescente, momento de expansão e renascimento*<sup>11:18</sup>.

O manual suíço traz uma explicação detalhada da variação hormonal e do corpo ao longo do ciclo, com gráficos

e nomes científicos. Todos os manuais fazem uso de recursos visuais para explicar o ciclo, o autoexame, a menstruação, sempre com o objetivo de facilitar a compreensão por todas as mulheres<sup>9</sup>.

No manual chileno, o ciclo é apresentado associando cada fase do ciclo à fase da lua, à estação do ano e ao arquétipo de uma deusa, utilizando culturas diversas, com recomendações de alimentação, exercícios e plantas medicinais, sempre com a forma de preparar, para cuidar de desconfortos. Há um capítulo separado sobre os hormônios, com informações detalhadas sobre seus nomes, variações fisiológicas, adoecimentos relacionados com os desequilíbrios hormonais e formas de cuidados<sup>10</sup>.

Para apoiar no registro do ciclo menstrual, as autoras do Manual de Ginecologia Natural e Autônoma apresentam as “energias regidas” por cada fase da lua, dividindo-as em momentos de limpeza, introspecção, de expansão e criatividade. E articulam cada fase com um aspecto da vida: “momento para autoanálise”, para planejar, organizar, começar projetos<sup>11</sup>.

*“[No período menstrual] estamos regidas pela energia da lua nova, momento de ir abaixo, adentro e de limpeza física e emocional. Dessa forma, é importante (na medida do possível) se recolher, pois estamos em um processo físico desgastante e com menos disposição para trabalhos que exijam grande esforço físico ou mental. Há, também, uma grande tendência à chateação. As energias do inverno no corpo da mulher estão ligadas à sobrevivência, assumindo uma postura mais racional e lógica. É um momento favorável ao recolhimento e de atenção ao nosso lado mais instintivo*<sup>11:17</sup>.

Observamos uma forte promoção da ritualização do processo de percepção do ciclo menstrual, com o objetivo de ressignificar a menstruação, mas também relacionando a percepção ao processo de harmonia com a natureza. Um dos rituais mais populares é o de “plantar a lua”, que é o ato de colocar – “devolver” – o sangue menstrual à terra, alimentando a terra que gera alimento e reconectando a mulher à natureza, num processo que seria cíclico.

Observamos também um olhar mais individualizado para o ciclo e sua percepção, defendendo que cada mulher vai vivenciar o ciclo de maneira diferente; os manuais descrevem que há diferenças na quantidade de dias que dura ou no volume, na cor e na textura do sangue. Há relação com frustrações, traumas do passado e “feridas ancestrais”. Saber quando um corrimento é sinal de desequilíbrio ou quando é apenas o muco cervical natural do corpo, identificar as diferentes cores do sangue menstrual ou sinais corporais de cada fase são, de acordo com os manuais, pequenos sinais que fazem toda diferença. São esses sinais que permitem à mulher organizar a agenda para viajar quando estiver em uma fase de maior expansão ou desmarcar um encontro com uma nova relação por necessitar de recolhimento.

Além da ressignificação da menstruação e do ciclo menstrual, esse movimento busca trazer novos significados e ampliar a compreensão das mulheres sobre seus próprios corpos; vale notar que o manual baiano ressignifica a sigla TPM, “é nestes dias que a mulher vive a TPM (tempo para



mim)<sup>10:21</sup>, fazendo referência ao autocuidado e ao autoconhecimento.

A percepção do ciclo não se restringe à percepção ou controle da fertilidade, ainda que defendam ser o método mais eficiente para evitar a concepção quando feito de maneira integral e completa. Esse processo de ressignificação perpassa fortemente a relação da mulher com sua fertilidade e com sua sexualidade. A fertilidade é abordada como potencial feminino, não apenas pela capacidade de reprodução da espécie, mas como potencial criador e criativo de intervenção no mundo.

*“É importante desmitificar a ideia de que só sentimos nossa libido alta no período ovular. Isso é fruto de um pensamento que estabelece para as mulheres apenas a função procriatória. Mas não é bem assim, pois temos um órgão destinado exclusivamente ao prazer: o clitóris”<sup>11:19</sup>.*

O afeto, o carinho e o contato com o próprio corpo também aparecem na técnica de autocuidado. A masturbação e o estímulo sexual igualmente são citadas e recomendadas como prática terapêutica “Contrair o útero e se masturbar também são ótimos remédios para liberar o sangue e aliviar as dores [menstruais]”<sup>11:23</sup>.

Dessa maneira, o cuidado passa pelo reconhecimento do corpo e de como ele se comporta em cada fase, buscando um olhar integral que a mulher pode ter consigo mesma, onde “a reprodução é uma função secundária e opcional da nossa sexualidade. O prazer, função mais importante, melhora nossa conexão com nós mesmas”<sup>11:20</sup>.

Segundo as autoras, o uso de hormônios sintéticos pode ter impacto não apenas no sangue menstrual, mas também no humor, na disposição e especialmente na libido. Os Manuais abordam que o falseamento do ciclo, com o uso de hormônios sintéticos, impediria a mulher de se conhecer e de viver plenamente, gerando dúvidas sobre quem é. Nos manuais são feitos conselhos de desintoxicação e de transição para uma vida sem hormônios sintéticos.

*“1. Tenha paciência com a desintoxicação: [...] é muito provável que você passe por um período de desequilíbrio dos hormônios. Você vai estar inquieta e com as emoções no auge da intensidade, por isso é normal que o ciclo menstrual se altere”<sup>10:209-210</sup>.*

*2. Aprofundar-se no conhecimento da nossa sexualidade cíclica: É maravilhoso poder conhecer o seu ciclo menstrual. Se não souber nada, vai começar a se lembrar aos poucos [...]. O seu corpo é sábio e, enquanto vai se reconhecendo, você vai se conectando pouco a pouco com as etapas do seu ciclo”<sup>10:209-210</sup>.*

A valorização de eventos fisiológicos e características – geralmente negativadas – e vinculadas ao feminino é outro marco, com a própria menstruação, a intuição, a capacidade produtiva e de cuidado sendo elementos de poder, onde as práticas de cura e cuidado buscam a harmonia e o equilíbrio com a natureza, em um processo de resistência, se aproximando do ecofeminismo.

Reconhecer a fertilidade é percebido como uma prática muito mais ampla que aprender exclusivamente sobre contracepção ou menstruação. Segundo os manuais, saber quando se está ou não fértil no ciclo vital é uma

ferramenta que pode enriquecer o processo de promoção da saúde das mulheres, desde à adolescência até a plenopausa, resultando em liberdade e autonomia por toda a vida<sup>6,9-11</sup>.

### Considerações Finais

Notamos que as fontes epistemológicas e terapêuticas dos movimentos de GN são múltiplas e diversas, desde práticas populares preservadas por povos originários e tradicionais – como chás, tinturas, rituais, canções – até a biomedicina. Ainda que de forma crítica, os saberes desenvolvidos no campo da medicina clínica ao longo dos anos compõem também as práticas e estão presentes nos manuais analisados. Contudo, é defendido o “estranhamento” das noções de saúde-doença e dos hábitos de cuidado, que embora naturalizados, foram construídos histórica e culturalmente.

Os movimentos defendem uma noção integral de saúde, que se expressa no equilíbrio dos corpos físico, mental e espiritual das mulheres, assim como da natureza, como agente nutridor e curador. Para estar saudável é necessário estar em harmonia consigo e com a natureza, acolhendo a natureza cíclica da mulher, sem se restringir ao fisiologismo das alterações hormonais, mas compreendendo a relação com o meio em que está, notar que as condições de vida impactam na saúde e se transformam em adoecimentos no corpo físico e energético.

As práticas terapêuticas e de cuidado apresentadas têm caráter não hegemônico, são compostas principalmente por tratamentos não farmacológicos e auto prescritos e focam-se na promoção da autonomia e do equilíbrio, identificadas como sinônimo de saúde pelos movimentos. Há uma centralidade na percepção do ciclo menstrual para a promoção do cuidado, descrita pelo movimento como um caminho de autoconhecimento e autocuidado e emergindo como prática terapêutica central, pois é o conhecimento profundo desse ciclo e de suas variações, que podem ser únicas em cada mulher, que permite a autonomia do cuidado e o empoderamento presente nos discursos da GN e de suas praticantes.

A percepção do ciclo menstrual é definida como uma cuidadosa observação das variações no corpo físico, mental e espiritual, considerando disposição, cansaço, melancolia e necessidade de recolhimento. A percepção impacta também na saúde sexual feminina, não apenas pela fertilidade em si, mas também no campo do desejo e de ressignificação do feminino.

Há certa romantização na fala sobre a reconexão e práticas de técnicas ancestrais; contudo, há também uma perspectiva política no processo. Retomar saberes ancestrais para a GN é como um processo de cura: segundo o movimento, ao conectar-se com o passado as mulheres podem se curar de feridas causadas por séculos de abuso, opressão, patriarcado e exploração de seus corpos. Aprofundar o conhecimento sobre práticas dos povos originários é também conectar-se com a linha familiar de mulheres, a mãe, a avó, compreender quais as relações entre o modo das mulheres vivenciarem o ciclo menstrual hoje e como suas ancestrais vivenciaram antes, como essas



relações afetaram a relação com o próprio corpo e a própria sexualidade.

O período de coleta dos dados para a construção do acervo utilizado na pesquisa apresenta-se como um limite para a análise, centrada em materiais difundidos de forma gratuita na Internet. Com a pandemia de COVID-19 não foi possível utilizar outros métodos, como entrevistas ou acesso à acervos físicos. Assim como a grande quantidade de informações difundidas diariamente e diversidade de elementos e práticas apresentados pelas influenciadoras do movimento apresenta-se como um grande desafio. Dessa

maneira, aponta-se a necessidade de continuidade dos estudos, com utilização de novas metodologias e bases de dados.

Compreendemos, portanto, que os manuais analisados são mais do que ferramentas prescritivas e guias de práticas terapêuticas de saúde: são formas de difundir o discurso defendido pela GN, de formalizar e normatizar, através da escrita, práticas terapêuticas não hegemônicas. Tornam-se assim dispositivos de uma disputa discursiva sobre a saúde da mulher e a noção de saúde-doença, autonomia e cuidado.

## Referências

1. Moreira MR, Xavier RB, Telles AC, Boller CE, Bento PASS. Endometriose e adolescência: atraso diagnóstico e o papel da enfermagem. *Glob Acad Nurs.* 2021;2(4):e204. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200204>
2. Martins APV. *Visões do feminino: a medicina da mulher nos séculos XIX e XX* [Internet]. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2004 [citado em 2 fev 2018]. 287 p. Disponível em: SciELO Books <http://books.scielo.org>
3. Clarke AE, et al. Biomedicalization: Technoscientific Transformation of Health, Illness and U.S. Biomedicine. *American Sociological Review.* 2003;68(2):161-194.
4. Rohden F. Uma ciência da diferença: sexo e gênero na medicina da mulher [Internet]. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2001.
5. Garbin HBR, Guilam MCR, Pereira Neto AF. Internet na promoção da saúde: um instrumento para o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais. *Physis.* 2012;22(1). <https://doi.org/10.1590/S0103-73312012000100019>
6. Vieira AA, Cerqueira LCN, Teixeira PC, Dumarde LTL, Oliveira PP, Koeppe GBO. O uso de métodos contraceptivos por adolescentes: conhecimento de estudantes do ensino médio. *Glob Acad Nurs.* 2020;1(3):e37. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200037>
7. Calafell Sala N. A ginecologia natural na América Latina: Um movimento sociocultural do presente. *Sexualidade, Saúde e Sociedade Revista Latino-Americana.* 2019 [acesso em 24 set 2020];(33):59-78. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/SexualidadSaludySociedad/article/view/43158>
8. Dieguez RSM, Alzuguir FCV, Nucci MF. "Descolonizar o nosso corpo": ginecologia natural e a produção de conhecimento sobre corpo, sexualidade e processos reprodutivos femininos no Brasil. *Sexualidade, Saúde e Sociedade Rev Latino-Am Enferm.* 2021 [acesso em 30 dez 2020];(37):e21211. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/SexualidadSaludySociedad/article/view/59272>
9. Nissim R. *Matricaria - Manual de ginecología natural para mujeres.* Barcelona: Icaria; 1985.
10. San Martín PP. *Manual de introdução à Ginecologia Natural.* 3ª ed. São Paulo: Ginecosofia Ediciones; 2015.
11. Souza L, Almeida J, Coelho M, Flôres L. *Manual de Ginecologia Natural e Autônoma.* [Internet]. Salvador; 2017. Disponível em: [https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1QUWF5GJwoVwpSe0MA0kenG\\_eXt9-WX0s](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1QUWF5GJwoVwpSe0MA0kenG_eXt9-WX0s)
12. Nakano AR, Bonan C, Teixeira LA. Cesárea, aperfeiçoando a técnica e normatizando a prática: uma análise do livro *Obstetrícia*, de Jorge de Rezende. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos.* 2016 [acesso em 28 abr 2021];23(1):155-172. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-59702016000100155&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702016000100155&lng=en&nrm=iso)
13. Nicida LRA. A medicalização do parto no Brasil a partir do estudo de manuais de obstetrícia. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos.* 2018;25(4):1147-1154. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702018000500012>
14. Fleck L. *Gênese e desenvolvimento de um fato científico.* Belo Horizonte: Fabrefactum; 2010.
15. Figueiredo BG. *Os manuais de medicina e a circulação do saber no século XIX no Brasil: mediação entre o saber acadêmico e o saber popular.* Educar. Curitiba: Editora UFPR; 2005.
16. Bardin L. *Análise Temática de Conteúdo.* Lisboa: Edições 70; 2011.
17. Acosta A. *O Bem Viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos.* São Paulo: Autonomia Literária/Elefante; 2016.
18. Assis DNC. Contra o Racismo, Sexismo e pelo Bem-Viver! *Albuquerque: Revista de História.* 2021 [10 mar 2021];13(26):33-46. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/AlbRHis/article/view/12181>
19. Nascimento MC, Barros NF, Nogueira MI, Luz MT. A categoria racionalidade médica e uma nova epistemologia em saúde. *Ciênc. Saúde Coletiva.* 2013 [08 mai 2021];18(12):3595-3604. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232013001200016&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013001200016&lng=en&nrm=iso)

