

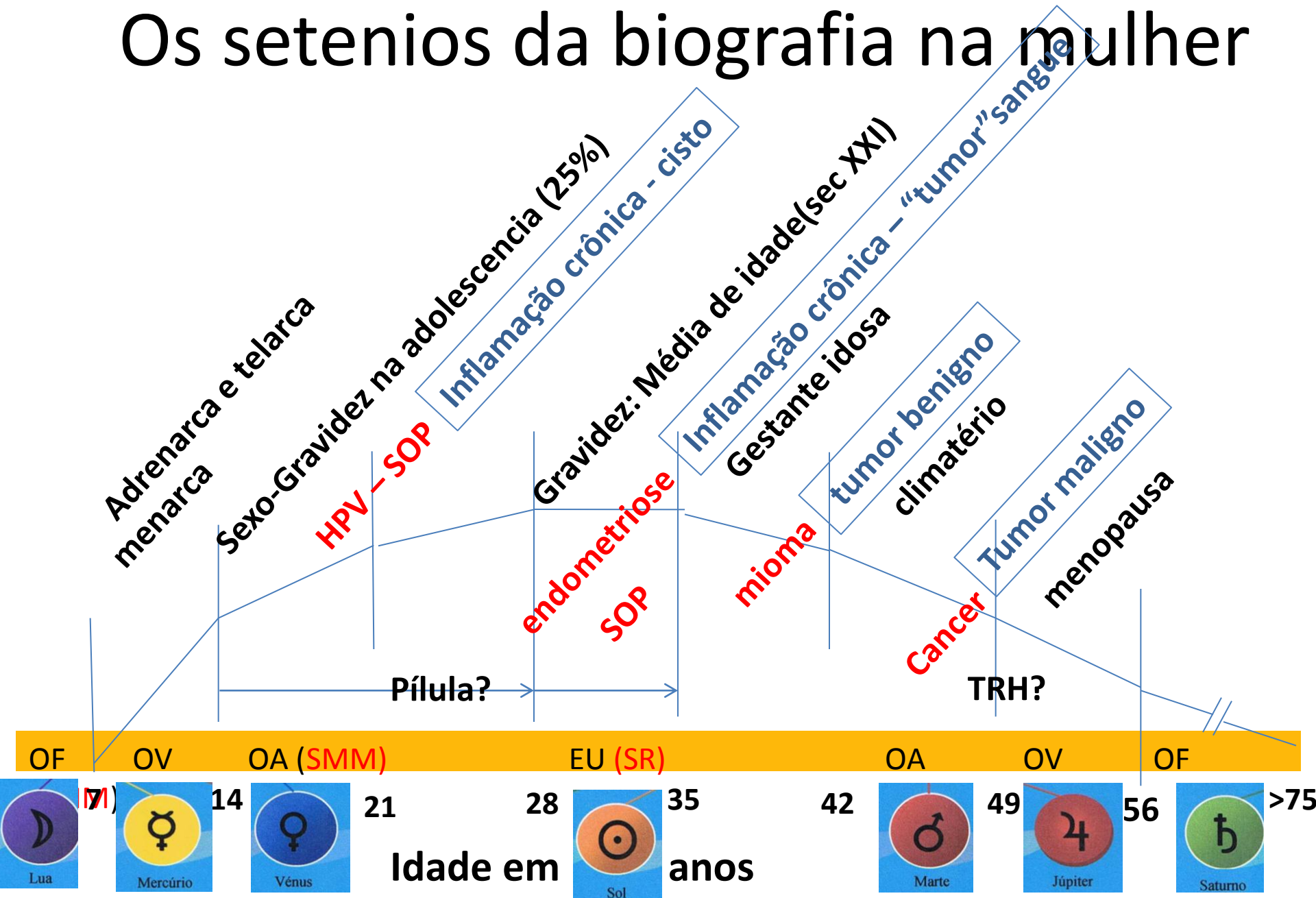


**CURSO DE EDUCAÇÃO CONTINUADA PSICOLOGIA E ANTROPOSOFIA:  
UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA  
12 A 14 DE OUTUBRO DE 2017**

# Da menarca à menopausa período reprodutivo

[mary.uchiyama@ig.com.br](mailto:mary.uchiyama@ig.com.br)

# Os setenios da biografia na mulher



# Primeiro setenio



Mundo bom!

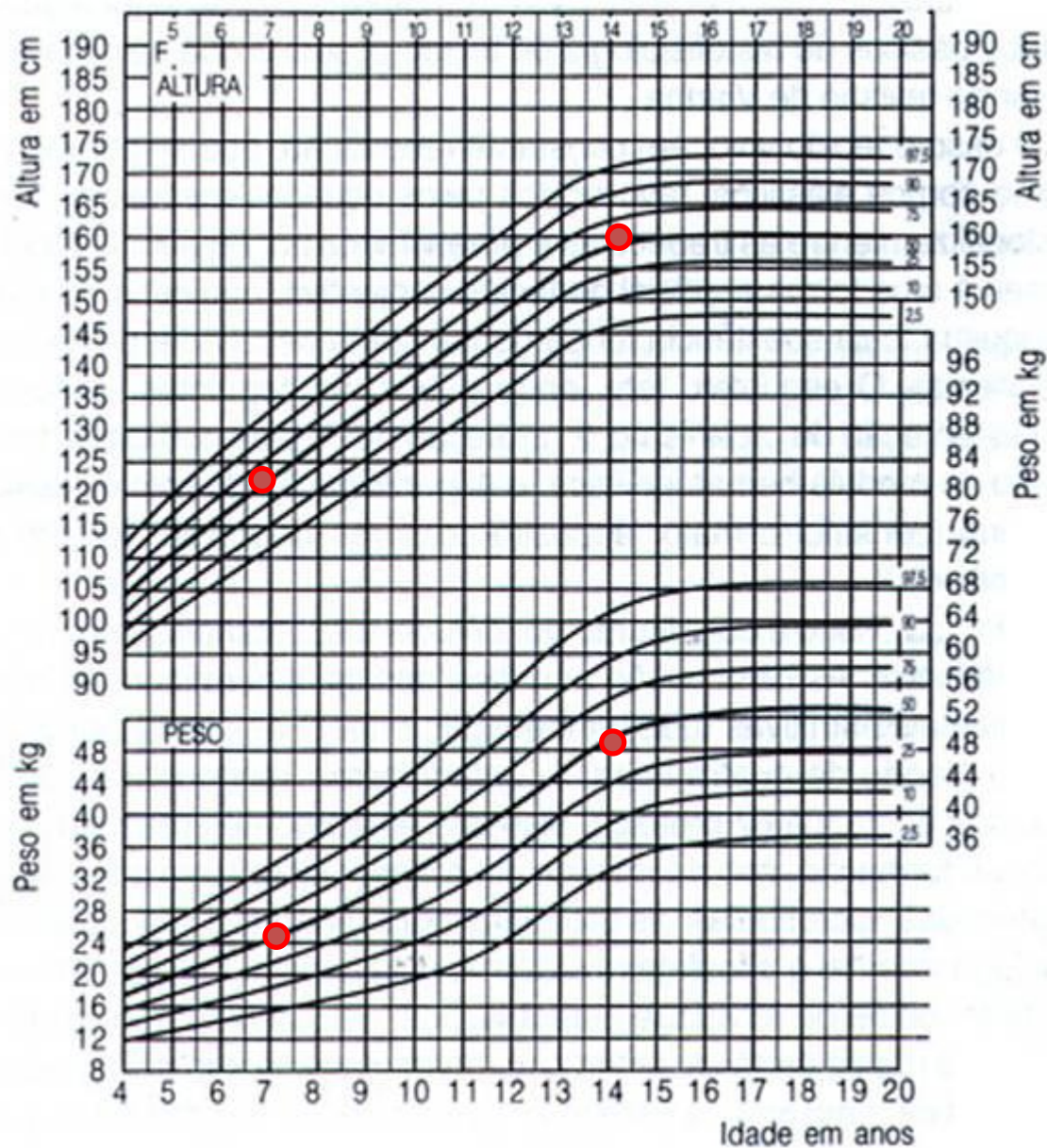
Afeto/estima!

- Ambulatório NUMA-pré-natal
  - Pais que se separam
  - Abandono/ violência (alcoolismo) do pai
  - Mãe que precisa arcar com sustento da casa
  - “mãe” substituta
    - Seu Lar: casa da avó, tia, vizinha...
  - Chegada de novo irmão (ã)
  - **Pouca oportunidade de brincar**

• “o mundo não foi bom”

Órfãos de pais vivos?

# Segundo setenio



Corpo físico:

7a: 122cm

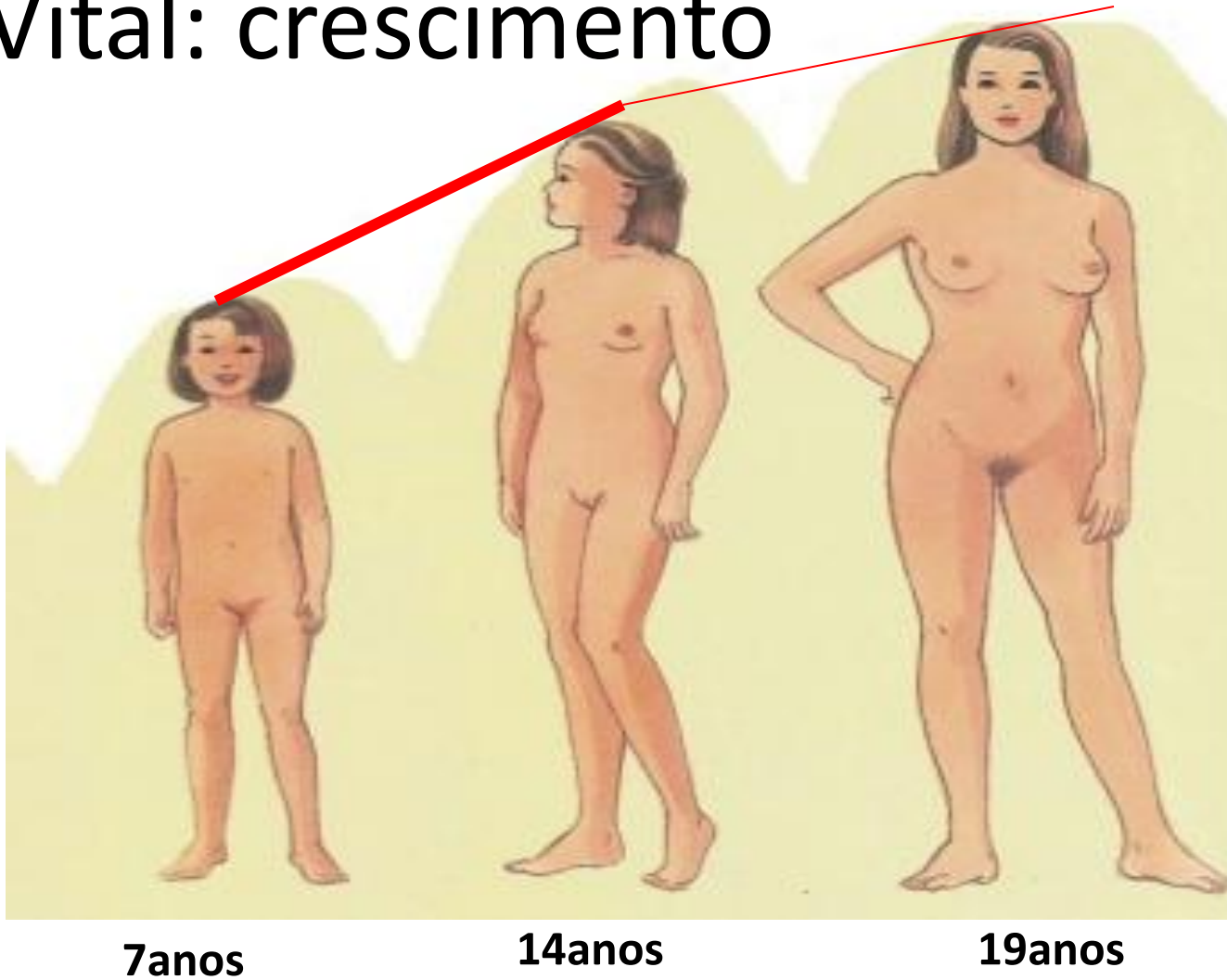
24kg

14a: 159cm

49kg

# Segundo setenio

O Vital: crescimento



# Telarca e adrenerca

**SNS**

**Capacidade cognitiva:  
Mudança de voz/modo fala**

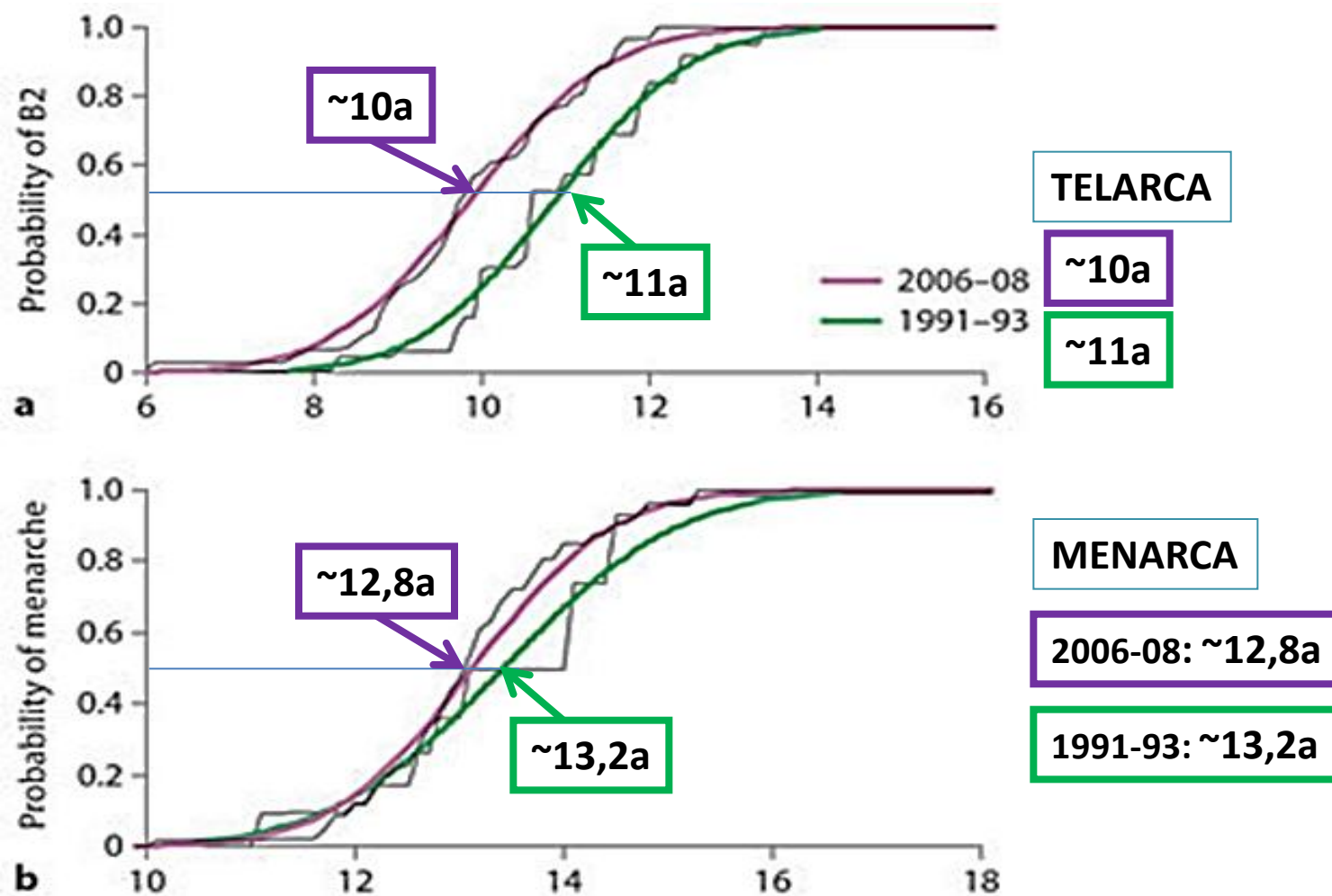
**SMM**

**Produção hormonal:  
Adrenerca: pelos pub.**

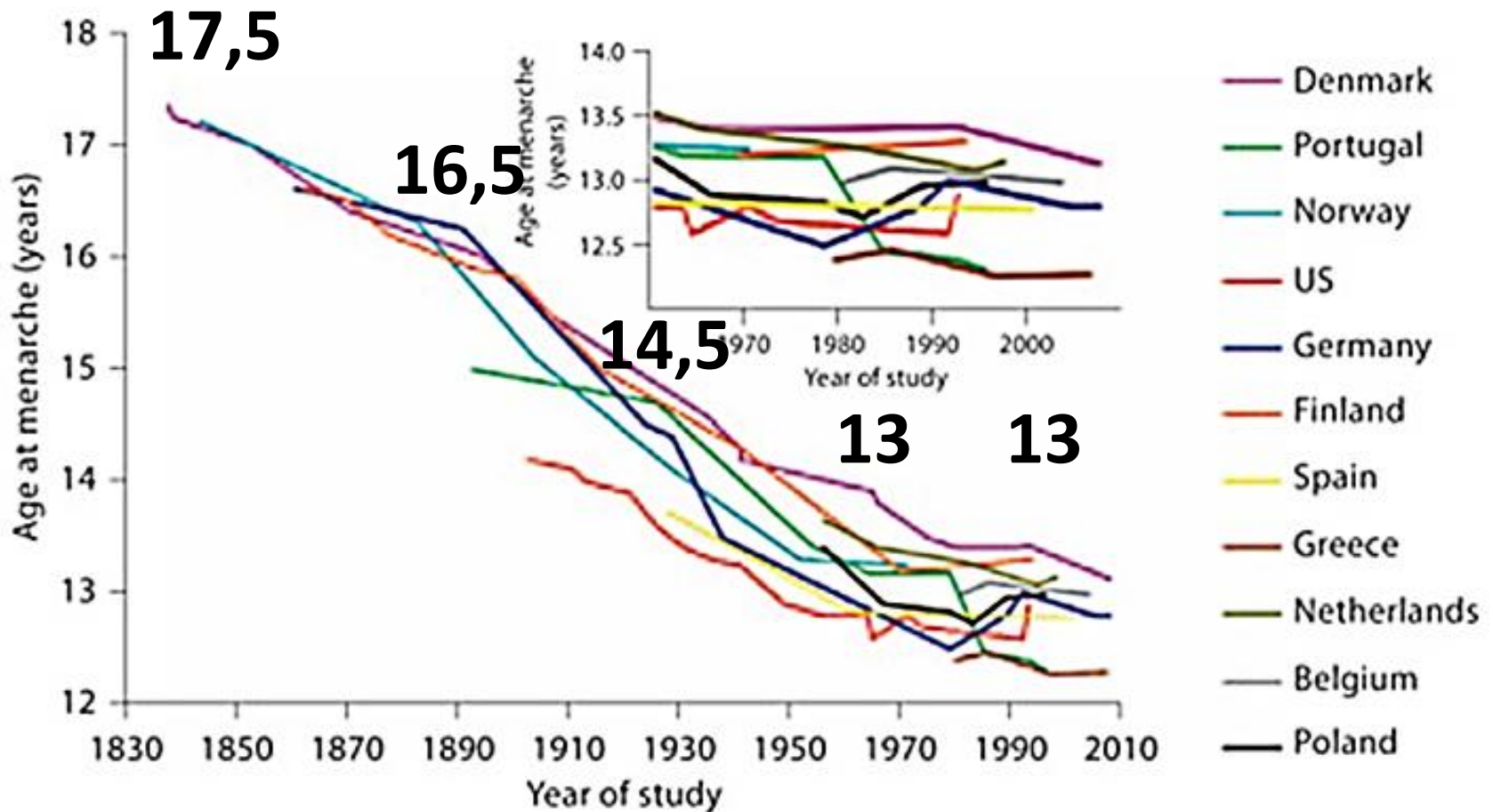
**SR**

**(IN)Habilidade social:  
Botão mamilar**

# Idade da telarca e menarca 1991 -2006



# Idade da menarca 1840 -1970- 2010





# Segundo setenio

Mundo belo

Movimento/troca



- Telarca precoce
- Adrenarca precoce
- Menarca precoce
  - ***Aceleração do desenvolvimento reprod. feminino***
    - Maior exposição ao stress prenatal (gestacional)
    - Cortisol basal elevado aos 4,5 anos
    - Maior risco de saúde física e mental aos 18<sup>a</sup>
    - Risco de doença metabólica (Reaven, 1988)

# Aumento do Tecido adiposo

- **Balanco energético (OV)**
  - Vida sedentária (movimento???)
  - Lar com espaço restrito: sexualidade dos pais
- Sistema **imune (OE)**
  - Televisão (coletivo x individualidade: incentivo à sexualidade)
- Regulação de **coagulação (OF)**
  - Sexo: “experimental”
- Conversão enzimática de **esteróides sexuais e corticoides(OA)**
  - Estímulo precoce eixo HPA e ovariano pelo comportamento sexual

# Sínd. Ovários policísticos

- Endocrinopatia mais comum na idade reprodutiva
  - Hiperandrogenismo: resultante de hiperinsulinismo (**pâncreas**) e redução da síntese **hepática** de SHBG
  - Anovulação crônica (alteração LH/FSH)
  - Disfunção endotelial (**cardiovascular**): processo inflamatório crônico: **sistema imune**

Sedentarismo: muito sentada: **frio**  
SNS>>>SMM  
TSH  
Cortisol: supra-renal  
prolactina

# SOP – aspectos psicológicos

- Ansiedade
- Disfunção sexual (“frigidez”)
- Sentimento de inadequação no papel feminino
- Depressão
- Isolamento social
- Qualidade de vida comprometida

# Diferenças biológicas

- O homem + terrestre, a mulher + cósmica
- O homem + força de marte [hemoglobina]

- Luz
  - Defesa
  - Falar

**Pensar e agir**

???Educação nos dias atuais  
??pensamento vivo

- A mulher + receptiva de venus [rins]
- Calor
    - Harmonia
    - escutar
- Sentir**

# Diferença - Cérebro



**Homem: cérebro + pesado,  
pensamento lógico racional –  
parte esquerda**

**Mulher: cérebro + leve,  
pensamento intuitivo e prático  
– parte direita**

# Cérebro direito e esquerdo

- D: **Criatividade**= forças femininas
- E: Lógica= forças masculinas (amazonas):  
Cortar a mama D: luta armada c/braço D

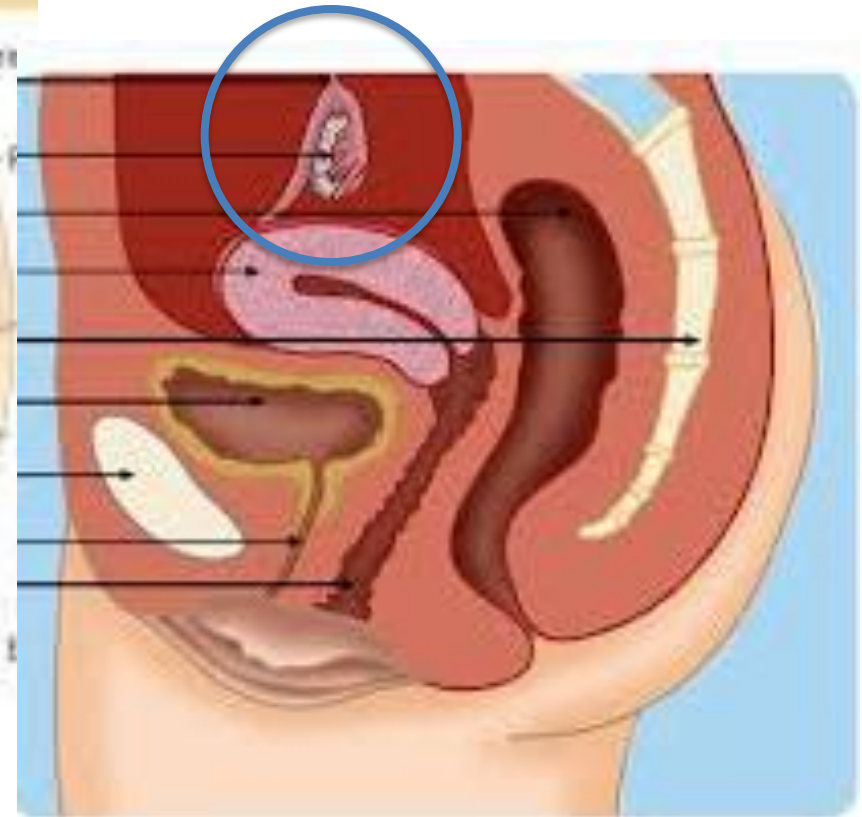
**SNS**



**Mastectomia D**

# Diferença – órgãos genitais

**SMM**



“ereto”: linear  
“membro”, + perto da terra

“óvulo”: oval - cósmico

Intra peritoneal - **quente**



# Diferença - gameta

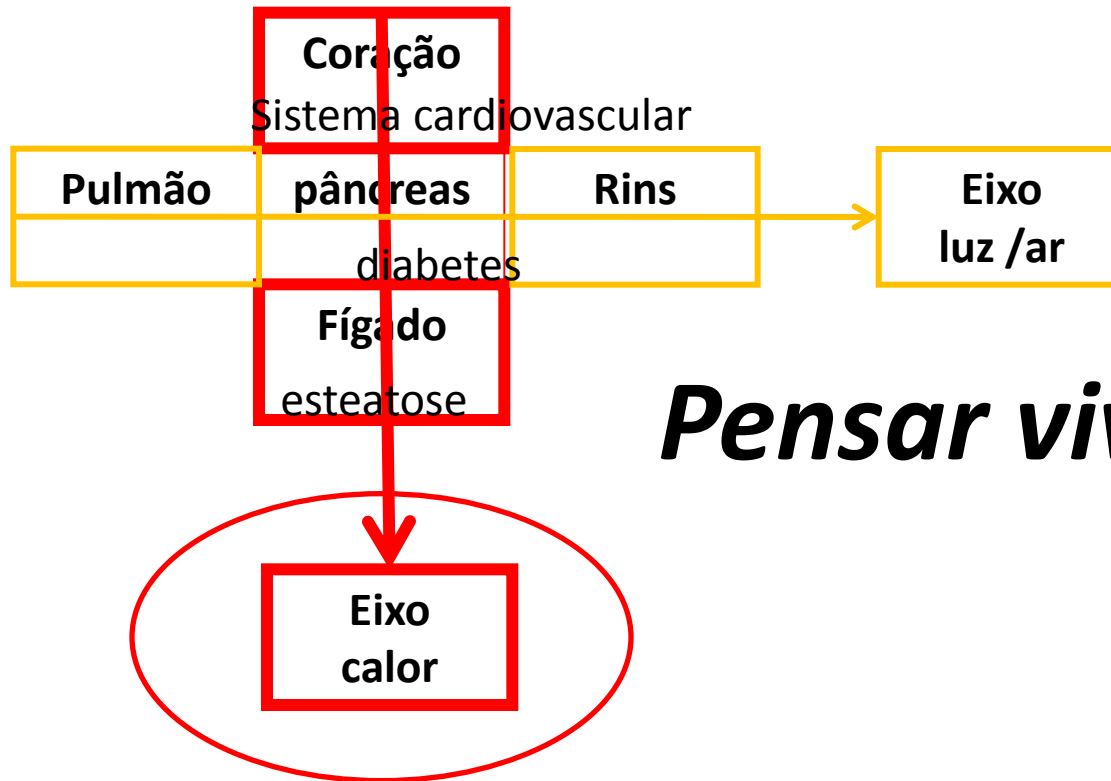


*Acolhimento caloroso*

Força propulsora dos espermatozóides,  
ativo

Grande, única –  
óvulo, receptivo

# Feminino: calor e vida criativa

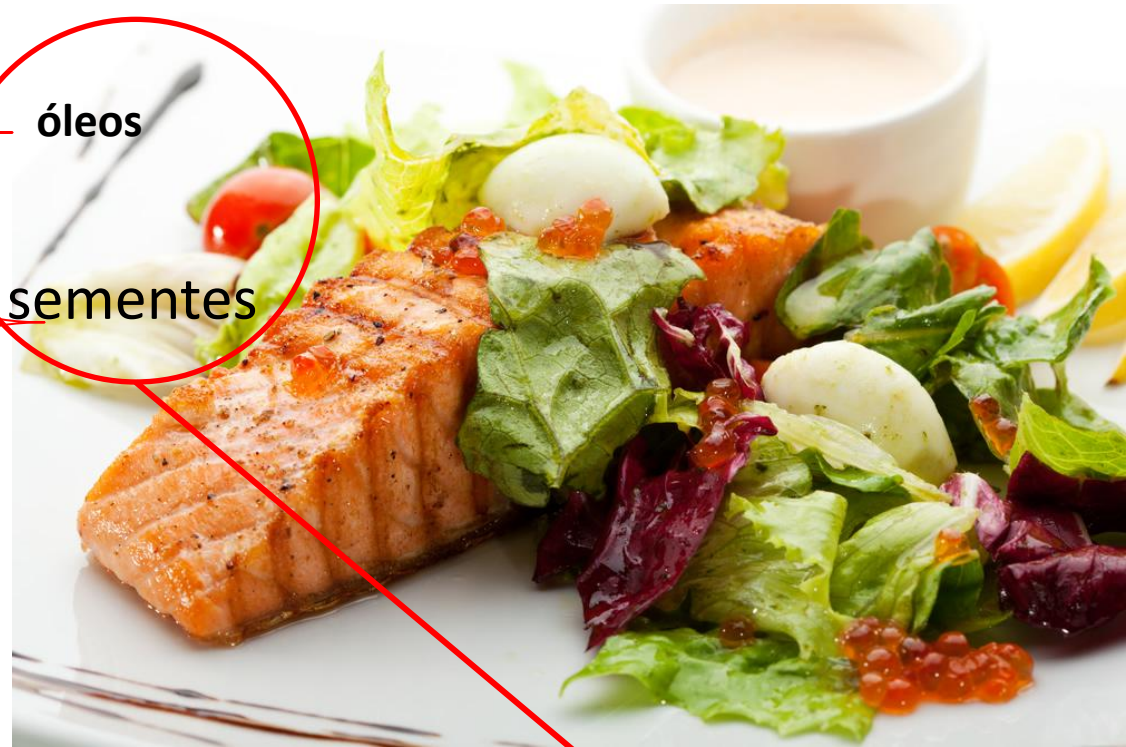


***Pensar vivo!!!***

***Movimente-se!!!***

# Dieta do mediterraneo

- Peixe-omega 3
- Azeite
- Cereais integrais- sementes
- Frutas
- Castanhas



óleos

sementes

• FOLHAS

SMM  
(s.reprodutor)

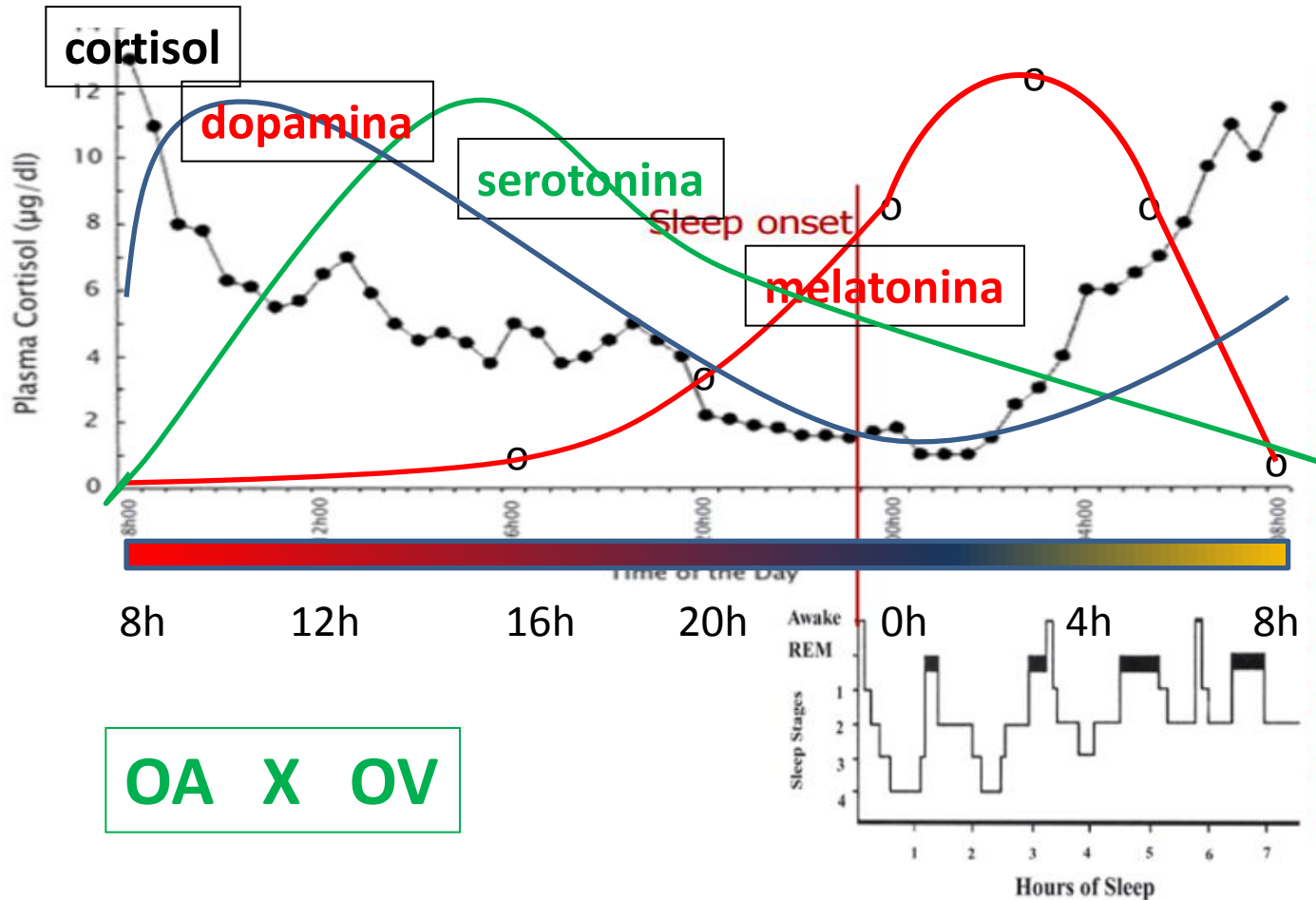
o.Física  
tato

o.Vital  
vital

o.Anímica  
movimento

o.Eu  
equilíbrio

# Vigília e sono: **ritmo**



2-Carskadon, M.; Dement, W. Normal Human Sleep: An Overview. Principles and Practice of Sleep Medicine, "Endocrine Physiology", Cauter, E., subcapítulo 22: 266-279.

Ebert-Zavos E e col. Biological clocks in the duodenum and the diurnal regulation of duodenal and plasma serotonin. 2013; PLOS one 8(5): e58477.

# Atividade física

- Atividade motora e variação da amplitude térmica:

**OE** – Térmico: vasodilatação: circulação (sangue)

hemácia

leucócitos

plasma (prot, min, etc.)

**OV** – Vital:

oxigenio

imunidade

nutrição

# Movimento (calor) x pensamento (frio)



• Mais

vitalidade

• Menos

• Menos

fadiga

• Mais

• Maior

Variação térmica

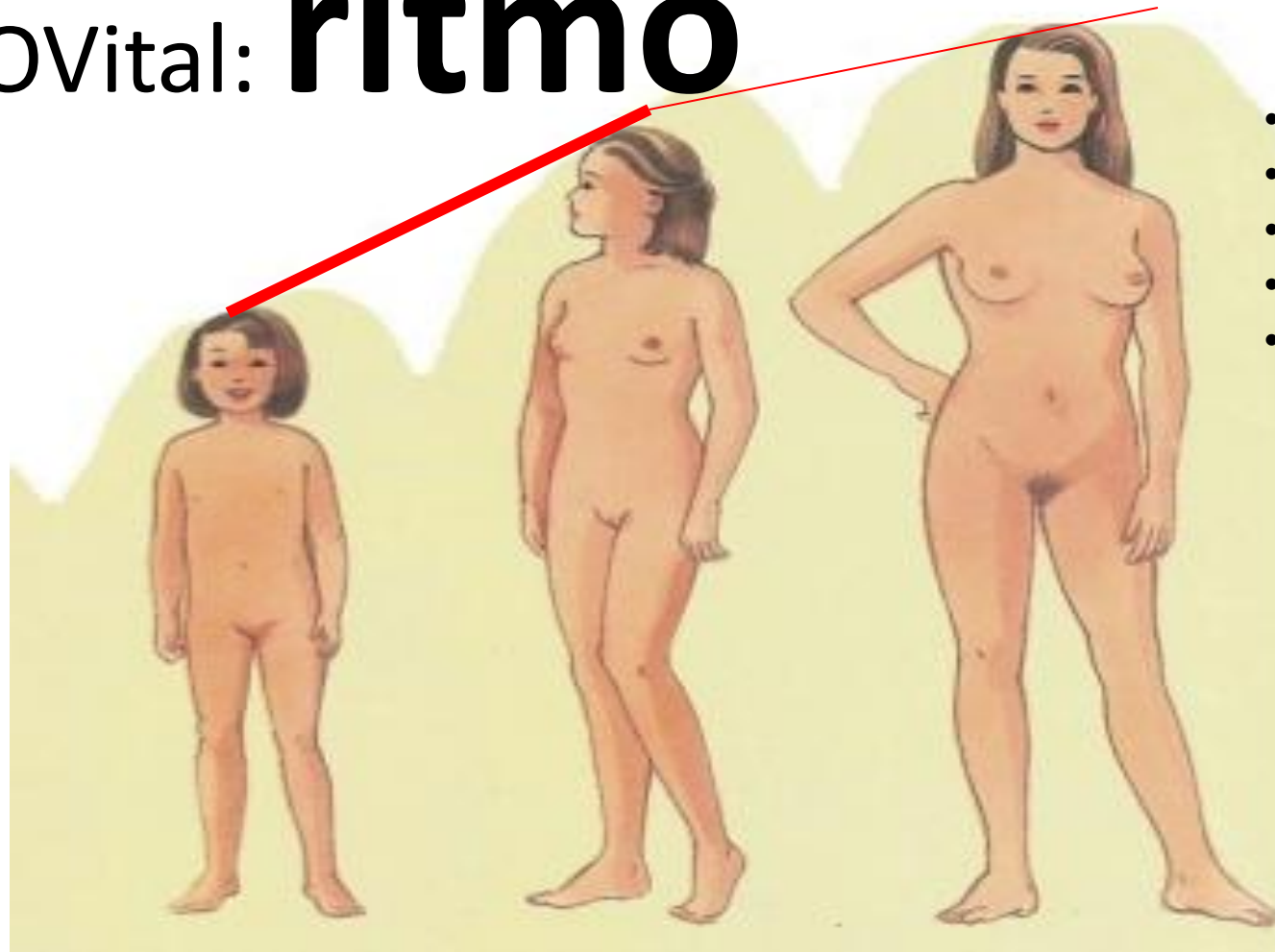
• Menos

# Sete anões – sete processos vitais



# Segundo setenio

O Vital: **ritmo**



7anos

14anos

19anos

- Circadiano
- Repouso/ativi//
- Alimentação
- Estudo/lazer
- menstruação



# Segundo setenio

- Ambulatorio NUMA

- Escola: ensino sem criatividade e entusiasmo

**SNS**

- Lar: desarmonia entre os pais

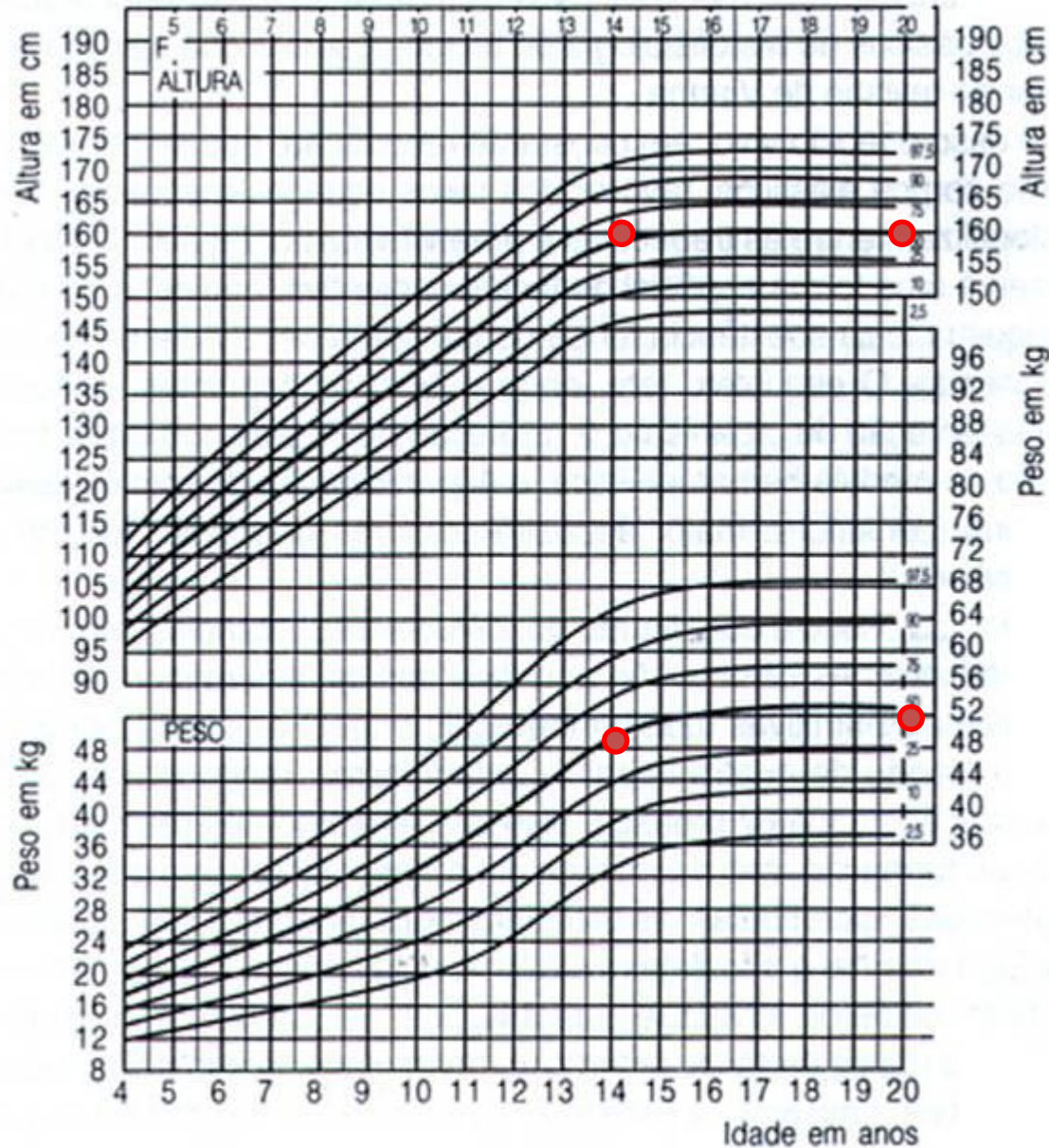
**SR**

- Sedentarismo

**SMM**

- Drogadição (rubicão)

# terceiro setenio



Corpo físico:

14a: 159cm

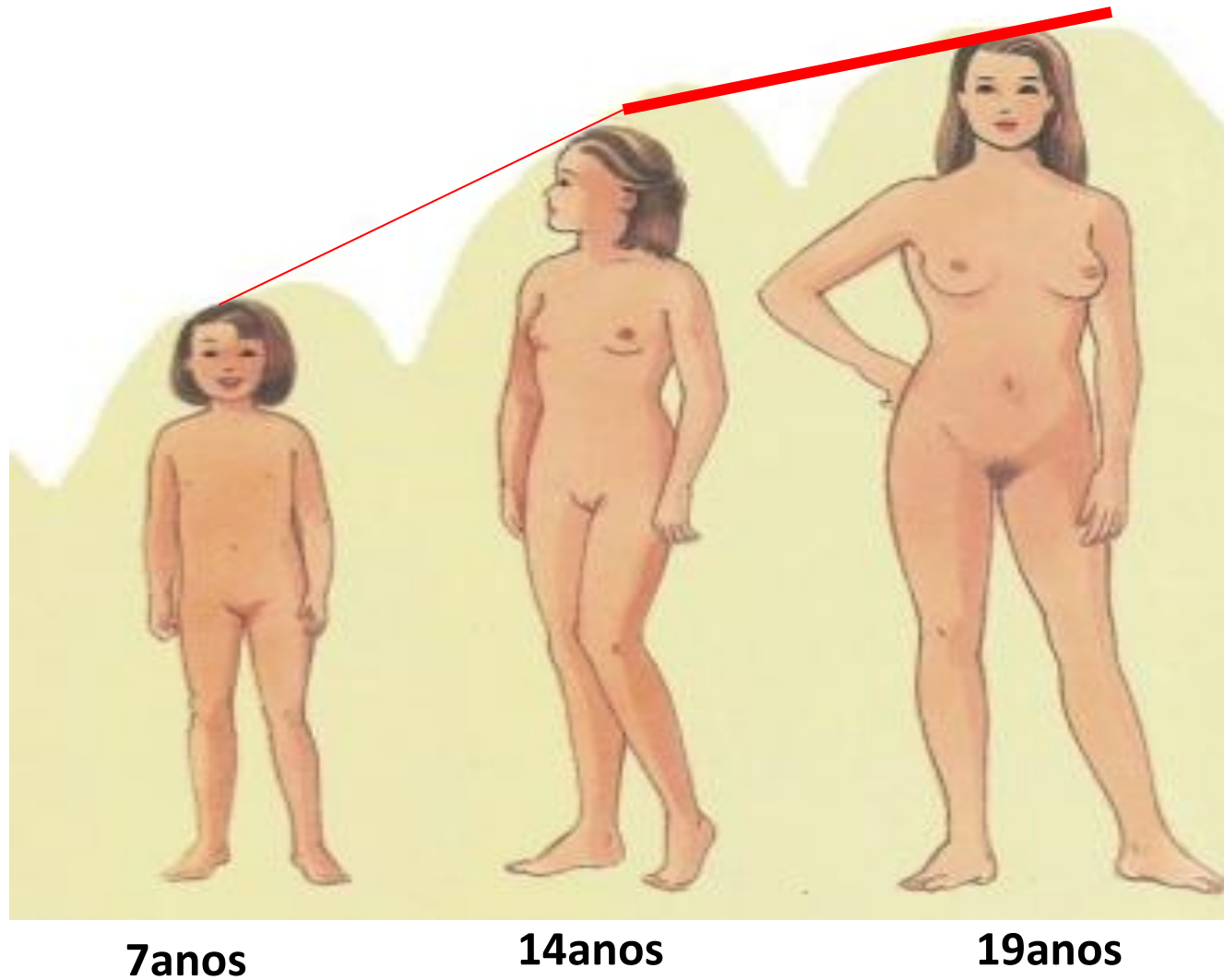
49kg

21a: 161cm

52kg

terceiro setenio

OA: sexualidade



# Terceiro setenio



Mundo verdadeiro

Filosofia/biografia/religião

- Início da vida sexual (EUA): 13 – 19 anos
  - Sem **reflexão** sobre a consequencia dos atos:
    - HIV(CDC, 2006)
    - 48% dos novos casos de DST (19milhões)
    - Gravidez não planejada
      - Saúde precária materno infantil
      - Desistência escolar
      - Psicodesenvolvimento prejudicado

[Shawnika J. Hull](#), [Michael Hennessy](#), [Amy Bleakley](#), [Martin Fishbein](#), and [Amy Jordan](#).

Identifying the Causal Pathways from Religiosity to Delayed Adolescent Sexual Behavior J Sex Res. 2011 Nov-Dec; 48(6): 543–553.

Espartilho:  
evidencia as  
mamas - SR

# Org. anímica: sexo e morte



Pente: sensualidade  
do cabelo - SNS



Maçã, vermelha  
como genitais -  
SMM



# Fuga do crescimento



Wendy – afeição  $\neq$  respeito



Capitão gancho = “cronos”-  
incentivo ao crescimento

# Vida sexual

- adiar até o adolescente estiver emocional e cognitivamente preparado:
- para administrar o processo de decisão e negociação potencialmente complexas de:
  - Comportamento sexual seguro
  - Abstinência sexual
  - Cuidar do próprio corpo e ter responsabilidade

[Shawnika J. Hull](#), [Michael Hennessy](#), [Amy Bleakley](#), [Martin Fishbein](#), and [Amy Jordan](#).

Identifying the Causal Pathways from Religiosity to Delayed Adolescent Sexual Behavior J Sex Res. 2011 Nov-Dec; 48(6): 543–553.

# Cuidar do ovo todos os dias

- Não existe anticoncepção 100% segura!!!





# Relacionamento com parceiro

- Ótimo processo de crescimento interpessoal
- Reflexão e aprendizado
- Reciprocidade, simetria, dar e receber mútuos
- Desenvolver habilidade de parceria: lidar com diferenças e dificuldades do outro, tendo como meta, crescimento
- Contenção e elaboração do distresse no relacionamento para este ser funcional

# Afeto e sexualidade

“o desejo sexual é a expressão corporal da aspiração ao amor, e esta última é a própria expressão social da aspiração ao espírito”

Rudolf Steiner

## Desenvolvimento da humanidade

- Orgias greco-romanas: prazer físico
- Amor e moral (afetivo-emocional): Cristianismo
- Contracultura: sexo livre
- Banalização do corpo feminino

# A pequena sereia – sofrer calada



# HPV

- Colo uterino: local de encontro
- Qualidade do encontro: respeito mútuo
- Processo inflamatório crônico (frio)
- Melhorar a imunidade
- Viscum album D2 e D3

# Os tres setenios do meio



- Quarto setenio: 21 – 28 a: alma da sensação
  - “cavalo indomado”: encontros humanos e esforço na transformação do idealismo em realização concreta
- Quinto setenio: 28 – 35a: alma do intelecto
  - Conquista da maturidade: “cavalo obedece às rédeas”
  - Integração razão-sentimento, masculino-feminino
  - Desabrochar do “eu”: individualidade
- Sexto setenio: 35 – 42a: alma da consciência
  - Decisão pelo essencial

# Quarto Setenio: Alma da sensação



# Gravidez

- Efeito positivo na felicidade
  1. Começar novo relacionamento x estar casado
  - 2. Tornar grávida x estado de mãe
  3. Ganhos com novo emprego x estar empregado
  4. Comprar casa x possuir casa
  5. Iniciar, graduar no curso x graduado

# Quinto setenio: Alma da razão





# A bela adormecida: sono

- Gravidez: vigilância constante p/ proteger o ser conteúdo (feto) e o ser continente (grávida)
- Exige quietude anímico-espiritual
- Incuba: gravidez dura 9 meses; (não é instantâneo): espera e amadurece, de dentro para fora
- Se há ameaça na gravidez (urgência)
  - não luta heroicamente contra as adversidades
  - Fazer repouso – deitar!!!!

# Sono – reclusão e silencio

- Maldição de bruxa?
- Ou necessidade que faz despertar p/ uma nova vida de um nível + alto e melhor?
- + descansado e + capazes?



# Gravidez/Maternidade

- Potência máxima da feminilidade
- Altruísmo, sacrifício, doação
- Vínculo: ocitocina
  - Gravidez
  - Parto
  - Aleitamento
- Atenuação do stress
- bryophyllum

# Ocitocina no ciclo gravidico puerperal

*J Physiol* 586.2 (2008) pp 377–385

SYMPOSIUM REPORT

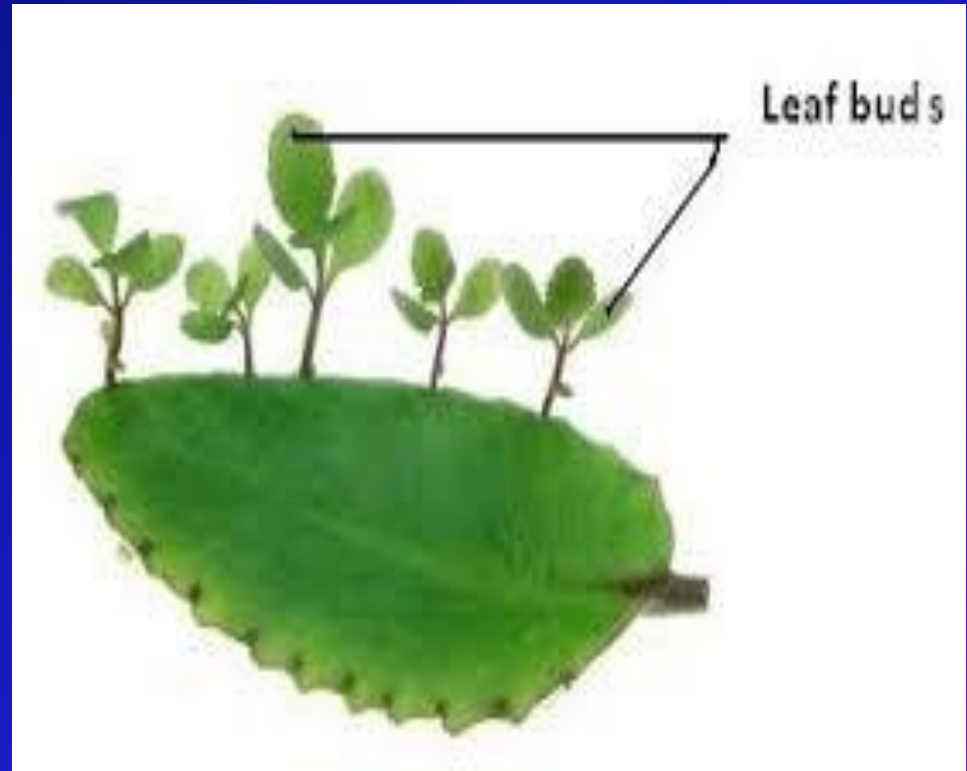
## **No stress please! Mechanisms of stress hyporesponsiveness of the maternal brain**

David A. Slattery and Inga D. Neumann

*Department of Behavioural & Molecular Neuroendocrinology, Institute of Zoology, University of Regensburg, Germany*

The time around birth is accompanied by behavioural and physiological adaptations of maternal brain, which ensure reproductive functions, maternal care and the survival of

# Bryophyllum



# Parto - felicidade



# aleitamento

1. Eu: aceitação do outro (RN)
  2. Pensamento: serenar a mente
  3. Linguagem: prestar atenção na expressão facial do RN
  4. Audição: ouvir o que o RN tem para dizer
- 
5. Térmico: contato caloroso com o RN
  6. Visão: olhar terno para o RN
  7. Paladar: degustação do leite
  8. Olfato: cheirar o leite
- 
9. Equilíbrio: calma interior
  10. Movimento próprio: alegria
  11. Vital: bem estar
  12. Tato: proteção contra o medo

# Aleitamento e ocitocina





# Potencial de desenvolvimento infantil

- Desenvolve mais saúde física / mental e produtividade qdo adulto
- 39% das crianças do mundo <5 anos não atingem esse potencial
- **principal causa**: condições desfavoráveis no período entre **a concepção** e os primeiros 24 meses de vida
- Deleção gradual das sinapses não usadas do cérebro
- Falar (leitura); solução de problemas (associações) **vínculo** emocional seguro (resiliência)

Frances E Aboud and Aisha K Yousafzai.\* **Chapter 13 Very Early Childhood Development** In: [Black RE](#), [Laxminarayan R](#), [Temmerman M](#), [Walker N](#), editors. Reproductive, Maternal, Newborn, and Child Health: Disease Control Priorities, Third Edition (Volume 2). Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank; 2016 Apr. Chapter 13.

# Ser mãe: riscos e benefícios

- Saúde física
  - risco
    - S. metabólica (obesidade, DM, HA)
    - Assoalho pélvico (IUE, dispareunia)
  - Benefícios
    - Dismenorréia
    - Endometriose
- Saúde psicossocial
  - Risco
    - Carreira profissional; financeira
  - Benefícios
    - Empatia, paciência e tolerância,
    - Liderança cooperadora
    - **Sentido da vida**; esperança

# Mulher e a psique

- **Prevalência de depressão, ansiedade e desordens psicossomáticas: 2-3x > na mulher**
- **Risco de depressão durante a vida: 20 – 25%**
- **G/O nos EUA atende por semana:**
  - 17% de casos de depressão clínica;
  - 50% de casos de distúrbio emocional
  - 18,8% de gestante alcoólatra
  - 5,5% de gestante com drogadição

# Quinto setenio: alma da razão

- Desenvolvimento do **feminino**
- **Mulher**: lidando com a menstruação
- Carreira profissional: próprio x parceiro?
  - **Endometriose: OA x OE**
- **Mãe**: lidando com a anticoncepção
- Carreira profissional: próprio x filho?
  - **mioma**

# Sexto setenio: Alma da consciência



# cinderela

- Trabalha: ganha seu sustento
  - Não precisa depender de ninguém para se sustentar
  - Confiança em si mesma
  - Comando da propria vida (vai à festa onde todos foram convidados)



# Sétimo setênio:climaterio

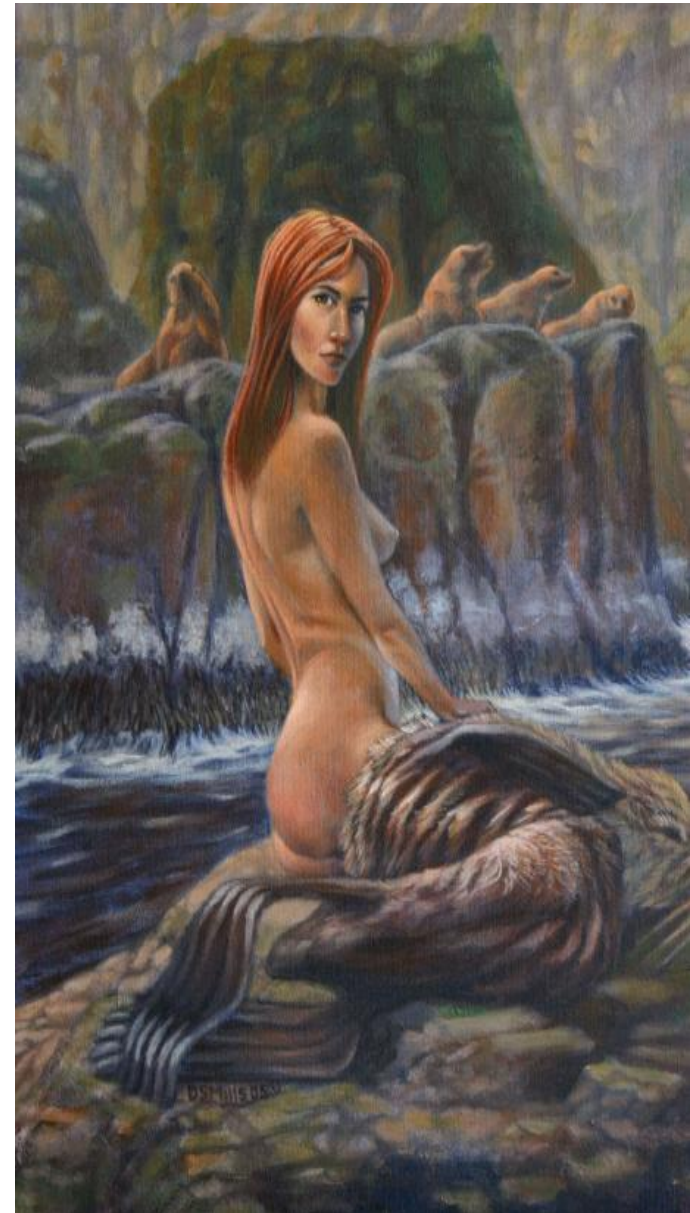


- 42 – 49 anos
- Alma da imaginação
- Alcançar a meta com força e coragem
  - Habilidade “agressiva” para fora: guerreiro
    - Atitude, presença de espírito, assertividade
  - Habilidade “agressiva” para dentro: ferreiro
    - Forjar os mais belos objetos internos: criatividade

# Independencia x prisão

- Espaço só seu (s/filho e marido)
- Pertencer tão somente a si mesma - liberdade
- Retomada da vida a partir do estágio em que foi perdida
- O que mais poderia ser feito de si mesma?

A MULHER FOCA





# Perimenopausa e arte: Tomie Ohtake

- Desenvolver novo tipo de criatividade



# Oitavo setenio: menopausa



- 49 – 56 anos
- Forças de ordenação, harmonizando e equilibrando: visão global: multiplicidade de relações como o **fígado**
- Harmonizar o exterior com o interior: adotar novo ritmo adequado à idade: “espelho do 2o. Setenio: doença **cardiovascular**
- Desenvolver novo estilo de liderança: delegar mais, suportando que esses cometam erros

Eixo do calor

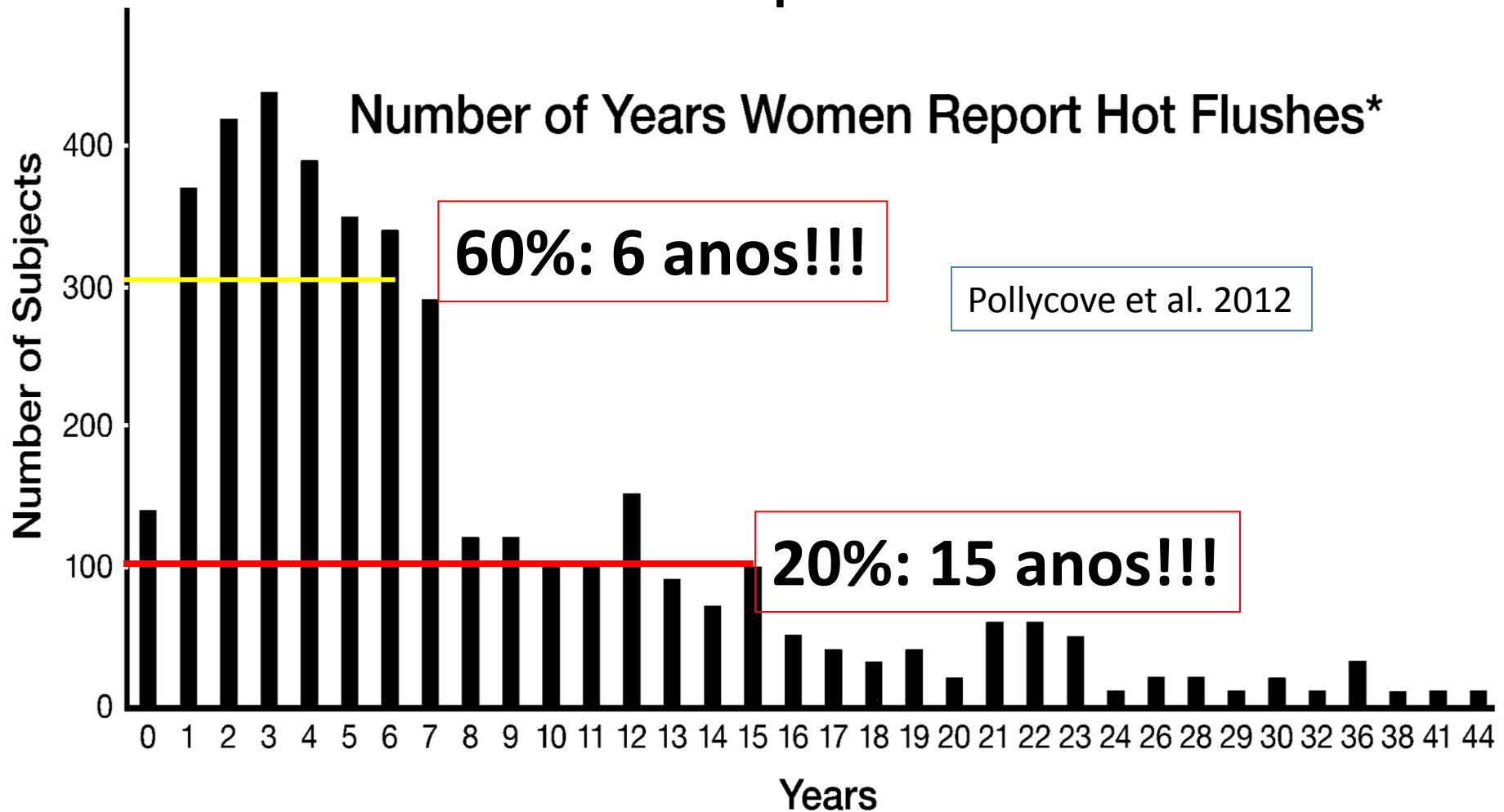
O.Eu

SNS  
eu

SR: fígado  
Térmico

SMM  
equilíbrio

# Fogachos podem continuar anos após a menopausa



Estimated by a survey of 501 self-selected women who have experienced hot flushes

# Nono setenio: Pós-menopausa



- 56 – 63a
- Autoconhecimento: missoes (espirituais) de vida cumprida?
- Envelhecimento do corpo
- Colher os frutos maduros da vida
- **O fogo interno da lareira da espiritualidade** deve ser sempre cuidada para nao se apagar, para continuar a sua caminhada

# sabedoria

- Contos: vovó (memórias)– professoras



- Hans C Andersen

# metamorfose

- Sem amor, sem filhos
- Só; mas não isolado
- Substituir por trabalho que tenha um propósito absorvente e com oportunidade de crescimento nos talentos
- Voce pode aprender a viver?Desafios
- Auto-respeito
- Felicidade trocada por força, independencia, resistencia...

# anciã

- Cancer ginecológico
- Excesso de esclerose (falta de lua no 1o. Setenio?)
- mama (SNS/SR)>>>genitais (SR/SMM)
  
- Mama direita : Artemis, a caçadora (voltada para o mundo externo)
- Mama esquerda: espírito (voltada para o mundo interno-filhos?)
  
- Viscum album M (macieira)

# anciã

- **Permitir alimentar-se da velhice:**
  - mansa – aceitação (feminino)
- **Gostar de mudança: é a promessa de paraíso**
- **Aprender a respirar submetidas ao stress**
- **Desapego e inventário das aventuras**
- **Mulher: parteira da vida e morte**
- **Gratidão pelo que viveu**





# Patamares Hermann Hesse

Tal qual cada flor fenece e toda juventude cede à idade, floresce cada patamar da vida.

Toda sabedoria e toda virtude também florescem a seu tempo e não devem durar eternamente.

O coração precisa estar, em cada patamar da vida, predisposto à despedida e a novo início para, na coragem e sem pesar, entregar-se a novas ligações.

E em todo começo reside uma magia que nos protege e nos ajuda a viver.

# Patamares Hermann Hesse

**Temos de transpor, dispostos, espaço a espaço, e a nenhum nos apegar como a uma pátria.**

**O Espírito Universal não nos quer prender e limitar: quer erguer-nos degrau a degrau, quer nos ampliar.**

**Mal nos habituamos a um ambiente, sentindo-o familiar, ameaça o acomodar-nos.**

**Só quem esteja pronto a partir e viajar talvez escape do hábito paralisante.**

**Talvez ainda a hora da morte nos envie, jovens, a novos espaços; o apelo da vida em nós jamais há de findar.**

**Vamos lá, meu coração: despede-te e convalesce!!**

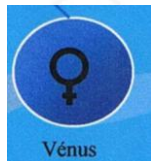
# Obrigada!!!



7

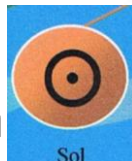


14



21

28



35 42



49



56



>75

Idade em

anos