



A Voz do Sangue

Guia de Educação Menstrual

A Voz do Sangue – Guia de Educação Menstrual

AUTORIA, PESQUISA E CONTEÚDO

Janaina de Araujo Moraes

REVISÃO E PROJETO GRÁFICO

Lia Rezende Domingues

ILUSTRAÇÕES | Anatomias, Rainha Vermelha e Calendário Menstrual

Ana Clara Moscatelli

OUTRAS ILUSTRAÇÕES

Banco de imagens | Freepik

PARCERIAS

Instituto IDEIAS e ONG Vertente Solidária

APOIO

CESE (Coordenadoria Ecumênica de Serviço)

ISBN: 978-65-00-99731-6

e-ISBN: 978-65-00-99732-3

Barbacena | Minas Gerais

1ª edição | 2024

Saudações!

Sou a **Rainha Vermelha** e vivo dentro de todos os úteros.

Também sou conhecida por outros nomes:

Lua, Flor, Chico, Mar Vermelho, Bloody Mary (Maria Sangrenta), Code Red (Código Vermelho), Mãe Natureza, e por aí vai...

O nome pelo qual sou conhecida pode mudar dependendo da época e do lugar, mas tenho certeza que você já ouviu falar sobre mim.

Talvez você me conheça pouco.
Talvez você me conheça muito.

Há quem não goste de mim e me julgue desnecessária, mas há também quem, apesar de tudo, se alegra com minha chegada.

Neste **Guia de Educação Menstrual**, finalmente terei a oportunidade de contar a minha história – e, quem sabe, isso te revele que posso ser muito mais legal do que dizem por aí.



Minha História



Minha história é muito antiga – diria até que milenar.

Sou um **fenômeno biopsicossocial** que as pessoas nascidas com o sexo biológico feminino têm em comum. Toda menina, mulher e pessoa menstruante vive experiências que me envolvem... Algumas são boas. Outras, nem tanto assim.

O fato é que contam-se muitas histórias sobre mim. E, ao longo dos anos e por diferentes culturas, essas histórias variam. Pode ser muito comum a ideia de que o sangue menstrual é algo ruim, nojento, sujo – e, até mesmo perigoso.

Você sabia?

Há quem acredite, por exemplo, que se uma pessoa menstruada tocar algum alimento, ele pode estragar. Também há quem proíba o contato de menstruentes com outras pessoas durante o período menstrual, impeçam a prática de atividades físicas, banhos de mar e a ingestão de alguns alimentos, dentre várias outras interdições.

Encontramos um exemplo disso em uma passagem bíblica de **Levítico (15, 19–24)**, escrito por volta do século XV a.C.:

“Quando uma mulher tiver fluxo de sangue que sai do corpo, a impureza da sua menstruação durará sete dias, e quem nela tocar ficará impuro até a tarde. Tudo sobre o que ela se deitar durante a sua menstruação ficará impuro, e tudo sobre o que ela se sentar ficará impuro. Todo aquele que tocar em sua cama lavará as suas roupas e se banhará com água, e ficará impuro até a tarde. (...) Se um homem se deitar com ela e a menstruação dela nele tocar, estará impuro por sete dias; qualquer cama sobre a qual ele se deitar estará impura.”

A **Bíblia cristã** é uma referência para muitas culturas e as **concepções negativas** sobre o sangue menstrual estão muito presentes nela – embora esta não seja a única narrativa que exista.

Na **Idade Média**, por exemplo, as palavras “flor” e “lua” podiam se referir à menstruação, entendida, então, como um **processo natural de amadurecimento do corpo feminino e menstruante** – e, por isso, algo **desejável e valorizado**.

Ainda antes no tempo, na **Idade da Pedra**, encontramos histórias sobre os **mistérios mágicos do sangue menstrual**, considerado **algo divino e sobrenatural** – afinal, como explicar este sangramento que flui sem que haja feridas, com certa regularidade e em sincronia com a lua? Parece mágico, né? Por isso, naquela época, a **menstruação** e as **mulheres** eram consideradas **sagradas**.

Essas histórias mudam, ainda, de uma cultura para a outra. Por exemplo, para os **Beng**, um pequeno grupo étnico da **Costa do Marfim**, são as mulheres menstruadas que cozinham a **melhor comida** e fazem o melhor molho de noz de palma.

Nessa cultura, quanto mais cozido, mais gostoso é o molho. Normalmente, as mulheres Beng não têm tempo para cozinhar o molho por tantas horas por conta de outros trabalhos a cumprir, mas, quando menstruadas, elas ficam restritas na vila e têm o prazer de cozinhar o melhor molho de todos.

Outra história fascinante é sobre a **ilha de homens menstruantes** na **Nova Guiné**. Ali, os homens **Wongeo** praticavam rituais mensais de “**sub-incisões**”. Eles faziam pequenos cortes no próprio pênis para produzir sangue a fim de se purificarem a partir do que a religião Wongeo chama de “**poluição causada pelo ato sexual**”. Curioso? Louco? Interessante?

Conseguem perceber como a minha história não é linear e nem mesmo universal? Cada cultura e cada tempo histórico terá algo a dizer sobre mim. É incrível como em algumas culturas a mulher menstruada não pode sequer tocar em um alimento, enquanto em outras é ela quem cozinha a melhor comida. E a história dos **homens menstruantes**? Ainda que a menstruação seja um **privilegio feminino**, ela não é uma **exclusividade**. Sabemos que não são só as mulheres que menstruam: **homens trans** e **pessoas não binárias** também recebem o sangue menstrual, por isso vamos utilizar a expressão “**menstruantes**” neste material.



Dignidade menstrual

A **Dignidade Menstrual** tem ganhado cada vez mais espaço na agenda nacional e internacional, principalmente depois do lançamento do relatório “**Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violação de direitos**” (2021), feito pelo **UNFPA** e pelo **UNICEF**.

O relatório mostra um **cenário alarmante** sobre a realidade de meninas e mulheres brasileiras que, em situação de **pobreza e vulnerabilidade**, também são privadas de **saneamento básico, recursos para higiene pessoal e íntima e de conhecimentos sobre o próprio corpo**. Essa é a realidade das mulheres encarceradas ou em situação de rua, por exemplo, mas não só delas: **o desconhecimento em relação ao cuidado menstrual pode, inclusive, afetar pessoas que não estão em situação de pobreza**.

De acordo com a pesquisa, no Brasil, **713 mil meninas de 10 a 19 anos** vivem em lares que não tem sequer **banheiro com chuveiro**. Além disso, **quatro milhões de meninas**, em um total de mais ou menos **dez milhões de estudantes**, não têm acesso a **banheiro** e a **insumos básicos de higiene**, como papel higiênico e sabonete, em suas escolas, e quase **20% de jovens que menstruam** já deixaram de ir à escola por não terem absorvente.

Tudo isso contribui consideravelmente para os casos de ausência e evasão escolar. **Em outras palavras:** a falta de Dignidade Menstrual ainda contribui para a manutenção da desigualdade de acessos, direitos e privilégios entre as pessoas.



Muitas pesquisas apontam, ainda, que na **falta de produtos de higiene menstrual**, meninas, mulheres e menstruantes recorrem ao uso de **papel, jornal, tecidos velhos** e até **miolo de pão**. Além disso, muitas pessoas que têm acesso ao absorvente muitas vezes não conseguem realizar a troca no **tempo ideal**, permanecendo com o mesmo absorvente durante muitas horas.

A **negligência das necessidades menstruais** resulta em problemas que poderiam ser evitados, tais como **alergias e infecções**, até aqueles que podem levar ao **óbito**, como a **Síndrome do Choque Tóxico**.

Esses dados reforçam a necessidade de **políticas abrangentes** ligadas não só à **menstruação**, mas às **condições sociais e econômicas** que afetam a capacidade das mulheres de gerenciar sua **saúde menstrual**.

Isso pode incluir iniciativas para melhorar o **acesso a produtos de higiene menstrual, educação sobre saúde menstrual, garantia de água potável e abordagem de questões mais amplas** relacionadas à desigualdade de gênero e pobreza.

O **Governo Federal** iniciou o programa **Dignidade Menstrual**, que prevê a **distribuição gratuita de absorventes** por meio do **Programa Farmácia Popular do Brasil (PFPPB)** para pessoas de baixa renda matriculadas na Rede Pública de Ensino, em situação de rua ou vulnerabilidade social extrema, como situação de cárcere ou cumprimento de medidas socioeducativas. Para ter acesso ao benefício é preciso inscrição no **CadÚnico**.



Educação Menstrual é uma ferramenta que apoia as pessoas que menstruam a conhecer seus próprios corpos e seu ciclo menstrual para terem mais **saúde** e **bem-estar**, visando garantir a **Dignidade Menstrual**, que é um **direito humano**.

Isso é importante, principalmente, porque a sociedade ocidental contemporânea *ainda* encara a menstruação como algo **sujo**, **nojento** e até mesmo **patológico**. Transformar a menstruação em um **tabu** causa uma série de constrangimentos e infortúnios para a **saúde emocional** e **física** das pessoas que menstruam.

O processo de **envergonhamento**, o **medo de vazamentos** e as **dores** relacionadas ao ciclo podem restringir a participação em atividades físicas e de lazer, momentos tão importantes para o **desenvolvimento motor**, **criativo** e **emocional**, afetando a **capacidade de concentração** e a **produtividade** dessas pessoas em seus estudos e trabalho.

Você já deixou de fazer alguma atividade por estar menstruada? Já faltou aula e trabalho por sentir dor? Já teve medo do sangue vazar na roupa? Se sim, como foi?

O que homens e meninos têm a ver com isso?

Uma pesquisa realizada em **2023** com os **alunos do 1º ano do Ensino Médio Integrado ao Técnico, do Instituto Federal Sudeste/Campus Barbacena**, dentro do programa **Menstruação sem Tabu**, apontou que **80% dos meninos** acreditam que a menstruação é, sim, um assunto para meninos e homens. Outros **20%** responderam que dependeria da forma na qual o assunto seria abordado – e nenhum deles afirmou não ter interesse no tema! Vamos ler o que eles têm a dizer sobre isso?

“Homens convivem com mulheres, então é muito importante saber como proceder quando elas precisam de apoio nesses momentos. Há muitos casos de acidentes e os próprios meninos fazem as meninas sentirem vergonha.”

“Ambos nascemos de um ventre, e talvez iremos nos casar um dia com uma mulher, logo, é de exímia importância ter ciência desse ‘evento’ para lidarmos da melhor forma com a menstruação de mulheres próximas.”

“Uma sociedade ideal é aquela em que homens e mulheres não são restritos à convivência social por seus gêneros. A participação de homens na luta feminista é de extrema importância.”



Qual o papel deles para romper os tabus da menstruação?

“**Estudar** sobre o assunto e perder o **preconceito**.”

“Ser mais **sensato** sobre o assunto, sem fazer **piadas** e **ajudar** sempre que puder.”

“Ter a mente mais **aberta** sobre o tema.”

“Abordar a menstruação abstendo-se de expressar qualquer **aversão** ou **repulsa**. Cultivar o **respeito** incondicional pelas mulheres, reconhecendo a importância de suas **experiências biológicas**. Passar essas informações adiante para amigos, filhos, parentes...”

“**Ajudar** as mulheres de sua família quando estiverem passando pelo período menstrual, comprando os itens necessários e dando **suporte** caso a mulher não consiga cuidar de si mesma sozinha. Pode ser legal também passar essas informações para filhos ou sobrinhos...”



Crie Novos Referenciais



Uma boa forma de **quebrar o tabu da menstruação** é criar **novos referenciais** e **valorizar o sangue menstrual**. Posso te ajudar com isso. Veja como nas informações abaixo.

Como o sangue menstrual pode salvar seu fígado, coração e outras coisas que ainda nem sabemos

Um estudo brasileiro desenvolvido na **Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)** descobriu que o sangue menstrual pode produzir **células-tronco** – isto é, células capazes de dar origem a outras células – e tratar doenças hepáticas e cardíacas. Essa pesquisa mostra que uma pequena quantidade de sangue menstrual pode ser revertida em milhares de células – o que o torna relevante em pesquisas e tratamentos clínicos.



Plantar a Lua: o que é e como fazer

Plantar a Lua é o ato de devolver o sangue menstrual para a terra. Quando menstruadas, as pessoas que plantam sua Lua **coletam o sangue, diluem-no em água** e o utilizam para **regar suas plantas**, como se o sangue fosse uma espécie **fertilizante**. Muitas relatam que suas plantinhas ficam ainda mais fortes depois que recebem o sangue. **Você ousaria tentar?**

Sangue que vira remédio!

Ainda mais curioso e intrigante são as medicações feitas com sangue menstrual. É possível fazer **tinturas, homeopáticas, unguentos, cristais e amuletos** com o sangue, mas primeiro a pessoa precisa realizar um **processo de limpeza alimentar** e ingerir **cinco tipos de plantas medicinais** para limpar o corpo e coletar o sangue. Esse método foi desenvolvido pela terapeuta menstrual argentina **Zulma Moreyra**, que acredita que a medicina com o sangue funciona como um **elixir**, trazendo diversos benefícios físicos e emocionais para a pessoa que o consome. A antropóloga e terapeuta menstrual **Doutora Janaina Morais** realizou uma pesquisa sobre o assunto – saiba mais no final da cartilha.



Sangue que vira arte!

Muitas artistas criam **pinturas, fotografias e performances** que envolvem o sangue menstrual para se conectar com a força dele, trazer visibilidade ao tema (quebrar o tabu!) e inspirar **questionamentos e rupturas** sobre o **significado do sangue menstrual** em nossa sociedade.



Educação Menstrual: o sangue que ensina!

Por fim e não menos importante, temos a **Educação Menstrual**, que se dedica a **informar** as pessoas sobre os **ciclos menstruais**, incentivando meninas, mulheres e menstruantes a **conhecerem seus corpos, ciclos e sexualidade**. Este é um caminho de **autonomia e construção de bem estar** consigo mesma e com o próprio corpo, ampliando o olhar sobre aspectos **biológicos, psicológicos, sociais, políticos e culturais** da menstruação. A ideia não é fazer a pessoa amar menstruar, mas conviver da melhor maneira possível com seu corpo e seu ciclo, aprendendo sobre o seu funcionamento por meio de um **letramento menstrual, corporal e emocional**.

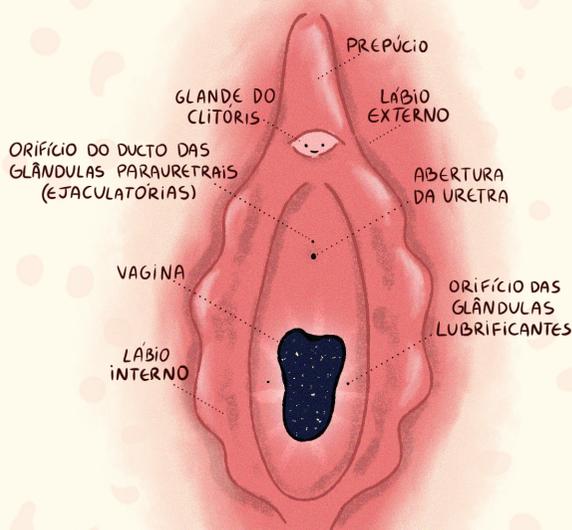
Conhecimento é poder!

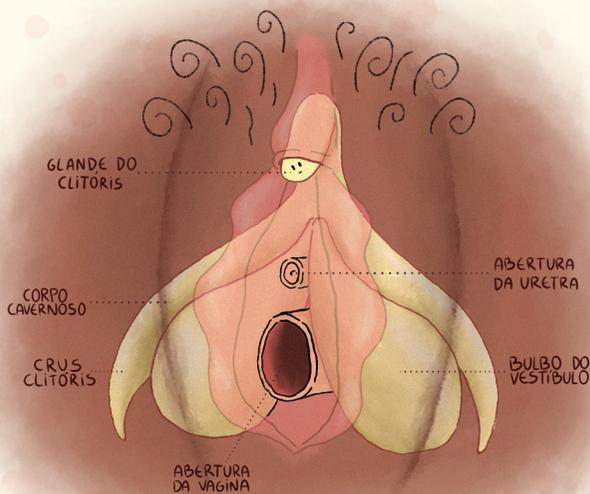
Você conhece seu próprio corpo? Para se conhecer de forma profunda, é necessário ter acesso a **ferramentas e informações** sobre o que é a **menstruação** e como seu **corpo**, seu **ciclo** e suas **emoções** funcionam. Perceba como **anatomia do corpo feminino** e **menstruante** é fascinante!



A vulva

A vulva é a **parte externa do aparelho reprodutor feminino e menstruante**. Muitas pessoas a confundem com a **vagina**, que é a **cavidade interna**. Na vulva, encontramos os **lábios externos e internos**, a **uretra** (que é o canal por onde sai nosso xixi), as **glândulas parauretrais**, a **abertura do canal vaginal**, as **glândulas lubrificantes**, o **prepúcio** e a **glande do clitóris**.



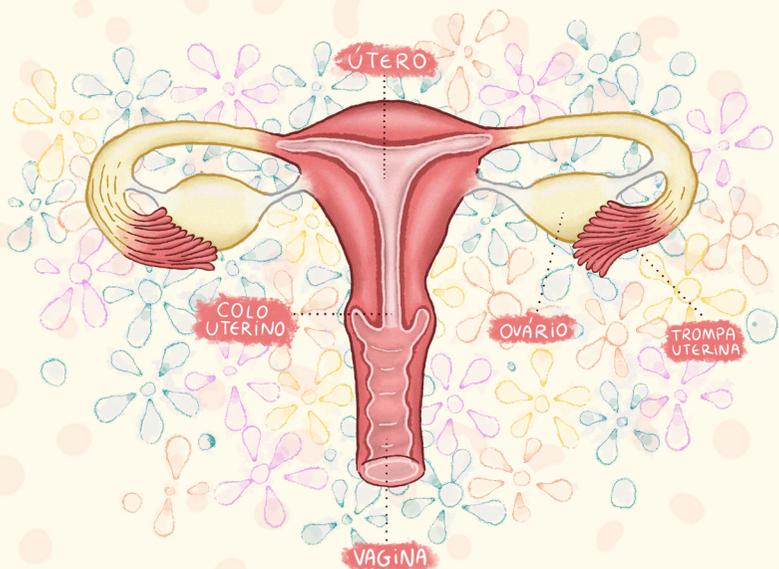


O clitóris

O **clitóris** é feito do mesmo tecido erétil que o pênis e contém cerca de **oito mil terminações nervosas** que interagem com outras **15 mil terminações** que irrigam a pélvis. Por isso, o clitóris é o órgão responsável pela sensação de **prazer**.

Ele mede cerca de 4 cm, mas somente o **prepúcio** e a **glannde** são visíveis – todo o restante é interno.

Diferente do **aparelho reprodutor masculino**, cuja maior parte se encontra **visível**, só é possível conhecer a anatomia do corpo feminino e menstruante se a pessoa utilizar um espelho para vê-lo melhor. Infelizmente, as meninas e mulheres não são incentivadas a conhecer seus corpos: há uma grande **repressão** em relação à **sexualidade feminina**, o que causa sério **impacto na saúde** e no **bem estar** dessas pessoas.



O aparelho reprodutor feminino por dentro

Na parte interna do **aparelho reprodutor feminino**, encontramos o **canal vaginal** (que liga a vulva ao útero), o **colo uterino** (parte mais baixa do útero, por onde flui a menstruação e o espermatozóide passa), o **útero**, as **trompas** e os **ovários**.

Os **ovários** são duas glândulas responsáveis pela produção de hormônios e o armazenamento dos **ovócitos**. A cada ciclo menstrual, os ovários liberam um ovócito na trompa (é o que chamamos de ovulação), que pode ou não ser fecundado pelo espermatozóide.

O **útero** é um órgão musculoso e oco, responsável pela menstruação, gestação e parto. Seus músculos são os mais flexíveis do corpo humano – crescem até vinte vezes seu tamanho original em caso de gravidez! Pode estar relaxado ou contraído e, de acordo com isso, será suave ou dolorosa a experiência na sexualidade, na maternidade e na menstruação.

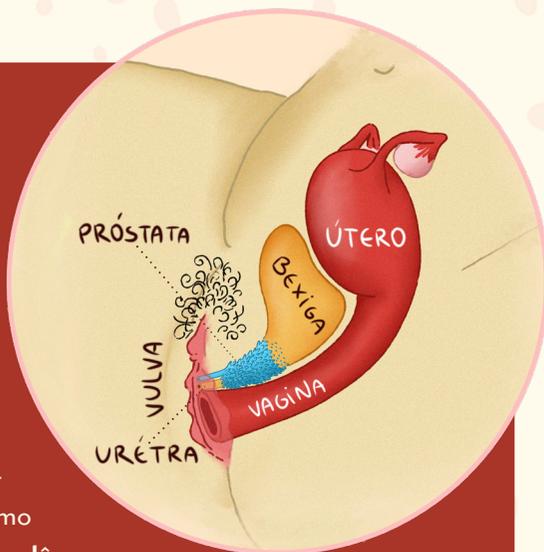
A camada externa do útero, conhecida como **endométrio**, é onde o óvulo fecundado se fixa e cresce até se tornar um bebê. Quando não há fecundação, é o endométrio que se desprende, marcando a **menstruação**.

Você sabia que existe uma próstata feminina?

Ao contrário do que se pensava, a **próstata** não é uma glândula existente apenas em homens. A **próstata feminina** foi descrita pela primeira vez em **1672** pelo histologista holandês Reiner de Graaf, que usou este termo para descrever um **conjunto de glândulas encontradas em torno da uretra (parauretrais)** – que, segundo ele, eram muito similares à próstata masculina e tinham **capacidade ejaculatória**.

Contudo, a próstata feminina ainda é um órgão pouco conhecido e estudado. Não sabemos ao certo suas funções, origens e patologias. Na vulva, visualizamos apenas a abertura de seus **duto**s – a glândula fica na **parte interna** do aparato reprodutor.

O **clitóris** e a **próstata** são partes do corpo feminino e menstruante ainda pouco estudadas e exploradas pela ciência. Por isso, muitas pessoas não sabem que eles existem – algo que gera uma série de **problemas** e **constrangimentos**. Há relatos de mulheres que foram diagnosticadas com incontinência urinária por confundir o **líquido ejaculado** com urina e até casos de indicação cirúrgica para solução do problema.



Menstruação e Menarca

A **menstruação** é um fenômeno **biopsicossocial** que ocorre de forma **cíclica** no corpo de meninas, mulheres e pessoas menstruantes em **idade fértil**. Dizemos “**biopsicossocial**” porque é um evento não apenas fisiológico, mas que também tem implicações **psicológicas**, **emocionais** e **sociais**. As questões sociais envolvem tanto o **contexto social** em que a pessoa vive, como também a percepção que a sociedade tem sobre a menstruação.

Aqui, vamos entender o que acontece **fisiologicamente** no corpo das pessoas que menstruam.

O que é a menstruação?

A menstruação é o **sangramento** que ocorre cerca de **14 dias** após a **ovulação** do ciclo anterior, quando um dos ovários libera um **ovócito** na **trompa uterina** e ele não é fecundado por um espermatozóide. Quando não há a fecundação, os **níveis hormonais caem**, causando o desprendimento do **endométrio** (tecido interno do útero), que se desenvolveu durante o ciclo anterior, dando início a um novo ciclo.

A duração da menstruação pode ser de **três a sete dias** e a intensidade do sangramento varia de leve a forte: **5ml** a **100ml** – somando o volume de sangue de todos os dias da menstruação.





Menarca: a primeira menstruação

A **primeira menstruação** é conhecida como menarca. Não há uma idade certa para acontecer mas, normalmente, ela chega entre os **10 e 16** anos de idade. A menarca é um **processo natural** do corpo feminino e menstruante, que indica seu **amadurecimento**, acompanhando outras transformações do corpo causadas pela puberdade e por mudanças hormonais, tais como **pêlos** no corpo, aumento dos **seios** e **fluxos vaginais**.

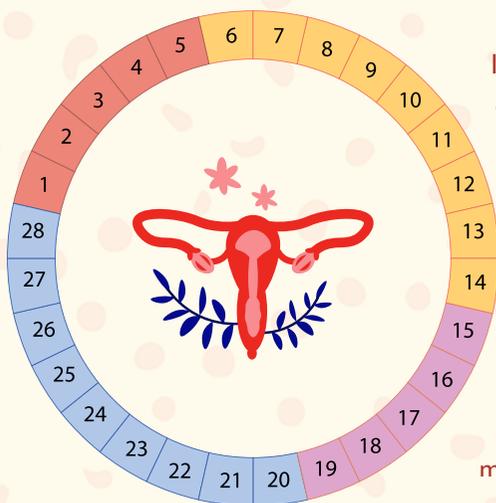
A menarca pode ser percebida como um **rito de passagem**, que marca a transição de menina à mulher. “Virou mocinha!” é uma frase muito comum de se ouvir quando este momento chega. Contudo, esse **ato fisiológico** não determina a identidade feminina e nem o amadurecimento psicológico e emocional. Cada pessoa tem seu próprio ritmo e não quer dizer que, só porque você recebeu sua primeira menstruação, você precisa mudar todo seu comportamento e agir como uma mulher adulta. Ainda pode brincar, correr, dançar, cantar, pular, caso essas atividades tragam alegria a você!

Infelizmente, nem todo mundo tem uma boa experiência com este momento – e tá tudo bem se este for o seu caso. Falta de conhecimento e de apoio adequado são mais comuns do que parece... É por isso que estamos aqui, justamente, falando sobre isso.

O ciclo menstrual

É muito comum as pessoas acharem que o ciclo menstrual deve ter a duração de **28 dias**, contados a partir do primeiro dia de menstruação até o último dia antes do próximo sangramento. Embora essa seja uma **média**, muitas meninas, mulheres e pessoas menstruantes têm ciclos **mais curtos** ou **mais longos**.

O ciclo menstrual varia de corpo para corpo e até mesmo em uma mesma pessoa ao longo do tempo. Além disso, é normal que o ciclo menstrual seja **irregular** nos primeiros anos após a **menarca** (primeira menstruação) e também durante a **perimenopausa** (os anos que antecedem a menopausa, marcando o fim da vida fértil).



Independente da quantidade de dias, o ciclo menstrual se divide em **quatro fases**: **fase menstrual**, **fase folicular**, **fase ovulatória** e **fase lútea**.

É muito importante conhecer o que se passa no corpo em cada uma dessas fases para termos consciência de como o ciclo menstrual influencia em nosso comportamento e emoções.



A fase menstrual

A **menstruação** marca o **primeiro dia do ciclo**, quando ocorre o sangramento menstrual. Pode durar de **três a sete dias**. Nessa fase, é comum sentir cólicas, cansaço, energia mais baixa, sono, irritabilidade, tristeza e vontade de ficar mais quietinha e recolhida. Isso se deve ao fato de que **todos os hormônios do seu corpo estão em baixa** e seu útero está fazendo movimentos de contração para que o endométrio (camada externa) se desprenda e o sangue flua. Se for possível, respeite esse momento, descanse e cuide de você mesma.

A fase folicular

A **fase folicular** começa após a menstruação e é marcada pelo desenvolvimento dos **foliculos** nos **ovários**, que vão produzir **estrógeno** – um hormônio responsável por estimular o útero a produzir **fluido cervical**, que vai deixando a vagina cada vez mais úmida. Nessa fase, é possível sentir **mais energia e disposição**.

O fluido cervical



O **fluido cervical** é produzido pelo **colo do útero** para garantir o **fácil acesso** dos **espermatozoides** ao **útero**, como também a sobrevivência deles por mais tempo no corpo (eles podem sobreviver até cinco dias). O fluido cervical varia de **grosso, espesso e esbranquiçado** a mais **elástico, aquoso e transparente** (como uma **clara de ovo!**), indicando o período fértil. Depois que a ovulação acontece, o fluido cervical para de ser produzido.

A fase ovulatória

A **fase ovulatória** ocorre aproximadamente no **meio** do ciclo. Nessa fase, os hormônios do nosso corpo estão em seu **ápice** (estrógeno e testosterona), por isso a **libido** aumenta. O **folículo** está amadurecido e o ovário libera o **ovócito** na **trompa uterina**, resultando assim na **ovulação**. O **fluido cervical** está em seu ápice, **transparente** e **elástico**, lembrando a clara de ovo. É um momento em que a **energia está alta** e você pode se sentir mais **aberta** e **alegre**.

Mulheres são cíclicas!



A fase lútea

Após a **ovulação**, os níveis de **estrógeno** e **testosterona** diminuem e o **folículo vazio** se transforma no **corpo lúteo**, liberando **progesterona**, que vai impedir uma futura ovulação no mesmo ciclo e vai estimular o **endométrio** a crescer para receber uma possível vida. Se não ocorrer a gravidez, os níveis de progesterona diminuem e o endométrio se solta da parede do útero, dando início a um **novo ciclo**. Como há essa mudança hormonal, também é possível sentir uma **alteração no estado físico e emocional**. O corpo vai ficando mais inchado e a pessoa pode se sentir mais sensível.

Percebem como em cada fase do ciclo menstrual há **mudanças físicas** que afetam também o **mental** e o **emocional**? O ciclo menstrual é um movimento que envolve **altos e baixos, contração e expansão, vida-morte-vida!** Pensando nisso, muitas tradições culturais fizeram uma associação entre o **ciclo menstrual** e o **ciclo lunar**, pois a Lua também tem um ciclo de **28 dias**, dividido em **quatro fases** (nova, crescente, cheia e minguante). E como a Lua é o satélite que rege as águas, também influenciando animais e plantas, ela poderia influenciar o próprio **ciclo menstrual**.

Assim, nessas tradições, era comum usar a palavra “Lua” para se referir à menstruação. Embora essa ideia não tenha **comprovação científica**, a **metáfora** e a **simbologia** dessa conexão segue tendo significado em muitas culturas. É interessante perceber como a **observação da natureza** e seus **ciclos** foram incorporados ao entendimento humano de seus próprios corpos e experiências. Tendo isso em conta, você pode escolher **acompanhar seu ciclo menstrual** levando em consideração as **fases da Lua** e perceber como ela influencia você.

FASE MENSTRUAL
LUA NOVA



FASE LÚTEA
LUA MINGUANTE

Acompanhe seu ciclo!

A melhor forma de acompanhar seu ciclo menstrual é desenvolver uma espécie de **diário** ou **calendário menstrual** em que você possa anotar todas as informações mais importantes sobre o seu **corpo** (**aspectos físicos**) e **como você está se sentindo** (**aspectos emocionais**).

Comece anotando os **dias da menstruação**, quais **sintomas físicos** você percebeu – como cólica, espinhas, inchaço, dor de cabeça, etc – e quais **emoções** você sentiu – como tristeza, alegria, felicidade, raiva, dentre outras. Siga com essas anotações por cada fase do ciclo, observando seu corpo, sua mente e suas emoções ao longo delas.

Ao fazer isso, você estará **estudando seu ciclo menstrual** de forma integral e, com o passar dos meses, terá **muitas informações valiosas sobre você mesma** e será capaz de observar certos **padrões** e **repetições** que acontecem. Essa é uma ferramenta que permite uma maior **intimidade** e **conexão** com seu próprio corpo e suas emoções, essencial para o processo de **autonomia** e **autoconhecimento**.



FASE FOLICULAR
LUA CRESCENTE

O diagrama mostra um ciclo menstrual representado por uma linha curva com pontos de diferentes tamanhos ao longo dela. À esquerda, há uma ilustração de um ovário com folículos em desenvolvimento. À direita, há uma ilustração de um útero com uma menstruação em andamento. O ciclo é dividido em duas fases principais: a Fase Folicular (Luna Crescente) e a Fase Ovulatória (Luna Cheia).

FASE OVULATÓRIA
LUA CHEIA

calendário menstrual



FASES DA LUA

- ☉-LUA NOVA
- ☾-LUA CRESCENTE
- ☽-LUA CHEIA
- ☾-LUA MINGUANTE

PERCEPÇÕES FÍSICAS E EMOCIONAIS

- ♁-CÓLICA
- ⋯-ESPINHAS
- (1)-INCHAÇO
- *-DOR DE CABEÇA
- oo-DOR NOS SEIOS
- ☉-OVULAÇÃO
- 🩸-MENSTRUAÇÃO
- 💧-MUCO CERVICAL
- ⚡-IRRITAÇÃO/RAIVA
- ☀️-FELICIDADE
- ♥️-AMOR
- 🌪️-ANSIEDADE
- ☹️-TRISTEZA
- 🌀-CRIATIVIDADE
- ☆-DISPOSIÇÃO
- z^z-CANSAÇO/SONO

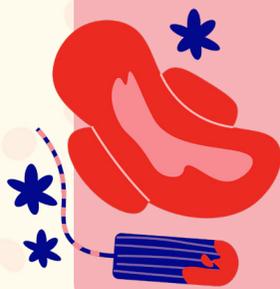
Autocuidado e saúde

Quais dispositivos para conter o sangue menstrual você conhece e usa? É muito importante saber a forma adequada de lidar com o sangue menstrual quando se está menstruada para garantir sua **saúde** e **bem estar**.



Hoje, há **absorventes descartáveis**, **reutilizáveis**, **coletores** e **calcinhas menstruais**. Vou falar um pouco sobre cada um para que você os conheça melhor.

Absorvente descartável



O **absorvente descartável** é o método mais utilizado, por ser de **mais fácil acesso** e **custo inicial baixo**. Ele vem em diferentes formatos: há os de uso externo, de uso interno, conhecidos como **tampões**, e **protetores diários**. Ele deve ser utilizado apenas uma vez e descartado logo após o uso, e a troca deve ser feita a cada quatro ou seis horas, no máximo.

Apesar de ser um dos produtos mais utilizados, existem algumas desvantagens no uso do absorvente descartável. A primeira é a **quantidade de lixo gerada**, pois em média, uma pessoa menstruante irá utilizar de **5 a 15 mil** absorventes em toda sua vida fértil!

Uma outra questão bem séria é a quantidade de **compostos químicos** e **toxinas** presentes neste tipo de produto, oriundas do processo de industrialização, que pode representar riscos potenciais à saúde.

Além disso, o “mau cheiro” associado à menstruação pode ser resultado da interação do sangue menstrual com esses produtos químicos presentes nos absorventes descartáveis. Muitas marcas incluem **fragrâncias** nos produtos para tentar mascarar esse odor, mas essas fragrâncias também podem causar **irritações** e **reações alérgicas** em algumas pessoas. E aí, quem leva a má fama é o sangue menstrual. Pode isso?

É por essas razões que algumas pessoas optam por alternativas mais **naturais** e **sustentáveis**. Veremos algumas a seguir.



Absorvente reutilizável

O **absorvente reutilizável** é feito de tecido absorvente e impermeável. Ele vem em formatos diferentes para atender a necessidade da pessoa e também deve ser trocado a cada **seis horas** – no máximo. Depois de utilizado, deve ser deixado de molho em um recipiente com água por dois minutos e, então, lavado com **sabão neutro** e colocado para secar em ambiente arejado. É uma alternativa interessante por **não gerar lixo** e **não conter químicos**. Apesar de ter um custo inicial mais elevado que o absorvente descartável, pode ser utilizado por até dois anos.



Calcinhas menstruais

As **calcinhas menstruais** possuem várias camadas de tecido absorventes, incluindo uma camada externa capaz de conter vazamentos. Também vêm em vários formatos para atender uma diversidade de fluxos e corpos – incluindo um formato cueca, desenvolvido pensando na necessidade das pessoas trans. O processo de higienização é semelhante ao do absorvente reutilizável. Por ser uma tecnologia mais elaborada possui um **custo inicial alto**, contudo, pensando na **durabilidade**, **reutilização** e **conforto** do produto pode ser vantajoso.

Coletores menstruais

O **coletor menstrual** é feito de silicone medicinal e, apesar de ter um **alto custo inicial**, por sua grande **durabilidade** (de cinco a dez anos) acaba se tornando a alternativa mais em conta. Contudo, por ser um dispositivo que deve ser **inserido no canal vaginal**, requer um conhecimento sobre o seu manejo, que pode gerar um tempo de **adaptação**.

Para inserir no canal vaginal, o coletor menstrual deve ser dobrado (existem vários tipos de dobras). Uma vez introduzido, ele vai se abrir e ficará fixo no canal vaginal por vácuo. Se bem colocado, não corre nenhum risco de cair e pode ficar até **12h** no corpo. Para retirar, é necessário apertar o dispositivo com os dedos, tirar o vácuo e puxar.



Para ser utilizado precisa ser previamente fervido por até **10min** em recipiente apropriado e, a cada uso, durante a menstruação, deve ser lavado em água corrente. Quando não for mais utilizado, deve ser novamente fervido e então armazenado em local adequado.

Higiene íntima: vulvas autolimpantes!

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, para higienizar a vulva não há a necessidade de utilizar produtos ou cosméticos, como **sabonetes**. Sim, essa ideia pode, mesmo, causar estranhamento, mas a verdade é que **a vulva tem capacidade autolimpante** e, se bem lavada com **água**, não precisa mais nada.

Além disso, a higiene em excesso com uso de sabonete pode **prejudicar** sua saúde vaginal, causando irritações na região – principalmente se não for um sabonete próprio para higiene íntima. Isso porque a vagina tem todo um **ecossistema próprio** e **muito eficiente** para combater agentes externos, incluindo seu **pH ácido** de 4.5, que pode ser alterado por sabonetes comuns, protetores diários, roupas sintéticas e anticoncepcionais.



Quando estiver menstruada, é importante...

- ✓ Lavar bem a vulva com água.
- ✓ Trocar o absorvente, calcinha menstrual ou coletor em tempos adequados e cuidar da higiene desses dispositivos caso sejam reutilizáveis.
- ✓ Não utilizar protetores diários todos os dias fora do período menstrual.
- ✓ Evite roupas muito apertadas de forma contínua. Sua vulva precisa respirar, então, se você se sentir confortável e, se for possível, fique alguns momentos em casa sem calcinha (use uma saia longa ou um short largo).

Cuidados no período menstrual

Muitas pessoas enfrentam sintomas como **cólicas**, **dores de cabeça** e **inchaços** durante a menstruação devido às mudanças hormonais e às contrações uterinas. A ideia de **respeitar esse momento**, **descansar** e se **conectar com o próprio corpo** é fundamental. Cada pessoa pode ter uma abordagem única para lidar com os sintomas menstruais, mas aqui estão algumas sugestões que podem ajudar a aliviar o desconforto:

- ✓ **DORMIR:** Permitir-se descansar e relaxar durante o período menstrual é importante. Ouça o seu corpo e não hesite em tirar um tempo para dormir, se necessário.
- ✓ **CALOR:** O calor pode ser reconfortante para cólicas e dores. Uma bolsa de água quente ou uma almofada térmica no ventre podem proporcionar alívio. Tomar um chá quentinho de camomila ou artemísia também pode ajudar.
- ✓ **HIDRATAÇÃO:** Beber bastante água é essencial para ajudar na circulação sanguínea e aliviar o inchaço.
- ✓ **ATIVIDADES FÍSICAS LEVES:** Algumas pessoas acham que a prática de exercícios leves, como caminhadas suaves ou ioga, pode ajudar a reduzir a sensação de inchaço e melhorar o humor.
- ✓ **CONEXÃO COM O ÚTERO:** Busque se conectar mais com seu útero e seu sangue. De olhos fechados, coloque as mãos sobre seu ventre e procure visualizar seu útero, procure sentir sua pulsação, respirar ritmicamente e relaxar (no fim do material tem um link para uma meditação!). Também é legal movimentar a pelve suavemente em círculos ao som de uma música que você goste e, quem sabe, até dançar!



TPM: Tempo para Mim

Ter a possibilidade de **descanso** durante o período menstrual é um **privilégio de classe**, sabemos bem disso. Não são todas as pessoas que podem faltar a aula, o trabalho, ou reorganizar a agenda com base no próprio ciclo.

A **falta de compreensão** da sociedade sobre as **mudanças biopsicossociais** que são experimentadas ao longo do ciclo menstrual deixam meninas, mulheres e menstruantes **vulneráveis** e isso tem sido utilizado para criar **patologias** e **medicalizar** esses corpos. Vivemos em uma sociedade em que a maioria das pessoas trabalha em empregos que exigem e recompensam disciplina física e mental, por isso a menstruação vai ser vista como um problema.

E se o nosso foco mudasse? E se parássemos de ver o ciclo menstrual como um **problema**, como um indicativo do que há de imperfeito nas meninas, mulheres e menstruantes e começássemos a vê-lo como um **vetor** que nos aponta as imperfeições que existem na sociedade e que necessitam de mudanças?

Será que a **queda da capacidade de se concentrar** ou de **disciplinar a atenção** durante a fase pré-menstrual e menstrual não estaria acompanhada de **ganhos em áreas complementares** – como um aumento de **criatividade**, por exemplo? E a **raiva** e a **irritabilidade** – será que elas não estão nos apontando situações, pessoas e comportamentos que não são positivos?

Refleta e converse sobre isso com as pessoas próximas de você.



A origem da **raiva** que as mulheres sentem pode estar atribuída à percepção que elas têm sobre a **opressão** que sofrem na sociedade – do patamar inferior de seus salários, das menores oportunidades de serem promovidas nos empregos, da coerção para representar papéis sociais e familiares que exigem cuidados constantes e/ou abnegação, dos abusos, violências físicas, morais e psicológicas sofridas, dos medos e das inseguranças geradas por todo esse contexto, dentre várias outras questões que envolvem esse tema.

Todos os **desconfortos** vivenciados na **fase pré-menstrual e menstrual** seriam melhor conduzidos se a pessoa pudesse **organizar sua vida com base em seu ciclo menstrual**, tirando o tempo necessário para viver esse momento de autoconhecimento, liberando essas emoções em processos criativos ou mesmo descansando, ao invés de ser cobrada a ter uma produtividade em um momento nada propício a isso.

Pensando nisso, alguns países têm refletido sobre a **Licença Menstrual**, concedendo um período de afastamento durante a menstruação. O objetivo principal dessa licença é reconhecer e respeitar as necessidades e os desafios enfrentados durante esse período específico.

No **Brasil**, a **Câmara Legislativa do Distrito Federal** promulgou a Lei que garante **Licença Menstrual** às funcionárias do serviço público. A Lei prevê um recesso de até **três dias consecutivos** a cada mês, em caso de sintomas graves associados ao fluxo menstrual.

Sabemos da importância desse tipo de iniciativa, ainda que gere controvérsias, afinal, vivemos em um país marcado pela **desigualdade de gênero**, em que mulheres já enfrentam desafios de empregabilidade em função da Licença Maternidade. Nesse caso, a Licença Menstrual pode ser utilizada como mais uma desculpa para não empregar mulheres. Contudo, novamente, a proposta é inverter a lógica, apontar as falhas sociais e não mais culpabilizar as mulheres por sua **biologia**. Só assim iremos garantir a **Dignidade Menstrual**.

Até breve!

Quanto conhecimento foi compartilhado neste Guia, e, ainda assim, muito mais poderia ser dito! Eu me sinto realizada por ter tido a oportunidade de, finalmente, contar um pouco da minha história... E, assim, **fazer reverberar a minha e a nossa Voz.**

Sei que os desafios que meninas, mulheres e pessoas menstruantes enfrentam, atualmente, para menstruar com dignidade são muitos, mas acredito que com **ações concretas**, pouco a pouco, vamos rompendo os tabus que envolvem este tema, buscando construir uma **cultura menstrual**.

Uma **cultura menstrual** é aquela que **respeita a história dos corpos que sangram**, que facilita o acesso a **recursos, infraestrutura e conhecimento**, garantindo oportunidades para que estas pessoas possam desenvolver seus potenciais de forma livre e autônoma. Só assim será possível caminhar em direção a uma **sociedade igualitária!**

Espero que vocês tenham gostado de conhecer um pouco mais sobre mim... E espero que essas informações possam circular e alcançar cada vez mais pessoas.

Nos vemos no próximo ciclo!



Menstruação sem Tabu: nosso projeto

O projeto “**Menstruação sem Tabu**” é uma iniciativa que **promove a Dignidade Menstrual** por meio de **oficinas de Educação Menstrual** em **escolas e comunidades vulneráveis**.

Em **2023**, realizamos o projeto piloto no **Instituto Federal Sudeste, Campus Barbacena**, com os alunos do 1º ano do Ensino Médio Integrado ao Técnico, alcançando mais de **180 estudantes** e totalizando **50 horas** de conteúdo.

Diante do sucesso da experiência piloto, **2024** traz o propósito de **ampliar este trabalho** para mais instituições de Barbacena e entorno. Aspiramos, ainda, uma **amplitude federal**, que envolva entidades como postos de saúde, Centros de Referência a Assistência Social e presídios femininos.

“**Menstruação sem Tabu**” é uma iniciativa da professora doutora **Janaina Morais**, que é antropóloga e educadora menstrual, em parceria com o **Instituto IDEIAS** (Instituto de Desenvolvimento da Educação, Inclusão e Ações Sociais) e a **ONG Vertente Solidária**.

Em 2023, contamos com uma parceria com o **Instituto Federal de Barbacena** e com o apoio de **colaboradores individuais**, da empresa **NetRosas** e da **CESE** (Coordenadoria Ecumênica de Serviço) para sua realização. Em 2024, contamos com a parceria do **IVERT – Instituto Socioambiental das Vertentes** e, até o momento, com o apoio de **colaboradores individuais** e da empresa **CIMEC** para sua execução.

Este material é resultado de muitos anos de pesquisa da antropóloga Janaina Morais e foi produzido com recursos da CESE.

Bibliografia

FRAZÃO, Luiz Felipe Neves et al. Próstata Feminina: Concepções históricas, morfológicas, patológicas e evolutivas. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 3, e7512340449, 2023.

MANICA, Daniela Tonelli; GOLDENBERG, Regina Coeli dos Santos; ASENSI, Karina Dutra. CeSaM, as células do sangue menstrual: Gênero, tecnociência e terapia celular. *Interseções*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 93-113, jun. 2018.

MORAIS, Janaina de Araujo. Portal Vermelho: uma etnografia sobre corpo, gênero, sangue, emoções e experiência. 2021. Tese (Doutorado) – Instituto de Ciências Humanas. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2021.

SARDENBERG, Cecilia M. B. Sangrias, Tabus e Poderes. *Revista Estudos Feministas*. v. 2, n. 2, p. 314-344, 1994.

UNFPA/UNICEF. Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos, 2021.

Aprofunde-se

- ✓ **Sobre o programa de Dignidade Menstrual do Governo Federal**
gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2024/dignidade-menstrual
- ✓ **Informações sobre a próstata:**
we.riseup.net/assets/285284/CONO-POTENS-VERSION-DIGITAL-Desconocido.pdf
- ✓ **Meditação Portal Vermelho**
www.youtube.com/watch?v=iSoPk5gCSFA



JANAINAS.COM/MENSTRUACAO-SEM-TABU/



@MENSTRUACAO_SEM_TABU_

Realização



menstruação
sem tabu

Apoio

