

instituto bem do estar



Ser Mulher cis

A mente e os ciclos femininos

Pesquisa





Precisamos falar mais, refletir e transformar o cenário da saúde da mente das mulheres.

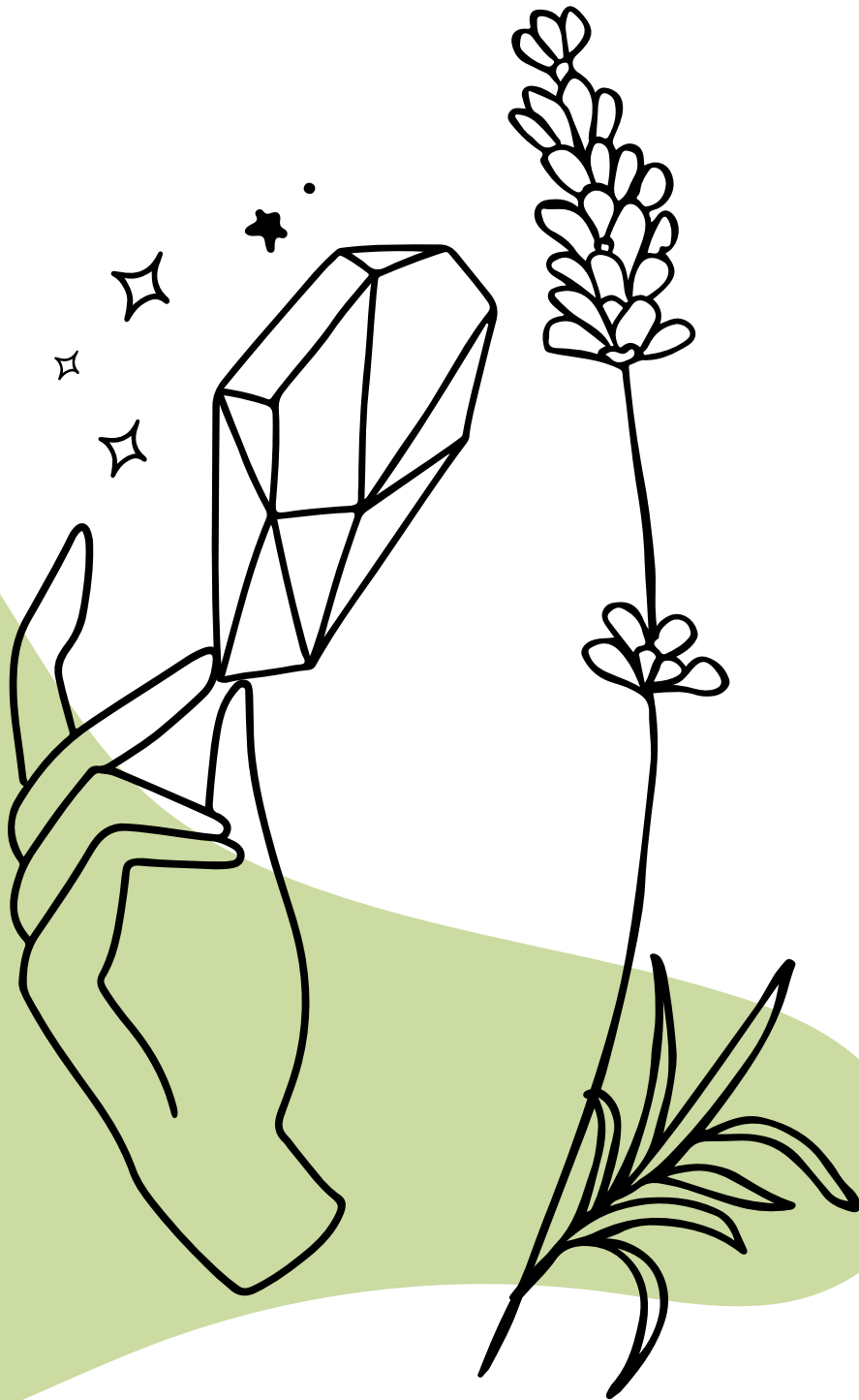
Nesta segunda edição da campanha Ser Mulher abordamos o tema: a mente e os ciclos femininos da mulher cis.

A vida é cíclica, a mulher cis é cíclica. Não tem como ser a mesma sempre, é necessário acolher o que somos em diferentes momentos da vida.

Venha se inspirar, refletir, transformar e colaborar para a mudança do cenário da saúde da mente das mulheres.

Saiba mais sobre a campanha Ser Mulher - a mente e os ciclos femininos em nosso site:

www.bemdoestar.org/ser-mulher-a-mente-e-os-ciclos-femininos



Esse projeto tem a determinação de apresentar a visão de mulheres cis acerca de seus ciclos naturais. Ainda que passar por esses ciclos seja um acontecimento para quase todas as mulheres cis, a riqueza do estudo está na singularidade delas. A tônica principal da análise está no relacionar o impacto do ciclo menstrual à saúde mental feminina, sobretudo, compreender quais as transformações no corpo e no humor vivenciados em cada período do ciclo. Por último, mas não menos importante, o objetivo da pesquisa é fazer circular o conhecimento produzido e provocar reflexões para leitoras e leitores.

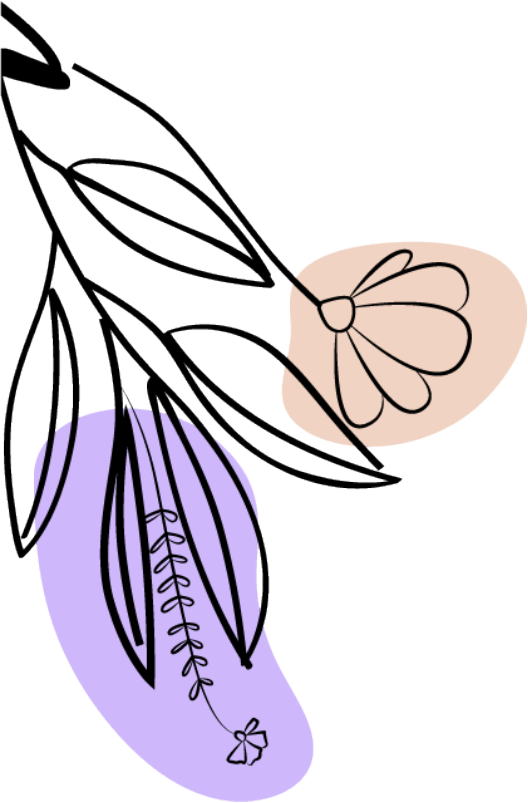
Para estudo sobre os ciclos femininos e produção deste material foram realizados:

- mapeamento e análises de pesquisas e informações públicas sobre temas relacionados;
- entrevistas com profissionais da saúde da mulher;
- entrevistas em profundidade com mulheres cis; e
- coleta de depoimentos de mulheres cis sobre seus ciclos de vida.

Os resultados são apresentados nesse e-book em um tom intimista, com relatos e artigos que buscam retratar a particularidade dos ciclos de cada mulher cis.

Índice

Ciclo menstrual e a mente de quem menstrua Por Instituto Bem do Estar	10
Da gestação ao nascimento da nossa pesquisa: de onde viemos e para onde vamos? Por NOZ Inteligência	14
Metodologias das Pesquisas: Entrevistas em Profundidade e Coleta de depoimentos	18
O começo de tudo: a menarca	22
Entrevista Úrsula Maschette	42
A primeira ida ao ginecologista	46
Mudanças no corpo e no humor	56
O dualismo da menstruação: Precisa ser bom ou ruim? Por Jaqueline Lizi, pesquisadora da NOZ	64
O impacto da menstruação no cotidiano dessas mulheres	68
Educação Menstrual como ferramenta para se criar um caminho de liberdade e autonomia Por Silvana Guerreiro	76
Tipos de absorvente	80
Fase Fértil e Prevenção de gravidez e IST	88
Climatério e Menopausa	94
O amor, o ódio e, por fim, a ambivalência Por Laura Bing, pesquisadora da NOZ	104
O que você viveu e gostaria de passar para frente	108
Conclusão	112
Links e referências que circularam na equipe	116
Idealização e coordenação	118



Ciclo menstrual e a mente de quem menstrua por Instituto Bem do Estar

O Instituto Bem do Estar promove a saúde da mente através da conscientização e disseminação de informações.


Neste contexto, desenvolvemos a campanha “Ser Mulher” com intuito de abrir espaços de conversa e reflexão sobre a mulher e as questões que envolvem a saúde da mente feminina. Em 2022, **na sua segunda edição, trabalhamos o tema “A mente e os ciclos femininos das mulheres cis” por meio de um conteúdo diverso, produzido por mulheres cis diversas, especialistas multidisciplinares.**

Olhando a natureza, aprendemos que para tudo existe um ciclo, primavera, verão, outono e inverno. Vida e morte. Lua cheia, minguante, nova e crescente, bebês, adultos e idosos. Ciclo menstrual. A vida é cíclica, a mulher é cíclica. Não tem como ser a mesma sempre, é necessário acolher o que somos em diferentes momentos da vida (CARVALHO, 2019).

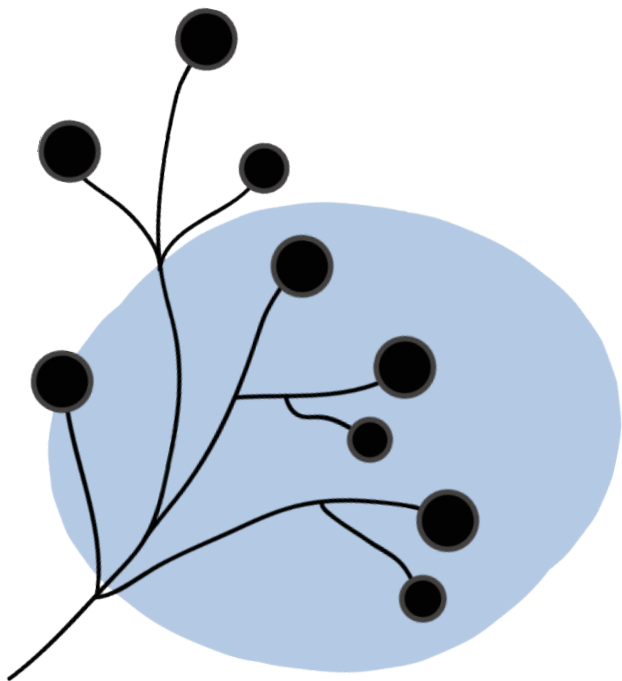
Iniciar o ciclo, conviver com ele por muitos anos e entender sua morte, apesar da continuidade da vida, é uma questão que mexe diretamente com a saúde da mente das pessoas que menstruam. Traumas, dores, autoconhecimento, liberdade e várias outras questões estão enraizadas nesse tema.

Não falar sobre a menstruação já é um jeito de falar sobre ela. A omissão, aliás, demonstra preconceitos perpetuados no dia a dia. Não nomear a menstruação, usando no lugar eufemismos como “estar naqueles dias”, “estar de chico”, “regras”, significa tornar invisível um fenômeno fisiológico e recorrente – além de alimentar mitos e tabus extremamente danosos às mulheres, meninas e pessoas que menstruam de maneira geral (UNICEF/2021).

Em parceria com a NOZ Inteligência e a Educadora Menstrual, conduzimos uma pesquisa aprofundada com entrevistas individuais, visando gerar dados que deem suporte para uma reflexão qualificada, além de impulsionar o debate, a escuta ativa e a troca de experiências.



Da gestação ao nascimento da nossa pesquisa: de onde viemos e para onde vamos? por NOZ Inteligência



Este é o segundo ano do estudo “Ser Mulher” – parceria entre a NOZ Inteligência e o Instituto Bem do Estar. Com o intuito de explorar o universo da saúde mental com a especificidade de gênero, o primeiro estudo foi realizado em 2021 e discutiu a temática da violência doméstica, dupla jornada de trabalho, assédio, maternidade e também sensações como culpa, ansiedade, depressão e solidão.

Para adicionar mais uma camada à complexidade dos sentimentos e relatos das mulheres, **este ano o “Ser Mulher” buscou a intimidade para compreender as histórias de mulheres cis, através de seus ciclos menstruais.**

“Eu não me sinto muito à vontade de perguntar coisas para a médica, fico com vergonha e me sinto reprimida. Eu pesquiso mais no Google do que converso com as pessoas. Às vezes eu pergunto umas coisas para a minha tia ou para a minha mãe, mas ainda não me sinto tão confortável (...) Eu procuro coisas sobre a cor da menstruação, porque após a injeção o sangue passou a vir mais claro (...) Eu busco informações no Google e fico com mais dúvidas do que com respostas. Uma vez fui pesquisar sobre corrimento e comecei a encontrar coisas como, por exemplo, gonorreia e fiquei muito assustada.”
- entrevistada de 18 anos de idade

O relato da busca por informações no Google sobre suas menstruações, nos faz questionar como o recurso de pesquisa online atende essa demanda. Ao sugerir complementações para a pesquisa inicial, vê-se as seguintes sugestões a partir da palavra “menstruação...”:

- É pecado
- Rosa
- Marrom
- Atrasada
- Grávida
- Com pedaços de sangue
- Tomando anticoncepcional
- Um dia depois da relação é normal

E quando buscamos “menstruação não pode...” aparecem os seguintes resultados:

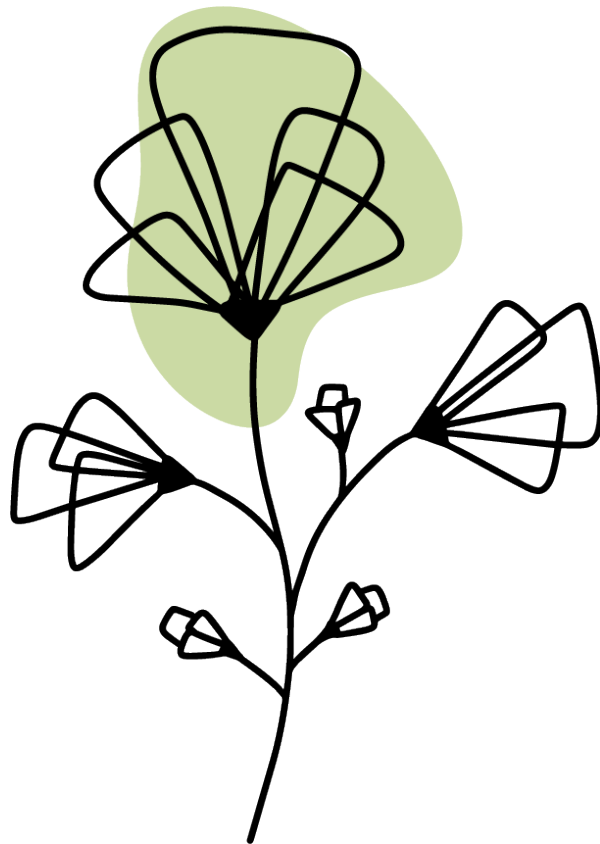
- Lavar
- Sentir cheiro de sangue
- Fazer força
- Engravidar

Afinal, nos questionamos e provocamos a reflexão: como são os espaços que recebem essas dúvidas cotidianas das mulheres cis e quais diálogos possíveis sobre a menstruação? Aliás, importante perguntar também: o que não se fala sobre a menstruação? Foram essas e outras

perguntas que motivaram a pesquisa “Ser Mulher Cis”. Com o desejo de retratar os ciclos de vida de mulheres, foram costurados relatos de mulheres de diversos repertórios, que generosamente nos cederam suas histórias íntimas, com dados coletados sobre a saúde da mulher.

Se o corpo feminino nu é sinônimo, no senso comum e nas representações, como algo pornográfico, o que buscamos aqui é desnudar a ideia de que o corpo da mulher cis não ocupa apenas esses lugares e, no caso da menstruação, de um corpo interdito. Mas os relatos a seguir buscam mostrar como é necessário criar espessura dos debates acerca do corpo feminino, deste corpo tão polarizado.

Metodologias das Pesquisas: Entrevistas em Profundidade e Coleta de depoimentos



Para captar a singularidade dos ciclos femininos, o estudo contou com duas metodologias de pesquisa para a coleta dos depoimentos das mulheres cis: entrevistas em profundidade e formulário online para depoimentos anônimos.

Foram realizadas 11 entrevistas em profundidade, com mulheres cis convidadas pelo Instituto Bem do Estar e pela Educadora Menstrual, em que foram abordados assuntos como: acesso à informação sobre o ciclo menstrual na família e escola, impacto da menstruação no cotidiano, tipos de absorvente e contraceptivos que já utilizados, estigmas e tabus do sangramento, menopausa, e muito mais. As entrevistas foram realizadas pela NOZ durante o ano de 2022 via plataformas online, com duração média de uma hora.

Para além do mergulho na intimidade menstrual dessas mulheres, foram coletados 132 depoimentos online de mulheres cis que compartilharam quais as suas relações com a própria menstruação. Nos depoimentos espontâneos, realizados por survey online mulheres cis de diferentes perfis responderam anonimamente às indagações:

“Vamos falar sobre o nossos ciclos mensais?” e

“Conte-nos qual sua relação com sua menstruação.”

Perfil e Amostra das Entrevistas em Profundidade

A amostragem das 11 entrevistas em profundidade foi composto por:

- Mulheres cis com idade entre 18 e 60 anos;
- De escolaridade entre ensino médio completo e mestrado;
- Predominantemente heterossexual, com apenas uma entrevistada que não declarou sua orientação sexual;
- Solteiras e casadas;
- Cinco são mães e seis não;
- Duas passaram pela menopausa;
- Oito menstruam e três não;
- Com religiões predominantemente cristãs, com especificações espíritas e católicas;
- Uma mulher cis não declarou a religião; e uma que afirmou não ter qualquer religião.

Perfil e Amostra dos Depoimentos

Entre as 132 mulheres cis que participaram voluntariamente:

- A idade foi entre 17 e 67 anos
- Orientação sexual: 67% heterossexual , 10% homossexual , 6% bissexual , 1% pansexual e 16% não informado
- Etnia: branca 75 % , parda 17%, preta 5%, amarela 2%, indígena 1%, não informado 1%
- Região do Brasil: 90% sudeste, 4% nordeste, 2% DF, 2% sul, 1% fora do Brasil, 1% não informado.



O começo de tudo: a menarca

A puberdade para as meninas é marcada por uma série de fatores: crescimentos dos seios, aumento da quantidade e engrossamento de pelos, mudanças no formato do corpo. Mas um elemento acontece de forma praticamente imperceptível aos olhos dos outros: a menarca. O primeiro sangramento representa o começo da vida reprodutiva da mulher, o que significa que a partir dele existirá ovulação e, na ausência de fecundação do óvulo liberado, haverá descamação do endométrio.

Essas mudanças, podem parecer um marco fixo e rígido. Como a lagarta que se transforma em borboleta, a menina um dia acorda e se transforma em mulher, a mocinha? Aqui já indagamos sobre a individualidade das mulheres, sobre cada transformação que as meninas passam nessa fase, cada uma em seu ritmo e com influências diferentes que vão muito além da primeira menstruação.

A média brasileira do surgimento da menarca é de 12,8 anos de idade. Estudos mostram que existem fatores genéticos e também ambientais na menarca, o que significa que ela pode acontecer mais cedo ou mais tarde para algumas meninas. A menarca inaugura a recorrência normalmente mensal dos hormônios estrogênio e progesterona, o que significa que isso tem efeitos químicos no corpo da mulher. Na saúde da mulher, tanto em termos físicos quanto psicológicos, isso significa

que a partir da primeira menstruação, meninas e mulheres passam a ter sintomas de dores físicas e, portanto, desconforto com periodicidade mensal.

Ainda que os sintomas da tensão pré menstrual (TPM) e da menstruação variem não apenas de uma mulher cis para outra, mas também exista um dinamismo desses sintomas ao longo da vida de mulher. O mapeamento do “Ser Mulher cis” buscou saber como as meninas foram instruídas, ou não, por mães e outras mulheres cis de suas famílias para a chegada da menarca, além de investigar quais outros espaços de interlocução existem, por exemplo, escola, amigas e amigos, parceiras e parceiros e outros familiares, como pai e irmão.

Entre as entrevistadas para esse projeto, suas primeiras menstruações aconteceram entre 09 e 13 anos e a seguir iremos acompanhar como isso foi vivido por elas. Algumas relatam que receberam orientações de suas mães antes do sangramento, como por exemplo:

“Eu menstruei com 9 anos, a um mês de fazer 10. Minha mãe explicou direitinho como funcionava e que, quando acontecesse, eu não iria morrer. Passei a carregar uma necessaire com absorvente e foi bem tranquilo, não fiquei desesperada.”
- entrevistada de 19 anos de idade

“Eu tinha uns 11 ou 12 anos, eu estava brincando e meu primo disse ‘acho que você se machucou, olha a sua bermuda’, mas eu não dei muita importância. Minha tia viu e conversou comigo, voltei para casa e falei com a minha mãe - que explicou por cima que eu havia virado ‘mocinha’ e que eu precisaria usar o absorvente.”
- entrevistada de 55 anos de idade

“Eu menstruei com 13 anos. Minha mãe me explicou que todos meses seriam daquele jeito e que eu teria que usar paninho e absorvente. Minha mãe contou para o meu pai e ele me trouxe um picolé de presente.”
- entrevistada de 45 anos de idade

“Minha primeira menstruação foi aos 11 anos. Foi na véspera de ano novo. Eu estava me arrumando para ir ao mercado com meu avô e meu pai quando fui ao banheiro e vi que havia ficado menstruada. Eu chamei a minha mãe e fiquei com muita vergonha de que ela contasse para eles. Ela ficou animada, me deu os parabéns, mas eu ainda assim não queria que ela contasse para ninguém. Não teve jeito, ela contou para a família toda que se reuniu para o réveillon.”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Eu tinha 12 anos, quem me ajudou foi a minha mãe. Eu tive algumas orientações na escola a respeito disso. Quando desceu, minha mãe prontamente me ajudou. Mas foi bem tranquilo, eu entendi bem no momento que era uma mudança e que estava amadurecendo.”
- entrevistada de 34 anos de idade

“Eu sempre fui rodeada de mulheres que menstruavam como minha mãe, minhas tias, então eu tava doida para menstruar. Eu menstruei eu tinha uns 13 anos e eu contei pra minha mãe. Minha mãe ficou muito feliz e saiu contando para as minhas tias, mas no geral foi tranquilo.”
- entrevistada de 23 anos de idade

Importante salientar que ainda que essas mulheres tenham experienciado a menarca com a orientação de suas mães e outras mulheres da família, elas não trazem informações além de terem sido instruídas sobre como usar o absorvente e, em alguns casos, que a partir de então estariam aptas a engravidar, como conta uma das entrevistadas:

“Eu acho que a mãe da minha mãe não a ensinou, acho que por isso ela não conversou comigo.”
- entrevistada de 18 anos de idade

Outras mulheres, no entanto, relatam a sua menarca com desconhecimento ou com vergonha:

“Foi um susto, minha mãe não havia conversado comigo e eu me escondi dela por uma semana. Não sei o porquê de esconder, fiquei sem reação. Eu peguei o absorvente escondido da minha mãe, pois eu ainda não havia contado.”
- entrevistada de 18 anos de idade

“Eu tinha 12 anos quando menstruei pela primeira vez. Não contei pra ninguém porque eu não sabia se era, coloquei um pouco de papel. Algumas horas depois eu contei para a minha mãe, ela me disse ‘Você virou mocinha, por que você não me contou?’ e aí ela me ajudou com o absorvente.”
- entrevistada de 36 anos de idade

A individualidade de cada mulher começa a ser questionada, houve relatos de mulheres, que ao menstruarem, se viram em conflito do que seria a passagem da infância para a puberdade, o “virar mocinha” como uma regra fixa e imutável:

“Com 11 anos eu ainda brincava de boneca, aí eu não me vi mais como criança. Disseram que eu já era uma mocinha, fiquei me perguntando por que eu estava brincando de boneca se já era mocinha.”
- entrevistada de 18 anos de idade

“A vergonha de contar da menstruação para o meu pai é porque eu me achava ainda muito criança. Eu brincava de boneca, na rua... eu achei que se virasse ‘mocinha’ eu teria que parar de fazer essas coisas”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Minha mãe sempre me contou que eu iria ficar menstruada, mas eu não queria. Menstruei aos 11 anos mas achei que eu era muito nova, que isso iria acontecer quando eu tivesse uns 16 anos.”
- entrevistada de 40 anos de idade

Nessa diversidade de cenários de conhecimento e desconhecimento com a menarca, é visível que as mulheres entrevistadas apresentam suas mães como fonte de amparo e informação para a chegada do ciclo menstrual. Ainda assim, permanecem muitas as perguntas: o que será que determina a relação dessas mulheres com o seu corpo a partir do que é ensinado a

elas sobre seu próprio ciclo menstrual? O que será que essas mães viveram, ou não, que as possibilitou passar ou não passar conhecimento a suas filhas antes da menarca? Quais os efeitos disso no afeto que essas mulheres desenvolvem com o próprio sangramento? Essas perguntas abrem espaço para criação de estigmas em torno da menstruação. É isso o que veremos na seção seguinte.

Estigmas e tabus

Transformações da vida costumam trazer muitas dúvidas, não é mesmo? O mesmo se passa na menstruação, afinal como pudemos ver, algumas mulheres cis enfrentam a falta de informação diante de algo tão comum às mulheres. Segundo uma historiadora Helen King, especialista em História da Medicina, em entrevista ao blog de um aplicativo de relato sobre ciclo menstrual¹, existem textos de Hipocráticos - do século 5 ou 4 A.C., com ensaios hipotéticos do que seria a menstruação. Segundo o filósofo, a carne da mulher era mais esponjosa do que a do homem, o que resultava em mais absorção de fluidos que se acumulavam o mês inteiro. Caso os fluidos não saíssem, a mulher ficaria doente e o seu sangue poderia apodrecer ou, pior ainda, destinar-se para outras partes do corpo e pressionar órgãos vitais.

¹ <https://helloclue.com/pt/artigos/cultura/como-era-menstruar-na-grecia-antiga>

Durante as entrevistas ouvimos relatos de algumas superstições que as entrevistadas tiveram contato, e nela perceberemos a existência do senso comum – e bem disseminado – da impossibilidade de mulheres menstruadas lavarem os seus cabelos e andarem descalças, por exemplo.

“Eu acho que falar mais sobre isso, a gente se conhece muito pouco. Muitas coisas falam pra gente que são mitos e que limitam a gente (...) Sempre ouvi que não pode lavar o cabelo, não pode tomar friagem, não pode tomar gelado, não podia andar descalça, não podia tomar vento. Eu ouvia essas histórias, mas eu nunca dei muita bola pra isso não (...) Uma vez eu soube da história de uma mulher que lavou a cabeça menstruada e ficou louca no chuveiro. Diziam que subia o sangue na cabeça.”
- entrevistada de 55 anos de idade

“A única que eu já ouvi é que não pode fazer limpeza de pele estando menstruada porque isso mancha a pele, isso foi uma coisa que a minha mãe ouviu na infância dela e um dia perguntou para uma esteticista”
- entrevistada de 19 anos de idade

“Eu ouvia de forma positiva: ‘o mar corta a menstruação.’”
- entrevistada de 45 anos de idade

“Minha mãe não me deixava lavar o cabelo ou andar descalça. Eu só obedecia porque era a minha mãe, mas nunca fez sentido”
- entrevistada de 25 anos de idade

“Eu já ouvi que andar descalça dá cólica, eu acredito um pouco, porque eu gosto muito de andar descalça.”
- entrevistada de 23 anos de idade

As mulheres cis entrevistadas não demonstram explicitamente qualquer proibição sobre o que se pode e não pode fazer durante a menstruação por razões de tabus e mitos. Entretanto, apesar de não identificarem claramente, não significa que elas não deixem de fazer algumas coisas durante seus ciclos:

“Já deixei muitas vezes de jogar vôlei, eu fico desconfortável e também por causa do absorvente porque precisa usar legging”
- entrevistada de 18 anos de idade

“Já deixei de ir à piscina por causa da menstruação e fico bem chateada, sem vontade de ir, ainda que eu saiba que pudesse encontrar formas de ir à piscina mesmo menstruada”
- entrevistada de 19 anos de idade

“Antigamente eu não tinha relação sexual menstruada por causa do sangramento. Hoje não é a coisa mais confortável do mundo, mas não deixo de fazer. É tranquilo.”
- entrevistada de 34 anos de idade

“Eu não gosto de entrar na piscina. E sexo também, por conta da intimidade e da dor também, me dá um desconforto muito grande. Mas ir em qualquer lugar, nunca me impediu.”
- entrevistada de 23 anos de idade

“Eu lembro, quando eu era adolescente, que deixei de ir num parque aquático com uns amigos. E parece que esses parques indicam não ir com absorvente interno, por causa da pressão dos brinquedos aquáticos. Todas as vezes que passo na frente dele eu lembro dessa história.”
- entrevistada de 36 anos de idade

Pelo o que foi relatado, podemos compreender que para as entrevistadas, a menstruação é vivida como um impeditivo de situações de lazer, essencialmente em situações que envolvem trajes de banho, portanto, de ter o corpo mais exposto. Outra situação que se mostra evidente é a vivência de relações sexuais durante o período menstrual, seja por causa do fluxo de sangramento, seja pela concepção de intimidade, ou da falta dela, com o parceiro do sexo masculino.

Falta de informação

Apesar do aumento, e da facilidade de obter informação, isso não quer dizer que tudo que lemos é verdadeiro. Nos relatos coletados é possível acompanhar a solidão que muitas mulheres viveram em seus ciclos menstruais, em especial pela falta de interlocução no ensino, nas amigas e também dentro de casa.

A escola, mais especificamente a aula de biologia, mostra ser um ponto de contato com o que as entrevistadas, quando meninas, viviam em seu corpo:

“Quando eu menstruei, eu não sabia o que era. Sabia que era sangue, né? Eu achava que era sangue sujo, só depois, na aula de biologia, eu soube que ele é cheio de nutrientes para receber o bebê (...) Na época que eu menstruei, não tive acesso a informações sobre o ciclo menstrual. Fui ter aula de educação sexual apenas no 8º ano. Não lembro de ter pesquisado ou ter conversado com amigas sobre a menstruação.”
- entrevistada de 18 anos de idade

“Eu nunca tive locais como redes de conversas para me informar. Depois que eu me formei como profissional da área de saúde, eu estudei também sobre a saúde da mulher, pois eu atendo mulheres com gravidez com má formação do feto, mulheres que perderam seus filhos, mulheres que não conseguem engravidar. Eu aprendi muito com a minha profissão.”
- entrevistada de 55 anos de idade

“Aos 12 anos tive aula na escola sobre ciclo menstrual, eles distribuíram absorvente. E também conversava com as amigas na escola.”
- entrevistada de 34 anos de idade

“Na escola tivemos aula disso em ciências, mas nada aprofundado. Mais pra frente, quando eu já estava menstruando há bastante tempo, tive aulas sobre o aparelho reprodutor feminino.”
- entrevistada de 19 anos de idade

“Eu não tinha conhecimentos antes de menstruar, acho que não lembrava das aulas de reprodução da escola também.”
- entrevistada de 45 anos de idade

“Eu sabia que iria virar ‘mocinha’, mas não lembro de saber sobre o ciclo e que isso seria frequente. Fui saber disso, eu acho, somente no ensino médio. Aí eu comecei a namorar e conhecer os rapazes na adolescência. Minha mãe me falava que agora que eu era ‘mocinha’ eu poderia engravidar e que não era para namorar, ela era muito rígida. Ela falava ‘o que seu pai vai achar?’ A preocupação dela era que minha mãe não estava me educando direito. Eu tinha que casar sendo virgem, de acordo com a minha mãe.” “Eu conversei mais de sexualidade com a minha tia, com a minha mãe não. Eu sou formada na área de biológicas, mas não para dar aula. E foi na graduação que eu fui descobrir muita coisa”
- entrevistada de 37 anos de idade

Para outras, a questão da informação – ou a falta dela – está relacionada ao âmbito doméstico, sendo a figura da mãe novamente muito evidente nesse ponto:

“Sempre que tive dúvidas eu perguntei para a minha mãe. Eu não fui atrás de informações na internet, mas com o tempo foram aparecendo esses conteúdos sobre essa temática”
- entrevistada de 19 anos de idade

“Antes da primeira menstruação não percebi nada de diferente. Minha mãe só me ajudou com o primeiro absorvente e perguntou se eu tinha alguma dúvida, mas depois não falou mais do assunto.”
- entrevistada de 23 anos de idade

“Minha mãe nunca tinha falado sobre menstruação, aliás nunca falamos sobre nada disso, ela apenas contou que era algo que acontecia todo mês e que isso era para eu poder ficar grávida no futuro. Quando eu vi o sangramento pela primeira vez eu não sabia que isso ia acontecer, eu comecei a chorar e chamei a minha mãe. Até então eu tomava banho com o meu pai, a partir de então ele nunca mais me viu pelada e eu nunca mais tomei banho com ele. Foi ali que eu me tornei mulher”
- entrevistada de 25 anos de idade

“Eu sempre fui muito curiosa, eu via os absorventes da minha mãe, eu a via tomando remédio. Então eu perguntava o que eram. Minha mãe menstruou aos 9 anos de idade então ela achava que eu também menstruaria cedo. Então desde nova ela já me preparava para quando esse momento chegasse, mas sem muitos detalhes. Aí quando eu menstruei, aos 11 anos, ela explicou melhor o que é o ciclo da mulher e que a partir de então eu poderia engravidar”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Eu era filha única e minha mãe também filha única. E aí a minha família não tinha aquela coisa de tio, primas né .. a minha avó, meu avô tinha, meu pai eles tinham irmãos.. mas eu perdi meu pai muito cedo e a família do meu pai, a família dos meus avós, não se relacionavam muito com a gente. Então a gente era muito fechado. Não tive conversa nenhuma sobre nada, nunca minha mãe chegou pra mim e falou sobre (menstruação). A minha mãe chegou uma vez pra mim, para falar sobre, imagina no meu primeiro beijo, a minha mãe descobriu que eu beijei porque eu achava que eu estava grávida. Veja, a primeira vez né, e aí ela nem desmentiu, ela me aterrorizou por um bom tempo falando que eu podia tá grávida mesmo.”
- entrevistada de 55 anos de idade

Para algumas mulheres cis entrevistadas, a sociabilidade com outras meninas da mesma idade – como amigas e familiares – foi elementar:

“Eu conversava com as amigas, mas na escola não tinha nenhuma aula ou nada do tipo. Eu lembro que, se os meninos soubessem que a gente havia menstruado, isso virava piada e brincadeira. Coisa de menino. E eu tinha tanto medo que a minha menstruação vazasse no uniforme da escola que eu colocava logo dois absorventes. O medo que os meninos fazerem piada era muito grande”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Antigamente já tinham essas revistas para adolescentes. Meu pai sempre assinou a revista Capricho pra mim e lá tinha muitas coisas sobre esses assuntos. Minhas amigas, nas casas delas, tinham que ler escondidas”
- entrevistada de 60 anos de idade

“Eu tinha noção que isso iria acontecer, minha prima que tem a mesma idade me contava que eu ficaria ‘mocinha’. Mas eu menstruei antes dela, ainda que ela tivesse uma relação melhor com o corpo”
- entrevistada de 18 anos de idade

Uma entrevistada revela consternação ao relatar que não viveu a troca de informações e vivências em qualquer ambiente:

“Eu não tive nenhum lugar que eu perguntei ‘como é a sua menstruação?’ Eu acho isso muito triste”
- entrevistada de 55 anos de idade

Ainda que sejam situações distintas, podemos fazer uma síntese de que as mulheres cis relatam buscar informações em sua sociabilidade, seja na educação, na família ou nas amigas. Aparentemente a aula de biologia se faz muito presente na memória das entrevistadas, seja na adolescência ou mesmo na graduação – como foi relatado por duas delas.

Outro elemento observado e que parece muito importante foi a ausência da interação do assunto com o sexo masculino. Apenas duas entrevistadas compartilham a vivência do ciclo menstrual com homens e meninos:

um pai que assina uma revista tradicionalmente para meninas adolescentes e outra que temia que sua menstruação fosse risível aos seus colegas de escola.

É notável que a relação de transmissão de conhecimento de mães para suas filhas, como no caso dessas últimas entrevistadas, acontece ou pela perspectiva da higiene - de apresentação ao absorvente - ou com a apresentação da menstruação como o pontapé da vida fértil. Não foi percebido nos relatos que, além da possibilidade de gravidez, houvesse discussão sobre alterações físicas e emocionais a partir da menarca ou do próprio ciclo menstrual.

Entrevista Úrsula Maschette



Úrsula Maschette, pesquisadora nas áreas de saúde mental, sexual e reprodutiva – e que atua como consultora da UNESCO na avaliação de políticas públicas e educacionais no combate a pobreza menstrual – é fundadora do Instituto UMA, uma consultoria de promoção e educação em saúde menstrual. Em entrevista exclusiva para o e-book da pesquisa “Ser Mulher Cis”, ela afirma que para chegar na correlação entre saúde mental e ciclo menstrual, é preciso compreender que o olhar da medicina sobre a saúde mental é uma história recente. Segundo a pesquisadora, existe um movimento atual, tanto da medicina, quanto da população, na concepção de que corpo e mente fazem parte de um mesmo organismo, e não mais devemos compreendê-los à luz de uma dicotomia.

Outro movimento destacado pela pesquisadora é a entrada das mulheres na medicina, ou até mesmo nas ciências em geral. “A medicina pelo viés da mulher é super recente a entrada da mulher dentro da ciência, isso também influenciou a maneira como a gente percebe o corpo”, afirma. Segundo a pesquisadora, a compreensão do corpo da mulher também é algo na história recente da medicina, principalmente em conceber o corpo da mulher não como oposto ou uma derivação do corpo do homem, mas sim que os marcadores biológicos possuem suas próprias características.

Baseada no TED “Why medicine often has dangerous side effects for women”, de Alyson McGregor, Úrsula menciona que existem estudos que mostram a incipiência no alcance de conhecimento de testagem de dosagem entre corpos femininos e masculinos. E isso vai de encontro, sobretudo, em assimilar quais os impactos do ciclo menstrual e os alcances da ciência em levar esse funcionamento em consideração. Em seu consultório como psicóloga clínica, ela lida com as dificuldades em conciliar o ciclo menstrual em uma anamnese de uma pessoa que se queixa de um quadro depressivo que se alonga. “Nós, profissionais da saúde mental, não conseguimos realizar uma anamnese sem levar em consideração que uma pessoa que menstrua tem uma organização cíclica e hormonal, e cada uma forma diferente. E isso pode impactar na saúde mental dela. Isso já diz sobre uma série de limitações que os diagnósticos podem ter”, detalha.

Úrsula acredita que o primeiro grande mito que estamos desconstruindo coletivamente é de que a menstruação é um fenômeno puramente biológico. “A gente precisa entender que ela tem uma construção social e um estigma que tem impedido a gente de observar esse fenômeno com maior profundidade e entender as correlações que eles tem com a nossa saúde – esse é um primeiro ponto muito importante”, detalha. Para a pesquisadora, existem mitos sociais que limitam a compreensão de como essas alterações de humor se dão

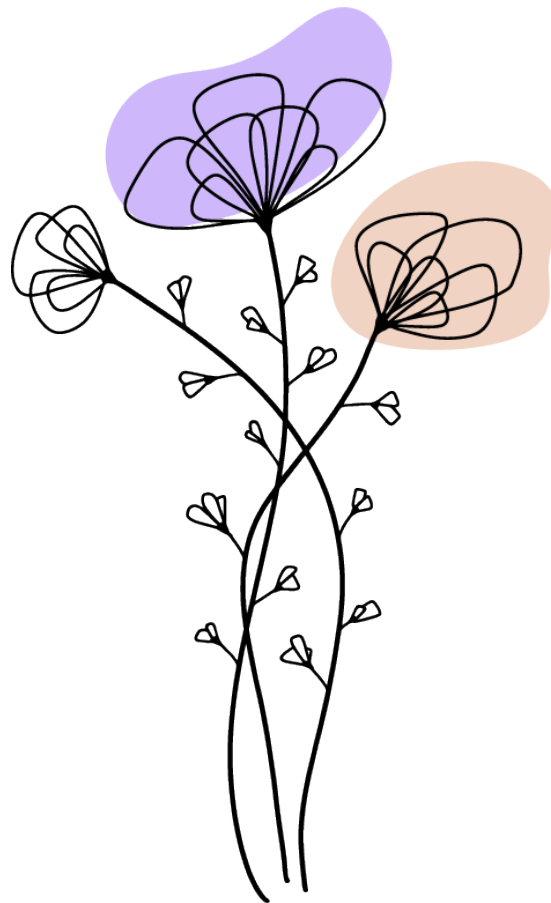
nas particularidades de cada corpo e de cada história.

Durante seu mestrado pela University College of London em Educação, Promoção de Saúde e Desenvolvimento Internacional, Úrsula teve contato com a pesquisadora Sally King, idealizadora do blog “Menstrual Matters”, um desdobramento de sua pesquisa sobre as experiências da TPM e quais os vieses culturais por trás delas. A pesquisadora menciona que seu estudo de maior atenção é com crianças e adolescentes que estão na idade da menarca. Para Úrsula, é um fato que compreendemos a menstruação como algo vergonhoso e isso é vivido em silêncio. E isso acarreta em narrativas de que vão na contramão da apropriação e empoderamento desse corpo que menstrua. Portanto, isso trará uma série de impactos não apenas na autoestima e confiança dessas pessoas, mas em escolhas de saúde de um forma geral, sobretudo na saúde emocional.

Por fim, Úrsula afirma que: “A gente vai sendo moldado a essa perspectiva de ruim, negativo, de algo que realmente tolhe e limita desde muito cedo. Eu acho que a grande mensagem para essa geração sobre como a gente pode se munir de informações e de recursos necessários para que possamos fazer o uso do que cada uma entende ser melhor pra si. E é com esse conhecimento, esse empoderamento, que a gente de fato vai conseguir promover saúde, bem estar e não limitar essas pessoas que menstruam.”



A primeira ida ao ginecologista



Segundo dados da Demografia Médica no Brasil², publicada em 2020, Ginecologia e Obstetrícia é a quarta maior especialidade médica no Brasil: 7,7% da classe médica no país, representando a quantidade de 33.309 ginecologistas e obstetras. O Estado de São Paulo é o que concentra a maior quantidade de ginecologistas, com 9.478 profissionais, enquanto que o Amapá possui a menor, com 64 profissionais. Se levar em consideração a quantidade de ginecologistas e obstetras do Brasil inteiro, teríamos uma média de 15,85 profissionais para cada 100 mil habitantes do país. No entanto, a distribuição deles pelas regiões pode variar: dos 33.309 ginecologistas e obstetras que existem no território brasileiro, 4,5% estão no Norte; 18,1% no Nordeste; 50,9% no Sudeste; 16,7% no Sul e 9,8% no Centro-Oeste.

Das mulheres cis entrevistadas, apenas uma relatou ter sido levada ao ginecologista por causa do início de seu ciclo menstrual. Nas ocorrências, a primeira ida ao ginecologista é motivada pelo início das relações sexuais, sintomas de TPM na adolescência ou mesmo pela busca de contraceptivos para aliviar dores e fluxo irregular.

“Demorou uns anos até ir ao ginecologista, eu sofria crises de cólicas. Acho que foi entre 15 e 16 anos para cuidar dessas cólicas agudas, eu passava mal e quase desmaiei algumas vezes”
- entrevistada de 34 anos de idade

² https://www.fm.usp.br/fmusp/conteudo/DemografiaMedica2020_9DEFZ.pdf

“A primeira vez que eu fui em um ginecologista foi com uns 15 anos, porque minha menstruação era muito desregulada, eu tinha muita cólica e meu fluxo era muito grande. O ginecologista me passou um anticoncepcional e aliviaram os sintomas, minha menstruação regulou no mês seguinte, o fluxo reduziu e as cólicas diminuíram.”
- entrevistada de 23 anos de idade

“Minha primeira ida ao ginecologista foi aos 15 anos, porque eu sentia muitas cólicas. Na época não tinham os exames de imagem como de hoje. Foi apenas esta vez, depois foi somente quando iniciei as minhas relações sexuais. Até lá, fui atendida pelo médico de família, coisa muito comum na minha época. Ela era um homem que frequentava minha família, meu pai era o farmacêutico do bairro e todos eram amigos.”
- entrevistada de 60 anos de idade

Inclusive, é notável e onipresente que todas as mulheres cis entrevistadas relatam a introdução do uso de anticoncepcionais hormonais como a principal forma de prevenção à gravidez:

“A primeira vez no ginecologista foi aos 17 anos, a médica apresentou a pílula e a injeção como opções, apresentou prós e contras como dor de cabeça, vômito, mas decidi pela injeção. Escolhi a injeção por medo de esquecer de tomar a pílula, então a cada 90 dias fica mais fácil de lembrar.”
- entrevistada de 18 anos de idade

“Eu procurei um médico quando eu e meu namorado resolvemos transar. Eu não tive nem informação da minha mãe, eu já morava em São Paulo, eu ouvia de amigas que tinham atividade sexual com relativa frequência e elas me recomendaram ir ao médico, com uns 19 anos. Eu fui com um objetivo de ser recomendada um anticoncepcional.”
- entrevistada de 45 anos de idade

Além da busca por contraceptivos, outros motivos de busca por atendimento médico também apareceram nos relatos das entrevistadas, com tratamento para cisto folicular, mioma, acne, depressão, gravidez ectópica, segundo depoimentos coletados na pesquisa online.

Entre as mulheres cis que participaram das entrevistas, houve relatos principalmente no tratamento de ovários e também de candidíase:

“Aos 24 anos eu passei por uma operação por causa de um teratoma no ovário, por isso não tenho um deles hoje. Tirei e não faço reposição hormonal, meu ciclo continuou o mesmo”
- entrevistada de 37 anos de idade

“Eu tava usando a mandala, mas eu viajei e acabei esquecendo, então dei uma relaxada. Eu gostei porque eu consegui acompanhar bem os sintomas ao longo do mês, principalmente por causa da candidíase (...)
Tomando o anticoncepcional, eu percebi que ele estava me dando muita candidíase. Eu conversei com a minha médica e ela disse que pode não ser a causa, mas que pode influenciar. Eu parei de tomar a pílula e tinha melhorado a candidíase, mas o fluxo aumentou de novo, então tomei de novo o anticoncepcional e a candidíase voltou.”
- entrevistada de 23 anos de idade

“Comecei a usar porque há um ano, fiquei 4 meses sem menstruar. Fui ao ginecologista e, após exames, descobrimos que eu estava com um cisto gigantesco no ovário por causa da ovulação. A médica disse que havia duas opções: retirar o ovário ou tomar o AC por 6 meses e ver como o corpo reage. O cisto desapareceu e eu sigo usando o AC.”
- entrevistada de 19 anos de idade

“A primeira vez que usei pílula foi para tratamento de espinhas e de ovários policísticos. Eu usei uns 2 ou 3 anos, mas conforme fui lendo as coisas sobre os efeitos eu decidi parar. Ainda mais porque eu sou fumante, então...”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Eu engravidei aos 23 anos e não menstruava desde os 16 ou 17 anos. Comecei a tomar pílula após o nascimento do primeiro filho, e raríssimas vezes tive escapes de sangramento. O ginecologista disse que esse remédio me ajudaria no ovário policístico”
- entrevistada de 25 anos de idade

“Eu tinha muito corrimento e não entendia, até porque às vezes os parceiros não queriam usar camisinha. Então tinha sempre muita secreção. Hoje estou com um parceiro só, e usamos camisinha, mas ele cobra que eu volte a usar AC. Penso em usar a camisinha feminina”
- entrevistada de 37 anos de idade

“Minha relação com a menstruação é conturbada. Muito fluxo, muitos dias, muita cólica, muita TPM. Descobri endometriose, estou fazendo um tratamento que corta a menstruação. Meu humor está melhorando. Tô ficando mais feliz!”
- entrevistada de 36 anos, depoimento coletado online

“Tenho uma relação extremamente dolorosa com a menstruação, mediante o diagnóstico que tenho de endometriose. Tenho fortes enxaquecas pré e pós menstruais, cólicas e dores para evacuar. São dias difíceis para se fazer coisas fora de casa emocionalmente e fisicamente e que trabalho nenhum entende.”

- entrevistada de 36 anos, depoimento coletado online

Seja por sentimentos de inibição ou da relatada hostilidade por parte da equipe médica, algumas mulheres cis entrevistadas não recordam com boas lembranças sua primeira visita ao ginecologista:

“A primeira vez que fui ao ginecologista eu já era adulta, já tinha menstruado e já tinha perdido a virgindade. Fui pela primeira vez com 20 anos, mas já tinha realizado o papanicolau no posto de saúde com uma enfermeira, foi terrível, traumático e nunca mais voltei. No médico, ele foi muito respeitoso, me deu muitos anticoncepcionais, porque eu não tinha condições de comprar. Depois disso eu comecei a passar todos os anos.”

- entrevistada de 37 anos de idade

“Minha primeira ida ao ginecologista foi apenas na vida adulta, foi bem constrangedor, eu tinha muita vergonha. Comecei a ir apenas porque comecei a ter relações sexuais”

- entrevistada de 25 anos de idade

“Minha mãe me levou ao ginecologista pela primeira vez aos 13 ou 14 anos, então eu estava mais segura por saber que era o médico dela e que eles se conheciam há muito tempo. Isso ajudou para que eu não ficasse muito tímida”

- entrevistada de 40 anos de idade


Apenas uma das entrevistadas mencionou ter sido apresentada ao ginecologista algum tempo após sua menarca:

“Meu primeiro contato com o ginecologista foi após algum tempo de menstruação, pois segui indo ao pediatra. Fui ao ginecologista com 10 ou 11 anos para fazer exames de sangue. Ela não me disse muito, acho que ela pela minha idade, mas com o tempo fui indo ao ginecologista e conseguindo mais informações diretas.”

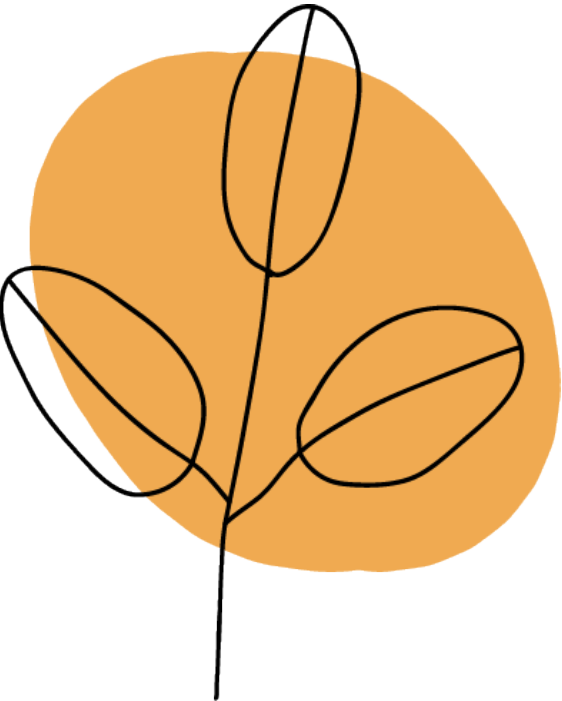
- entrevistada de 19 anos de idade

De uma forma geral, podemos dizer que são dois os maiores motivos para as mulheres cis entrevistadas buscarem idas ao ginecologista: ou a busca de medicalização de suas dores causadas pelo ciclo menstrual; ou de contracepção hormonal para evitar gravidez no início de suas vidas sexuais.

Conforme os relatos, principalmente das menarcas dessas mulheres, desde cedo as meninas são ensinadas que podem engravidar e, no início de suas relações sexuais, são medicalizadas e responsabilizadas integralmente pela contracepção.



Mudanças no corpo e no humor



Segundo a quinta edição do DSM (Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais) lançado em 2014, é possível encontrar o Transtorno Disfórico Pré-menstrual entre os transtornos depressivos caracterizado por: “[...] expressão de labilidade do humor, irritabilidade, disforia e sintomas de ansiedade que ocorrem repetidamente durante a fase pré-menstrual do ciclo e remitem por volta do início da menstruação ou logo depois”.

De acordo com alguns sites de laboratórios farmacêuticos, a síndrome pré-menstrual (SPM) e o transtorno disfórico-pré-menstrual (TDPM) aparecem entre uma e duas semanas antes da menstruação. Segundo o site das empresas que fabricam medicações para esses quadros, estes são os sintomas mais comuns no emocional: Tristeza, irritabilidade, ansiedade, insônia, cansaço, dificuldade de concentração, sonolência, entre outros. Entre os sintomas físicos estão: dor de cabeça, acne, inchaço, distensão abdominal, dor nos músculos ou articulações, ganho de peso, etc.

As mulheres cis entrevistadas relatam esses sintomas, com efeitos tanto no corpo quanto no emocional, antes, durante e após a menstruação.

Existem aquelas que relataram sintomas físicos durante a TPM:

“Sinto muita dor nas pernas, como se fossem dores de varizes. Às vezes até sinto dor na vagina e no ânus, como se eles tivessem ‘pesados’. Não sei explicar, não vivi isso nem na gravidez... Eu já tenho muita dor de cabeça, mas na TPM fico com muita enxaqueca e só melhora quando a menstruação desce”
- entrevistada de 36 anos de idade

Houve também aquelas que vivem sintomas no âmbito emocional, como aumento de sensibilidade e da irritabilidade:

“Sinto que quando eu tomava pílula eu não tinha TPM, agora fica visível, meu marido nem precisa me avisar, normalmente ele é o meu termômetro. É um dia só de TPM, fico irritada. E isso afeta minha maternidade, dias eu levaria alguma coisa de boa eu fico mais irritada com a minha filha pequena”
- entrevistada de 36 anos de idade

“Meu ciclo sempre foi regulado, o que torna a minha relação com a menstruação bem tranquila. O difícil é administrar as oscilações de humor.”
- entrevistada de 39 anos, depoimento coletado online

E houve também o relato de mulheres cis que vivem tanto sintomas físicos quanto os emocionais:

“Quando eu era mais nova, não tinha problemas, mal tinha cólica. Conforme fui ficando mais velha, foram piorando os sintomas da TPM. Hoje, duas semanas antes de menstruar, eu começo a sentir muita dor aqui e lá, e piora os meus sintomas de ansiedade. Faço tratamento desde os 18 anos para depressão e ansiedade e o médico disse que eu iria tomar o resto da vida. E na menstruação eu fico mais ansiosa ainda, não sei o que acontece, mas sempre tenho crises quando a menstruação está para descer. E depois de me infectar pela COVID-19, essas crises de ansiedade pioraram de forma muito expressiva. Parece que eu vou desmaiar, que tem uma bola na garganta, ataques de calor... é uma loucura”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Fico bem sensível antes da menstruação, durante fico apenas com cólica e depois da menstruação eu não sinto nada”
- entrevistada de 19 anos de idade

“Fico com os seios e a barriga mais inchados. Mesmo com ansiedade eu sou uma pessoa tranquila, mas quando estou para menstruar eu fico sem paciência e não quero conversar. Também sinto muita dor de cabeça”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Minha menstruação é algo que ultimamente me causa muito desgaste, sinto muita cólica, estresse, dores, a única parte menos difícil é a duração dela ser curta, apenas 4 dias.”
- entrevistada de 26 anos, depoimento online

E também mulheres que vivem seu ciclo com muito prazer:

“Minha relação com a menstruação é estar no ciclo no meu corpo e crer nas mudanças de cada período, sejam elas físicas e sentimentais. É a entrega para a morte e vida. Na verdade, gosto de menstruar e me sinto à vontade com meu sangue, meu ventre.”
- entrevistada de 33 anos, depoimento coletado online

Na pesquisa com as 132 mulheres cis que responderam o questionário online sobre as suas relações com as próprias menstruações, obtivemos os seguintes apontamentos sintomáticos do ciclo menstrual:

23% disseram que **apresentam oscilações de humor** antes ou durante a menstruação.

20% das mulheres cis relataram **sentir cólicas** durante o período menstrual.

15% delas afirmaram **sentir dores em outras regiões**, como na cabeça, nas pernas e na região lombar.

43% delas disseram que a **relação** com seus ciclos menstruais é **negativa**.

39% responderam de forma **neutra**.

18% possuem uma **relação positiva** com seus ciclos menstruais.

No livro “História das mulheres no Brasil”, a historiadora e professora Mary Del Priore afirma que na época colonial a medicina era predominantemente exercida e pensada por homens. Se tratando de um período da história brasileira em que não era possível pensar nada fora da luz do pensamento cristão, como por exemplo o governo, o casamento, a educação, outra instituição foi herdeira da moral religiosa: a medicina. Assim, qualquer tipo de

enfermidade ou mal-estar era associado a uma advertência divina sobre o espírito humano. E como você deve imaginar, as mulheres e seus ciclos reprodutivos passaram ilesos! Ainda segundo Del Priore, o discurso médico na época colonial não era de caráter biológico – e quiçá científico – mas moral e supersticioso. E a historiadora ainda acrescenta: a mulher e o seu útero eram palco de digladição entre o divino e forças obscuras, e seu humor melancólico durante seu ciclo era associado aos vapores exalados do sangue menstrual.

Ora, se voltarmos à discussão do começo desta seção, sobre a edição de 2014 do DSM e também dos sintomas divulgados pelos laboratórios farmacêuticos – com promessas de alívio de sintomas menstruais – quais tipos de aproximação podemos fazer entre o conhecimento da época colonial e sua reverberação aos conhecimentos e discursos produzidos até hoje sobre a saúde mental da mulher durante seu ciclo menstrual?

O artigo “Saúde mental feminina e ciclo reprodutivo: uma revisão de literatura”³ afirma que a articulação entre o ciclo reprodutivo da mulher e sua saúde mental remonta às práticas iniciais de medicina e psiquiatria. No caso, a “doença mental” das mulheres – encarada como um desvio moral – residia especificamente em seus órgãos reprodutores e sexuais. Eram comuns extirpação

de órgãos como útero e clitóris como práticas médicas, ou seja, dominada por uma formação predominantemente masculina. Por exemplo, segundo as autoras do artigo, o parto passou de uma atividade feminina, realizada por parteira, e conduzida por um saber popular para ser progressivamente dominada por saberes médicos e licenciados. Ou seja, o que era uma sabedoria sobre um fenômeno natural passou a ser tratado por um saber médico e técnico. Segundo autoras do artigo, a medicalização do corpo feminino e a medicalização da loucura se atravessam.

A pesquisa cita a historiadora Magali Engel, que relaciona as práticas psiquiátricas no Brasil do século XIX como a conduta de adequação aos comportamentos individuais de acordo com o que era esperado socialmente. No caso das mulheres, tanto uma sexualidade excessiva quanto a frigidez eram tidos como sintomas desviantes, especialmente em relação aos seus afetos em papéis como esposa e mãe. Isso porque, segundo Engel, enquanto a mulher era ligada à natureza, em um funcionamento literalmente naturalizado, o homem tinha seus sintomas de mal-estar ligados à cultura e ao funcionamento da sociedade. As mulheres, portanto, tinham a medicalização e o ajuste de sua saúde mental, sobretudo relacionada à sexualidade, por um desequilíbrio de sua “natureza”.

³ https://www.fm.usp.br/fmusp/conteudo/DemografiaMedica2020_9DEFZ.pdf

O dualismo da menstruação: Precisa ser bom ou ruim?

Por Jaqueline Lizi, pesquisadora da
NOZ



Nós, mulheres cis, somos cíclicas. Em um período de 28 dias, em média, a concentração dos nossos hormônios femininos oscila e, se nossos óvulos não foram fecundados, menstruamos. Para algumas mulheres, este período – bem como o momento que o antecede – é uma incômodo, porque pode trazer dores físicas, cansaço e sentimentos conflitantes. Para outras, no entanto, a menstruação é um momento de conexão com seu próprio corpo, traz uma sensação de disposição e de bem estar. Afinal, precisa existir essa disparidade sobre o ato de menstruar?

Menstruação ainda é um assunto delicado de se discutir no convívio de muitas mulheres, por consequência, lidar com o fluido e com os sintomas associados a ele também é uma grande dificuldade. Inúmeras mulheres consideram o período menstrual um momento de desconforto devido às dores, irritabilidade, fluxo intenso, inchaço e baixa autoestima. Sintomas estes que comprometem a rotina, o bem-estar físico e a saúde mental das mulheres acometidas por eles. Como estes sintomas são resultados de um assunto rodeado por preconceitos, pouco se discute também sobre os sintomas, logo, muitas mulheres são resistentes a aceitá-los e outras optam por interromper a menstruação para evitar o contato com o sangue e com os sintomas desagradáveis deste período. As mulheres que não são afetadas por sintomas intensos se sentem menos incomodadas ao menstruar, igualmente,

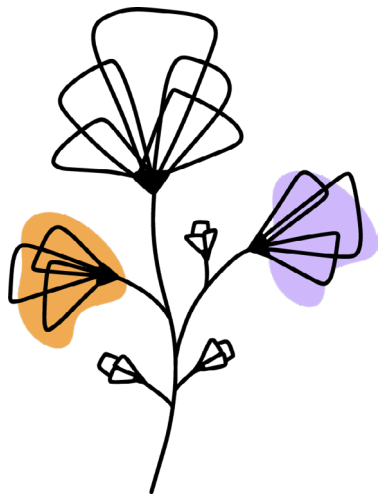
às mulheres que se conhecem bem e procuram se respeitar ao entender a origem de suas oscilações de humor. Indo mais além, há também mulheres tão confortáveis com seu ciclo que despejam o fluido na terra ou em vasos de plantas com o intuito de devolver ao planeta sua menstruação como um ritual.

Então para que uma mulher tenha um relacionamento saudável com seu ciclo menstrual é preciso devolver a menstruação para a terra? É essencial estar mais disposta, se sentir bonita e confortável como nos comerciais de absorventes quando menstruamos? Sabemos que o período menstrual pode ser um momento difícil para muitas mulheres, por isso, o autoconhecimento é tão importante e permite às mulheres autonomia na escolha do melhor tratamento para seus sintomas, mesmo que a melhor decisão seja interromper o fluxo menstrual. Portanto, não devemos romantizar nem tampouco demonizar a menstruação, mas tratá-la como ela é: um acontecimento natural e fisiológico na vida de toda mulher.

Participar como pesquisadora neste projeto me fez refletir sobre o tema menstruação e como eu lido com a meu próprio ciclo menstrual, bem como, me questionar sobre o dualismo que envolve esta temática. Eu, assim como tantas mulheres, não me encaixo em nenhum dos extremos, mas estou em constante aprendizado sobre meu ciclo menstrual e sobre minhas emoções ao longos destes períodos.



O impacto da menstruação no cotidiano dessas mulheres



Além das mudanças no corpo e no humor, existe uma outra coisa que a menstruação pode mudar na vida de uma mulher cis: a rotina. O ciclo uterino dura, em média, 28 dias – ou seja, este é o período para o recomeço de uma nova menstruação. Isso terá variação de mulher para mulher, mas o ciclo da menstruação pode durar de 4 a 7 dias, com mais ou menos fluxo sanguíneo – que pode variar de 30 ml a 80 ml por período. Se considerarmos que a média de menarca no Brasil é de 12,8 anos e a de menopausa é de 48,1 anos, podemos dizer que – em média – a mulher brasileira menstrua 35,3 anos, o que significa um estimativa de 460,5 ciclos ao longo de sua vida.

Se o ciclo pode ter entre 4 e 7 dias, podemos dizer que a mulher brasileira passa, ao longo de sua vida, 2.532,6 dias menstruada. Nos relatos abaixo, veremos como as mulheres entrevistadas atravessam seus ciclos com impacto, sobretudo, em seus trabalhos, em suas relações sexuais, rotinas de higiene e acidentes com o sangue que marca suas roupas.

Existem relatos de mulheres que ficam incomodadas e receosas com o transbordamento do sangue, o famoso “vazamento”:

“Já aconteceu, quando eu estava na escola, da menstruação vazar e eu precisar ir embora. Inventei que estava com dor de cabeça, amarrei a blusa na cintura e fui embora. Eu não tinha outro absorvente para usar, por isso fui para casa (...) Eu acho muito chato menstruar, fico muito incomodada para não manchar roupa e precisar ficar trocando o absorvente. (...) O cheiro é bem forte, de ferro, não gosto”
- entrevistada de 18 anos de idade

“O meu problema é que por menstruar muito, às vezes vaza. Na pandemia, foi ótimo, porque eu estava no conforto da minha casa, mas passar por essas situações no trabalho é difícil. Hoje em dia, quando eu estiver menstruada, não irei trabalhar presencialmente.”
- entrevistada de 45 anos de idade

“Eu não gosto quando a menstruação ‘vaza’ na roupa porque é mais chato de lavar, né? Quando eu era mais nova uma amiga mencionou o cheiro da menstruação, a partir de então eu comecei a reparar no cheiro da minha menstruação, nunca tinha pensado nisso. Tanto que existe absorvente com perfuminho, né? Acho isso péssimo, sinceramente. Eu deixei o pacote aberto no quarto e o cheiro perfumado dominou, acho que não tem necessidade”
- entrevistada de 40 anos de idade

Falando em cheiros e aspectos, houve relatos entre as entrevistas que relacionaram o ciclo menstrual com rotinas de higiene:

“Não tinha nada anormal, isso foi passado para mim como algo do meu corpo. Como minha mãe sempre prezou pela higiene dos filhos, nunca aconteceu de eu sentir o cheiro. As pessoas sentem cheiro se não cuidam da higiene.”
- entrevistada de 60 anos de idade

“Eu não tinha problema. Depois que eu descobri que era normal. Eu guardava minha gaveta de paninhos, bem perfumados, eu era bem cuidadosa. Quando eu estava menstruada, eu lembro que eu contava para todo mundo. Eu nunca escondi de ninguém, eu contava para todo mundo da escola.”
- entrevistada de 55 anos de idade

“É tranquilo em relação ao aspecto e cheiro. Nesses dias eu uso lenços umedecidos, mas é chato só por causa do dobro de tempo que gasto no banheiro embrulhando o absorvente, abrindo outro, passando o lenço umedecido. (...) Nos dias que eu estou menstruada eu tiro o lixo, que normalmente é

responsabilidade do meu marido. Acho que fica muito exposto o sangue, né? Não consigo esconder, então penso que seria chato para o meu marido ver isso, ainda que ele diga que eu não preciso tirar o lixo por causa da menstruação, que não tem problema nenhum. É uma coisa mais minha do que dele.”
- entrevistada de 36 anos de idade

Houve também as mulheres cis que relataram a vivência sexual, ou a ausência dela, em seus ciclos:

“Eu nunca esqueço que uma vez, solteira, fui viajar a trabalho e conheci uma pessoa. Eu estava menstruada e fomos para o motel. Coitada da camareira porque era muito sangue. Minhas amigas disseram que eu era louca (...) Já encontrei homens que não queriam transar comigo menstruada porque tinham nojo do sangue”
- entrevistada de 37 anos de idade

“No começo eu achava estranho o sangramento, tinha aversão. Com o tempo fui entendendo como algo normal. Acho que eu tinha nojo, sei que é meu próprio corpo e meu próprio sangue, mas era estranho. (...) Eu tenho aflição de transar menstruada”
- entrevistada de 25 anos de idade

“No primeiro dia do ciclo eu fico com dor de barriga. Eu fico com um pouco de vergonha de ir ao banheiro no trabalho, mas em casa não tenho esse problema.”
- entrevistada de 40 anos de idade

Algumas mulheres cis compartilharam também a dificuldade de concentração, rendimento e sentimento de angústia nos primeiros dias de sangramento:

“O rendimento cai muito, né? Muita dor de cabeça, fico mais cansada, mais indisposta... Sinto isso na atividade física quando estou menstruada, eu rendo bem menos, é visível. Quando eu trabalhava, tinha uma rotina de passar muito tempo em pé e falar com fornecedor e cliente. Era muito difícil fazer tudo isso com menos disposição física”
- entrevistada de 36 anos de idade

“Antes de menstruar, eu tenho a sensação de muita tristeza, e até parece que é uma depressão, mas não é, porque depois quando o ciclo vem, isso passa. (...) Eu acabo evitando conversas difíceis, iniciar algum projeto, porque eu não tenho energia nenhuma para iniciar nada.”
- entrevistada de 45 anos de idade

“Quando eu era mais nova, eu cheguei a ter uma crise de cólica no dia da minha apresentação de teatro musical e tivemos que chamar o farmacêutico em casa para me dar a injeção. Aí minha mãe disse que era hora de irmos ao ginecologista ver essas crises e assim fui pela primeira vez com 16 anos”
- entrevistada de 34 anos de idade

Há também os relatos daquelas mulheres que não parecem se abalar, ou ao menos reconhecer alterações no corpo e no humor, e aparentemente levam suas rotinas normalmente:

“Eu nunca deixei de fazer nada por causa da menstruação. O que eu percebi é que as meninas, mesmo na adolescência, usavam a menstruação como um resguardo. Eu não, nunca deixei de fazer atividade física ou sair porque estava menstruada. Eu não acho certo deixar de me divertir por isso. Acho que as meninas faziam assim porque menstruação era um tabu nas famílias delas, e isso não poderia ser dito.”
- entrevistada de 60 anos de idade

“Nunca tive impacto da menstruação na escola, sempre fui amiga dos meninos e sempre tive muita cólica. Então eu sentia dor, mas eu dizia a eles como eu estava me sentindo. Sempre fui muito aberta a falar disso com as amigas e amigos”
- entrevistada de 19 anos de idade

E aquelas que vivem a relação do ciclo menstrual no sentido literal do natural e biológico:

“Uma amiga joga o sangue do copinho no mato, também tenho uma amiga que plantou a placenta... É o que eu quero fazer agora, depois de muitas conversas, de ter uma relação com a natureza e voltar as coisas para a terra”
- entrevistada de 37 anos de idade

Como ilustrado nessa seção, cada ciclo menstrual é único e particular, o mesmo podemos dizer sobre as formas como as mulheres cis vão encaminhar suas dificuldades e ele. Mas uma questão é cara e inestimável.



Educação Menstrual como ferramenta para se criar um caminho de liberdade e autonomia

Por Silvana Guerreiro

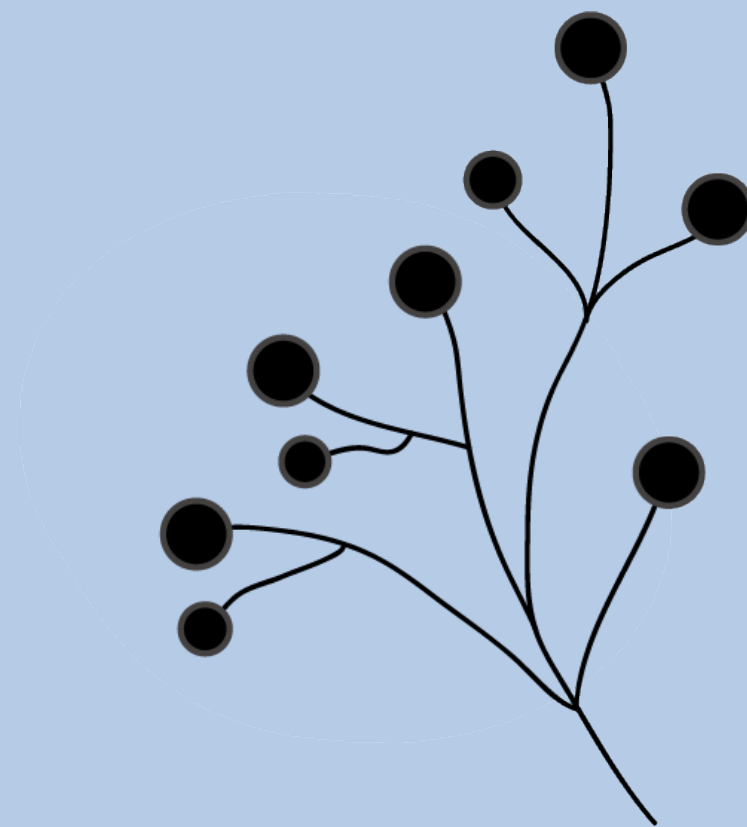
Todo adolescente que menstrua deveria receber orientação sobre o ciclo menstrual e menstruação na primeira visita à médica ou ao médico ginecologista. Deveria ser uma regra, um protocolo, assim como é matricular a criança na primeira série do ensino fundamental, ao completar seis anos. Essa orientação é a educação menstrual e ela possibilita que os adolescentes adquiram já no início da vida menstrual, noções sobre o corpo e conhecimento básico do ciclo menstrual. Além disso, esse trabalho contribui para desmistificar os tabus socialmente estabelecidos sobre a menstruação, minimiza os constrangimentos e o estresse durante o período menstrual. Esse é o papel da educação menstrual. É falar abertamente sobre o tema para que seja algo natural na vida dessa pessoa, já na menarca, para que se torne uma adulta com autonomia para fazer suas próprias escolhas, bem como, ter acesso e conhecimento sobre os diferentes produtos para garantia de sua saúde menstrual. Seja sobre absorventes reutilizáveis, seja sobre contraceptivos hormonais, etc. Poder de escolha! Conhecimento para que tenham plena capacidade de cuidar de sua menstruação e da saúde.

Infelizmente vivemos um momento onde a terceirização dos cuidados com a saúde menstrual, está preocupante. É recorrente o total desconhecimento do assunto por parte das pessoas que menstruam e a normatização de orientações dentro dos consultórios médicos baseadas no

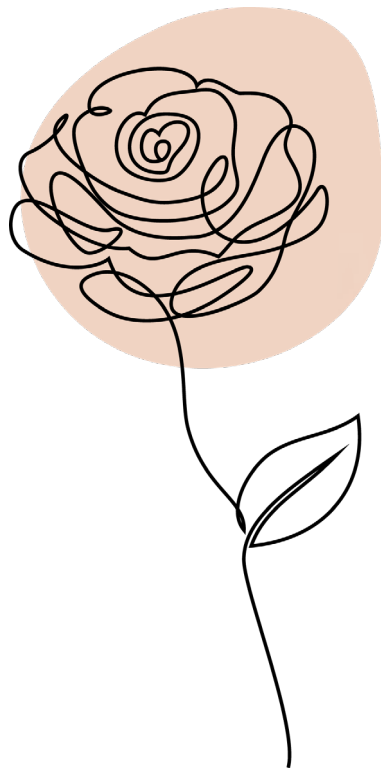
que a indústria farmacêutica dita e não na individualidade de cada pessoa. Sem diminuir a importância da ciência e da medicina, é importante trazer esse tema para a reflexão, para entender o quanto subiu o número de pessoas que não estão mais menstruando, em plena idade menstrual. Isso se dá pela falta de conhecimento sobre o ciclo e por um domínio da segunda maior indústria do mundo, que só perde para a alimentícia: a farmacêutica. Mulheres odiando o próprio corpo, buscando atingir o padrão estabelecido; orientações cirúrgicas para modificação da vulva; congelamento de óvulo aos trinta anos; propagandas aos quatro cantos com o dizer “Viva sem Menstruar” pois isso é coisa do passado (pasmem!). Entre outras orientações que não cabem aqui, pois tomariam o texto todo.

Mas o que quero trazer – para finalizar – é que há uma indústria que manipula a sociedade e prejudica as mulheres, principalmente as que se encontram em situação de marginalidade, nas quais métodos de longa duração como implante, são inseridos como política pública. Elas nem sequer têm o direito de escolher sobre as opções, quem dirá, receber educação menstrual. Essa indústria não quer que as pessoas tenham orientação, não quer a liberdade de escolha, não quer a autonomia. Levar a educação menstrual para todos os espaços, é um enfrentamento. Ela precisa chegar em todos os espaços, privados e públicos. Porque é só com a mudança de visão

sobre o corpo e o ciclo menstrual, que as pessoas terão a autonomia e a liberdade de escolha. E só pode haver liberdade de escolha se as informações forem transparentes e principalmente, se estiverem ao alcance de todas.



Tipos de absorvente



As possibilidades de absorventes são muitos: externo, interno, de pano, coletor, calcinha menstrual... Ainda assim, o absorvente mais popular entre as mulheres cis entrevistadas é o externo e descartável e muitas relatam curiosidade em experimentar o coletor:

“Eu experimentei uma vez o coletor, mas eu não me senti bem. Eu usei ob por muito tempo. Eu me sentia como se não estivesse menstruada.

O absorvente comum me assava.”

- entrevistada de 55 anos de idade

“Eu uso o absorvente com abas e não testei outros, mas gostaria de em algum momento da vida experimentar o coletor. Pesquiso muito sobre ele, mas ainda não comprei”

- entrevistada de 19 anos de idade

“Eu ainda uso absorvente, mas estou me preparando para o coletor. Eu demorei muito para entender isso, ainda mais porque tenho amigas que usam. Eu tinha medo e não tinha dinheiro, mas agora que voltei a menstruar eu estou disposta e

comprar e aprender a usar”

- entrevistada de 37 anos de idade

“Não tentei o coletor, pra mim eu acho que vai vazar, mas eu nunca testei. O que eu uso é o absorvente interno.”
- entrevistada de 45 anos de idade

Eu comecei com o absorvente comum e hoje uso o absorvente interno durante o dia, me sinto mais confortável, e à noite o externo. Já ouvi falar do coletor, mas nunca experimentei.
- entrevistada de 34 anos de idade

“Tenho curiosidade de experimentar o coletor, mas ainda não aderi por conta do preço. Outro fator também é o receio de vazar, e como eu não estou parando em casa pra fazer essa experiência, eu não aderi.”
- entrevistada de 23 anos de idade

Por conta do sangramento e dores que podem variar de mulher para mulher, os custos com absorvente, anticoncepcionais e remédios podem variar. Quando questionadas sobre os custos mensais com a menstruação, as respostas foram:

“Não tenho noção”
- entrevistada de 18 anos de idade

“Difícil falar, pois o AC eu compro a caixa para durar 3 meses. E por causa da pílula, hoje o ciclo dura bem menos e eu compro o pacote de absorvente de pacote, que dura uns 2 ou 3 ciclos. Mas calculo que em média deve dar uns 70 ou 80 reais”
- entrevistada de 19 anos de idade

“Nunca usei tanto, um pacote dá para o meu ciclo. Mas já usei muito o protetor, iam uns 30 por mês. Não sei que mundo eu vivia, é muita produção de lixo. Mas eu tinha muito corrimento e não entendia, até porque às vezes os parceiros não queriam usar camisinha. Então tinha sempre muita secreção. Hoje estou com um parceiro só, e usamos camisinha, mas ele cobra que eu volte a usar AC. Penso em usar a camisinha feminina.”
- entrevistada de 37 anos de idade

“Não faço ideia. São 3 pacotes por mês com 8 absorventes em cada”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Minha irmã e eu usávamos papel higiênico porque minha mãe não conseguia custear para todas nós. Minha mãe trabalhava no posto de saúde e às vezes ela conseguia pegar lá por doação de remédios para dor, mas o que pesava mesmo era o custo com absorventes”

- entrevistada de 25 anos de idade

“Eu já fiz as contas, pois a pílula que eu tomava era muito cara. O DIU eu paguei 1.500 reais e, em termos de pílula, valia a pena porque ele dura 5 anos”

- entrevistada de 36 anos de idade

“Geralmente eu gasto uns 60 reais por mês.”

- entrevistada de 23 anos de idade

“Agora mais madura, com meus 38 anos, e a decisão de trocar os absorventes tradicionais pelas calcinhas absorventes, meu contato e relação íntima com a menstruação aumentou. Sempre tive uma boa relação com a minha menstruação, mesmo ela por alguns períodos não sendo regrada. Hoje eu vejo nela a minha potência feminina, não sei explicar em palavras a minha sensação.”

- entrevistada de 38 anos de idade, depoimento online

“Por muitos e muitos anos minha menstruação foi fonte de forte desconforto e inadequação. A dificuldade de se acostumar com o absorvente na escola, os vazamentos, as cólicas, a irritação na pele da vulva, era tudo um problema. Além disso, tinham os comentários da família que a partir daquele dia eu não cresceria mais, eu era mulher, deveria me portar de uma forma ou outra. Depois de casar e ter meus filhos, descobrir os coletores menstruais de silicone que são hipoalergênicos, descobrir que todas menstruamos e que isso não me faz melhor ou pior, entender melhor meu ciclo e buscar tratamento para as cólicas e TPM, a relação mudou. Hoje falo sobre o assunto, não preciso mais me esconder nem deixar de aproveitar a vida e minha família “naqueles dias”. Também já superei a visão patriarcal machista de que agora era mulher, sempre fui mulher, sempre serei. Eu só estava biologicamente apta a uma gestação, mas tinha muita coisa pela frente. Sou feminista e hoje (depois de 24 anos menstruando) encontrei minha voz para falar sobre esse e outros temas e para me posicionar contra o machismo.”

- entrevistada de 37 anos de idade, depoimento online

Todas as pessoas que menstruam têm direito à dignidade menstrual, o que significa ter acesso a produtos e condições de higiene adequados, uma discussão importante e infelizmente ainda recente. No dia 14 de setembro de 2021 o Senado aprovou a PL (projeto de lei) 4.968, de 2019,⁴ um projeto previa a distribuição de absorventes em escolas públicas e que também inclui o absorvente como item essencial nas cestas básicas. O projeto passou por veto presidencial em 17 de março de 2022 sob a alegação de que essa medida feria a autonomia das redes de ensino e que “ao estipular as beneficiárias específicas, não se adequaria no princípio da universalidade, da integralidade e da equidade no acesso à saúde do SUS”.⁵

Diante da polêmica e repercussão midiática, o Congresso derrubou o veto presidencial: Na Câmara dos Deputados, foram 426 votos contra o veto e 25 a favor; e no Senado, 64 votos contra o veto e 1 apenas um senador a favor – na nota de rodapé é possível acessar o link para conferir quem são votantes.⁶

⁴ <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2219676>

⁵ <https://www.camara.leg.br/noticias/857388-congresso-derruba-veto-a-distribui-cao-gratuita-de-absorventes/>

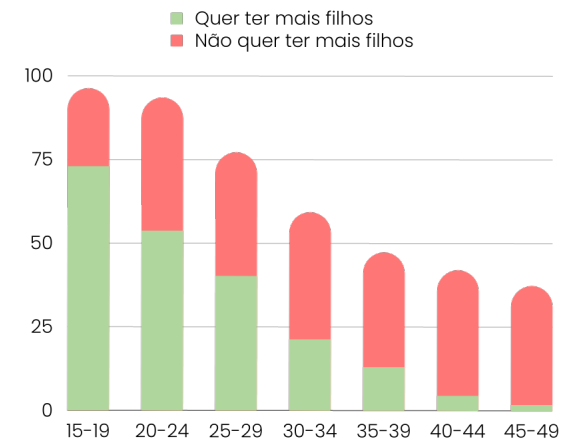
⁶ <https://www.congressonacional.leg.br/materias/vetos/-/veto/detalhe/14728/1>



Fase Fértil e Prevenção de gravidez e IST

A pesquisa “Famílias e filhos no Brasil”⁷ aponta que a taxa de fecundidade – que é a estimativa da quantidade de filhos que uma mulher teria ao longo de sua vida reprodutiva – da mulher brasileira foi de 6,28 filhos em 1960 para 1,87 em 2010. Em 10 anos – de 2008 a 2018 – o tamanho médio da família brasileira foi de 3,62 para 3,07 pessoas.

Uma variável apontada pela pesquisa é a quantidade – em anos – de tempo de investimento na escolarização das mulheres. A pesquisa revela que as mulheres com mais de 8 anos de estudos possuem, em média, metade do número de filhos em comparação às mulheres com até 3 anos de estudo. A idade mediana da mulher no Brasil para o primeiro parto é de 21 anos, sendo que a idade mediana das mulheres com zero anos de estudos para o primeiro parto é de 19 anos e, no caso das mulheres com 12 anos ou mais de estudos, é de 26 anos quando elas têm o primeiro filho. No caso do desejo de ter filhos, isso parece ser inversamente proporcional. Quanto mais jovens, mais as mulheres desejam a maternidade.



Fonte: elaborado a partir de dados da Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher (PNDS), 2006.

⁷ <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numeros/familias-e-filhos-no-brasil.pdf>

No caso das entrevistadas, conforme já explorado em outras seções, as formas contraceptivas são altamente presentes em suas vidas:

“Eu fiquei solteira por 8 anos e não tomava anticoncepcional. Quando eu comecei a namorar com um rapaz eu coloquei DIU de cobre, então eu não me lembro de atrasos. Eu me casei e usei Diu por 10 anos.”
- entrevistada de 55 anos de idade

“Comecei a usar porque há um ano, fiquei 4 meses sem menstruar. Fui ao ginecologista e, após exames, descobrimos que eu estava com um cisto gigantesco no ovário por causa da ovulação. A médica disse que havia duas opções: retirar o ovário ou tomar o AC por 6 meses e ver como o corpo reage. O cisto desapareceu e eu sigo usando o AC.”
- entrevistada de 19 anos de idade

“A primeira vez que tomei anticoncepcional por mais tempo, a menstruação descia todos os meses. Mas o sangue vinha de outra cor. Fiquei um tempo sem tomar porque tenho apenas um ovário. Nesses três anos sem AC eu fiquei sem menstruar. Quando eu voltei a tomar AC eu me senti mais pesada, mais cansada. Senti que fiquei mais nervosa. Eu parei de novo há 3 ou 4 meses e sinto que sou outra pessoa”
- entrevistada de 37 anos de idade

“A primeira vez que usei pílula foi para tratamento de espinhas e de ovários policísticos. Eu usei uns 2 ou 3 anos, mas conforme fui lendo as coisas sobre os efeitos eu decidi parar. Ainda mais porque eu sou fumante”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Hoje não uso há uns 3 anos, mas já usei pílula por muito tempo. Cheguei a usar por causa das cólicas e tive uma melhora absurda, fiquei tomando por uns 15 anos. Cheguei a usar uns meses o adesivo, mas voltei melhor à pílula por causa da adaptação.”
- entrevistada de 34 anos de idade

“Sempre tomei anticoncepcional, pois sofro muito com os sintomas da TPM como dor de cabeça e enxaqueca. Comecei a tomar na adolescência e quando eu parei, senti que tive um ciclo mais intenso e mais cólica. Aí eu fico irritada de ser mulher, sabe?”
- entrevistada de 36 anos de idade

“A médica me indicou a pílula, mas foi muito para conter o fluxo mesmo que fosse intenso. Se eu não acordasse de 2 a 3 vezes na noite para trocar o absorvente, vazava tudo e eu ficava com vergonha dos meus pais verem aquilo, meu irmão que dormia no mesmo quarto que eu.”
- entrevistada de 23 anos de idade

“Pra mim sempre foi terrível, não era regular, fluxo intenso, dores de cabeça fortes, enfim nada agradável.

Procurei um ginecologista e comecei a tomar anticoncepcional para regular o ciclo, ajudou bastante,

mas como era combinado (estrogênio e progesterona), eu tive perda auditiva por causa do estrógeno, o médico mudou para o anticoncepcional que só tem progesterona. Estou muito melhor, minha perda auditiva estacionou e não menstruo mais!

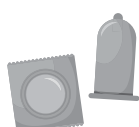
Agora sim, estou aliviada!”

- entrevistada de 38 anos, depoimento coletado online

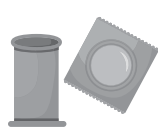
Segundo o Dr Sérgio dos Passos Ramos para o site Gineco.com.br, os métodos contraceptivos mais recomendados pelos médicos são:



Pílula



Camisinha



Camisinha feminina



DIU



Diafragma



Anel Vaginal



Injeção anticoncepcional



adesivo anticoncepcional

É inegável que a ciência e a pesquisa trouxeram avanços para a humanidade, inclusive para sua maior longevidade. Mas também não podemos eliminar o apontamento de que existe um domínio do saber, especialmente do conhecimento médico, de medicalizar um corpo feminino. Apesar de dos 31 dias do mês, a mulher é fértil - em média - apenas em 5 a 6 dias e tem fertilidade que dura da sua menarca até a sua menopausa. O homem, por outro lado, é fértil em todos os dias do mês e tem vida fértil mais longa do que a da mulher, conseguindo procriar inclusive durante a terceira idade. Por que apenas na década de 20 do século XXI é que surge o primeiro anticoncepcional hormonal para homens?



Fonte: G1 - Globo.com (24/03/2022)

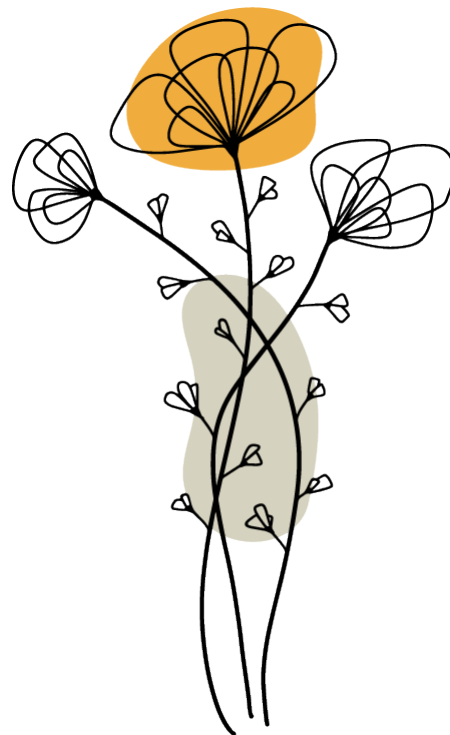


Fonte: CNN (30/03/2022)



Fonte: DW (24/03/2022)

Climatério e Menopausa



De acordo com o site de um dos principais hospitais do Brasil, a menopausa é vivida em caso de: término do ciclo menstrual da mulher, sendo confirmado 12 meses consecutivos sem qualquer fluxo sanguíneo; ou quando os ovários são removidos.

O climatério é a fase que representa a transição do período reprodutivo para o não-reprodutivo, e incorpora também a menopausa. Ele, portanto, significa todo o período que a mulher cis atravessa até chegar na pós-menopausa.

Ainda de acordo com as informações encontradas no site do hospital, os sintomas mais comuns do climatério são: ciclos menstruais irregulares; ondas de calor acompanhadas de transpiração elevada, seguida de calafrios; insônia; transformações no humor, como instabilidade e irritabilidade; decréscimo no apetite sexual; alterações na lubrificação e elasticidade da genitália; dores de cabeça; alteração no aspecto da pele e surgimento de pêlos no rosto; e elevação de risco no surgimento de doenças cardiovasculares e osteoporose.

No caso da pesquisa “Ser Mulher Cis”, apenas duas entrevistadas estavam no climatério. Essas são as principais falas delas sobre essa fase da vida:

“Além de ter estudado, sempre conversei muito com a minha médica. Eu falo com minha ginecologista apenas. (...) Eu fiquei 2 anos sem menstruar e depois eu menstruei um mês inteiro. Depois eu fiquei 1 ano sem menstruar e menstruei bastante de novo. Depois parou. (...)Lembro que todo mundo me dizia que era horrível. Falavam que quando a mulher chega na menopausa ela fica feia, ela perde o marido, ela perde a libido, ela perde tudo, ela perde a vontade de viver, ela vira avó. (...) Quando minha menopausa chegou, eu fui percebendo que não era uma coisa tão ruim quanto as pessoas me contavam(...) Não procurei tratamento para a chegada da menopausa, eu deveria ter procurado, mas como eu sempre me senti bem, eu não fiz nada.”
- entrevistada de 55 anos de idade

“Eu engordei, ganhar peso é fácil e para emagrecer é muito difícil. Sinto que fiquei mais sensível, mas nada absurdo (...) Tem muita mulher que se sente mal por causa da chegada da menopausa, muitas amigas minhas. Acho que é muito psicológico, né? São amarras que a gente tem que se libertar (...) Minha menopausa foi logo após minha gravidez. Com bebê pequeno, eu não tive muito tempo.”
- entrevistada de 60 anos de idade

E quem ainda não viveu a menopausa, o que pensa? Perguntamos para as demais mulheres cis participantes da entrevista sobre o que elas pensavam sobre a menopausa e o climatério, ainda que estivessem a muitos anos de acontecer:

“Menopausa, o que eu sei por cima, é quando a mulher para de menstruar e não pode mais ter filhos. Deve ser lá pelos quarenta, deve depender de mulher para mulher, né? Penso que deve ser na faixa dos 40 ou 50...”
- entrevistada de 18 anos de idade

“Eu parei poucas vezes para pensar nisso. Mas eu penso que precisa estar com atividade física em dia e boa alimentação. Minha mãe não entendia, sentia raiva, eu acho que é um processo natural e a gente precisa respeitar. Aos poucos estou me preparando mais para isso, de escutar o corpo falando. E não pensar somente no que é ruim, como perder a ovulação e a lubrificação. Precisa pensar em coisas boas, né?”
- entrevistada de 37 anos de idade

“A minha avó não teve nada, minha bisã não teve nada. Eu converso com a minha mãe e ela não tem sintomas também. Eu fico explorando esse assunto com minha mãe e minha avó e elas não me relatam nada diferente.”
- entrevistada de 45 anos de idade

“Eu converso com minhas amigas e elas tem calorão, falam que é uma coisa horrível. Eu fico pensando como eu vou passar por isso, na parte sexual também.”
- entrevistada de 45 anos de idade

“Escuto muito sobre esse calorão repentino, mas nada mais que isso. Isso me deixa mais apreensiva, né? Que tipo de sintomas será que eu terei, afinal cada mulher é de um jeito... Conversamos sobre as experiências das nossas mães e só. Minha mãe já é falecida, mas eu sei que a menopausa dela foi próxima aos 50 e eu lembro de vê-las com os sintomas do calorão”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Eu percebo que é bem diferente para cada mulher. Ainda não vivi, mas já ouvi relatos de quem passa bem e também de pessoas com alterações corporais, principalmente de quem sente muito calor ou muito frio. Penso que é um período bem marcante para a

mulher, assim como a menstruação. Sobre a menopausa, fico com curiosidade para saber como meu corpo irá reagir, mas é algo que nem penso hoje porque eu vejo que é natural. Zero penso nisso, mas talvez uma curiosidade ou ansiedade sobre isso...”
- entrevistada de 34 anos de idade

“Parece que é uma coisa boa parar de menstruar, né? Mas eu via que a minha avó sofria muito com o calor!”
- entrevistada de 25 anos de idade

“Penso que é pior do que menstruação, por causa da idade e do envelhecimento. Elas devem se sentir piores porque estão mais gordas e não possuem o corpo e a disposição que gostariam. Acho que elas sofrem mais do que nós que menstruamos, parece que estão sempre infelizes com o peso e elasticidade da pele. Além do desconforto por causa das ondas de calor (...) Minha mãe reclama muito das ondas de calor e do ganho de peso. Uma amiga minha que também entrou na menopausa também reclama que a diferença é absurda, ainda que ela faça muita atividade física e tenha a alimentação controlada por dieta (...) Fico super tranquila sobre a menopausa porque ainda está bem longe pra mim, só penso na questão de mudança de metabolismo e ganho de peso, mas não passo muito tempo pensando nisso”
- entrevistada de 36 anos de idade

“Não sei exatamente o que eu sinto sobre quando eu entrar na menopausa, porque na minha cabeça isso ainda está muito longe de acontecer comigo”
- entrevistada de 19 anos de idade

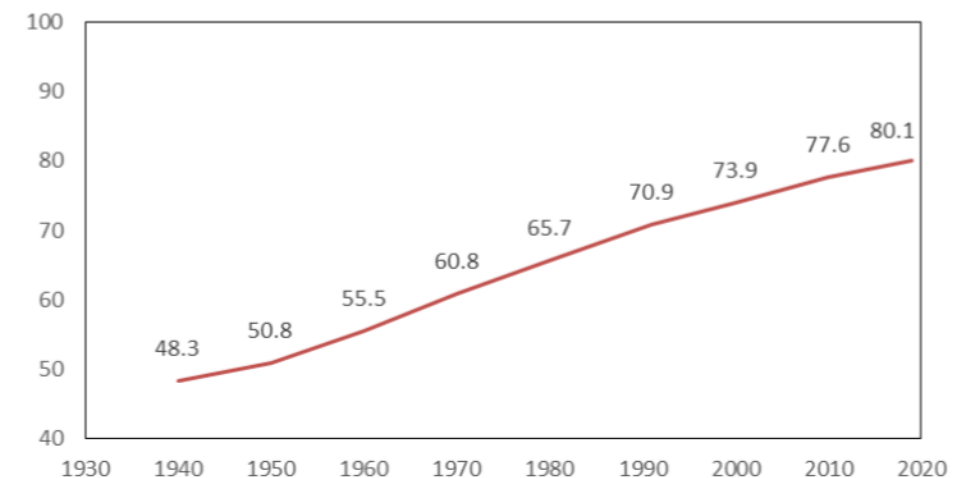
“Quando penso que vou passar pela menopausa eu fico apreensiva sobre esse calorão, mas na verdade eu nunca parei para pensar nisso com mais profundidade.”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Acho que não vou passar por preconceitos na menopausa... Bom, acho que talvez... Existem muitas piadinhas, mas eu sinto que isso partem das próprias mulheres que passam pela menopausa, né? Não reclamando, mas tirando um sarro. Mas acho que é uma questão que ainda não é tratada com naturalidade.”
- entrevistada de 34 anos de idade

Mas e depois da menopausa? A mulher cis com primeira menstruação, será o que?

De acordo com dados do IBGE, a expectativa de vida da mulher brasileira saltou de 48,3 anos em 1940 para 80,1 anos em 2020. A menopausa corresponde ao último ciclo menstrual, ou seja, a última menstruação que em geral ocorre entre os 45 e 55 anos. Então, se uma mulher que nasceu em 1940 vivia em média dois anos pós-menopausa, atualmente elas podem passar quase metade de suas vidas nessa nova fase da vida. Apesar dessa grande mudança, as mulheres ainda enfrentam muitos estigmas e preconceitos sobre essa fase.

Expectativa de vida das mulheres ao nascer



Fonte: [IBGE, 2021](#)

A menopausa encerra o fim da vida reprodutiva da mulher, o que não significa que seja o fim da sua sexualidade ou de suas capacidades como trabalhar, estudar, etc. Ainda assim, não significa que seja o fim dos preconceitos. Bem como a menarca e a menopausa, envelhecer também é um processo natural da vida humana, mas o etarismo – que é forma de discriminação contra pessoas mais velhas ou idosas – atravessa as mulheres na combinação de dois elementos delicados: a discriminação por gênero e por idade – isso sem falar em outras formas possíveis de serem acrescentadas como raça, classe, origem, etc.

Por isso, a circulação de iniciativas como essa são importantes para sensibilizar temáticas relacionadas, em especial, ao preconceito. Pois, como pudemos concluir na trajetória até aqui, a informação é essencial para desmistificar e também para oferecer pensamento crítico.



O amor, o ódio e, por fim, a ambivalência

Por Laura Bing, pesquisadora da

NOZ

Nos depoimentos online, algumas palavras são recorrentes: a palavra dor aparece 29 vezes, desconforto nove vezes, cólica 34 vezes, fluxo 29 vezes, humor nove vezes, TPM 21 vezes, normal 15 vezes, tranquilo 15 vezes, menopausa 13 vezes, amor 13 vezes. Enquanto isso as palavras a seguir foram raras, senão inexistentes: nojo apareceu uma vez, sexo não apareceu, sangue aparece 2 vezes, feliz 5 vezes, ódio 4 vezes, rotina uma vez.

Nas entrevistas, podemos fazer o mesmo exercício: dor aparece 19 vezes, desconforto aparece 4, cólica 18 vezes, fluxo 6 vezes, humor 9, TPM 15 vezes, normal 15, tranquilo 8, menopausa 30, amor 5 vezes. Nojo aparece 2 vezes, sangue 8, feliz 2 vezes, raiva uma e ódio também uma vez. Uma palavra aparece quase como campeã de aparições: a palavra “mãe” aparece 34 vezes. Pai aparece 11 vezes.

A primeira palavra que me ocorre diante dessas contradições é: ambivalência. O que significa que a experiência comporta valores opostos, tanto de afirmação quanto de negação. Ora, basta pensar que as relações são permeadas de amor e ódio e que levamos o trabalho de uma vida inteira para a integração de que as coisas não são boas OU ruins, e sim boas E ruins. O que, por sua vez, explica o conflito humano de costurar esses afetos opostos em sua relação com o mundo, às relações, às vivências, etc.

Acredito que esse mapeamento seja a expressão da ambivalência que as mulheres cis vivem com a menstruação, de que ao mesmo tempo seja um marco físico de suas entradas na vida fértil, também é vivido como o começo de preocupações com gravidez e, até lá, dores que visitam mensalmente. Algumas relatam ter vivido a menarca com desconhecimento, outras de que foram preparadas por suas mães para a chegada do primeiro sangramento. Isso também é um dado importante, de que não existe uma forma única de isso ser vivido, pois está atravessada pelo ambiente que essas mulheres vivem, aliás, é possível acrescentar que é atravessado também pelas formas que suas respectivas mães viveram suas próprias menarcas.

Talvez pudéssemos fazer um tecido, um fio narrativo, de todas as histórias que precederam as menstruações dessas mulheres entrevistadas, pois, aos meus olhos e ouvidos, fico pensando nos ecos de outras narrativas que foram construindo as subjetividades dessas mulheres diante de suas menstruações e menopausas.

Assim, penso que essas corajosas participantes emprestam suas histórias para tentar compreender o que se diz, e não se diz, sobre os ciclos da mulher. De forma aventureira, estamos em busca do senso comum sobre a saúde menstrual da mulher, e por senso comum estamos falando do conhecimento popular que é transmitido,

assimilado e repetido nas formas cotidianas. O senso comum não tem compromisso com a veracidade, mas sim nas interações da vida cotidiana e que dão um sentido às experiências. Por isso podemos pensar num tecido, num fio narrativo, que atravessa essas mulheres, pois eu acredito que elas expressam um saber popular e transmitido entre mães e filhas, mas também entre amigas, professoras, médicas, etc.





O que você viveu e gostaria de passar para frente

Já que o objetivo da publicação de “Ser Mulher Cis” é circular conhecimento e suscitar debate, escolhemos encerrar a divulgação do que essas mulheres entrevistadas gostariam de passar para frente e compartilhar com outras mulheres.

“Eu gostaria de poder ajudar minhas noras a conversar mais sobre isto com as filhas e os filhos, incentivar as pessoas a perguntarem.”
- entrevistada de 55 anos de idade

“Tenham conversas com as meninas cada vez mais cedo, pois por causa do excesso de alimentação industrializada as meninas estão menstruando cada vez mais cedo. Essa conversa fará com que a relação delas com o sangramento seja diferente”
- entrevistada de 19 anos de idade

“É um tabu falar de menstruação, falar de sexo na escola, de gênero.. Quando eu montei essa aula para dar na escola, muitas pessoas me alertaram que alguns pais não iriam gostar dos filhos aprenderem isso. Eu disse que é o que está no currículo. Eu pedi apoio das pessoas.”
- entrevistada de 37 anos de idade

“Para o meu filho, o que eu gosto de falar é que o sangue não é algo sujo e, que principalmente, os humores das mulheres são cíclicos e isso é normal, não é motivo para depreciação. Se a mulher quiser ficar em silêncio, respeitá-las, se elas se emocionarem também.”
- entrevistada de 45 anos de idade

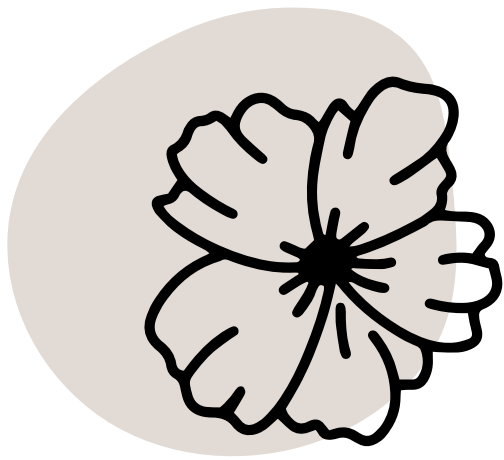
“Eu gostaria que os riscos do AC fossem mais compartilhados, pois as mulheres não podem tomar qualquer tipo de remédio e ele pode acabar sendo uma bomba. Uma conhecida teve trombose por causa do AC e isso me deixou bem alerta, pois ela tinha uns 20 e poucos anos. Não sei se ela não teve informação, mas ela ficou muito ruim por causa do AC.”
- entrevistada de 40 anos de idade

“Ser mulher é um presente. Acho que nosso corpo é incrível. Escuto pessoas que pensam que deveria ter nascido homem, porque é mais fácil, não menstrua, não tem dor do parto.. Mas pra mim é um presente tão grande.”
- entrevistada de 34 anos de idade

“Ajudar quem está menstruando pela primeira vez a entender o que está se passando, não apenas dizer que não se pode fazer isso ou aquilo. Penso que poderia ser dito porque o corpo dói, quais as mudanças dele, etc.”
- entrevistada de 25 anos de idade

“Penso que fui muito bem orientada pelos médicos e pela minha mãe sobre métodos contraceptivos. Só penso que eu seria um pouco mais próxima à minha filha sobre relações sexuais na hora de passar algum conhecimento, por exemplo, não acho que precisa tomar anticoncepcional quando se inicia a vida sexual, coisa que eu aprendi quando era mais nova.”
- entrevistada de 36 anos de idade

“Eu gostaria de passar pra frente da gente ser conectada com o nosso corpo, aprender a ouvir nosso corpo, cuidar também, seja por meio da alimentação, da espiritualidade (na religião, sozinha), mas sempre se cuidar e se amar.”
- entrevistada de 23 anos de idade



Conclusão

Uma coisa podemos dizer: esse mapeamento traz mais perguntas do que respostas, afinal, partimos de dúvidas para levantar o debate e nos deparamos com mais questionamentos. O primeiro questionamento é: o que fazer com toda essa informação?

De forma geral, percebemos que ao longo da pesquisa - e mais evidente ainda no que elas gostariam de passar adiante - é que existe uma busca muito grande por informações e interlocuções sobre os ciclos da vida da mulher cis. Por mais que a menstruação e a menopausa sejam atravessadas de formas muito íntimas e individualmente, existem muitas semelhanças e encontros nas falas dessas mulheres. Então por que será, ainda assim, que algumas dessas mulheres apontam viver esses ciclos de forma tão isolada? Não todas, mas grande parte, das entrevistadas relatam ter vivido experiências de constrangimento, dúvida e vergonha com o seu ciclo menstrual, seja na menarca, nas relações sexuais ou em momento de lazer e trabalho.

Outras mulheres entrevistadas relataram viver seus ciclos com “naturalidade” e “normalidade”, segundo suas próprias palavras. Isso significa que, para elas, as diversas vivências da menstruação - como menarca, sangramento, dores, incômodos do fluxo sanguíneo - são vividos sem grandes marcadores de alteração da rotina. Isso também suscita uma questão: seria possível

que essas mulheres vivessem a menstruação como algo que passa de forma tão imperceptível pelas suas vidas?

Um elemento que chama também a atenção é o excesso de medicalização dessas mulheres desde a tenra idade, antes mesmo de iniciarem suas relações sexuais. Evidente que os avanços tecnológicos e médicos estão à serventia da elevação da qualidade de vida, mas que outras formas podemos encontrar de não medicalizar os incômodos - que, sim, existem - da menstruação?

Como dito, o objetivo não é responder essas e outras dúvidas, mas encorajar mulheres e, por que não?, homens a debaterem mais os ciclos da vida da mulher, pensando principalmente como comportar essa manifestação tão biológica - portanto, natural - em algo das socializações, sobretudo nos ambientes que parecem tão impermeáveis às temáticas como o trabalho, a medicina, as instituições de ensino, etc.

Links e referências que circularam na equipe:

<https://www.pantys.com.br/blogs/pantys/os-tres-pilares-da-pobreza-menstrual>

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101748.pdf>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/ministerio-da-saude-investiu-mais-de-r-1-8-bilhao-para-ampliar-cuidado-com-a-saude-das-mulheres-de-todo-brasil>

<https://www.buscofem.com.br/dicas/sangrar-e-normal>

<https://www.buscofem.com.br/dicas/menstruacao-trabalho>

<https://seriesestatisticas.ibge.gov.br/series.aspx?no=10&op=0&vcodigo=POP209&t=esperanca-vida>

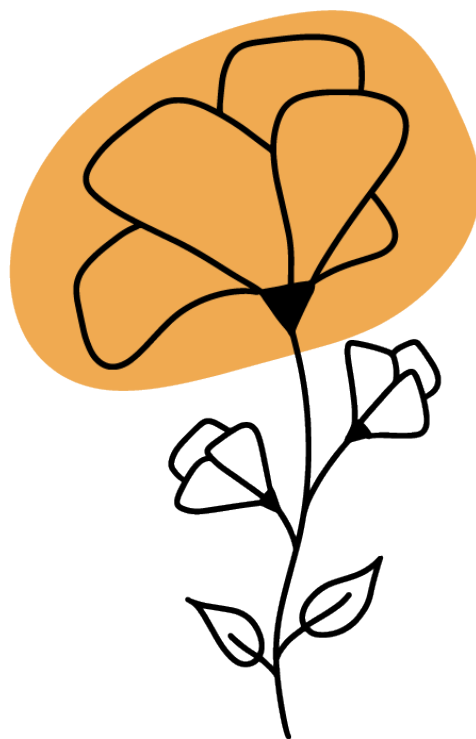
<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98579.pdf>

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29505-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-3-meses-e-chega-a-76-6-anos-em-2019>

<https://www.ism.net.br/saude/as-8-doencas-ginecologicas-mais-comuns-na-mulher>

<https://www.gineco.com.br/saude-feminina/metodos-contraceptivos/tudo-sobre-anticoncepcionais>

Idealização e coordenação



Idealização e Coordenação Geral

O Instituto Bem do Estar é um negócio social sem fins lucrativos voltado à promoção da saúde da mente. Com o propósito de desafiar as pessoas a mudar o próprio comportamento em relação à saúde da mente, a organização colabora com a prevenção de doenças psicológicas e contribui para uma sociedade mais consciente e saudável.

Equipe:

ISABEL MARÇAL	Coordenação e Relacionamento
CAMILA KNEIP	Coordenação
MILENA FANUCCHI	Comunicação e Design

Coordenação da Pesquisa

A NOZ Inteligência é uma consultoria que desde 2015 trabalha de forma personalizada para gerar conteúdo qualificado para empresas, projetos e causas. Com foco em negócios, tem o talento de conectar conhecimentos de Economia Comportamental, pesquisa de mercado, planejamento estratégico, financeiro e de marketing, para produzir informações profundas e apoiar as companhias na tomada de decisão. Para além do desenvolvimento de consultoria e projetos para empresas, a NOZ atua em estudos sociais em temáticas diversificadas como Cooperação, Educação, Trabalho e Empreendedorismo, Maturidade (50+), Doação, Mulheres, Pessoas com Deficiência e Mercado de Trabalho.

Equipe:

JULIANA VANIN	Coordenação
LAURA BING	Pesquisadora
JAQUELINE LIZI	Pesquisadora

Especialista convidada

SILVANA GUERREIRO, empreendedora social da Educadora Menstrual – um negócio social de educação e saúde menstrual que tem como missão tornar natural o diálogo sobre o ciclo menstrual e a menstruação, contribuindo para a dignidade menstrual e a emancipação das pessoas que menstruam. Além de oferecer oficinas, palestras e capacitações, buscamos impactar positivamente a vida das pessoas que se encontram em situação de risco, proporcionando acesso gratuito à educação menstrual pelo projeto EmanCicla.

Coordenação de Comunicação

BETÂNIA LINS, da Frida Luna – agência de comunicação focada em startups e negócios de impacto social. Produz conteúdo e conduz projetos de assessoria de imprensa desenvolvidos a partir da produção de informações e dados exclusivos.





instituto bem do estar

Saiba mais
sobre saúde da mente:

www.bemdoestar.org

