

# MUNDARÉU

**MUNDARÉU - UM PODCAST DE ANTROPOLOGIA**  
Uma parceria entre o LABJOR/Unicamp e o DAN/UnB

**Série de Lua em Lua**  
**Ciclo #1: “Os vazamentos”**

**Transcrição do episódio: Clarissa Reche**  
**Revisão da transcrição: Má Viana Pereira**

**Roteiro**

**Legenda**

**Blocos**

**Sonoplastia**

[ música breve ]

**ABERTURA**

**Joyce Ridolfi:** Quais são os sentimentos que a palavra menstruação traz? Em primeiro lugar, a dor, em seguida eu me lembro de que sentir uma tristeza imensa quando menstruei a primeira vez, e também um medo.

**Luna Beatriz:** E ai, vamos falar sobre menstruação?

[ música com voz feminina:

De mês em mês,

De ciclo em ciclo,

De lua em lua

Vou renascendo, renovando, me desmistificando

Você nem faz ideia,

Não faz ideia. ]

**Luna Beatriz:** Olá! Eu sou a Luna Beatriz. Tenho 17 anos, nasci em Brasília, sou sagitariana e amo criar. Sou completamente apaixonada por arte de todas as formas, seja cantando, escrevendo, desenhando, pintando, produzindo, dançando ou atuando. Sou literalmente faminta por coisas que envolvam o intelecto, gosto de aprender, conversar e conhecer coisas novas.

**Rayssa Parros:** Eu sou a Rayssa Baptista Parros. Estou no 2º ano do ensino médio, minha matéria favorita é biologia e história. Gosto muito de ouvir músicas, conversar, ir a academia e estar com minha família. Meu sonho é me formar e viajar o mundo.

**Thais Bezerra:** E eu sou a Thaís Bezerra Novais. Estou cursando o 3º ano do Ensino Médio. Me interessa bastante por ciências sociais e humanas, e no meu tempo livre gosto de ler, ouvir música e escrever poemas.

**Rayssa Parros:** Nós somos as apresentadoras do podcast De Lua em Lua, e estamos juntas com você durante sete ciclos, conversando sobre menstruação e adolescência. Nestes ciclos, vamos ouvir a voz de muitas pessoas diferentes contando histórias que são bem comuns. Você vai conhecer pessoas que fazem parte de um lugar central na vida de nós, adolescentes: a escola. São estudantes e professores que vão contar pra gente o que sentem, pensam e fazem com relação à menstruação no ambiente escolar. Além disso, você também vai conhecer outras pessoas que vão enriquecer nosso conhecimento sobre o que é e o que pode ser menstruar. São pessoas com experiências diversas que vão abrir nossas mentes e nossos corações. Afinal, é só com o conhecimento que podemos alcançar uma vida digna. E menstruar faz parte da vida.

[ música com voz feminina:

Meu corpo fala, sua mente atrapalha.

Sei que você já se decidiu!

Mas se talvez você me deixasse entrar... ]

**BLOCO 1**

**Naiara Fernandes:** Porque eu tinha medo de estar ali na frente lecionando, e poder ter vazado, é alguma coisa assim do tipo. Tá com a minha roupa suja, então é tá todo tempo passando a mão pra ver se tava sujo, molhado, alguma coisa. Hoje não... hoje eu uso coletor menstrual e coloco em casa e venho trabalhar tranquilamente, faço minhas coisas assim tranquilamente, sem me preocupação. Ah, eu gostaria que tivesse mais informação. Porque assim a menstruação é vista como com muitos tabus, muitos professores, eu acho que assim algumas disciplinas que poderia abordar muito esse tema igual a ciências por muitas vezes ser trabalhada, lecionada por professores eles não se sentem confortáveis em conversar esses assuntos em sala de aula e muitos pais também, muitas mães hoje em dias com a vida corrida, não tem muito tempo pra tá conversando com as filhas, explicando como que funciona o corpo, pra explicar sobre a menstruação e onde você vai ter formação seria na escola. Então acho que seria muito importante que tivesse mais momentos de formação e informação para com as alunas, né? Porque é, a menstruação faz parte da nossa vida, nós temos que aprender a conviver com ela da melhor forma possível.

[ música ]

**Luna Beatriz:** Mas afinal de contas.... o que é menstruação!? Segundo o dicionário Michaelis, menstruação é o “fluxo sanguíneo de origem uterina, que ocorre a cada quatro semanas, caso a mulher não esteja grávida”. Outra definição muito comum é a de que a menstruação é a descamação das paredes internas do útero quando não há fecundação. Essa descamação faz parte do ciclo reprodutivo de mulheres e pessoas com útero, e acontece todo mês. Durante cada ciclo menstrual, um óvulo é desenvolvido e liberado pelos ovários. O útero acumula um revestimento chamado endométrio e, se o óvulo não fertilizar um espermatozoide, o revestimento uterino é expelido durante o período menstrual. Então o ciclo começa novamente. A primeira menstruação é chamada “menarca”, e o fim da menstruação é chamada menopausa.

**Thais Bezerra:** Mas a menstruação não é só isso não! Menstruar é algo que influencia diariamente a vida de todas as pessoas, você sabia? Até de quem não menstrua, afinal sempre tem alguém menstruando por perto de nós. Nesse podcast, a gente quer conversar sobre dimensões da menstruação que normalmente a gente não fala sobre. Na escola, muitas vezes a gente para nessa parte do funcionamento biológico, que é muito importante! Mas a

menstruação é algo super complexo, que envolve dimensões econômicas, sociais, psicológicas....

**Luna Beatriz:** A menstruação mexe com tanta coisa! E tem tanta coisa que a gente quer falar sobre menstruação! Aqui no De Lua em Lua a gente vai conversar de adolescente pra adolescente, mas convidamos todas as pessoas, de todas as idades, a abrir o coração e a escuta através dos nossos ciclos. Isso mesmo, esse podcast tem sete ciclos.

**Rayssa Parros:** Em cada ciclo vamos apresentar situações e sentimentos que envolvem nossas menstruações e são muito comuns no nosso dia-a-dia. A gente acredita que o simples ato de conversar sobre esses assuntos é muito poderoso. Afinal, a menstruação é algo cercado de silenciamentos, medos e vergonhas. Vamos conversar bastante sobre as consequências que estes estigmas sociais provocam na nossas vidas, mas também vamos conversar sobre o que a gente pode fazer juntos para transformar essa realidade. Ah, quer um spoiler: a escola é muito importante para que a gente construa uma realidade onde a dignidade menstrual esteja presente para todo mundo.

[ música ]

## **BLOCO 2**

**Luís Camporezi:** Desde muito pequeno foi muito escondido esse assunto de mim, aqui em casa convivemos em três homens e uma mulher, que no caso é minha mãe. E sempre foi muito escondido essa informação, esse conhecimento sempre foi muito escondido de mim. Tanto que houve situações na qual um simples absorvente, quando eu pequeno perguntei e minha mãe não respondia, ela literalmente não respondeu. Parecendo até que fosse algo vergonhoso, então eu só fui conviver com isso e ter noção disso quando eu tive na escola conforme foi crescendo, foi realidade e também as meninas acabavam entrando, né? Na puberdade, então foi onde eu comecei a saber o que era de fato a menstruação. É atualmente, por exemplo nas escolas públicas nós tivemos um déficit muito grande em ter um apoio ou ter o mínimo pra mulheres, pra ter situação de que as escolas não tem absorvente pras meninas. Então, eu acho que pra se viver com dignidade pelo menos ter as condições básicas de ter isso a favor e disponível pra todas, que um direito de todo mundo. [...] E outro fator que eu acho que leva a dignidade é levar o conhecimento também não só pras mulheres mas pra todos, pra

todos os homens porque isso não é discutido nas escolas, é discutido em roda de amigos, mas nós nunca vemos um ensino ser apresentado de uma forma normal. No máximo vai se apresentado em uma aula de ciências que na verdade nem tem mais no novo ensino médio e poxa era é algo necessário é algo necessário de ser trabalhado bem desde cedo assim como também educação sexual que não é trabalhada.

[ som de sino

Rayssa Parros: Amiga tá manchado!

Luna Beatriz: E daí?

som de sino ]

### **BLOCO 3**

**Thais Bezerra:** Nesse primeiro ciclo, você ouviu as vozes das professoras Joyce Ridolfi e Naiara Fernandes, e do estudante Luís Camporezi. Eles falaram pra gente sobre a importância da escola para que a gente possa viver melhor nossas menstruações. Ter acesso a conhecimento é algo muito importante, e um direito de todos nós. E como o Luís disse, esse conhecimento sobre a menstruação deve chegar a todo mundo mesmo, incluindo os homens e meninos. Nosso podcast também é pra vocês viu?

**Luna Beatriz:** Mas a gente falou sobre dignidade menstrual.... você sabe o que é isso? Pra gente falar sobre dignidade menstrual, a gente vai te contar rapidinho sobre uma outra coisa, a pobreza menstrual.

**Rayssa Parros:** A pobreza menstrual é um termo recente, e é muito usado para descrever situações degradantes que pessoas que menstruam passam, como por exemplo não ter acesso à água, esgoto, e banheiro, ou não ter acesso a absorventes higiênicos. Mas a pobreza menstrual não existe sozinha, ela é parte de um processo sistêmico de pobreza, pertencente ao modo desigual e injusto como vivemos. Não é possível combater apenas a “pobreza menstrual” com ações pontuais e localizadas. A pobreza menstrual só vai acabar quando a pobreza acabar.

**Thais Bezerra:** E também não existe dignidade menstrual sozinha! Viver a menstruação com dignidade só é possível se todos nós pudermos viver com dignidade em todas as áreas das

nossas vidas. Se pudermos ter um trabalho digno, uma moradia digna, uma alimentação digna, uma escola digna! E sabe porque? Porque a menstruação é essa coisa complexa e que está presente em todas as áreas das nossas vidas.

**Luna Beatriz:** Não existe um só jeito de viver as menstruações com dignidade. Vamos conversar bastante sobre isso durante nossos ciclos. E isso porque não existe só um jeito de menstruar. Cada corpo é um corpo, e cada menstruação é uma menstruação. Nossas necessidades são tão diversas quanto nossos corpos! Pessoas que menstruam precisam ser reconhecidas em sua plena humanidade, e respeitadas em suas diferenças.

## **BLOCO 4**

[ música

Luna Beatriz: Vazando conhecimentos ]

**Naedja Vieira:** Oi gente eu sou é Naedja e estarei com vocês no final de cada ciclo do nosso podcast! Este é o quadro Vazando Conhecimentos, e aqui vamos sugerir práticas que a comunidade escolar pode adotar para transformar o modo como lidamos com as menstruações à nossa volta. Atualmente desenvolvo uma pesquisa de doutorado sobre menstruações com adolescentes em escolas públicas, onde busco observar como as adolescentes experienciam seus ciclos menstruais e como a escola e os profissionais da educação e organizações públicas amparam as necessidades de nossas estudantes em um momento tão sensível de tanta transformação e aprendizado. Não é exagero dizer que na escola sempre tem alguém menstruando. Você já parou para pensar nisso? Estudantes, professoras, funcionárias.... O mais interessante é que a escola reúne uma diversidade incrível de menstruações, com os vários estágios que uma pessoa que menstrua vai experimentar ao longo de sua vida. Que lugar rico para todos nós aprendermos sobre isso! E quando digo todos nós, ouçam bem: é todo mundo mesmo! Quem já menstrua, quem ainda vai menstruar, quem não menstrua ainda e quem nunca vai menstruar. E aí, vamos transformar a escola em um lugar onde a menstruação é vivenciada como aprendizado, acolhimento e dignidade?

Vem com a gente de ciclo em ciclo, e de lua e lua.

**ENCERRAMENTO**

[ música com voz feminina:

De mês em mês,

De ciclo em ciclo,

De lua em lua

Vou renascendo, renovando, me desmistificando

Você nem faz ideia,

Não faz ideia. ]

**Thais Bezerra:** O roteiro deste podcast foi costurado por Clarissa Reche, é uma produção do Labirinto, Laboratório de Estudos Socioantropológicos sobre Tecnologias da Vida, em parceria com o podcast Mundaréu, do Labjor/Unicamp e Departamento de Antropologia da Universidade de Brasília. O conteúdo que apresentamos é resultado da pesquisa “Menstruação e Antropologia: Multiplicando possibilidades para alcançar dignidade”, realizada por meio do Programa de Bolsas de Iniciação Científica para o Ensino Médio e do Projeto de Extensão Comunitária “Olhos no Futuro”. O projeto foi desenvolvido no Labjor, na Universidade de Campinas, entre setembro de 2022 e setembro de 2023.

[ música com voz feminina:

De dentro pra fora,

De dentro pra fora,

De dentro pra fora.

Meu corpo fala, sua mente atrapalha.

Sei que você já se decidiu!

Mas se talvez você me deixasse entrar. ]