

MUNDARÉU

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

Série de Lua em Lua Ciclo #5: “As dores”

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

Roteiro

Legenda

Blocos

Sonoplastia

[música breve]

ABERTURA

Naiara Fernandes: Eu tenho um problema no útero, no ovário, eu tenho ovário policísticos... ah eu gostaria que tivesse mais informação. Porque assim a menstruação é vista como com muitos tabus, 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.

[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: As pessoas pensam que a dor menstrual é algo natural, “coisa de mulher”. E todo o discurso que cerca esse assunto naturaliza o sofrimento menstrual em todas as faixas etárias. Como encontrar ajuda para esse momento sensível e que necessita de cuidados? Quase sempre a resposta imediata quando procuramos por ajuda é uma lista com diversos remédios para passar a dor, mas nunca para tratá-la. O meu nome é Thais e este é o quinto ciclo do De lua em lua, nosso podcast sobre menstruação e adolescência. Falaremos sobre as dores que nos rondam durante nossas menstruações. A palavra “falta” expressa bem a realidade dentro das escolas em relação a menstruação e suas dores. E são inúmeras faltas, falta de atenção, falta de cuidado, falta de informação, falta de estrutura, falta de acolhimento, falta de um currículo que contemple as demandas da menstruação. O sucateamento que atinge a educação pública no Brasil também impacta nossa capacidade de menstruar com dignidade. Então, como lidar com as cólicas menstruais em uma escola sem acolhimento e amparo material? Os remédios ajudam, mas não bastam.

[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...]

BLOCO 1

Thais Bezerra: Nos ciclos anteriores trabalhamos questões como os silêncios e vergonhas que cercam a menstruação. Também conversamos sobre a importância de entender a diversidade de menstruações possíveis. Lá no começo deste ciclo você ouviu a voz da

professora Naiara Fernandes, que contou para nós sobre relações complexas entre a menstruação e a saúde. A menstruação é algo que afeta o corpo como um todo, e muitas coisas podem interferir na menstruação, como por exemplo a alimentação. E a menstruação também pode interferir em muitas coisas do nosso cotidiano, como conta para nós o estudante Luís Camporezi.

Luís Camporezi: Eu, como um homem, não sou afetado, mas como alguém que já esteve muito próximo de uma mulher, vejo que interfere de muitas formas, ainda mais que cada corpo é cada corpo. Tem mulheres que tem cólicas muito fortes, que limita ela de tudo. Tem gente que até desmaia de tão forte que é essas cólicas, então acho que a menstruação ela interfere totalmente, tanto que tem planos aí de governo que dá uma licença para as mulheres quando elas estão menstruadas. Imagina, você tá trabalhando, fazendo algo, e daí, pô, dá aquela dor de cólica? Acho que interfere de muitas formas, até mesmo andando ou socializando, interfere muito porque ela não vai se sentir à vontade.

Thais Bezerra: Cada corpo é cada corpo! Ainda que a gente consiga encontrar muitas coisas em comum entre nós, cada pessoa menstrua de um jeito, cada experiência é única. E essa experiência também vai mudando ao longo do tempo. Passamos décadas menstruando, e cada ciclo é uma chance de aprender algo novo sobre nós mesmas. Nós conversamos com a professora Silvia Pimentel, Ela nos contou que a relação dela com a menstruação sempre foi bem tranquila, mas mesmo assim tinham coisas que a incomodavam...

Silvia Pimentel: Era incômodo você ter que ir para escola menstruada, né? Trocar o absorvente na escola, né? Pra não acontecer, pra não vazar pra não acontecer nada, né? E é sempre gera uma insegurança, porque a gente sempre acha que vazou. Não sei o que que acontece. Isso acontece com todo mundo. A impressão é que eu tinha, é às vezes é que sempre tinha vazado, sempre tinha acontecido, então o que eu fazia que minha mãe falava assim, ó, sempre como você tiver menstruada, leva uma blusa pra escola, se acontecer alguma coisa você amarrar a blusa na cintura. Bom, eu acho que eu nunca deixei de fazer nada porque eu não como eu te falei, eu não tinha um fluxo grande, eu não tinha cólica, então eu não tinha grandes problemas assim que eu acho que hoje muitas pessoas não fazem porque elas têm, é o fluxo é muito grande. Aí acabou, tem cólica e daí elas não conseguem fazer muitas coisas, mas o que eu não conseguia fazer mesmo era de exercício físico. Me incomodava, fazer exercício físico durante o período menstrual, né? Por conta de

simplesmente não não gostar, de ter medo que acontecesse alguma coisa ou de vaziar, porque dependendo do movimento eu achava que o né. O absorvente interno podia sair. Acho que é ignorância mesmo...

[música]

BLOCO 2

Silvia Pimentel: Eu acho que aceitar que é natural né? Que a mulher menstrua todo mês porque faz parte do processo reprodutivo da mulher, né? Então, se a mulher não engravida, a gente menstrua, né? E o nosso organismo é preparado para isso, né? Então eu acho que assim você aceitar e você saber, o que que vai acontecer, como que é o seu corpo, como que é o funcionamento do seu corpo nesses dias? Isso é importante para você passar esses dias bem, né? Então você sabe que é naqueles dias você vai estar com dor de cabeça ou vai estar inchada, vai estar com dor. Então procurar fazer coisas assim, que te deem prazer por outro lado, sabe? Que você não se sinta tão desconfortável e fique só pensando, ah, que será que eu quero estar menstruada, né? Então, assim, pensar em fazer naqueles dias que você está ruim, coisas assim que vão te dar prazer.

Thais Bezerra: Algumas pessoas podem ter menstruações dolorosas e essas dores serem consequências de questões de saúde. Em outros casos, a menstruação simplesmente é dolorosa. Ter dignidade menstrual é conseguir um tratamento adequado quando as dores estão ligadas com problemas de saúde. Mas a dignidade também passa por não aceitarmos conviver com dores e incômodos como se fossem normais, como se “fizessem parte” do que é menstruar. Algumas menstruações podem ser dolorosas, mas não precisamos viver sentindo dor. Como a professora Silvia falou, isso passa por conhecermos nosso corpo. E, como nos disse a obstetrix Maíra Bittencourt, conquistar o direito de conhecer é uma luta política:

Maíra Bittencourt: ... alguns movimentos, né? De mulheres e pessoas que menstruam, tem levantado tanto como um direito, isso tem sido internacional. No Brasil e no mundo. Eh a importância da gente respeitar e cuidar desse momento pra aquelas, pra aqueles... né? Pras pessoas que passam por um período em que menstruam e que é muito dolorido e que é um fluxo muito abundante e que tem uma oscilação de humor grande né? Muito marcante, porque algumas pessoas têm, de fato, essa isso muito marcado e aí eu nunca né? A gente

nunca é só uma camada hormonal pra explicar mas, né? sempre tem outros fatores na vida. Mas talvez tenham pessoas que isso seja muito marcante mesmo do ponto de vista biológico né? Então respeitar essa diversidade, essas especificidades de pessoas que precisam de cuidar dessa dor, que é muito forte que aquela pessoa sente com algumas pessoas sentem pouco, algumas pessoas quase não sentem, algumas pessoas sentem mais e algumas pessoas sentem muito né? Então que elas né? O direito de poder estar recolhida cuidando eh cuidando seja com alguma algum cuidado caseiro, né? Um chazinho eh ou alguma coisa homeopática ou alguma coisa enfim ou ou um Buscopan ou uma bolsa de água quente ou um escalda pé, né? Ou o fato de poder ficar quieto que quietinha/quietinha se cuidando desse momento, tem a ver com dignidade né? Mas isso pensando ao extremo né? Do respeito que algumas pessoas vão precisar se recolher pra valer nesse período ou durante alguns dias desse período no primeiro, no segundo dia, sei lá.

[música]

BLOCO 3

Thais Bezerra: Para Maíra, acolher a diversidade de menstruações passa por algo que a gente vem conversando aqui: ter o básico do básico, que é o acesso aos absorventes. Porém, existem vários tipos de absorventes, que podem ajudam diferentes pessoas a menstruar com mais conforto.

Maíra Bittencourt: Agora o que a gente tem discutido esse movimento da dignidade menstrual é que o acesso é bem básico, é anterior, né? Eh é fundamental que as pessoas todas possam acessar absorventes. Absorventes sejam eles externos, internos, sejam esses mais ecológicos, calcinhas, tem os absorventes de pano, que evoluíram bastante, tem o copinho, o coletor menstrual, eh que que essa que essa possibilidade possa ser ofertada e que essa pessoa possa ter de uma forma digna e o melhor absorvente pra ela, né? Às vezes as pessoas vão gostar só do descartável, outras vão poder, vão se adaptar e vão querer e vão poder ter, né? O de pano, eu digo poder porque você tem que ter tempo, né? Pra limpar, pra lavar, pra secar, ou se adaptam também, gostam do coletor. Então Faz parte da cesta básica. Ter acesso a um absorvente adequado a você e que isso seja pra todas e todes né?

[música]

Thais Bezerra: Neste ciclo conversamos sobre como as menstruações podem ser diferentes, porque os corpos que menstruam são diferentes entre si! Conversamos também sobre a necessidade de não naturalizarmos as dores e desconfortos. Devemos lutar para que seja um direito fundamental o acesso à informação e a diferentes formas de lidar com nossas dores. Muitas vezes um remédio ajuda e um absorvente descartável é útil, mas reduzir somente a isso nossas possibilidades de lidar com nossos desconfortos é algo que só beneficia as grandes indústrias que vendem esses produtos. Afinal, quem tem direito de descanso garantido na nossa sociedade? Quem tem esse tempo de se cuidar?

BLOCO 4

[música

Luna Beatriz: Vazando conhecimentos]

Naedja Vieira: Você sabia que dia 28 de maio é o Dia Internacional da Dignidade Menstrual? Neste dia acontecem ações para sensibilizar e conscientizar as pessoas sobre nosso direito de viver a menstruação com dignidade. Incrível, né?! A comunidade escolar pode aproveitar esse dia e somar com este movimento. Assim como outros dias de comemoração e visibilidade para assuntos importantes, o 28 de maio pode ser um incentivador para a realização de atividades como, por exemplo, a ocupação do espaço da escola com cartazes criados pelos estudantes celebrando a diversidade de menstruações possíveis. Estas atividades podem envolver as famílias, com pesquisas sobre como as mulheres lidam com suas menstruações, criando mapeamentos sobre técnicas e estratégias para contornar dores e desconfortos que vão para além da medicalização. Desta forma, podemos abrir espaços de conversa e valorização das experiências das pessoas que menstruam, tanto em âmbito escolar quanto fora dele. Ah, e você sabia que existe um profissional da saúde especializado em adolescentes? O nome dele é hebiatra e ele pode ser o mais indicado para falar sobre as ansiedades da adolescência.

Vem com a gente de ciclo em ciclo, 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.]