

MUNDARÉU

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

Série de Lua em Lua Ciclo #6: “Os desconfortos”

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

Roteiro

Legenda

Blocos

Sonoplastia

[música breve]

ABERTURA

Caroline Altemfeder Silva: Eu acho que o que ela não me permite mais é natação. Eu não gosto de fazer natação quando estou menstruada, um porque eu não tenho maiô absorvente, segundo que não me sinto à vontade. Eu sei que na água é muito menos, eh é provável que a menstruação saia, né? Até por conta da gravidade, enfim, mas eu não me sinto à vontade. Então, ela não me permite nadar. É uma coisa que eu não faço nem praticar esporte como natação. Não é uma coisa que eu faço quando eu estou menstruada.

[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.]

Rayssa Parros: Olá, meu nome é Rayssa. E esse é o De lua em Lua, um podcast sobre menstruação e adolescência. Neste ciclo, vamos falar sobre a menstruação e a obrigatoriedade de participação em determinadas situações. Cada uma de nós vive a menstruação de um jeito. Algumas não se importam em adaptar suas rotinas, já para outras isso é mais complicado. Se quisermos aproveitar a água quando viajamos para lugares com piscina, vamos ter que usar algum método para conter nosso sangue. Também existem mulheres que são atletas e participam de competições, ou mulheres que treinam na academia todos os dias. Muitas dessas mulheres contam que quando estão menstruadas o rendimento cai, a fadiga vem mais rapidamente, e elas se sentem indispostas. Quem nunca sentiu algo assim fazendo educação física menstruada? Ficamos tão preocupadas que às vezes só conseguimos participar da aula com blusas amarradas na cintura. Não conseguimos ficar à vontade. O modo como lidamos com a menstruação faz com que a gente se sinta excluídas de algumas atividades, como a educação física ou passeios. Às vezes até perdemos pontos por não ter condições de participar. Muitas vezes queremos participar e nos sentimos mal por não conseguir. Mas outras vezes não queremos fazer essas coisas, e tudo bem!

[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

Rayssa Parros: Nas propagandas de absorventes as mulheres sempre estão alegres e super ativas, prontas pra qualquer situação, desde uma festa elegante a saltar de paraquedas. Mas a gente sabe que a realidade é outra. No começo do ciclo vocês ouviram a professora Caroline Altemfeder Silva, que descreveu para nós uma incompatibilidade que muitas conhecemos

bem: água e menstruação. Piscina e mar normalmente são coisas que ficam fora do nosso dia-a-dia. E as vezes nem é muito pela questão de vazar ou manchar, mas o quanto demanda de energia do nosso corpo. Fazer exercício pode ser outra coisa complicada....

Giovana de Andrade: Olha, minha menstruação não atrapalha o meu cotidiano. Eh, mas tem algumas coisas que fico meio que debilitada a fazer por conta de estar menstruada, ir pra academia é uma coisa que me atrapalha bastante porque o desconforto é muito grande então é uma coisa que eu evito quando estou nesse período.

Rayssa Parros: A Giovana de Andrade é uma estudante do ensino médio. É muito interessante o modo como a Giovana conta sobre sua relação com a menstruação: “minha menstruação não atrapalha o meu cotidiano, mas...”. Sempre tem esse “mas” né? A menstruação nunca é algo que passa despercebido. Mesmo aquelas pessoas que têm uma menstruação tranquila também tem preocupações, como vazar e manchar, ou cuidar para que ninguém veja o sangue no papel higiênico. No caso da Giovana, o “mas” foi fazer exercício. Sempre tem alguém que menstrua perto da gente, fazendo de tudo um pouco... você já parou para pensar como é menstruar e ser uma atleta profissional?

[música]

BLOCO 2

Kátia Regina Costa: Como é para você quando está praticando esporte menstruada? Ah, gente, é um saco, né? Eu tenho que usar até hoje. O segundo dia, o terceiro dia, eu uso absorvente noturno, dependendo de como estiver o fluxo eu troco a cada 3 horas/4 horas. O meu tipo de atividade física em que a gente corre muito, a gente usa muito as pernas, é desconfortável. Então eu peguei por hábito a usar o absorvente interno, mas tem que ter um socorro de outro absorvente na calcinha para evitar qualquer transtorno, né? Porque ele não segura o suficiente, suficientemente pra mim ficar à vontade, né? Então, na parte do esporte, é um saco, realmente.

Rayssa Parros: Essa é a Kátia Regina Costa, professora de Muay Thai. Assim como muitas pessoas que menstruam, o trabalho de Kátia impõe que ela esteja ativa enquanto está menstruada...

Kátia Regina Costa: Você fica muito inchada, você tem dor, a baixa dos hormônios faz com que você reduza o rendimento, né? E nem sempre a gente é compreendida. É... Dependendo do dia do fluxo, imagina que você tá ali em pé aguardando alguma instrução ou preparando pra iniciar alguma sequência e você sente aquela fisgada, sentindo que tá vindo aquele fluxo forte, intenso e aí você precisa fazer de conta, que nada ta acontecendo. Então falar que é mil maravilhas, não é verdade não. Pelo menos na prática do muay thai. Mas a gente tem sobrevivido, não tem muito o que se fazer. Então essa questão de inchaço e retenção de líquido ela é pesada pra caramba pra você tá lidando, né, não é fácil mas a gente continua não tem outra opção. Eu não pretendo fazer nada pra impedir o meu organismo naturalmente de expelir né.

Rayssa Parros: Algumas pessoas que menstruam acabam por escolher não menstruar, tomando remédios para isso. Os motivos são vários, e o trabalho é um deles. Kátia contou para gente que ela não quer fazer isso, portanto continua sua rotina mesmo, reduzindo o rendimento. A falta de compreensão que a Kátia relatou está muito ligada com o fato da gente não falar sobre menstruação. Nunca sabemos quem está menstruando perto de nós, isso por causa das coisas que já conversamos aqui no podcast: os silêncios que trazem nojo, medo, vergonha, raiva. Mas.... Como seriam as coisas se isso fosse diferente?

[música]

BLOCO 3

Simone Takuá: A menstruação impede elas porque é uma escolha e não é porque é imposto pela aldeia ou pelos homens, é uma escolha delas e os homens respeitam esse período delas, elas não vão, elas vão se quiserem, mas elas se reclusam e são cuidadas por outras mulheres e todo mundo sabe que ela está no período menstrual.[incluir transcrição que faltou] Vou dar um exemplo, se uma mulher indígena, ela trabalha na cozinha, uma mulher indígena, Guarani, trabalha na cozinha como merendeira e ela menstruou ela simplesmente não vai trabalhar. Os professores fazem a comida, se ajudam, buscam voluntários ou voluntárias para colocar. Eles sabem que ela menstruou e ela não vai trabalhar por pelo menos os três dias. Isso é uma coisa que acontece. Quando uma mulher trabalha ou faz afazeres, mesmo com cólica, o serviço ou as coisas não não rendem, não, não dão certo, mesmo que nós ficamos

um pouco enjoadas e tal, por isso que chama pra nós é chamado de jarturi omendar , nós ficamos mais tranquilas e observando, não trabalhamos, não cozinhamos, não lavamos roupa, e não fazemos nada disso, infelizmente vivemos numa sociedade onde né faz com que a mulher tenha que trabalhar mesmo estando com muitas cólicas, mesmo passando por mal, mesmo estando eh com dores ou inchada do período menstrual. Por quê? É, eu nunca tive, mas eu sei como é a sensação, porque eu já vi muitas mulheres passarem por isso. E nem todos os ciclos são iguais, cada corpo é um corpo.

Rayssa Parros: Em muitas culturas a menstruação é um período de atenção e cuidado. Quem você ouviu falar um pouco para nós sobre isso é a Simone Takuá, professora, escritora e artesã Guarani que vive na Aldeia Piaçaguera, no litoral sul de São Paulo. A Simone faz parte da Cooperativa familiar Flora Tupi, de produtos e cursos sobre fitoterapia indígena. É muito bonito escutar sobre o cuidado que as pessoas menstruadas recebem. Na nossa sociedade nós não aprendemos a dar e receber cuidado. Como já conversamos em outros ciclos, os silêncios e as violências do dia-a-dia ensinam a gente a esconder a menstruação. Se a gente esconde, como vamos poder dar e receber cuidado? Para as adolescentes indígenas, a menarca é um momento sensível de aprendizado do cuidado, e a escola faz parte disso.

Simone Takuá: Porque desde a minha primeira menarca, eu fui ensinada a cuidar dos meus ciclos como alto sagrado. As adolescentes indígenas na primeira menarca, principalmente as guaranis não vão pra escola ficam até dois meses sem ir pra escola, não vão não e é avisado aos professores e vice-diretores que ela está eh moça, ela está num processo de transformação então pra nós é muito sagrado ela tem que ficar reclusa, nós chamamos de reclusa mas é presa sim, presa pra ela se cuidar ali vai se cuidado emocionalmente, espiritualmente e fisicamente.

[música]

Rayssa Parros: Para que possamos viver nossas menstruações com dignidade, conforto e cuidado são essenciais. Neste ciclo, nós conversamos um pouco sobre os sentimentos de desconforto e exclusão que a menstruação às vezes provoca na gente. Por um lado, ficamos tristes quando não conseguimos fazer algo que queremos, como ir na piscina. Por outro, é muito ruim quando temos que agir como se nada estivesse acontecendo e seguir trabalhando normal. Aprendemos que em nem todas as culturas isso é verdade, e que nas culturas indígenas o cuidado é mais importante do que estar sempre produtivas.

BLOCO 4

[música

Luna Beatriz: Vazando conhecimentos]

Naedja Vieira: Nossos ciclos menstruais sempre nos revelam novas surpresas! Se num mês nos sentimos ativas e tranquilas, no mês seguinte podemos estar cansadas, com dor, querendo ficar quietinhas. Às vezes é difícil dar conta das demandas do dia-a-dia. Isso deixa a gente triste e culpadas... às vezes a gente até pensa que é incompetente por não controlar o próprio corpo em momentos em que estamos, lidando com ele, à flor da nossa pele e a gente só quer descansar. O padrão ideal é o de um corpo masculino, um corpo que não menstrua e que não passa por flutuações... mas será que esse padrão ideal existe na realidade? Não devemos nos limitar a esse padrão! Para nós que menstruamos fica mais difícil ignorar essas oscilações, mas os homens e meninos são ensinados desde pequenos que oscilações emocionais são “coisa de mulher”, e acabam sempre engolindo seus próprios sentimentos, suas próprias variações de humor, e de disposição física. É importante que a escola entenda que o período menstrual não representa uma doença. Não queremos ser interpretadas como inúteis ou preguiçosas durante os nossos ciclos menstruais, queremos apenas o direito ao descanso exigido por nossos corpos durante esse período sensível. Isso não é benéfico apenas às mulheres, meninas e pessoas que menstruam, mas também aos homens e meninos, pois esse acolhimento certamente vai se estender a eles, fazendo com que percebam, aceitem e expressem suas próprias oscilações e momentos introspectivos.

Então, 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.]