

MUNDARÉU

MUNDARÉU - UM PODCAST DE ANTROPOLOGIA

Uma parceria entre o LABJOR/Unicamp e o DAN/UnB

Série de Lua em Lua

Ciclo #7: “Os renascimentos”

Transcrição do episódio: Clarissa Reche

Revisão da transcrição: Má Viana Pereira

Roteiro

Legenda

Blocos

Sonoplastia

[música breve]

ABERTURA

Luna Beatriz: Olá, eu sou a Luna, e esse é o último ciclo do De lua em lua, o nosso podcast sobre menstruação e adolescência. Nos ciclos anteriores, abrimos um espaço de fala para os sentimentos que acompanham nossas menstruações, e tentamos entender porque estes sentimentos são tão negativos. Agora, temos condições para respirar mais aliviadas e vivenciar a menstruação como ela realmente é: um momento de total conexão com nossos corpos. Deixando vazar nossos sentimentos, podemos ficar mais atentas ao nosso corpo e suas demandas. Pode ser complicado conviver com a introspecção que muitas vezes

acompanha a menstruação. Fica difícil conseguir focar em coisas como trabalhos e atividades que exigem esforços físicos e mentais. Precisamos parar para descansar o corpo e a cabeça. Mas a cada novo ciclo que se inicia temos a oportunidade de nos voltarmos para dentro, para nossos sentimentos, desacelerar um pouco, respirar! Essa é a beleza da menstruação. Nós, pessoas que menstruamos, temos o direito de apreciar nossos corpos. Nossa fisiologia foi velada por muito tempo. Agora é hora de dar voz e enxergar a beleza que nos acompanha de lua em lua. Vamos finalmente falar sobre nossas menstruações!

[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.]

BLOCO 1

Luna Beatriz: Esse ciclo é um ciclo diferente. Eu te convido para fazer um passeio comigo. Atenção, tem um abismo na sua frente! Mais um passo e você irá deixar seu corpo entrar em êxtase. Agora que você chegou até aqui, caia nesse abismo comigo e venha sentir o renascimento menstrual em seu corpo, mente, espírito e coração. É tempo de entender a dignidade menstrual. É tempo de receber o que seu corpo merece. É tempo de sentir e agir com compreensão e cuidado com o seu corpo e os corpos das outras pessoas que te cercam. Vamos lá?

[música]

Luna Beatriz: Primeira parada: A flor da pele

Joyce Ridolfi: Uma história marcante foi que eu me lembro de estar na sala de aula na oitava série e sangrar tanto que manchou a cadeira, né? E eu sentia vergonha de sair da sala e foi muito difícil esconder aquilo no frio, tirar o agasalho por blusa na cintura e não tinha telefone

pra pedir que levasse uma roupa pra eu trocar. Então eu fiquei a manhã toda com a calça manchada, sentindo cólica, sentindo dor.

[música]

Luna Beatriz: Segunda para: Revolta

Yasmim Valim: Estar menstruada na escola, é um tipo de inferno pessoal. Não tem estrutura e tipo, não é algo que é ruim mesmo e todo mundo tem que aguentar. Não! Tem conserto, podem colocar a p**** do papel higiênico. E eu falei palavrão, amiga, podia? Desculpa. É... Podiam colocar um pouco mais de higiene, distribuir absorvente, ou pelo menos deixar você sair no banheiro, né? Porque tem professor que não deixa, você pode estar lá morrendo ou morrendo de dor e tal. Você não pode sair da sala.

[música]

Luna Beatriz: Terceira parada: Podre Quase Morta

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.

[música]

Luna Beatriz: Quarta parada: Alívio

Caroline Willig: Eu acho que eu gostaria de ter ouvido que a menstruação ela não é vergonha, ela é empoderamento, né? Isso eu gostaria de ter ouvido, porque...hmm. Não por estar reforçando uma visão romântica, né? Mas sim por entender que ela não precisa ser excluída. Ela não precisa ser fechada, vetada do espaço público.

[música]

Luna Beatriz: Quinta parada: Introspecção

Maíra Fernandes Bittencourt: Para as pessoas que passam por um período em que menstruam e que é muito dolorido, e que tem uma oscilação de humor. Porque algumas pessoas têm e aí nunca, né? A gente nunca é só uma camada hormonal para explicar, mas né? Sempre tem outros fatores na vida. Então respeitar essa, essa diversidade, essas especificidades de pessoas que precisam de cuidar dessa dor, que é muito forte. Algumas pessoas sentem pouca como as pessoas quase não sentem e algumas pessoas sentem muito. Né? Então o direito de poder estar recolhida cuidando. Algum cuidado caseiro né? Um chazinho, ou um buscopan, né, ou se é o fato de poder ficar quieto, quietinha, quietinho, se cuidando desse momento. Tem a ver com dignidade, né?

[música]

Luna Beatriz: Sexta parada: Pé no Chão

Daniela Manica: Eu acho que pra viver o período menstrual com saúde e dignidade a gente precisa desse reconhecimento coletivo da, da importância da valorização desse momento, da especificidade do momento, da menstruação, do quanto ele precisa ser cuidado, né? Eu acho que a gente só vai ter dignidade quando isso for reconhecido, mesmo como uma experiência humana importante. Todas as pessoas nascem de um útero que menstruou, né? Então esse reconhecimento, inclusive ancestral, né? Existencial que todos nós temos com as nossas mães.

[música]

Luna Beatriz: Sétima parada: Energia

Janaina Moraes: A boa relação que eu desenvolvi agora, atualmente com 34 anos, foi muito tardia. Dito que quando a gente está entrando na menarca, né, e tendo esse desabrochar da puberdade, né, da adolescência, da sexualidade, assim seria muito importante a gente ter referenciais mais positivos, mais interessantes e que nos dessem a dimensão do poder que é

viver o ciclo menstrual, a menstruação. Claro que também existem ciclos que são dolorosos, né, que são incômodos e coisas do tipo, mas também tem muita oportunidade de aprendizado que a gente pode ter. Se a gente olha para você começar de uma outra forma de uma outra maneira, né? Então eu gostaria de ter tido outras referências que as pessoas tivessem me mostrado, assim como o meu corpo é belo, é bonito da maneira que ele é, cada um à sua forma, né? Assim como que não tem nada de errado com o ciclo menstrual como ele não é nojento, como ele é uma ferramenta de autoconhecimento poderosa sobre mim, sobre minha saúde.

[música]

BLOCO 2

Luna Beatriz:

Sangue que escorre, diz aquilo que as palavras não conseguem
Seu corpo tem o rubi que o mercado não pode vender
O mercado até tenta te dizer o que fazer
Com remédios e trabalho para te apertar
Sem muito espaço para respirar
Procurando algum lugar pra conseguir vazar em paz, sempre em silêncio,
Porque o barulho de fora é estrondoso e assustador
Então vai em silêncio ocultando o vasto conhecimento que guarda no útero e no peito,
Sobrecarregada, precisando de um botão de pausa
Olhos vendados, ninguém te ensinou a tirar a venda,
Pra ver a beleza por trás do seu corpo
Você esconde ele como se tivesse algo errado
Mas está tudo certo, avermelhado, inquieto e giratório
Você todos os meses com mais uma beleza vermelha pra lapidar,
Ela vem... Sempre com um enigma novo pra entender
Ou uma confusão pra esclarecer dentro de si,
Despertando novos sentimentos,
Acordando o lado de dentro
Rompendo a barreira entre o íntimo e o coletivo
Vem sangue vermelho, coroadado por natureza

Ousado, não quer saber do mal falado
Cheirando a tabu
Ela vem carregada de poder
Incompreendida, vem avassaladora, chega chegando,
Rouba a cena, toda intensa e expressiva,
Útero vai descamando, mostrando uma nova face

[música]

Thais Bezerra:

Uma das partes da beleza menstruação é seu caráter revolucionário, ela enfrenta todo o discurso que crescemos ouvindo, ela rompe, descama, vaza.

Ela se opõe a tudo que foi criado e designado aos nossos corpos.

Estar menstruada é tomar consciência dos corpos que nos cercam e do corpo que habitamos, é se permitir revoltar, se atrever a ir contra a maré que ditou até agora nosso caminho.

É criar sentido a partir do que vem de dentro, sem julgamentos, sem intervenção.

Só o sangue correndo livre, traçando o percurso que precisa seguir, e no processo paramos, nos encaramos no espelho depois de semanas presas na rotina, nosso sangue é um chamado para vida, é a beleza crua e chamativa.

Há poder e beleza em nossas menstruações, assumo o que é seu.

Rayssa Parros:

Chegou o momento, de nós ressignificar-nos
mudando e repensando com o de lua em lua.

Na beleza da menstruação em seus corpos

A Lua me disse que posso quebrar uma regra,

dar um novo significado a algo tão presente em meu corpo

Já que, com tantos ciclos todos os meses e durante muitos anos

Uma vez ao mês sangrando, esta claro que não se importam que sangremos

Mas sangue, por que nós te escondemos tanto?

se todos sabem de voce, o quanto você é natural

O sangue vermelho vivo, a cor da vida e da morte

Porém, o que deve estar morto mesmo é a opressão,

É o cale-se, o medo, a obstrução, a negação
O que deve estar viva é a certeza de que,
A beleza está na simplicidade do que é puro e natural,
Transmitindo além da força que habita em nós
Aceite suas dores e reconstrua-se
Liberte esta pessoa acanhada e permita-se
de enxergar o tamanho do teu poder em menstruar
e a beleza que há dentro de você todos os meses.

[música]

BLOCO 3

Naedja Vieira: Muito obrigada por nos acompanhar até este nosso último ciclo. Esperamos que os vazamentos que a gente trouxe ao longo do podcast tenham te tocado, e que você agora seja mais uma pessoa aliada na nossa luta para trazer dignidade para todas as pessoas que menstruam. Seguimos juntas, 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.]