

# MUNDARÉU

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

### Série de Lua em Lua Ciclo #4: “Os nojos”

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

#### Roteiro

#### Legenda

**Blocos**

Sonoplastia

[ música breve ]

#### **ABERTURA**

**Matheus Imazaki:** Qual a sua relação com a menstruação das mulheres à sua volta? Olha eu nunca parei para pensar nisso a fundo mas.... teve um caso a um tempinho atrás que uma amiga nossa chegou a menstruar na sala e a gente se reuniu pra ajudar porque ela estava realmente nervosa porque na cabeça dela é algo vergonhoso assim que você precisa tipo, ai, vou passar vergonha sabe? Não é algo que acontece e aí parece que a gente ensaiou, sabe? Porque cada um sabia já o que fazer, a Thaís levou ela no banheiro, eu fiquei com uma amiga encarregada de tentar não chamar atenção, sabe? Porque essa nossa amiga estava assim sem chão pra ela, era algo que pra ela ia passar vergonha, ela ia virar motivo de piada, entendeu?

[ 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! Meu nome é Luna e esse é o ciclo 4 do De Lua em Lua, o podcast sobre Menstruação e Adolescência. Hoje nós vamos falar sobre a culpa e o nojo em torno da menstruação. Já parou para se perguntar de onde vem o nojo do sangue menstrual? Quando aquele seu amigo ou amiga demonstra repulsa de algo que veio do seu corpo? Será que o nojo é tão natural assim? Normalmente, o que nós ouvimos sobre nosso ciclo nunca é acolhedor. Na escola, vivemos com medo de sermos ridicularizadas, especialmente pelos meninos. Porém, nossa menstruação está lá, sempre com a gente, mexendo com nossa disposição e sentimentos. Nós não aprendemos a abraçar estes sentimentos. Na verdade, aprendemos que devemos ficar em silêncio porque falar vai incomodar o outro, vai deixar o outro com nojo e desconfortável. Será que o silêncio é o melhor a se fazer mesmo? Esconder o máximo possível seu sangue no papel higiênico, falar coisas como “aqueles dias”, tentar esconder desesperadamente o sangue que vazou na sua calça. Precisamos conversar sobre isso, o desconforto, o nojo e culpa vem exatamente do nosso silêncio coletivo sobre nossos corpos, que mesmo quando estamos menstruadas precisamos estar na escola e ainda temos que lidar com o peso do silêncio.

[ 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**

**Luna Beatriz:** No começo deste ciclo você ouviu um relato do Matheus Imazaki, estudante de ensino médio. O Matheus acolheu e ajudou sua amiga, uma atitude bonita que gostaríamos

de ver mais vezes. Esse apoio é essencial para que a gente deixe de sentir culpa e vergonha. Esses sentimentos estão muito enraizados em nós...

**ART:** Um sentimento meio que de vergonha, que mesmo que eu saiba que é algo natural, que é normal, é uma palavra que... eu sinto uma vergonha de escutar alguém falando em voz alta como se fosse algo errado, sendo que eu sei que não é, e talvez seja por algum motivo que eu não sei.

**Luna Beatriz:** Essa é a ART, estudante de ensino médio, falando sobre o que ela sente quando ouve a palavra “menstruação”. Mesmo ela achando que menstruar é algo normal, ela se sente desconfortável. É que as coisas que sentimos não dependem só de nós!

**Shayla Santarém:** Os meninos principalmente na época da escola ficavam de gracinha, falando piadinha, chamando atenção porque a gente estava com uma espinha no rosto, porque também tem quando a gente está perto de menstruar, porque a gente estava com mais olheira, naquela época era comum e, e os meninos não tem isso, não tratam essa, essa, essa parte da vida da mulher, da menina com normalidade. Então eu acho que eu gostaria de, de ter ouvido que é uma coisa normal, que acontece com toda menina, que os meninos vão lidar sim de um jeito diferente, porque eles não têm, eles não sabem o que é, então eles brincar, eles vão sacanear, eles vão rir de você pra, pra na hora que acontecer não sofrer tanto. Estar mais preparada. E também eu, eu gostaria que a escola tivesse uma preparação pra receber meninas nessa idade, porque não é toda menina que tem um absorvente dentro da bolsa, não é toda menina que tem condição de ter um absorvente dentro da bolsa de reserva. Então eu acho que a escola também tem que estar preparada. Pra que a menina não sofra tanto constrangimento.

**Luna Beatriz:** Quem você ouviu agora foi a Shayla Santarém. Ela relaciona o sofrimento que as meninas passam em sala de aula tanto com a atitude dos meninos quanto com o despreparo da escola, o que torna todo ambiente pouco acolhedor, reforçando aquele silêncio que estávamos falando sobre. Shayla, que é religiosa da Umbanda, tem uma visão muito interessante sobre os tabus que cercam a menstruação.

**Shayla Santarém:** Para o, a umbanda, a mulher quando está menstruada, ela tá com o chakra aberto. Então não é bom, não é interessante e, é, não é positivo que ela vá para o centro nesse dia. Por, pela troca de energia que existe na religião. Eu sempre entendi que, que havia na

verdade um preconceito com a mulher quando ela está menstruada. Por quê? Porque em muitos lugares as pessoas enxergam como, está limpando o corpo. Então é um sangue sujo. Né? Pra religião, pra umbanda não é assim que acontece, é mais pra proteção da médium mesmo. Porque como ela, como existe uma troca de energia muito grande, ela está com aquele chakra aberto, realmente limpando o corpo dela, pode ser que aconteça o que a, o trabalho não seja o mesmo, pode ser que ela carregue alguma energia pesada. A troca de energia pode prejudicar ela. Ou seja, uma vez por mês eu avisava lá que eu estava menstruada, então toda a corrente sabia, todo mundo, todos os médiuns do centro sabia que eu estava menstruada porque eu tinha que avisar que eu estava e que eu não podia participar da sessão naquele dia. E eu sempre respeitei e nunca participei. Não sei o que pode acontecer. Se... se eu participasse porque eu realmente sempre respeitei eu nunca participei.

**Luna Beatriz:** A Shayla conta uma situação que é quase o oposto do que acontece na sala de aula: a menstruação no centro é tornada pública, e existe um cuidado e proteção de quem está menstruada. Ao invés do sangue ser sujo, o sangue é poderoso!

[ música ]

## **BLOCO 2**

**Luna Beatriz:** Janaina Morais é antropóloga e terapeuta menstrual, e no doutorado pesquisou sobre o poder do sangue menstrual. Quando conseguimos superar o nojo e a culpa por menstruar, passamos a ter uma relação muito mais saudável e feliz com nosso próprio corpo. Mas, como Janaina nos conta, isso não depende só da gente:

**Janaina Morais:** Eu queria ter crescido ouvindo coisas mais positivas sobre a menstruação, né? Assim sobre entender e ver a menstruação pra além de um estigma negativo e ruim, como algo que faz parte do meu corpo, né? Da do meu processo de maturação, amadurecimento eh como algo que vai me ensinar né? Como o meu ciclo menstrual pode me ensinar, como eu posso aprender com o meu corpo, né? A não ter vergonha dos meus fluídos dos meus pelos, dos meus odores né? A boa relação que eu desenvolvi agora atualmente com trinta e quatro anos ela foi muito tardia, foi muito depois assim já numa fase adulta. Acredito que quando a gente está entrando na na menarca né? Conheci tendo eu fui desabrochada a puberdade né? Da adolescência da sexualidade assim eh seria muito importante a gente ter eh imagens, eh

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 e que são incômodos e coisas do tipo mas também tem muita oportunidade de aprendizado que a gente pode ter se a gente olha pro ciclo menstrual de uma outra forma de uma outra maneira né então eu gostaria eh 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 a sua forma né assim como que não tem nada de errado com ciclo menstrual, como ele não é nojento, como ele é hum uma ferramenta de autoconhecimento poderosa sobre mim, sobre minha saúde.

[ música ]

**Luna Beatriz:** Nesse ciclo conversamos um pouco sobre os sentimentos de nojo e culpa que envolvem a menstruação, e o papel das pessoas que nos cercam para que esses sentimentos sejam superados, em especial o papel dos meninos e dos homens. A menstruação ainda é uma sombra coletiva que ocupa nosso inconsciente. Até quando vamos deixar a cortina esfumaçada e as luzes apagadas?

### **BLOCO 3**

[ música ]

**Luna Beatriz: Vazando conhecimentos ]**

**Naedja Vieira:** Talvez seja difícil para a maioria dos homens lidarem com sangue e em especial um sangue externo ao corpo deles. Mais complicado ainda deve ser lidar com o sangue menstrual, já que ele é socialmente negado. Nesse ciclo deixamos o nosso convite para homens e meninos das escolas: juntem-se a nós para conversarmos sobre menstruação! O ambiente escolar precisa ser acolhedor em todas as necessidades da comunidade escolar. Quanto à menstruação, ela só será acolhida quando os professores, os funcionários, os meninos e os rapazes estiverem preparados, educacionalmente, para tratar nosso sangue com dignidade, sem nojo e sem repulsa. Para além das aulas de biologia, os professores e alunos devem ter o direito de conhecer de modo aprofundado o que acontece com as mulheres e meninas no período menstrual. Só assim o sangue menstrual será observado para além dos sentimentos de nojo e repulsa. 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. ]