

Entre costuras, colagens e corpos: um ensaio sobre a arte da educação menstrual

Isabel Cristina de Almeida Prado¹

Doutoranda em Saúde da Criança e da Mulher/IFF/FIOCRUZ-RJ

<https://orcid.org/0000-0003-2026-8453>

belprado14@gmail.com

Introdução

Este ensaio pretende discorrer e reflexionar sobre a prática da educação menstrual desde sua concepção pelos movimentos sociais da menstruação (Prado, 2024) até a aplicação de diferentes abordagens e metodologias, com públicos diversos, em três oficinas.

Por se tratar de um ensaio (Bondía, 2002, 2004), eu como, por ora educadora menstrual e por ora participante das oficinas, apresento minhas percepções, sensações, experiências e reflexões sobre o tema da educação menstrual, que está em ascensão desde o ano de 2020, quando também emerge os temas da pobreza e da dignidade menstrual (Prado, 2024), sobretudo devido à pandemia da Covid-19, que acirrou as desigualdades sociais e em saúde.

Mais do que profundidade analítica, este ensaio pressupõe experimentação de ideias e linguagens que abordam a menstruação com diferentes públicos e em países bastante heterogêneos, quais sejam, o Brasil e a França. Nesse sentido, Bondía elucida que “o ensaio pode ser tomado como uma linguagem da experiência, como uma linguagem que modula de um modo particular a relação entre experiência e pensamento, entre experiência e subjetividade, e entre experiência e pluralidade” (Bondía, 2004, p.31).

1 Fundação Oswaldo Cruz, Instituto Fernandes Figueira, Programa de Pós-Graduação em Saúde da Criança e da Mulher (PGSCM/IFF/FIOCRUZ, Rio de Janeiro, RJ, Brasil).

No exercício de experimentar o pensamento e as ferramentas para fazer o que há tempos já deveria estar sendo feito, a educação menstrual, mas que ainda é algo novo e por isso a necessidade de criar ferramentas, estratégias, metodologias, testá-las, aprimorá-las e escrever sobre essas experimentações, refletindo ao mesmo tempo sobre elas, é que o ensaio como opção de escrita me possibilita a problematização e a reproblemática de diversas questões que circundam e de tantas outras que são indissociáveis ao tema da menstruação.

Como pesquisadora dos movimentos sociais da menstruação, assim como uma mulher que menstrua e que reflete sobre o próprio corpo, ciclo e sangue, neste ensaio resgato memórias, narrativas e histórias que me levam a uma reflexividade mais profunda sobre a dimensão da educação menstrual nas oficinas em foco.

Assim, esse artigo se apresenta em duas partes. A primeira consiste em uma reconstrução teórica, desde uma perspectiva histórica da ascensão da indústria de produtos para a gestão menstrual e das primeiras iniciativas de ativismos menstruais, entre elas a educação menstrual, considerada aqui como uma ação de militância dos movimentos sociais da menstruação.

A segunda parte destaca a dimensão da educação menstrual a partir da minha participação em três oficinas, quais sejam, saúde menstrual na escola, criação de fanzines menstruais e confecção de absorventes de pano.

As oficinas aconteceram entre os anos de 2024 e meados de 2025 no Brasil e na França e, apesar das diferenças sociais, culturais, econômicas, políticas e demográficas expressivas entre os dois países, é possível observar que o tabu menstrual e as violências de gênero nele expressas, atravessam Norte e Sul global, desafiando-nos a seguir rompendo silêncios, promovendo encontros e compartilhando informações a respeito do ciclo menstrual-hormonal.

Entretanto, no que se refere a transnacionalidade do ativismo menstrual, sobretudo em relação aos países em foco neste artigo, é preciso considerar que as marcas culturais locais implicam na forma como meninas, mulheres e demais pessoas que menstruam vivenciam a experiência menstrual.

Na França, no que tange a movimentos de militância menstrual, existem atualmente grupos compostos por acadêmicas, pesquisadoras, ativistas feministas e trabalhadoras de diversas áreas que militam pelo que denominam de seguridade social da menstruação², associações que combatem a pobreza menstrual³, além de um projeto de lei nacional

2 Disponível em: <https://blogs.mediapart.fr/les-invites-de-mediapart/blog/260924/pour-une-veritable-securite-sociale-de-la-menstruation>. Acesso em 05 jun. 2025.

3 Ver <https://www.regleselementaires.com/asso/chiffres/>. Acesso em 05 jun. 2025.

denominado “Medidas relativas ao reconhecimento da saúde menstrual e ginecológica no mundo do trabalho⁴”, entre outras ações em âmbito público e privado que dão visibilidade ao fenômeno da menstruação, como o próprio Festival *Les Menstrueuses*, que será citado nos tópicos a seguir, promovido pela Universidade de Poitiers⁵, local onde realizei o meu doutorado sanduiche e de onde vêm as experiências que serão narradas neste ensaio.

Já no Brasil, apesar de não ter havido uma expressão significativa do ativismo menstrual no início deste século, tem emergido movimentos importantes pela dignidade menstrual que fomentam a criação de políticas públicas (Prado, 2024) e que se somam à movimentos que estão acontecendo em outras países latino-americanos⁶, além de diversas pesquisas acontecendo no âmbito acadêmico.

Porém, ainda que haja um crescente interesse sobre o tema da menstruação em ambientes como escolas, universidades, entre outros ambientes que fomentam a cultura e a educação, ainda assim é preciso criar mais espaços de diálogo e de trabalho intersetorial para que meninas, mulheres, homens transexuais e pessoas não binárias e intersexo, educadores e educadoras, profissionais de saúde, etc., tenham oportunidades de aprendizagem sobre o corpo, seus ciclos, suas necessidades e de toda a gama de possibilidades de cuidado individual e coletivo que podem fazer da menstruação um momento de acolhimento, respeito e dignidade.

A educação menstrual em perspectiva histórica dentro dos movimentos sociais da menstruação

A menstruação, como um tema tabu na sociedade e também no campo da saúde e da saúde coletiva, assume a centralidade nos movimentos sociais da menstruação, termo cunhado por mim para fazer referência a ativistas menstruais, grupos e coletivos de militância pelo fim do tabu menstrual e das diversas violências de gênero nele expressas.

Outrossim, todas as tentativas de cessar, ocultar, esconder, negar, higienizar e descartar o “período”, evidenciam que a menstruação é um tema cujo patriarcado está a todo momento manipulando, sobretudo com o objetivo de manter o monopólio desta

4 Disponível em: https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/textes/116b1386_proposition-loi. Acesso em 05 jun. 2025.

5 Meus sinceros agradecimentos à Professora Stéphanie Tabois, minha anfitriã na Université de Poitiers e atual co-orientadora, à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e ao Campus France por me concederem as bolsas de estudo que me possibilitaram realizar esta pesquisa.

6 Uma expressão dessa articulação são os Encontros Latino-americanos de educação, saúde e ativismos menstruais, promovidos pela Emancipadas – Escola de Educação Menstrual – que conta com a participação de brasileiras em todas as suas edições. Para mais informações ver <https://escueladeeducacionmenstrual.com/>. Acesso em 05 jun. 2025.

“mercadoria” e o controle sobre os corpos que menstruam dentro da lógica heteronormativa e de consumo.

O corpo menstrual participa da construção e manutenção sociocultural da feminilidade, onde o corpo que menstrua tornou-se sinônimo de corpo de mulher e sobre esses corpos se desenvolve “um trabalho contínuo e silencioso, de vigilância e adequação corporal que se espera das mulheres a partir dos sentidos socioculturais que carrega a menstruação” (Tarzibachi, 2017, p.12, minha tradução). Assim, ao longo do século XX construíram-se narrativas de que o corpo menstrual é potencialmente vulnerável e doentio, bem como o sangue menstrual sujo e asqueroso, necessitando de intervenções para sua proteção e higiene.

As “antigas” formas de menstruar foram progressivamente se modernizando. As toalhas de algodão reutilizáveis foram substituídas pelos absorventes e tampões descartáveis e os saberes das mulheres sobre o cuidado com o corpo sangrado, substituídos pelos conhecimentos científicos, médicos e farmacêuticos: “o saber biomédico hegemônico sobre o corpo menstrual foi deslocando paulatinamente o saber das mesmas menstruantes sobre seus corpos para outorgar-lhe ao saber legítimo da Medicina” (Tarzibachi, 2017, p.53, minha tradução).

A construção social da menstruação como assunto médico-científico foi concomitante ao crescimento da indústria de produtos de higiene menstrual e sua publicidade, como mostra Eugenia Tarzibachi (2017) no seu livro *Cosa de Mujeres*, onde explana sua vasta pesquisa sobre a ascensão da indústria *Femcare* nas bases da construção de um modo de pensar e viver a menstruação como fato exclusivamente relacionado à reprodução e que deve ser constantemente escondido.

A autora ainda mostra que a menstruação é intrínseca aos discursos hegemônicos sobre “ser mulher” na sociedade, sendo um dos pilares da construção estereotipada, binarizada, heteronormativa e machista do gênero. Já na primeira menstruação, a menarca simboliza a passagem da menina para a mulher, para um corpo sexualizado e reprodutivo, um corpo pronto para a maternidade. O “ficar mocinha” é uma narrativa que compõe a construção social do gênero feminino, acompanhado de vergonha, muitas dúvidas e da possibilidade de, a partir de agora, ser mãe (Tarzibachi, 2017).

A partir da menarca, a menina deve “aprender a ser mulher” (Tarzibachi, 2017, p.91), desde um sentido de ser consumidora de produtos que “protegem” o corpo que menstrua e engravida, considerando que a menstruação é vista como um “problema higiênico” (Tarzibachi, 2017, p.87), bem como de consumir serviços médicos, uma vez que ao passar pela menarca, a menina deve imediatamente passar por um ginecologista.

Essa prescrição padrão, visa, portanto, suprimir qualquer indício de que a menstruação está presente, contribuindo para um estado de normalidade, onde a menina possa realizar todas as suas atividades normalmente e com a aparência um ser a-menstrual (Tarzibachi, 2017).

O corpo que menstrua, subjetivamente visto como um corpo desvantajoso e defeituoso, necessita de tecnologias reparadoras e que ocultem qualquer indício de sujidade provinda de um útero que não foi fecundado (Tarzibachi, 2017). Os discursos que permeiam o imaginário social da menstruação, fundamentam os papéis sociais das bio-mulheres (idem) a partir da bio-lógica que constituiu as binarizações feminino/masculino e natureza/cultura, sendo o feminino ligado à natureza e o masculino à cultura. Essas binarizações apagam qualquer possibilidade de outras configurações e “modelos corporais que não se ajustam àqueles marcados por lógicas heteronormativas e feminizantes” (Sala, 2021, p.1, minha tradução), a exemplo da menstruação estar presente num corpo de homem, como é o caso dos homens transexuais, pessoas não binárias, intersexos, assim como da existência de corpos de mulheres que não menstruam.

Absorventes descartáveis e pílulas anticoncepcionais representaram grande avanço para as mulheres no que diz respeito à saúde reprodutiva e ginecológica, libertação de limitações físicas para o trabalho e vida pública, emancipação. Entretanto, segundo as ativistas menstruais, essas tecnologias não resolveram o problema do tabu menstrual e este é o principal tema de militância dos movimentos sociais da menstruação.

De acordo com Bobel e Fahs (2020) as “ativistas menstruais espiritualistas feministas abriram caminho no final dos anos 1960 com sua reformulação da menstruação como fonte de poder e irmandade” (Bobel & Fahs, 2020, p. 1003). Recusando a suposição de que a menstruação era um incômodo e uma maldição, elas ofereceram uma reformulação conceitual por meio da arte e da ritualização, construindo uma segunda onda de “sensibilidade feminista cultural que abraçou, em vez de obscurecer, as diferenças sexuais” (Bobel & Fahs, 2020, p. 1003).

Na luta pela soberania corporal e por ferramentas e recursos para fazer escolhas informadas sobre fornecedores de produtos de cuidados menstruais e para a gestão menstrual, no ano de 1978 nos Estados Unidos, essas ativistas se “juntaram aos defensores dos direitos do consumidor quando milhares de mulheres desenvolveram a Síndrome do Choque Tóxico (e 38 morreram)” (Bobel & Fahs, 2020, p. 1003) após a utilização de um tampão totalmente sintético lançado no mercado de higiene menstrual.

Algumas ambientalistas também se tornaram ativistas menstruais, aumentando a crítica aos cuidados convencionais, trazendo à tona os efeitos poluentes de produtos

de higiene menstrual de uso único e promovendo alternativas mais ecológicas, como absorventes orgânicos, de pano reutilizáveis, copos e esponjas. Além disso, à medida que o feminismo da terceira onda tomou forma, encontrou alinhamento com o anticapitalismo do punk, do anarquismo e com o ethos *Do It Yourself* (faça você mesma).

Essa interseção tornou-se um local para o surgimento do que Bobel (2010) chama de ala da “menstruação radical” do movimento. Produtos alternativos foram defendidos, assim como o sangramento livre, a criação de zines, blogs e a prática da educação menstrual. Ações criativas como a arte dos tampões e os tampões “enviar de volta”, em que ativistas devolveram produtos menstruais aos seus fabricantes, definiram o ativismo menstrual na virada do século (Bobel & Fahs, 2020, p. 1003).

Outra marca dos ativismos radicais da menstruação foi a abordagem cultural que promovia mudanças de atitudes por meio da arte performática e da inclusão de gênero com a utilização da terminologia “pessoas que menstruam”, diferente dos ativismos anteriores, que trabalharam para proteger as consumidoras, e das feministas espiritualistas, que promoviam a transformação pessoal por meio da celebração da menstruação como símbolo sagrado e de poder (Bobel & Fahs, 2020, p. 1003).

Embora os primeiros movimentos em ativismo menstrual focassem a segurança dos produtos descartáveis e a promoção de produtos alternativos e ecológicos, visando a “resistência criativa à invisibilidade menstrual” (Bobel & Fahs, 2020, p. 1008), o movimento tem hoje seu foco principal no acesso aos absorventes descartáveis. Para Bobel e Fahs, embora sejam estas pautas contemporâneas, necessárias e urgentes, eles estão estritamente focados nas “tecnologias de passagem, que permitem que as menstruadas 'se passem' por não-menstruadas a fim de cumprir as normas culturais – mantê-lo escondido, mantê-lo quieto” (Bobel & Fahs, 2020, p. 1008, minha tradução), mantendo dessa forma os mandatos da vergonha, do silêncio e do sigilo. As autoras ainda denunciam que

[...] o ativismo menstrual contemporâneo embotou seu lado radical por meio de um engajamento neoliberal com o controle menstrual. Quando o foco principal [...] se volta para uma preocupação com “algo para sangrar”, ele trai suas raízes feministas de desafiar o enquadramento misógino do corpo menstrual poluído e nojento (Bobel & Fahs, 2020, p. 1008).

Ou seja, segundo as autoras, o gerenciamento da higiene menstrual *per si* acaba por ocultar o problema do estigma menstrual, aliando-se a cultura do consumo. Portanto, para solucionar este dilema, a proposta das educadoras menstruais é que a distribuição gratuita de absorventes descartáveis para a população vulnerável deva sempre vir acompanhada da educação menstrual, para que efetivamente promova a dignidade, inclusão, soberania e emancipação.

A educação menstrual é uma das frentes de atuação dos ativismos menstruais, abordada e realizada de múltiplas formas, através da difusão de informações sobre temas relacionados a anatomia feminina (ou sistema vulvo-uterino, falando em termos de inclusão de gênero⁷), à fisiologia dos ciclos hormonais e seus aspectos físicos, psíquicos e emocionais, educação sexual e reprodutiva, opções de tecnologias de gestão menstrual, letramento de gênero, autocuidado, autoconhecimento e consciência ambiental.

Conforme o estudo “Livre para Menstruar”, a educação menstrual

Refere-se ao amplo acesso à informação sobre o ciclo menstrual, contemplando-se a perspectiva biológica, emocional, social e as questões de sustentabilidade. A educação menstrual deve ser oferecida a todos, mas é de suma importância que meninas sejam apresentadas ao tema antes da primeira menstruação. Por meio do diálogo livre de estigmas e a partir de informações baseadas em evidências, a educação menstrual impacta positivamente a vida das pessoas que menstruam e de suas comunidades (Bahia, 2021, p. 9).

Dentro deste panorama, a educação menstrual se faz, portanto, através de perspectivas freirianas, horizontais e des-hierarquizantes, com abordagens da educação popular e da pedagogia crítica e feminista, em rodas de conversas e oficinas criativas e dialógicas (Sala, 2021), facilitadas por mulheres que, na maioria das vezes, não são da área da saúde.

Segundo uma pesquisa realizada na Argentina, que entrevistou diversas educadoras menstruais e analisou páginas com o tema em redes sociais, “uma das principais tarefas dentro da educação menstrual é erradicar o tabu menstrual, reivindicando o direito de menstruar” (Sala, 2021, p. 11, minha tradução), e sob esse horizonte, as narrativas sobre o corpo e o sangue menstrual podem assumir novas epistemes. Nesse sentido é que muitas publicações em formato de livros infanto-juvenis, cartilhas e manuais estão sendo escritos para crianças a adolescentes, como ferramentas pedagógico-literárias para falar de maneira clara, e por vezes lúdica, sobre a menstruação e a menarca.

Uma grande aposta das educadoras menstruais refere-se ao incentivo de que cada mulher/pessoa que menstrua perceba e escute seu próprio corpo, considerando que mulher, corpo e menstruação não são universais, e que cada pessoa vivencia a menstruação de uma maneira diferente. Para isso, são ensinadas utilizações de registros sobre o ciclo menstrual-ovulatório, a exemplo das mandalas lunares, que utilizam a metáfora dos ciclos lunares para localizar as mulheres/pessoas que menstruam dentro do ciclo menstrual-

7 Para mais informações ver o Web Seminário Menstruação Interseccional, disponível em: <https://www.youtube.com/live/Cc7djS0br48>. Acesso em 6 jun. 2025.

ovulatório. Nesses registros, devem ser anotadas as observações sobre as emoções, aspectos dos fluidos vaginais, desejos, característica da pele, humor, sonhos, alimentação, sexualidade, dor nos seios, fluxo sanguíneo, presença e intensidade de cólicas menstruais, entre outros.

Na educação menstrual, as mulheres/pessoas que menstruam são convidadas a olhar seus corpos e sua menstruação sob uma perspectiva mais amorosa, de uma forma mais acolhedora para que assim possam reivindicar mais momentos de autocuidado, considerando que durante a menstruação muitas pessoas sentem dores, desconfortos e precisam de conhecimento sobre métodos de manejo desses sintomas, para além dos alopáticos, bem como necessitam de tempo e apoio para descanso e repouso, condição desafiadora, considerando as diversas pressões sociais que exigem múltiplas tarefas e produtividade desses corpos.

Ademais, os ativismos menstruais, praticado nos moldes da educação menstrual, de expressões artísticas e no campo dos direitos e da justiça menstrual, propõem discussões, pesquisas e ações crítico-reflexivas sobre gênero, saúde, pluralidade dos corpos, autonomia e autogestão como forma de resistência, direitos humanos, feminismo decolonial e ação nos territórios (Sala, 2022).

Nesse sentido, a educação menstrual propõe ações para a emancipação dos corpos que menstruam através da interpelação da misoginia expressada no tabu menstrual, quebrando o silêncio, a obscuridade e o negacionismo sobre a menstruação (Vásquez, 2022), falando sobre esse tema dentro e fora do ambiente doméstico, nas escolas, universidades, no trabalho, através de uma pedagogia emancipatória, propondo reflexões sobre a experiência menstrual, suas estéticas, narrativas, subjetividades e a forma como incide sobre as pessoas que a vivenciam.

Muitas educadoras menstruais realizam oficinas de confecção de absorventes de pano com populações femininas privadas de liberdade, oficinas sobre anatomia feminina e fisiologia do ciclo menstrual em escolas, destacando os atributos biológicos e simbólicos da menstruação/ovulação com vistas a emancipação, a soberania e a dignidade menstrual.

Nas escolas, a maioria dessas oficinas são realizadas com “meninas” (e as vezes com os “meninos”⁸ também) com idade entre 10 e 14 anos, idades aproximadas do acontecimento da menarca, a primeira menstruação, evento este que ainda é um grande tabu no ambiente escolar, sendo que muitas dessas pessoas/meninas não encontram uma via de diálogo para sanar suas dúvidas sobre esse processo, nem mesmo dentro de casa.

8 A opção por utilizar os termos “meninos e meninas” com aspas objetiva tensionar a binarização de gênero que vigora na lógica heteropatriarcal.

Como um evento novo em suas vidas e ainda sem experiência no manejo e opções de autocuidado, muitas delas sofrem com fortes cólicas e desconfortos físicos e emocionais, além da privação no acesso ao absorvente em si. Ademais, muitas dessas meninas “recebem informações desde um enfoque predominantemente biomédico, seja por parte dos docentes, seja por profissionais de saúde que participam de projetos financiados por empresas de higiene feminina, como a Johnson & Johnson, que há décadas conta com um departamento educativo” (Felitti, 2016, p. 178, minha tradução).

Ainda segundo Felitti (2016, p. 179, minha tradução), visões mais ecológicas, espirituais e/ou feministas sobre a menstruação, “circulam por canais diferentes dos escolares e convocam principalmente mulheres de classe média urbana, brancas, com certo nível educativo e poder aquisitivo que buscam outras vivências para elas e/ou suas filhas”. Por esse motivo, essas “novas” narrativas sobre a menstruação e sobre os corpos que ciclam permanecem ainda sob a determinação de raça e classe.

Pensando na interseccionalidade da menstruação, ou seja, na diversidade de pessoas que menstruam, em contextos sociais tão distintos e entre pessoas com características étnico-raciais, de gênero e de classe tão plurais, venho refletindo sobre a importância e a necessidade de incluirmos novas terminologias em nossas narrativas e escritas enquanto educadoras menstruais, ativistas e pesquisadoras da menstruação, como menstruação antirracista, menstruação transinclusiva e dignidade menstrual que valoriza os saberes ancestrais e tradicionais sobre menstruação e cuidado.

Assim, compartilho a seguir algumas experiências de onde venho desenvolvendo esses conceitos e as artes de partilhar, criar e tecer encontros, experiências, informações, conhecimentos e ferramentas sobre a menstruação. A primeira delas é a arte de partilhar com estudantes de uma escola pública municipal no Brasil.

A arte de partilhar: saúde menstrual na escola

A aula na escola municipal começa às 7h. Nossa atividade, que pertence ao Projeto de Extensão “Ciclo Saudável: Cuidado e Dignidade Menstrual na Universidade Federal de Ouro Preto/MG”⁹, estava marcada para iniciar às 7:30h e terminar às 9:30h, horário em que as crianças saem para o recreio.

Reunidas em roda, eu, enfermeira de formação e doutoranda em saúde das crianças e das mulheres, juntamente com uma estudante de graduação das Artes Cênicas da UFOP,

9 Disponível em: <https://prace.ufop.br/noticias/projeto-ciclo-saudavel-cuidado-e-dignidade-menstrual-na-ufop-confira#:~:text=O%20projeto%20%22Ciclo%20Saud%C3%A1vel%3A%20Cuidado,de%20bem%2Destar%2C%20inclus%C3%A3o%20e>. Acesso em 15 fev. 2025.

facilitamos a oficina. As crianças chegaram. Algumas curiosas, outras envergonhadas. Todas com muita energia!

A metodologia que preparamos foi de uma atividade que possibilitasse a emergência de dúvidas, experiências e do imaginário sobre menstruação das crianças que ali estavam. Uma metodologia ativa, aplicada através de uma ferramenta que chamei de “Maleta Menstrual”. Uma pequena maleta daquelas antigas, onde dentro havia pistas, respostas, informações, soluções. Para que? Para o que emergisse daquele encontro. Quase nada pronto, mas vários materiais disponíveis: coletor menstrual (copinho), absorvente descartável, absorvente de pano, um livro “Seu sangue é ouro” (Owen, 2021), panfletos e cordéis sobre menstruação, rosas, plantas medicinais, óleos essenciais, bandeirinha da dignidade menstrual, útero/ovários de pano e uma folha ilustrada sobre o ciclo menstrual/hormonal.

Na roda havia 18 crianças, meninas e meninos, todas com 11 anos e uma com 12 anos; todas negras, com exceção de duas crianças brancas, estudantes do 6º ano de uma escola pública municipal.

Nos apresentamos e cada criança disse seu nome. Expliquei a elas que de nada adiantaria eu chegar falando que “a menstruação é uma descamação do endométrio após o óvulo não ter sido fecundado...”; elas riram. Termos técnicos e técnicas expositivas não fariam sentido para elas. Então, propusemos que elas escrevessem em um papel qualquer coisa que quisessem sobre menstruação: dúvidas, experiências, vivências, o que elas pensam sobre, poderiam até mesmo desenhar. O anonimato seria mantido.

Para os meninos, explicamos que, ainda que eles não menstruem, a menstruação está mais presente na vida deles mais do que eles imaginam, pois, suas colegas menstruam, mães, avós, tias, irmãs, talvez futuras filhas e quem sabe também futuras namoradas; eles riram. As meninas disseram que a menstruação está presente na vida delas pois elas descontavam a raiva delas neles. O estresse e a raiva apareceram como emoções associadas à menstruação.

Logo percebemos que, das crianças que compunham o grupo, talvez apenas duas ou três já tinham passado pela menarca. Ou seja, a maioria delas ainda não havia experimentado a primeira menstruação.

Conforme distribuímos os papéis para as crianças, colocamos no chão, no centro da roda, um pano onde dispusemos os materiais que estavam na maleta, de forma a estimular a reflexão das crianças e a escrita. Muitas delas fizeram comentários sobre todos aqueles itens, muitas “brincadeiras”, muitas risadas.



Figura 1. Oficina sobre saúde e educação menstrual em uma escola pública.
Acervo pessoal.

Conforme terminaram de escrever, as crianças colocaram o papel dobrado na maleta menstrual. Ao abrirmos os papéis, com cuidado e discrição, percebemos que elas sabiam muito pouco, ou quase nada, sobre menstruação: “Por que a mulher menstrua? Para que serve a menstruação? O que é a menstruação? Por que a mulher tem que sangrar?”

Lançando mão do útero/ovários de pano, abordamos sobre a anatomia dos órgãos genitais e sobre a fisiologia do ciclo menstrual, ovulatório e hormonal, com linguagem simples e de forma lúdica. No centro do útero tem uma borboleta bordada, e através da metáfora do processo de crisálida e metamorfose, assim como das fases da lua, comparamos o ciclo hormonal a esses fenômenos cíclicos da natureza. Abordamos também o processo da ovulação, sobre quando o corpo começa a liberar o primeiro óvulo e algumas “primeiras pistas” sobre questões reprodutivas, como o tempo em que o óvulo permanece no útero para ser fecundado.

Não teríamos tempo para aprofundar o tema da reprodução, tampouco não pretendíamos entrar em temas mais sensíveis como o da sexualidade, apesar de considerarmos ser um tema intrínseco ao tema da menstruação. Nesse sentido, apesar de dispormos de uma vulva com clitóris como material pedagógico, optamos por não utilizar esse material no primeiro contato com a turma.

Focamos então nas dúvidas que vieram do próprio grupo: muitos perguntaram sobre os “remédios”, os frascos de óleos essenciais e as plantas medicinais que estavam sobre o pano. Outras disseram sobre a cólica, uma delas inclusive, assim como eu, estava com cólica menstrual no momento da oficina. Essa foi uma oportunidade para falarmos sobre cuidado pessoal e coletivo, através de técnicas convencionais e alternativas para o alívio da dor. Ademais, falamos sobre a importância de uma boa alimentação e da importância da redução da ingestão de produtos industrializados. O chocolate, claro, entrou nessa história. E para nós tudo bem comer um pouquinho, dando preferência aos chocolates com maior porcentagem de cacau, pois, se a dose for grande, certamente a cólica também será. Esclarecemos a importância de procurar o serviço de saúde caso a cólica seja muito forte ou o fluxo menstrual muito intenso.

Uma palavra que apareceu na escrita das crianças foi o medo. O medo do desconhecido. A vergonha também apareceu, assim como a expressão “a menstruação é uma coisa normal, mas...”. A partir dessas expressões, compreendemos a importância de trabalhar a educação menstrual nessa faixa etária, pois existem saltos de diferença nos sentimentos e no entendimento da experiência menstrual nos anos anterior e posterior a ela. Compreendemos também que o medo e a vergonha podem gerar “monstros” no imaginário dessas crianças apenas por falta de informação, situação que reforça o tabu menstrual, a misoginia e as diversas violências vividas por meninas/pessoas que menstruam durante o período menstrual e pré-menstrual.

As dúvidas em relação aos tipos de absorventes presentes na maleta menstrual nos conduziram a abordar o tema da gestão da menstruação e a apresentar as diferentes possibilidades de absorventes e coletores, enfatizando a perspectiva ecológica das opções reutilizáveis.

A bandeirinha da dignidade menstrual despertou a curiosidade de uma das participantes e quando perguntamos se elas já tinham ouvido falar sobre dignidade ou pobreza menstrual nenhuma delas soube dizer. Essa foi uma abertura para elucidar o fato de que a menstruação, assim como a saúde, são fenômenos que afetam o coletivo, e, para reforçar essa compreensão, utilizamos o exemplo da pandemia da Covid-19, onde a saúde coletiva dependeu da cooperação de todas as pessoas. Algumas crianças ficaram

impactadas de saber que, em presídios por exemplo, algumas pessoas utilizam miolo de pão para absorver o sangue menstrual devido a inexistência de absorventes, assim como pelo fato de terem pessoas que não tem água encanada para realizarem higiene íntima e das pessoas que vivem em situação de rua e não possuem nenhum recurso para menstruarem com dignidade.

Questões de gênero naturalmente pulsaram no grupo, sobretudo com os meninos, e aí tivemos a oportunidade de desconstruir padrões sexistas e machistas, advindos da estrutura patriarcal e impregnados nas crenças e nos discursos das crianças.

A metodologia da maleta menstrual demonstrou-se ser uma ferramenta interessante e exitosa para trabalhar a educação menstrual desde perspectivas dialogadas, participativas e ativas. Entretanto, assumo que ela precisa de aperfeiçoamentos e refinamentos, considerando os grandes desafios atuais no campo da educação e do conhecimento, sobretudo no que se refere à influência das tecnologias e das informações rápidas e superficiais na vida e nas relações sociais.

Um dos pontos a serem aperfeiçoados é em relação a ludicidade da maleta. Ela necessita de um jogo para tornar a experiência da oficina mais divertida e para envolver as/os participantes em desafios que tragam a atenção deles para a roda, considerando que em alguns momentos houve dispersão da atenção.

Os desafios de conduzir crianças interceptadas por diversos problemas sociais se refletiram na oficina. Para mim, que não tenho formação pedagógica, lidar com questões de indisciplina entre outros atravessamentos como dispersão, conversas paralelas, gritos, cadeiras arrastando e etc., estando eu no primeiro dia da minha menstruação, foi realmente desafiador.

Mas apesar desse “choque de realidade” de estar dentro de uma escola pública brasileira, a realização dessa oficina me trouxe a convicção de que trabalhar a educação menstrual com escolares é uma grande oportunidade de desenvolver conhecimentos em diversos âmbitos, desde a área da biologia e da saúde, até a sociologia e na formação para a cidadania.

Diante do exposto, a partir dessa experiência, estou segura em dizer que a educação menstrual feita em uma oficina pontual é apenas uma introdução ao tema, o que não é menos importante, mas, para que todos os assuntos inerentes ao tema da menstruação sejam abordados cuidadosamente e de maneira ampliada, é necessária a realização de um cronograma de encontros, com um programa que contemple os diversos aspectos da educação menstrual e para a criação de vínculo com as crianças, o que certamente favorece o aprofundamento das abordagens.

Não obstante, é notável que a falta de informação e conhecimento sobre o corpo, os hormônios e o ciclo menstrual é um indicador de que a educação menstrual/hormonal é um tema que deveria ser trabalhado com toda a comunidade escolar, considerando os impactos da variação hormonal nesta faixa etária na saúde mental, física e emocional de crianças em transição para a adolescência, a também chamada puberdade. Seria essa, tanto quanto, uma grande oportunidade de realizar educação para a sexualidade consciente, informada e segura.

A arte de criar: Oficina de Fanzines Menstruais

Era um sábado frio de outono na França, pelo menos para uma brasileira acostumada com o clima tropical. Já era o quarto, e último, dia do Festival *Les Menstrueuses*¹⁰ (algo como “As Menstruadoras”), festival cultural e acadêmico que acontece anualmente desde 2021 na cidade de Poitiers / França.

O fechamento do festival não poderia ter sido mais especial. Eu, outras dez mulheres, entre elas uma menina de 9 anos e um garoto de doze anos, nos encontramos na Fanzinoteca de Poitiers¹¹, logo pela manhã. Pessoas que menstruam, pessoas que nunca menstruaram, pessoas que nunca irão menstruar e pessoas que não menstruam mais. Todas re-unidas e rodeadas por um imenso acervo de fanzines do mundo todo e de um ateliê de produção de fanzines e serigrafia.

Esse grupo, que estava sendo facilitado por uma artista residente do festival, foi dividido em outros dois grupos, um deles, o grupo na qual eu fiz parte, ficou responsável por refletir, escrever, desenhar, sentir, qual expressão fosse, sobre a menarca. O outro grupo reflexionou sobre a menstruação a partir da criação de uma história de ficção.

A primeira parte da oficina, que durou toda a manhã, foi muito importante para impulsionar memórias, afetos, emoções, imaginários, histórias e experiências sobre a menstruação. Cada uma ao seu modo foi revelando de que maneiras a menstruação as tocava, dando significados às subjetividades relacionadas a ela, além das histórias vividas em relação à menstruação: textos, desenhos e poesias começaram a nascer.

10 *Les Menstrueuses* é um evento organizado pela Universidade de Poitiers e pelo Espace Mendes France, reunindo estudantes, pesquisadores, artistas e militantes. Aberto ao público em geral, oferece mesas redondas, performances, fanzines, workshops, estandes, exposições, divulgação nas redes sociais, vídeos e podcasts sobre menstruação, menopausa, entre outros temas que envolvem questões de gênero e suas representações, refletindo sobre discursos médicos e as questões sociais e econômicas que os afetam, a partir de pontos de vista múltiplos e interdisciplinares. Para mais informações ver <https://lesmenstrueuses.org/>.

11 Para mais informações acesse <https://www.fanzino.org/>.

A história de ficção deu origem ao “universo das menstruadas”, onde após muitos anos do desaparecimento da menstruação, arqueólogos, que não eram nem homens nem mulheres, encontraram no ano de 3024, uma cápsula menstrual. Após a abertura da cápsula, ocorreu um estranho fenômeno e a menstruação voltou a existir, criando um portal de conexão com gerações ancestrais, entre elas um clã de mulheres sábias que tinham menstruações eternas.

Entre as expressões sobre a menarca, histórias cômicas, envoltas de obscurantismos e mitos, atravessadas pelo poder biomédico, apareceram em desenhos e escritas. Uma das participantes, portadora de notáveis habilidades artísticas com o desenho, expressou simbolismos como medusas, correntes, pessoas assustadas e confusas, seres bizarros, isolamento e solidão.

Outra participante escreveu e desenhou sobre sua primeira experiência com a retirada de um tampão, onde este se perdeu dentro do universo de sua vulva. Nesse episódio, a menina à época, estava apenas com seu pai em casa e, uma vez que ele não poderia entrar no banheiro para auxiliá-la na retirada, ele se manteve ao lado da porta, que estava fechada, mas que conectava pai e filha através do buraco da fechadura. Enquanto o pai, que ligou para o SAMU¹², repassava as informações para filha do outro lado da porta, a menina, por sua vez, muito assustada e achando que iria morrer, sentia um turbilhão de sentimentos, entre eles medo e vergonha.

Logo após o almoço, que foi também coletivo na própria cozinha da Fanzinoteca, nos reunimos numa grande mesa cheia de revistas, canetinhas, lápis, carimbos, entre outros materiais. O próximo passo seria a criação das páginas do material. Cada uma poderia criar até duas páginas da maneira que quisesse, a partir do que já tinha sido produzido na parte da manhã. Foram então utilizadas colagens, escritas, desenhos, pinturas e carimbos.

12 Na França, o SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente) é o serviço de emergência médica que atende chamadas de urgência e socorro médico. O número de telefone para contato com o SAMU é o 15.



Figura 2. Oficina de criação de fanzine menstrual na Fanzinoteca de Poitiers.

Fonte: *Les Menstrueuses*.

Logo que as páginas foram concluídas, todo o material foi aglutinado, pensando-se a conexão e diálogo entre ele. O material foi copiado em impressora colorida e então o grupo fez uma força tarefa para organizar as páginas, grampeá-las e finalizar a produção. A capa do material foi feita em serigrafia e as participantes da oficina puderam experimentar e aprender um pouco sobre essa forma artesanal de impressão.

O fanzine se chama “*Ménarchives*”, uma referência a arquivos sobre a menarca, sobre nossos corpos, suas histórias, bem como sobre dar visibilidade a nossos ciclos e suas trajetórias.

A despretensão dessa proposta de fazer da menstruação, do feminino e da mulher uma experiência essencialista e universal, faz da menstruação um universo. Para mim, essa é uma das dimensões mais bonitas da educação menstrual nesse trabalho, qual seja, a de expressar as múltiplas possibilidades, universos, histórias, experiências e subjetividades menstruais de pessoas diversas.

Ao final da oficina, cada participante ficou com um exemplar do fanzine e o original ficou como parte do acervo permanente da Fanzinoteca, onde será acessado por dezenas de pessoas, bem como poderá ser utilizado como referência e/ou como material de apoio para ações de educação e ativismo menstrual.

A arte de tecer: costurando absorventes de pano - costurando fissuras e histórias

Estive na França entre outubro e dezembro de 2024 como parte do meu doutorado sanduíche. Como uma pesquisadora dos movimentos sociais da menstruação, tenho percorrido países, lugares, espaços e encontros que trabalham o tema desde abordagens acadêmicas, populares, políticas, culturais, artísticas e ancestrais.

O Festival *Les Menstrueuses*, conforme já apresentado no tópico precedente, é o único festival sobre menstruação que acontece no continente europeu de que tenho conhecimento até o momento. Pude observar diferenças e semelhanças em relação aos encontros que já participei no Brasil e na América Latina. Certamente, a França possui muito mais recursos e estrutura para a realização das atividades. Esse fato ficou evidente na realização da oficina de confecção de absorventes de pano, que compôs a programação da 4ª edição do *Les Menstrueuses*.

A oficina aconteceu na MEDIATECA central de Poitiers¹³, um estabelecimento público com diversos serviços como biblioteca adulto e infantojuvenil, acervo de áudio e artes plásticas, espaço de trabalho com internet e computadores, exposições e atividades diversas para vários públicos e idades.

O local onde a oficina aconteceu foi o salão central da MEDIATECA, fato que deu visibilidade ao evento e despertou o interesse e a curiosidade de diversas pessoas que ali transitavam, algumas delas inclusive colocaram a mão na massa, ou melhor, na máquina.



Figura 3. Oficina de absorventes de pano na MEDIATECA de Poitiers – França.

Fonte: Centre Presse¹⁴.

13 Disponível em: <https://www.mediatheques-grandpoitiers.fr/mediatheque-francois-mitterrand.aspx>. Acesso em 17 fev. 2025.

14 Disponível em: <https://www.centre-presse.fr/article-889955-poitiers-un-atelier-pour-coudre-des-protections-periodiques.html#prettyPhoto>. Acesso em 22 fev. 2025.

A oficina foi realizada em parceria com uma cooperativa de costureiras, que facilitaram a oficina e emprestaram as máquinas de costura. Eu, assim como algumas participantes da oficina, jamais havia encostado em uma máquina de costura. Outras, já tinham bastante ou alguma experiência com o ofício. Todas mulheres brancas, entre a faixa etária de 17 e 67 anos, aproximadamente.

Muito concentradas, sentadas às máquinas, com as subjetividades e os imaginários acerca da menstruação aflorando. Aos poucos, comecei a escutar conversas sobre menopausa, partilhas de memórias sobre a vida fértil, histórias sobre as dores e as alegrias de menstruar.

Fios e palavras que se entrelaçavam, em um tom de conselhos de avó. Um ar de sabedoria ancestral, de oralidade, de artesanaria.

A dimensão da educação menstrual que percebi nessa oficina foi a visibilidade dada ao fenômeno menstrual em um espaço público, bem como sua desestigmatização, a quebra de tabus, o rompimento de silêncios, a partilha de histórias, relatos e vivências. Uma forma de fomentar o cuidado coletivo e a tessitura de redes em torno do tema da menstruação para promover a dignidade e a saúde menstrual.

Pelo menos em mim, da participação nessa oficina, reverberam ainda muitas reflexões pessoais:

Como lavar o absorvente ou a calcinha de pano? Qual a cor e o cheiro do seu sangue? Você sabia que seu sangue menstrual diz muito sobre a sua saúde? O que fazer com meu sangue menstrual? Plantar minha lua, fertilizar minhas plantas, fazer meus rituais.

Ela é tão linda! A estampa do tecido me traz aconchego durante a minha menstruação. Gosto de vê-las penduradas no varal, secando ao sol, balançando ao vento. Um varal que me representa! Sinto a presença das minhas avós. Um chazinho acompanhando então... uma bolsinha térmica de ervas... é tão melhor menstruar assim!

Dei alguns para uma amiga de presente, para ela experimentar. Ela nunca usou absorventes de pano.

Mas precisa ter muitos, é caro... sim, mas quais as possibilidades de promover o acesso a esses produtos? Como promover oficinas como essa e a geração de renda através dos absorventes de pano?

O que os produtos que usamos para absorver/coletar nosso sangue menstrual diz sobre a cultura de menstruar contemporânea? De que forma a maneira como eu cuido da minha menstruação reflete a maneira como cuido de mim?

A menstruação se tornou algo tão artificializado ultimamente... tudo é tão artificial ultimamente.

Ecoam as vozes dos movimentos sociais da menstruação: “seu sangue não é lixo”, “honrar nossos corpos, honrar a nós mesmas”, “menstruar é um ato político”.

Um absorvente descartável leva aproximadamente 300 anos para se decompor na natureza.

O debate em torno da utilização de absorventes de pano é extenso. E longe de “romantizar” seu uso, pergunto: absorvente de pano para quem? Para quem tem água encanada, para quem tem tempo, disponibilidade e estrutura para lavá-lo. Para quem tem condições financeiras de investir nesse método de gestão menstrual, uma vez que, durante um ciclo menstrual, utiliza-se, em média, 15 absorventes de pano. Esse recorte de realidade é também aplicável quando se compara o Brasil e França em termos de acesso a materiais, insumos e informação, além da própria violência estrutural contra as mulheres.

Eu como educadora menstrual estou a todo momento refletindo sobre as minhas próprias práticas menstruais e sobre as práticas, saberes, crenças e significados dados a menstruação de tempos em tempos. Acredito, portanto, que a reprodução de oficinas como essa pode proporcionar aberturas para reflexões e partilhas diversas sobre a menstruação e afins.

Considerações finais

Transitando espaços, encontrando pessoas, acessando informações, culturas, crenças e modos de abordar o fenômeno menstrual é que venho, em última análise, me (des) educando em relação a menstruação.

Quebrar tabus e estigmas é desconstruir todo um sistema de crenças histórica e profundamente arraigado em relação a menstruação, construído a serviço de um modelo social que favorecesse a exploração dos corpos, em diversos aspectos, como através da exploração do trabalho, do consumo, a serviço do desenvolvimento da ciência moderna, do capitalismo e do patriarcado.

Portanto, a partir das experiências e das reflexões compartilhadas nesse ensaio, desejo que mais pessoas se inspirem a criar e aplicar metodologias criativas, dialógicas e lúdicas de educação menstrual. Desejo que as ferramentas aqui descritas sejam multiplicadas, experimentadas, aprimoradas, que ganhem mais e mais vida para que nossos corpos ganhem mais vida. Para que nosso sangue simbolize a vida e a saúde.

Referências

- Bahia, Letícia (2021). *Livre para menstruar: pobreza menstrual e a educação de meninas*. [On-line]. Disponível em: <https://www.livreparamenstruar.org/>. Acesso em 21 fev. 2025.
- Bobel, Chris (2010). *New blood: third-wave feminism and the politics of menstruation*. New Brunswick, New Jersey, and London: Rutgers University Press.
- Bobel, Chris.; Fahs, Breanne (2020). The Messy Politics of Menstrual Activism. In C. Bobel & I. T. Winkler et al (ed), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (Cap.71). Singapore: Palgrave Macmillan. [On-line]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565607/>. Acesso em 25 ago. 2025.
- Bondía, Jorge Larrosa (2002). Notas sobre a experiência e o saber de experiência. *Revista Brasileira de Educação*, 19, pp. 20-28.
- Bondía, Jorge Larrosa (2004). A operação ensaio: sobre o ensaiar e o ensaiar-se no pensamento, na escrita e na vida. *Educação & Realidade*, 29(1), pp 27-43.
- Felitti, Karina (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad - Revista Latinoamericana*, 22, pp.175-206.
- Owen, Lara (2021). *Seu sangue é ouro: despertando para a sabedoria da menstruação*. [trad. Josiane Tiburski]. 2.ed. Rio Grande do Sul: Lótus.
- Prado, Isabel C. de A (2024). Políticas Públicas sobre a Saúde Menstrual no Brasil: Olhares pelas Lentes dos Movimentos Sociais da Menstruação. *Mediações - Revista de Ciências Sociais*, 29(1), pp. 1-17.
- Sala, Núria C. (2021). La educación menstrual como proyecto feminista de investigación/ acción. *Revista Pedagógica*, 23, pp. 1-22.
- Sala, Núria C. (2022). Los Cuerpos (Visibles) em prácticas de Educación Menstrual. *Revista de Educación*, 25(2), pp. 53-75.
- Tarzibachi, Eugenia (2017). *Cosa de Mujeres: menstruación, género y poder*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Vásquez, Carolina R. (2022). *Educación Menstrual Emancipadora*. [On-line]. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/18e3qrsGisWSEL2W_27_E5ZOaDxmY-elo/view?usp=sharing. Acesso em 25 ago. 2025.

Recebido em 24 de fevereiro de 2025.

Aceito em 07 de maio de 2025.

Entre costuras, colagens e corpos: um ensaio sobre a arte da educação menstrual

Resumo

Este ensaio discorre sobre a educação menstrual desde sua concepção pelos movimentos sociais da menstruação até a aplicação de diferentes metodologias, com público diverso, em três oficinas: saúde menstrual nas escolas, criação de fanzine menstrual e costura de absorventes de pano. O estudo foi realizado entre os anos de 2024 e 2025 em dois países, Brasil e França. A abordagem multi-metodológica demonstrou que sua efetividade está diretamente relacionada a aspectos sensíveis, lúdicos e artísticos. A partir da intersubjetividade das experiências e dos encontros, foi possível compreender que o processo de fazer educação menstrual perpassa memórias, afetos e emoções de meninas, mulheres e demais pessoas que menstruam, assim como de meninos e homens, atravessando experiências vividas desde a menarca até a menopausa, despertando reflexões sobre corpo, gênero, raça, classe, sexualidade e ecologia, possibilitando a compreensão sobre o ciclo menstrual/ovulatório/hormonal, anatomia, gestão do ciclo, dignidade menstrual e cuidados com a saúde.

Palavras-chave: Menstruação; Educação Menstrual; Saúde Menstrual; Saúde Coletiva; Saúde da Criança.

Between seams, collages and bodies: an essay on the art of menstrual education

Abstract

This essay discusses menstrual education from its conception by social movements for menstruation to the application of different methodologies, with diverse audiences, in three workshops: menstrual health in schools, creation of a menstrual fanzine and sewing of cloth pads. The study was carried out between 2024 and 2025 in two countries, Brazil and France. The multi-methodological approach demonstrated that its effectiveness is directly related to sensitive, playful and artistic aspects. Based on the intersubjectivity of experiences and encounters, it was possible to understand that the process of providing menstrual education permeates memories, affections and emotions of girls, women and other people who menstruate, as well as boys and men, crossing lived experiences from menarche to menopause, awakening reflections on body, gender, race, class, sexuality and ecology, enabling the understanding of the menstrual/ovulatory/hormonal cycle, anatomy, cycle management, menstrual dignity and health care.

Keywords: Period; Menstrual Education; Child Health; Menstrual Health; Public Health.