

Circo de Umbigo: arte e educação menstrual

Camila Matzenauer dos Santos

Mestra em Artes Visuais/Universidade Federal de Santa Maria

<https://orcid.org/0009-0001-4962-1276>

camila.matze@gmail.com

Introdução

O presente relato descreve experiências com arte e educação menstrual no interior do Rio Grande do Sul, por meio do projeto Rubra: Arte e Educação Menstrual, mais especificamente com ações realizadas através de três edições do projeto “Circo de Umbigo”, realizadas com o financiamento de leis de incentivo públicas na área da cultura, sendo elas: a Lei de Incentivo à Cultura Municipal de Santa Maria (2022 e 2023) e a Lei Paulo Gustavo Estadual do Rio Grande do Sul (2024).

Rubra: Arte e Educação Menstrual surgiu a partir de uma pesquisa de dissertação do Programa de Pós-Graduação em Artes Visuais da Universidade Federal de Santa Maria e está intimamente ligada a diálogos com estudos feministas e com outras educadoras e ativistas menstruais latino-americanas. Nela, a pesquisadora desenvolveu uma performance artística a partir de centenas de relatos sobre a primeira menstruação. Desde então, seu trabalho se expandiu para além do espaço acadêmico, tendo como foco a arte como ferramenta de transformação social. Desde 2018, o projeto tem promovido diálogos sobre o tema da menstruação em diversos espaços, como feiras, ONGs, conferências e festivais, por meio de ações educativas e artísticas.

O Projeto Circo de Umbigo

O projeto “Circo de Umbigo”, que desde 2022 realiza edições anuais, é uma iniciativa produzida pela companhia artística Umbigo de Bruxa. Através da promoção de oficinas circenses para estudantes, formações para educadores e apresentações do espetáculo “Circo de Umbigo”, o projeto visa descentralizar o acesso às artes circenses e estimular o

aprendizado por meio da arte e da cultura, promovendo o pensamento crítico e a fruição artística. As propostas artísticas buscam construir diálogos horizontais entre crianças, adolescentes e adultos, tendo a arte como caminho para o autoconhecimento, a expressão de si e a comunicação com o entorno.

Edições Realizadas

O Circo de Umbigo teve duas edições realizadas em Santa Maria, RS, com o financiamento da Lei de Incentivo à Cultura Municipal (LIC - SM). Na primeira edição, em 2022, o projeto alcançou cerca de 250 pessoas, incluindo professores, estudantes e suas famílias. Em 2023, com grande repercussão local, o projeto teve sua segunda edição, também financiada pela LIC - SM. Em parceria com a Secretaria de Educação Infantil de Santa Maria, essa edição contemplou cinco escolas, atingindo mais de 500 pessoas, com uma programação cultural gratuita. Em 2024, com recursos da Lei Paulo Gustavo Estadual do Rio Grande do Sul, o projeto executou sua terceira edição, circulando por escolas e APAEs da região da Quarta Colônia, nas cidades de Agudo, Nova Palma, Silveira Martins e Dona Francisca, além de realizar formações online para educadores, alcançando cerca de 500 pessoas. Apesar das ações de educação menstrual estarem presentes no projeto, esse não é o seu principal enfoque. Entre as atividades ofertadas também estão as oficinas “Brincadeiras de Circo” e “Comicidade e Palhaçaria para um Mundo Melhor”, para crianças e adolescentes, bem como as formações para educadores “Circo em Sala de Aula: Possibilidades Pedagógicas” e “Como Utilizar a Comédia para uma Convivência Mais Saudável?”.

Eixos de Atuação do Circo de Umbigo

A promoção da dignidade menstrual no projeto acontece através de três eixos que se retroalimentam e potencializam-se mutuamente, sendo eles: a oficina “Bambolê e Educação Menstrual” para crianças e adolescentes; a formação para educadores “Como Inserir Ações de Educação Menstrual em Sala de Aula” (ambas ministradas por mim) e apresentações do espetáculo “Circo de Umbigo”, do qual também faço parte como artista.

Contextualização da Educação Menstrual

A Educação Menstrual tem se expandido na América Latina, desmistificando o tema e reconhecendo que a menstruação não se resume a um evento biológico, mas é profundamente afetada por questões culturais, sociais e religiosas, sendo um fenômeno bio/psico/eco/social. De acordo com a educadora e ativista menstrual Carolina Ramírez

(2022), a Educação Menstrual configura-se como um conhecimento específico que atende a uma necessidade historicamente negligenciada, com o objetivo de erradicar o tabu menstrual. A autora observa que se desenvolveram estigmas e narrativas em torno da menstruação que limitam a vida de meninas, mulheres e outras pessoas que menstruam, sendo subjacentes, consequentemente, à violação de Direitos Fundamentais, como o direito à educação, ao trabalho, à saúde, ao bem-estar e ao direito à dignidade humana (Ramírez, 2022).

No Brasil, o movimento da educação menstrual ainda é recente, e as escolas, de maneira geral, não estão preparadas para abordar o tema e, muitas vezes, não oferecem as condições necessárias para que as estudantes vivenciem a menstruação de forma digna. Uma pesquisa da UNICEF (2021) revelou que 4 milhões de meninas no Brasil enfrentam algum tipo de privação de higiene nas escolas. Portanto, o projeto Circo de Umbigo tem sido um passo importante para levar essa discussão e práticas educativas para o campo.

Desafios e Impactos do Projeto

O tabu menstrual e a feminilização da pobreza impactam significativamente a experiência e autoestima de quem menstrua. Nesse contexto, é fundamental que essas discussões estejam presentes no âmbito escolar, um ambiente que, infelizmente, ainda é pouco acolhedor para pessoas que menstruam. Ao longo desses três anos com o Circo de Umbigo, pode-se relatar que muitos dos espaços que nos receberam foram hesitantes em acolher as propostas de educação menstrual, com o argumento de que temiam como seria a receptividade das famílias dos alunos em relação ao tema. Por outro lado, a maioria das escolas abraçou o projeto, reforçando a necessidade de abordar esse tema em sala de aula. Em muitas das formações e até mesmo em conversas informais, as professoras dessas instituições mencionaram o aumento do número de adolescentes grávidas nas escolas, trazendo esse dado como um agravante sobre a importância de falar sobre a menstruação com as e os estudantes.

Metodologia das Oficinas com Bambolê

A oficina “Bambolê e Educação Menstrual” propõe uma abordagem lúdica e corporal que articula dança, expressão corporal e jogos interativos com base em faixas etárias entre 9 e 14 anos, geralmente divididas em três grupos. O bambolê é o principal recurso pedagógico e simbólico, por sua circularidade — que remete aos ciclos corporais — e por ser uma ferramenta que possibilita o contato lúdico e expressivo com o próprio corpo.

A proposta metodológica é inspirada em elementos da pedagogia do movimento de Jacques Lecoq, que valoriza o corpo como centro da criação cênica e da aprendizagem sensível. Lecoq, Carasso e Lallias (2010) destacam que “é pelo corpo que o ser humano entra em contato com o mundo, é o corpo que conhece antes do pensamento”, e é a partir dele que as oficinas buscam estimular um saber corporal que antecipa o discurso racional, promovendo uma reconexão afetiva com o próprio corpo. Essa perspectiva é fundamental em processos de educação menstrual, já que muitas meninas e adolescentes têm suas experiências corporais marcadas por vergonha, silenciamento ou desconhecimento. Além disso, ao girar o bambolê, a criança entra em um estado de atenção plena, de escuta do centro do corpo, favorecendo uma percepção mais profunda de si. O movimento circular atua, portanto, como metáfora dos ciclos menstruais e também como dispositivo técnico para a construção de novas narrativas sobre a menstruação: mais conscientes, afetivas e empoderadas.

A presença dos meninos nas oficinas é intencional e estratégica: trata-se de um espaço educativo que visa quebrar o tabu e combater o bullying menstrual, promovendo o respeito e o acolhimento. Os jogos com bambolês são estruturados para incluir toques respeitosos, observação empática e dinâmicas de cuidado mútuo, desenvolvendo não apenas a consciência corporal, mas também competências socioemocionais, como a empatia e a escuta ativa.

As práticas são também influenciadas pelos jogos teatrais de Viola Spolin, especialmente pela ideia de “jogos que abrem possibilidades” (Spolin, 2001), ao invés de impor respostas. Isso cria um ambiente de aprendizagem horizontal, no qual os saberes de crianças e adolescentes são valorizados e os corpos podem ser sentidos como legítimos portadores de conhecimento.

Portanto, a metodologia das oficinas não apenas oferece informações sobre o ciclo menstrual, mas também atua na construção de novos modos de habitar o próprio corpo, promovendo autonomia, respeito e descolonização de narrativas corporais.

A Arte como Instrumento de Transformação Social

Ao reconhecer os educadores da rede pública de ensino como agentes fundamentais na transformação das comunidades, o projeto também promove ações formativas voltadas para esse público. O objetivo é oferecer recursos e ferramentas pedagógicas que incentivem novas abordagens de ensino, mais inclusivas e transdisciplinares, que valorizem a diversidade, a escuta, a empatia e a ludicidade. Isso permite que tanto as oficinas quanto às formações se tornem espaços de socialização e fortalecimento dos

vínculos entre os membros das comunidades, aproximando os estudantes e professores do processo criativo e das técnicas presentes no espetáculo Circo de Umbigo.

O Espetáculo Circo de Umbigo

O espetáculo Circo de Umbigo, que dá nome ao projeto, propõe uma “estética menstrual”, termo usado pela ativista menstrual Kali Saxa (2021), através da provocação dos narizes dos palhaços que são, na verdade, coletores menstruais. É importante refletir sobre a potência da arte da palhaçaria para tocar em temas delicados da nossa sociedade. Nas palavras de Junqueira (2012), o palhaço é “um provocador”, que em “sua aparente inocência e suas atitudes ridículas, toca em questões profundas das relações humanas”.

Conectando ainda o humor com o recorte de gênero, a autora escreve:

O corpo feminino é um corpo histórico, sem limites, transgressor, imperfeito, e não quer mais se esconder atrás de padrões, nem ser considerado um objeto de consumo. O riso pode ser um caminho de libertação desse corpo, explorando os extremos, invertendo papéis. Cabe às palhaças colocar essas questões em evidência e descobrir maneiras de fazer com que isso seja risível, admitir as diferenças para procurar igualdade exatamente no que diferencia e fazer rir a homens e mulheres, crianças e adultos. (Rabelo, 2012, p. 42)

Em uma das cenas do espetáculo, os três palhaços — sendo eles duas mulheres e um homem — estão em cena lavando e estendendo roupas em um varal. Em um dado momento, Cilibrina (nome de minha palhaça) se dá conta de que tem em suas mãos uma calcinha sua manchada de sangue menstrual. Demonstrando grande constrangimento, tenta esconder a peça de roupa do público, mas já é tarde: todos viram. Esse é um momento de muito burburinho na plateia, formada por estudantes e professoras das escolas. É muito interessante observar como o comportamento das crianças que passaram pela oficina de educação menstrual antes de assistir ao espetáculo é completamente diferente daquelas que ainda não participaram. Geralmente, as que vivenciaram a oficina demonstram carinho por minha palhaça, dizem que não há nada de errado e até mesmo censuram outras crianças que acham nojento ou riem. “Que nojo!” talvez seja a frase mais dita nessa cena.

Ao longo de várias apresentações, tanto eu e os artistas quanto a equipe técnica que acompanha o espetáculo relatamos que — em muitos casos — as expressões de mais choque são dos próprios adultos educadores. Por fim, a cena finaliza com os dois palhaços acolhendo Cilibrina e estendendo a calcinha no varal, tratando a situação com

naturalidade, buscando enfatizar a ideia de que menstruar é algo comum e que não há problema nenhum em ter uma calcinha manchada.



Fotografia 1. Foto do Espetáculo Circo de Umbigo. 2024.

Fonte: Fernanda Xavier.

Conclusão

O projeto Circo de Umbigo mostra como as artes circenses, assim como outras artes, podem ser um caminho de aproximação e sensibilização das pessoas através da ludicidade e humor para abordar temas tabu. Trazer para a cena uma situação tão cotidiana e retirar a menstruação do lugar privado, reconhecendo que ela não se resume a uma experiência pessoal, mas também política, abre espaço para que o tema seja discutido de forma mais ampla.

O processo de realizar educação menstrual em cidades do interior também envolve desafios. Por ser um trabalho social feito majoritariamente por mulheres, ainda se enfrenta dificuldade em consolidar a educação menstrual como uma profissão dignamente remunerada. As leis de incentivo e financiamento público à cultura são, portanto, uma possibilidade sólida para ampliar e tornar sustentáveis essas ações, garantindo que todas as trabalhadoras e trabalhadores envolvidos nesses projetos sejam devidamente

remunerados. Reforçando que projetos assim contribuem para o desenvolvimento da economia criativa, envolvendo uma cadeia de profissionais que vão desde artistas, produtores culturais e prestadores de serviços terceirizados locais. O projeto Circo de Umbigo e a iniciativa Rubra: Arte e Educação Menstrual são exemplos de como a arte pode ser um veículo poderoso de transformação social e de promoção de direitos fundamentais, como o direito à dignidade menstrual e ao cuidado com o corpo e a saúde.

Referências

Junqueira, Mariana Rabelo. 2012. *Da graça ao riso: contribuições de uma palhaça sobre a palhaçaria feminina*. Mestrado (Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas) – Centro de Letras e Artes da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Lecoq, Jacques; Carasso, Jean-Gabriel; Lallias, Jean-Claude. 2010. *O corpo poético: uma pedagogia da criação teatral*. Tradução: Cláudia Müller Sachs. São Paulo: Sesc São Paulo / Editora Senac.

Ramírez, Carolina. 2022. *Educação menstrual emancipadora: um conceito e um modelo metodológico para a ação e a transformação*. Disponível em: <https://escueladeeducacionmenstrual.com/educacion-menstrual-emancipadora-un-concepto-y-un-modelo-metodologico-para-la-accion-y-la-transformacion/>. Acesso em: 07 maio 2024.

Saxa, Kali. 2021. *Arte e Estética Menstrual - Além do Sagrado Feminino - Kali Saxa*. Entrevista concedida ao canal do youtube Círculo Místico. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=GZE4ewEC6hs&t=162s>. Acesso em: 02/02/2025

Spolin, Viola. 2001. *Improvisação para o teatro*. Tradução e revisão: Ingrid Dormien Koudela & Eduardo José de Almeida Amos. São Paulo: Perspectiva (6. ed.), 384 p.

UNICEF. 2021. *No Brasil, milhões de meninas carecem de infraestrutura e itens básicos para cuidados menstruais*. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/no-brasil-milhoes-de-meninas-carecem-de-infraestrutura-e-itens-basicos-para-cuidados-menstruais#:~:text=Almdeprivaodechuveiros,escolascomobanheirosabonetes>. Acesso em: 18 janeiro 2025.

Xavier, Fernanda. 2024. *Registro do espetáculo “Circo de Umbigo”*. Acervo privado de fotografias - Umbigo de Bruxa.

Recebido em 17 de fevereiro de 2025.

Aceito em 21 de maio de 2025.

Circo de Umbigo: arte e educação menstrual

Resumo

O presente relato descreve experiências com educação menstrual no interior do Rio Grande do Sul através do projeto “Rubra: Arte e Educação Menstrual”, realizados com financiamento de leis de incentivo públicas na área da cultura. Em diálogo com estudos feministas e outras educadoras e ativistas menstruais latinoamericanas, o projeto - que surgiu a partir de uma pesquisa de dissertação do Programa de Pós Graduação em Artes Visuais da Universidade Federal de Santa Maria - tem como enfoque a arte como ferramenta de transformação social e desde 2018 tem promovido diálogos sobre o tema em diversos espaços, como feiras, ONGs, conferências e festivais. Aqui, mais especificamente, serão abordadas ações do projeto “Circo de Umbigo”, através do qual têm sido desenvolvidas oficinas de bambolê e educação menstrual para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, bem como formações para educadores, além de apresentações artísticas que abordam o tema de forma lúdica.

Palavras-chave: Educação Menstrual; Arte Menstrual; Feminismo; Artes Circenses.

Circo de Umbigo: Art and Menstrual Education

Abstract

This report describes experiences with menstrual education in small cities of Rio Grande do Sul through the project “Rubra: Art and Menstrual Education,” carried out with funding from public incentive laws in the cultural sector. In dialogue with feminist studies and other Latin American menstrual educators and activists, the project—originating from a dissertation research in the Programa de Pós Graduação da Universidade Federal de Santa Maria—focuses on art as a tool for social transformation. Since 2018, it has promoted dialogues on the subject in various spaces such as fairs, NGOs, conferences, and festivals. Specifically, this report will focus on actions from the “Circo de Umbigo” project, through which hooping and menstrual education workshops have been developed for children and adolescents in situations of social vulnerability, as well as training for educators, in addition to artistic performances that approach the topic in a playful manner.

Keywords: Menstrual Educacion; Menstrual Art; Feminism; Circus Arts.