

Menstruação e território: a experiência do Fluxo Sustentável, projeto de Educação Menstrual

Letícia Santos Ferreira

Doutoranda em Ciências Humanas e Sociais/Universidade Federal do ABC

<https://orcid.org/0009-0008-3720-0723>

ferreira.leticia@ufabc.edu.br

Bruna Mendes de Vasconcellos

Professora Adjunta/Universidade Federal do ABC

<https://orcid.org/0000-0002-4017-0384>

mendes.bruna@ufabc.edu.br

Amanda Abreu

Educadora Menstrual e em Sexualidade, especialista em Educação e Saúde Sexual

amandaabreu.edu@gmail.com

Introdução

Menstruação e território não são palavras automaticamente associadas, o mais comum é pensar que se estes dois termos se conectam é porque o território da menstruação é o corpo. Sim, menstruar acontece no corpo. Mas a descrição biológica da experiência física não esgota o assunto. Há diferentes cenários, territórios e narrativas que caracterizam o que é menstruar e que incidem no modo como a experiência é vivida. Todos esses elementos constituem a maneira como a sociedade educa as pessoas sobre a menstruação (Persdotter, 2020).

Educar sobre menstruação, portanto, é algo que ocorre na vida cotidiana quando alguém orienta a esconder o absorvente, ou quando o processo menstrual é associado à ausência de gravidez na aula de biologia, ou quando alguém diz “desceu”, “tô naqueles dias” bem baixinho, ao invés de dizer “estou menstruando”. O aprendizado é sobre silêncio

(Tarzibachi, 2017). Silêncio este institucionalizado na quase ausência de políticas públicas que tornariam mais digna a experiência menstrual de muitas pessoas, promovendo acesso a saneamento básico, serviços de saúde de qualidade e recursos para gerir a rotina menstrual.

É como reação e resistência a esse silêncio que a Educação Menstrual vem sendo construída como uma área específica do conhecimento que busca, por meio de práticas educativas, transformar as narrativas menstruais que condicionam de maneira negativa a experiência de quem menstrua (Ramírez, 2022). Ela se diferencia de outras disciplinas abrangentes (como Biologia e Educação Sexual), pois centra intencionalmente suas vias de ensino e pesquisa na menstruação e em subverter o que já foi dito/praticado quanto a ela. As intervenções no nível da Educação Menstrual se mostram relevantes no que tange à defesa da dignidade menstrual como um direito humano, conforme consta no relatório *Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos* (2021) produzido pelo Fundo das Nações Unidas pela Infância (UNICEF) em parceria com o Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA).

A Educação Menstrual, enquanto especialidade do saber e do fazer, está atenta às características territoriais que propiciam vivências menstruais mais ou menos dignas. As ações em Educação Menstrual percebem quais são as condições para menstruar em cada localidade e, a partir disso, definem manejos adequados. Este artigo descreve esse trajeto no caso do projeto Fluxo Sustentável, uma iniciativa de levar Educação Menstrual para as periferias da cidade de Santo André, no ABC Paulista¹.

A metodologia que guiou a pesquisa foi a observação participante no período entre outubro de 2022 e abril de 2023, em que ocorreram seis oficinas de Educação Menstrual. A dinâmica das oficinas, sua estrutura e outros aspectos mais subjetivos da presença nos encontros foram registrados em diário de campo, sendo este o principal material para os próximos tópicos. Quanto às participantes, ao todo, foram 52 mulheres e meninas cis com idades variadas (de 8 a 50 anos), em sua maioria negras e em situação de vulnerabilidade social².

1 O texto é derivado do capítulo quatro da dissertação de mestrado *Menstruação, gênero e subjetividade: articulações teóricas e experiências com Educação Menstrual*, conduzida pela primeira autora e orientada pela segunda.

2 A maior parte delas (44) é cadastrada no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) oferecido pelo CRAS para pessoas em situação de maior vulnerabilidade socioeconômica com objetivo de fortalecer relações familiares e comunitárias e prevenir o agravamento de situações de risco social por violação de direitos. Mais informações sobre o serviço estão disponíveis em: <https://web.santoandre.sp.gov.br/portal/secretarias-paginas/60/departamentos/>. Acesso em: 23/5/2025.

No início, falaremos sobre as condições territoriais dos bairros em que atua o Fluxo Sustentável; depois, abordaremos a viabilização e a estrutura do projeto; por fim, analisaremos as principais repercussões e desafios encontrados nesta prática de Educação Menstrual.

O Fluxo no território: infraestrutura e políticas públicas para dignidade menstrual

O Fluxo Sustentável atua, majoritariamente, em dois bairros periféricos de Santo André que, conforme consta no site do programa Santo André 500 Anos³ são constituídos por “[...] núcleos habitacionais, loteamentos irregulares e, muitas vezes, precários. A alta densidade demográfica [quase 80 mil pessoas] no território resulta em uma carência de infraestrutura e de equipamentos públicos” (Santo André, 2021).

No cenário das políticas públicas que poderiam alterar a situação de infraestrutura, a facilitação da rotina menstrual e o combate aos tabus que cercam a menstruação não constam entre as prioridades municipais. No entanto, há iniciativas, ainda que poucas e recentes, a serem fortalecidas. Algumas delas são: na esfera estadual de São Paulo, o Programa Dignidade Íntima⁴; no âmbito municipal, o decreto nº 18.079 de 6 de março de 2023⁵ e, a nível federal, o Programa Dignidade Menstrual - um ciclo de respeito⁶. Os três programas têm foco na distribuição gratuita de absorventes, o que é um avanço considerando a taxa de 27% de impostos que recaem sobre os absorventes descartáveis no estado de São Paulo. A distribuição em si é um aspecto fundamental da promoção da dignidade menstrual e tem potencial de assegurar a presença de estudantes nas escolas, no entanto, as políticas públicas não devem parar por aí. É preciso rever o tipo de informação que disseminamos sobre menstruação e aprimorar o ambiente escolar que proporcionamos para que seja acolhedor a quem menstrua.

3 Trata-se de uma iniciativa municipal que dividiu geograficamente a cidade em conjuntos de bairros com indicadores socioeconômicos semelhantes, delineou as principais demandas de cada território e traçou metas e estratégias para atender essas demandas até 2053. Mais informações estão disponíveis em: <https://www.santoandre500anos.com.br/>. Acesso em: 23/5/2025.

4 Instituído pelo Governo do Estado de São Paulo por meio da Lei nº 17.525 de 23 de março de 2022, prevê a distribuição gratuita de absorventes nas escolas, além de formação para educadoras e educadores e palestras para estudantes. Mais informações estão disponíveis em: <https://www.al.sp.gov.br/repositorio/legislacao/lei/2022/lei-17525-23.03.2022.html#:~:text=Institui%20o%20Programa%20Dignidade%20%C3%8Dntima,Paulo%2C%20e%20d%C3%A1%20provid%C3%AAsncias%20correlatas>. Acesso em: 23/5/2025.

5 Regulariza a distribuição gratuita de absorventes em UBSs para pessoas menstruantes em situação de vulnerabilidade social. Mais informações estão disponíveis em: <http://www4.cmsandre.sp.gov.br:9000/normas/30457>. Acesso em: 23/5/2025.

6 O programa prevê a distribuição gratuita e continuada de 40 absorventes a cada 56 dias para pessoas menstruantes entre 10 e 49 anos, em farmácias (primeira e atual fase de implementação), além de ações de Educação Menstrual (segunda fase de implementação). Mais informações disponíveis em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2024/dignidade-menstrual>. Acesso em: 23/5/2025.

Além disso, apesar de alguns textos oficiais mencionarem ações de Educação Menstrual - como formação para educadores e educadoras, palestras para estudantes e ações de conscientização em equipamentos de saúde -, essas práticas não parecem ser prioridades. Em duas das oficinas, havia professoras acompanhando as estudantes, então pudemos conversar um pouco sobre a execução do programa Dignidade Íntima. Elas afirmaram que houve distribuição de absorventes nas escolas estaduais em março de 2022 e que puderam acessar uma formação online opcional sobre o tema. Também relataram que, na ocasião da entrega dos absorventes, as estudantes receberam um *flyer* informativo e uma palestra sobre saúde e higiene menstrual.

Partindo de um ponto de vista que considera Educação Menstrual algo que vai além de distribuir absorventes e transmitir informações sobre o corpo (especialmente sob viés da higiene⁷), o programa Dignidade Íntima, por exemplo, pode ser melhorado para incluir práticas educativas que estimulem a quebra do tabu menstrual por meio de intervenções no ambiente escolar.

Quanto ao decreto municipal, não pudemos ter conversas com profissionais da saúde durante as oficinas para colher relatos sobre a implantação nas UBSs da região, mas, lendo o texto oficial, a iniciativa parece válida e, assim como a anterior, prioriza a distribuição de absorventes e tem foco educacional em aspectos fisiológicos e de higiene. Nesse sentido, é outro projeto a ser fortalecido e ampliado, incluindo novas perspectivas em Educação Menstrual, levando em conta que a precariedade menstrual pode ser entendida de muitas maneiras, como falta de acesso a informações de qualidade sobre menstruação, ou pouco acolhimento emocional ao marcar-se de sangue menstrual em público.

Quanto à efetividade do Dignidade Menstrual no território, há dois desafios. O primeiro está relacionado à obrigatoriedade do uso do aplicativo Meu SUS Digital para cadastro prévio e impressão do comprovante de autorização para retirar os absorventes, já que nem todas as pessoas que têm direito aos absorventes possuem celulares, computadores ou impressoras para efetuar o cadastro e imprimir o comprovante. O segundo é que a promoção de Educação Menstrual no território está alocada apenas na

7 No campo dos Estudos Críticos da Menstruação, há literatura sobre as normas menstruais, seu aspecto colonizador e o decorrente controle sobre os corpos menstruantes, as narrativas centradas na higiene são um exemplo desse controle. Para saber mais sobre o assunto, consultar o livro *Cosa de Mujeres - Menstruación, género y poder* (2017), da psicóloga argentina Eugenia Tarzibachi, que analisa principalmente propagandas de absorventes descartáveis na Argentina e nos Estados Unidos, considerando seus efeitos no controle dos corpos e na formação subjetiva envergonhada de quem menstrua. Também recomendamos a leitura do artigo *Introducing Menstrunormativity: Toward a Complex Understanding of 'Menstrual Monsterings'* (2020), da socióloga Josefin Persdotter, que cunha o conceito de menstrunormatividade e pontua seus desdobramentos no controle social sobre corpos que menstruam.

segunda fase de implementação do projeto, deixando em segundo plano o combate ao tabu menstrual⁸.

Todas essas medidas são ainda bastante incipientes e recentes, não havendo dados extensos de acompanhamento quanto à distribuição dos absorventes ou sobre as ações educativas e de combate ao tabu. No decorrer dos próximos períodos, será necessário observar e registrar o desenvolvimento desses projetos, analisando-os de maneira crítica.

É em meio a estas configurações sociais e políticas que o Projeto Fluxo Sustentável foi criado. Uma iniciativa civil para atuar na transformação das narrativas menstruais e na distribuição de recursos para gestão da rotina menstrual. Todo o projeto foi idealizado e executado por uma educadora menstrual e em sexualidade, moradora de Santo André. Ela detectou a fragilidade no acolhimento a quem menstrua em seu território e começou um financiamento coletivo online⁹ para arrecadar recursos a fim de tornar realidade uma ação em Educação Menstrual envolvendo compartilhar informação e distribuir recursos para gestão da rotina menstrual. Uma vez com o dinheiro em mãos, a educadora mobilizou algumas costureiras andreenses para produzir kits de absorventes reutilizáveis ao mesmo tempo em que elaborou um roteiro de oficina de Educação Menstrual com partes expositivas e atividades lúdicas.

Esse modelo de oficina foi realizado em diferentes locais do território, como o Centro de Juventude Ananias, o Núcleo São Jerônimo e a Associação de Moradores da Titan. Em todas as ocasiões, a viabilidade das oficinas se deu por oferta da idealizadora do projeto em busca ativa por esses locais e por organização de seus gestores(as)/frequentadores(as). Esse dado é importante, pois comunica um interesse territorial pela temática e revela o reconhecimento da importância do tema e da lacuna que ele representa.

8 O texto que regulamenta o programa orienta que as ações educacionais devem abordar a menarca, a prevenção de infecções e doenças e combater os estigmas e mitos em torno da menstruação. Na área da saúde, prevê escuta qualificada nas unidades de saúde, considerando as especificidades de cada beneficiária e os efeitos físicos e emocionais da menstruação. De maneira geral, o intuito é promover a equidade de gênero e a redução das desigualdades. Mais informações estão disponíveis em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2024/dignidademenstrual>. Acesso em: 23/5/2025.

9 O financiamento foi alocado no site Benfeitoria e pode ser acessado em <https://benfeitoria.com/projeto/fluxosustentavel>. Mais informações sobre o projeto podem ser encontradas no Instagram @sustentavelfluxo e na reportagem Projeto Social Busca Combater a Pobreza Menstrual em Santo André, de Thaina Lana para o Diário do Grande Abc, disponível em: <https://www.dgabc.com.br/Noticia/3822356/projeto-social-busca-combater-a-pobreza-menstrual-em-sto-andre>. Acesso em: 23/5/2025.

As oficinas do Fluxo: estrutura metodológica e principais temáticas

A estratégia escolhida pelo projeto para atuar no território foram as oficinas, um modelo pedagógico em que é possível congregiar momentos expositivos, atividades práticas e trocas de experiências entre as participantes. Foram diversos os materiais utilizados, todos com o intuito de facilitar o aprendizado e a interação afetiva entre as participantes: vídeos, imagens, músicas e materiais de exemplificação, como modelos anatômicos de vulva, clitóris e útero 3D, bem como camisinhas femininas e absorventes reutilizáveis. As fotos reproduzidas na Figura 1 são exemplos da mesa de materiais básicos usados em todas as oficinas, a foto reproduzida na Figura 2 ilustra os kits de absorventes que as participantes receberam no final.



Figura 1. Mesa de materiais básicos utilizados em todas as oficinas - coletor menstrual, modelo anatômico de clitóris, camisinhas femininas (embalagens em roxo e amarelo), modelos anatômicos de vulva e pênis (embalagem azul), modelo anatômico 3D de útero.

Fonte: Ferreira (2024, p. 84).



Figura 2. Kit de absorventes reutilizáveis distribuídos no final de cada oficina - uma bolsa impermeável com duas divisórias, quatro absorventes reutilizáveis em tamanhos e estampas variados.

Fonte: Ferreira (2024, p. 85).

Todas as oficinas começaram com um momento de apresentações das participantes e do tema da Educação Menstrual. Para entrar na temática, havia uma dinâmica de aquecimento em que ouvíamos um áudio¹⁰ com relatos de menarca e cada uma podia compartilhar suas experiências e o que já sabia sobre menstruação. Em seguida, fazíamos duas dinâmicas com produção de cartazes, um com os nomes mais comumente usados para designar a menstruação e outro com os nomes para a vulva, o que permitia trabalhar a anatomia do órgão sexual e as fases do ciclo menstrual de maneira lúdica antes das explicações teóricas sobre esses assuntos. No caso do ciclo menstrual, as participantes aprendiam também a marcar em um calendário seus dias de sangramento e a contar os intervalos entre uma menstruação e outra.

Para abarcar o debate sobre gestão da menstruação, havia uma parte expositiva e a possibilidade de interagir com diferentes recursos para gerir o sangramento, como absorventes e calcinhas reutilizáveis. Para informar sobre o acesso à saúde pública, a facilitadora elencava os serviços disponíveis e mostrava diferentes métodos contraceptivos, explicando seus funcionamentos e efeitos colaterais. A finalização das oficinas ocorria com a distribuição dos kits de absorventes reutilizáveis e com uma dinâmica de despedida, em que cada uma dizia uma palavra sobre como foi a oficina.

10 Parte inicial (até o minuto 04:03) do documentário Rubra Fluidéz, produzido pela atriz e educadora menstrual Camila Matzenauer. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Wlg00zLE2w>. Acesso em: 23/5/2025.

Cada encontro se organizou de maneira diversa de acordo com o espaço, o tempo disponível, o número de participantes, a idade das presentes e as dúvidas que elas apresentavam. O grupo da primeira oficina, por exemplo, era falante e participativo, composto por quatro mulheres que já se conheciam e duas crianças (filhas de uma das integrantes). Nesse grupo, além das dinâmicas já descritas, foi possível fazer uma extra em que as participantes desenharam vulvas como parte da explicação sobre anatomia. Já na segunda oficina, havia apenas duas participantes que tinham 13 e 14 anos e estavam envergonhadas com a temática, já que não tinham sido avisadas sobre a atividade com antecedência pelo Centro de Juventude. Com elas, conduzimos uma conversa sobre o tema e não realizamos nenhuma atividade lúdica.

A terceira e a quarta oficinas foram compostas apenas por adolescentes acompanhadas de educadoras do Núcleo São Jerônimo. Embora ambas tenham sido no mesmo lugar, uma pela manhã e outra pela tarde, a configuração dos grupos foi bastante diferente. Na terceira oficina, elas estavam mais agitadas e fizeram mais piadas de cunho sexual, não pudemos ir até o final do roteiro nesta ocasião, pois fizemos a escolha de acolher as dúvidas que surgiram pelo caminho. Já na quarta oficina, conseguimos percorrer todo o roteiro. A quinta oficina foi a configuração mais distinta, tendo a maioria das participantes adultas e organizando-se de maneira mais semelhante a uma palestra. A sexta oficina teve participantes de idades variadas que, em autogestão, se engajaram na viabilização do encontro, pediram por novos momentos como esse e trouxeram dúvidas muito parecidas com as da terceira oficina.

Devido à multiplicidade de cenários, algumas atividades foram adaptadas ou excluídas de uma oficina para outra e a ordem em que ocorreram também foi alterada. O Quadro 1 mostra em que oficina aconteceu cada atividade e quais foram as adaptações.

ATIVIDADES POR OFICINA						
	Oficina 1	Oficina 2	Oficina 3	Oficina 4	Oficina 5	Oficina 6
Apresentações						
Apresentação do tema						
Aquecimento			Cartazes	Cartazes		
Nomes para Menstruação		Oral			Oral	
Nomes para órgão sexual		Oral			Oral	
Desenho da Vulva						
Anatomia da vulva						
Ciclo Menstrual						
Calendário						
Gestão da menstruação						
Acesso à saúde pública						
Distribuição de kits						
Dinâmica de despedida						

Quadro 1. Atividades por oficina, com ou sem adaptações.
Fonte: Ferreira (2024, p. 90).

Tomando por base este roteiro e suas adaptações a depender das características dos grupos, destacamos algumas atividades e temáticas/dinâmicas grupais que surgiram no decorrer das oficinas e que permitem entender quais assuntos aparecem quando abrimos espaço para falar sobre menstruação.

Educação Menstrual e educação sobre menstruação

Interagindo com as participantes desde os momentos iniciais até os finais de cada oficina, percebemos que todas elas já haviam recebido algum tipo de educação sobre menstruação. O tema faz parte do dia a dia em casa, na escola, no médico, em todos os lugares. No entanto, essas informações estavam distantes de suas vivências menstruais e continham tabus historicamente perpetuados. Os conteúdos transmitidos nas oficinas e as metodologias utilizadas, diferentemente, ofereceram a elas Educação Menstrual, ou seja, novas perspectivas sobre a menstruação, mais conectadas com as experiências menstruais das participantes e mais críticas em relação ao tabu menstrual.

As noções preexistentes que as participantes tinham sobre menstruação, isto é, o que aprenderam fora das oficinas, foram mencionadas já no início dos encontros, nas dinâmicas de apresentação e de aquecimento. Após escutarmos o áudio na atividade de aquecimento, a facilitadora perguntava “Quando vocês pensam em menstruação, o que vem na cabeça?”, e as participantes costumavam dizer frases, sentimentos e palavras que

lhes ocorriam. A partir disso, tinha início uma conversa sobre como é menstruar para elas, e algumas compartilhavam seus relatos de primeira menstruação ou expectativas, no caso das que ainda não haviam menstruado.

Nesse momento da oficina costumavam surgir relatos sobre o que mudou a partir da primeira menstruação, como se sentiram, quais conhecimentos tinham sobre o tema quando menstruaram pela primeira vez e quais pessoas foram acionadas na ocasião da primeira menstruação. As trocas iniciais também permitiram entender a vivência territorial da menstruação, já que a escola e os serviços de saúde foram elencados entre as principais maneiras pelas quais elas se informam sobre o tema.

Quanto à escola, os relatos giraram em torno dos conteúdos das aulas de biologia e do espaço físico do banheiro escolar. Em metade das oficinas, houve relatos de que, por vezes, falta água e sabão no banheiro da escola; o acesso a papel higiênico, como afirmam as participantes de duas oficinas, é difícil, porque o rolo não fica sempre disponível, é preciso pedir para a coordenadora, assim como a chave do banheiro (se quiserem usar o do andar de cima que é limpo com mais frequência). Trancar a porta do banheiro foi uma questão que surgiu em cinco das seis oficinas, já que em algumas escolas, segundo o que as jovens contam, não há chaves nos banheiros, ou elas funcionam mal.

Sobre os conteúdos das aulas, as participantes referiram ao ensino sobre o corpo do livro didático, distanciando da realidade menstrual das estudantes, que parecem não compreender como os conteúdos da aula de biologia se associam com a menstruação que experienciam em seus corpos. As participantes da segunda oficina estudavam na mesma turma e contaram que já tiveram aulas sobre menstruação, mas que não lembram muito bem das explicações que receberam, disseram que a parte que ficou mais marcada foi a de prevenção da gravidez e de ISTs. Uma delas conta que se lembra da professora “falando que tem aquela bolinha, né? Que sai e aí se você não engravida, menstrua” (14 anos). Essa fala faz referência ao caminho do óvulo ao ser liberado dos ovários para as trompas e sair do corpo junto com o sangue menstrual. Falas como essa apareceram em outras três oficinas, em que as adolescentes afirmam que não se lembram e que não sabem explicar o que aprenderam na escola.

Já sobre os serviços de saúde, os relatos mais frequentes foram sobre “sintomas” associados à menstruação, como “cólica”, “TPM”, “doenças”, “saúde do corpo”, “dor no corpo” e “dor de cabeça”. A qualidade das informações que recebem e o quanto elas são transmitidas de maneira acessível por profissionais da saúde foram outras questões levantadas. Na primeira oficina, todas as adultas reclamaram sobre consultas ginecológicas superficiais nas quais o médico ou a médica pergunta a data da última menstruação e receita algum anticoncepcional, caso haja “sintomas”.

O relato das participantes da segunda oficina se soma aos exemplos sobre como a dificuldade de acesso a serviços de saúde preparados para acolher quem menstrua pode gerar afastamento em relação a cuidados importantes. Ambas as adolescentes da segunda oficina afirmam sentir cólicas que nem sempre se resolvem com analgésicos, mas preferem não ir ao médico “porque ele não vai fazer nada” (13 anos), “vai falar pra tomar o remédio [pílula anticoncepcional] e minha mãe não quer que tome, quer que eu faça exame, mas ele não pede” (14 anos).

No que tange à educação sobre menstruação, observa-se que a biologia é uma das matérias mais acionadas, priorizando a universalização da experiência menstrual em torno do que seria um funcionamento biológico adequado. As menções a “sintomas” fazem pensar sobre uma educação patologizadora sobre o menstruar, que pouco considera as particularidades vividas por cada uma, ou sequer amplia as possibilidades de manejo dos sinais físicos de estar menstruada.

Receber informações médicas de qualidade e em um contexto acolhedor pode fornecer melhores condições para que as pessoas tomem decisões mais conscientes sobre seus corpos. No entanto, acessar esses ambientes e informações parece ser difícil no contexto em que vivem as participantes das oficinas. As oficinas de Educação Menstrual atuam nesta lacuna, buscando oferecer informações assertivas e que subvertem os tabus que cercam a temática, além de estabelecerem conexões mais diretas com as vivências menstruais.

Algumas atividades das oficinas proporcionaram outro tipo de aprendizado sobre anatomia e ciclo menstrual, diferente do que alcançam o ensino formal e os serviços de saúde. Na primeira oficina, durante a atividade do desenho da vulva, as participantes receberam uma folha de papel sulfite e uma canetinha, juntamente com a instrução para desenhar o órgão sexual. Em seguida, as que se sentiram à vontade puderam mostrar seus desenhos para as outras e falar os nomes das partes anatômicas. Esta atividade antecedeu a explicação sobre a anatomia, a primeira etapa expositiva das oficinas.

Depois do compartilhamento dos desenhos (momento acompanhado de muitos risos), a facilitadora apresentou às participantes modelos anatômicos de vulva, clitóris e útero 3D, indicando e nomeando as partes que compõem o órgão sexual. Elas puderam tocar os modelos, desmontá-los e montá-los novamente. Houve também um slide expositivo sobre o tema, onde constavam desenhos de vulva, clitóris e útero com indicações das partes anatômicas nomeadas. Neste momento, foram trabalhados conteúdos de anatomia, autoconhecimento, diversidade e aceitação, na medida em que a facilitadora indicava a diversidade de vulvas que pode haver naturalmente sem que haja um padrão correto de beleza.

Em seguida, na segunda parte expositiva das oficinas, a facilitadora explicava sobre a dinâmica do ciclo menstrual. Para isso, recorreu a um slide sobre as fases do ciclo menstrual e explicou para as participantes as características físicas e emocionais de cada uma delas. Também mostrou como contar os dias de duração de um ciclo completo, falou sobre a regularidade do ciclo, a variação aceitável entre um sangramento e outro e os indicadores de saúde ao longo do ciclo menstrual.

Na quarta oficina, para ilustrar a dinâmica de um ciclo, a facilitadora propôs uma atividade prática para ensinar a acompanhar a ciclicidade no calendário. Cada participante recebeu uma caneta e um calendário impresso em folha sulfite. Nos primeiros 3 meses do calendário, foram orientadas a marcar um exemplo didático de ciclo menstrual oferecido pela facilitadora. Em seguida, contaram os dias entre o último dia de sangramento de uma menstruação e o primeiro dia de sangramento da menstruação seguinte e marcaram os números no espaço entre um mês e outro. Essa atividade gerou uma conversa sobre o que é a regularidade do ciclo menstrual (que pode variar de pessoa para pessoa, não sendo condicionada ao ciclo de 28 dias), autoconhecimento e saúde.

Falar da menstruação a partir deste viés implicou em tirar do silêncio temas pouco abordados em outros contextos, como os eufemismos usados para se referir à menstruação e a vulva, o distanciamento em relação ao próprio corpo e as implicações sociais da menstruação. Nos próximos tópicos, abordaremos essas questões com mais contexto e profundidade.

O silêncio

Apesar de já terem aprendido sobre menstruação em seus cotidianos, uma das principais temáticas que surgiram foi o silêncio em torno da menstruação. Um silêncio que se apresenta de diversas formas e que diz muito sobre o tabu menstrual. Nos momentos de elaboração de cartazes com nomes para a menstruação e vulva, esse silêncio se destacou na forma de eufemismos, que podem ser consultados nas Figuras 3 e 4.

Nomes de Menstruação

to de chico
Rio vermelho
Coiso aqui
to de tpm
Desceu pra mim
aqueles dias
Vazou

Figura 3. Cartaz com nomes para menstruação produzido na sexta oficina.
Fonte: Ferreira (2024, p. 100).

Nomes para VULVA:

- Periquita (o)
- Matagal - Boceta
- Vagina - Xoxota
- Xexeca - Perereca
- Xereca - Prendinha
- Laruzinha - Perseguida
- Florzinha
- Bichinha

Figura 4. Cartaz com nomes para a vulva produzido na terceira oficina.
Fonte: Ferreira (2024, p. 95).

Os momentos de produção desses cartazes foram marcados por risos em todas as oficinas. Foram momentos que interpretamos como de identificação entre semelhantes e de liberdade para dizer em voz alta palavras que elas não costumam ser incentivadas a pronunciar. Depois do registro, a facilitadora perguntava o que elas achavam dos nomes. Partindo deles, as participantes falavam sobre o porquê de cada denominação, onde já ouviram aquelas palavras, se consideram que elas têm uma conotação positiva ou negativa. Neste momento, algumas conversas sobre vergonha e assédio surgiram e a importância de dizer “estou menstruada” e “vulva” foi debatida no sentido de naturalizar

o ato de falar sobre a menstruação e de desmistificar o nome do órgão sexual, produzindo autoconhecimento.

A partir dessas duas dinâmicas, verificamos que o uso de eufemismos é eficaz em garantir o silêncio e a inexistência simbólica da menstruação, que fica disfarçada por trás de expressões atenuantes como “tô naqueles dias” e “desceu pra mim”. Há ainda um caráter de cumplicidade nesse silêncio em que todas são ensinadas a calar, porque, como nos explica uma das mulheres que participou da primeira oficina, “é feio” (sic) falar sobre menstruação na frente de outras pessoas, já que este é um assunto particular e “ninguém precisa ficar sabendo” (sic). O silêncio cúmplice também é exemplificado por uma participante da segunda oficina, quando ela conta sobre a dinâmica doméstica da compra dos absorventes por sua mãe: “Eu não falo, minha mãe não fala também. Mas eu percebo como ela fica, é que a gente não fala isso não. Quando ela vai no mercado, ela já compra o absorvente, aí nem precisa pedir, não falo nada”.

Como pontuamos na introdução, há narrativas menstruais cotidianas que nos ensinam “o modo correto de menstruar” ou, como nomeia a socióloga Josefin Persdotter (2020, p. 539), a menstrunormatividade: um conjunto de normas e discursos que orientam a lidar com a menstruação e que propagam majoritariamente a visão biomédica de menstruar, deixando excluídas outras formas de experimentar o sangramento. A estratégia lúdica da construção de cartazes permitiu que os nomes ficassem registrados, fossem visíveis e ditos em voz alta. Seus significados foram questionados e, ao final da dinâmica, foi possível provocar as participantes com bom humor a falarem as palavras “vulva” e “menstruação”. Dessa forma, nos aproximamos afetivamente de transformar silêncios e não ditos em enunciações seguras.

O silêncio também apareceu na forma de ocultação do sangue. Todas as participantes receberam a orientação de esconder o sangue, seja enrolando o absorvente no papel higiênico antes de jogar no lixo do banheiro, amarrando o blusão na cintura para esconder possíveis manchas na roupa ou passando o absorvente escondido para outra colega. Uma das participantes adultas da quinta oficina fornece um exemplo dizendo que “[...] Na escola a gente tinha que passar o absorvente assim escondido por dentro da blusa, como se fosse droga, um negócio proibido”.

Um dos desdobramentos da ocultação do sangue é o distanciamento em relação ao próprio corpo¹¹, o que pode afastar também práticas promotoras de autonomia,

11 Um exemplo sobre como as temáticas e seus desdobramentos se entrelaçam é o fato de o distanciamento em relação ao próprio corpo também se associa com a educação formal com ênfase para os processos biológicos, desconsiderando a fenomenologia diversa das vivências menstruais, e com as experiências em consultórios médicos que tendem a patologizar os sinais da menstruação.

autocuidado e saúde. No intuito de promover tais práticas, abordamos a menstruação como um indicador de saúde geral do corpo. Usando imagens, demos exemplos de como o sangue menstrual pode ser quanto à cor, textura e quantidade (vermelho, marrom, preto, coagulado, líquido, abundante ou escasso) e apontamos os tipos que poderiam indicar a necessidade de procurar um profissional da saúde e os que são considerados sinais de uma menstruação saudável.

Sobre o aspecto do sangue, o comentário geral do grupo da quarta oficina foi que não costumam olhar muito para o absorvente, nem para o papel higiênico. Três participantes, no entanto, afirmaram que não tem como não olhar no momento da troca e “quando você vai se limpar” (sic). Interessante notar que nenhuma praticava a observação do sangue menstrual como algo importante para saber sobre seu próprio corpo e sua saúde. Esse foi o argumento da facilitadora ao afirmar que é natural ver o sangue menstrual nos momentos de troca de absorvente, ou quando vai ao banheiro e que é importante olhar para ele e saber mais sobre si, inclusive para identificar quando algo muda e poder explicar isso a profissionais da saúde se for necessário.

Outra estratégia escolhida para abordar o tópico da ocultação do sangue foi mostrar às participantes diversos recursos para gestão da rotina menstrual (como absorvente descartável e reutilizável, calcinha e biquíni absorventes, coletor e disco menstrual) e promover uma conversa sobre situações em que as participantes se mancharam, sobre seus medos disso acontecer e sobre a limpeza do sangue menstrual e seu caráter não contaminante¹². Neste momento, foram trabalhados conteúdos de escolha sobre o próprio corpo, o tabu da mancha, sentir-se confortável nos locais quando está menstruada e possibilidades de acesso a cada recurso. O estímulo foi no sentido de que, na medida do possível, elas experimentassem cada método ao longo de algumas menstruações e escolhessem como gerir seus sangramentos. A distribuição de kits de absorventes reutilizáveis ao final das oficinas também foi um momento de sensibilização quanto à questão da vergonha que implica a norma da ocultação do sangue.

Por último, o silêncio apareceu na forma de manutenção da produtividade, já que as participantes relatam continuar trabalhando e estudando enquanto disfarçam outras necessidades físicas durante o período menstrual. Na quinta oficina, uma das participantes adultas foi direta ao afirmar que “o capitalismo não espera” (sic). Essa fala surgiu no contexto de uma conversa sobre como é trabalhar estando menstruada, em que

12 Existe uma tradição na literatura médica, já vastamente explorada por Thomas Laqueur (2001), Fabíola Rohden (2001) e Emily Martin (2006), que mostra a construção sócio-histórica do sangue menstrual como algo sujo e contaminante. A narrativa médica é um dos fatores que corroboram para a perpetuação do tabu menstrual e, por isso, é um elemento importante de transformação de narrativas menstruais para a Educação Menstrual, que busca desmistificar os ditos biomédicos sobre o sangue menstrual.

as mulheres relataram o incômodo de terem que esconder a menstruação e entregar os mesmos resultados de sempre. A psicóloga Eugenia Tarzibachi (2017) explica que existe um discurso de perda que envolve a menstruação: além de perderem sangue, as pessoas que menstruam também perdem no âmbito social ao ficarem presas às limitações de seus corpos menstruantos, como se a impossibilidade de estar menstruada em alguns ambientes fosse culpa da natureza desses corpos e não do estigma social construído sobre eles. Dessa forma, é ensinado a quem menstrua que a menstruação não pode ser percebida e que há benefícios neste ocultamento, sendo o principal deles o benefício de pertencer ao mundo público. No entanto, há uma armadilha nessa narrativa no sentido de que o que torna desconfortável e pode até impedir a participação de pessoas menstruadas em situações sociais não é a menstruação em si, mas sim as condições para menstruar dignamente em público.

O momento da explicação sobre o ciclo menstrual foi o escolhido para ressaltar que é natural que haja mudanças na disposição física e no humor durante a menstruação. O incentivo aqui foi ao registro do ciclo (como na atividade do calendário, por exemplo) para autoconhecimento e identificação das necessidades de cada uma, já que manifestar aquilo que precisamos para menstruar de maneira mais confortável e digna é outra maneira de quebrar o silêncio e transformar as estruturas do mundo público em locais dignos para menstruar.

Para além dos assuntos já abordados até aqui, surgiram outros envolvendo temáticas correlatas à menstruação, como sexualidade, assédio e implicações sociais de gênero que incidem sobre quem menstrua, nomeamos esses assuntos “vazantes” e trataremos deles a seguir.

As vazantes do Fluxo

Ao abrir espaço para reunir pessoas e falar sobre menstruação, é preciso entender que a conversa vai fluir para assuntos correlatos, alguns mais e outros menos automaticamente relacionados ao sangue menstrual. São temáticas vazantes que devemos estar prontas para trabalhar e endereçar. No caso das oficinas do Fluxo Sustentável, para além das temáticas principais sobre a educação quanto à menstruação e sobre o silêncio, as principais vazantes foram os relatos de violência e os pontos em que Educação Menstrual e Educação Sexual se tangenciam.

Para falar sobre essas duas vazantes, será preciso retomar um ponto já mencionado, o da falta de informação sobre o próprio corpo. Nas escolas e consultas médicas, as informações recebidas sobre o corpo ou ficam distantes das vivências das participantes,

ou são patologizadas. Desse modo, apesar de muito ser dito sobre a menstruação e os corpos de quem menstrua, pouco é de fato elucidado de maneira coerente com o que elas vivem. Mesmo que falemos sobre menstruação no cotidiano, se o fazemos reproduzindo tabus, acabamos silenciando o menstruar, e as diversas formas de silenciamento culminam na falta de informação sobre o próprio corpo.

Nas oficinas, um dos momentos em que essas características se destacavam era a explicação da anatomia da vulva. Durante a atividade do desenho da vulva, na primeira oficina, as participantes se perguntaram se iam precisar olhar para ver como era, e a facilitadora disse que elas podiam ir ao banheiro e fazer isso se quisessem, mas que poderiam também desenhar da maneira como pensam que é, sem modelo. As reações à atividade do desenho mostram que as participantes não foram estimuladas a conhecer suas vulvas, o que fica mais nítido em comentários como “ish! Mas eu nunca nem vi a minha, vou ter que ir lá no banheiro olhar [risos]” (42 anos) e “vou ter que lembrar da escola agora, ver se eu lembro dos desenhos” (31 anos).

Essas falas incitam a reflexão sobre o desconhecimento sobre a própria anatomia que, para Emily Martin (2006), é fruto da autoridade médica historicamente construída, processo em que os saberes de pessoas menstruantes sobre seus próprios corpos e ciclos foi descreditado, e o conhecimento que galgou autoridade foi o médico, majoritariamente produzido por quem não vive a menstruação. Além disso, desconhecer a nós mesmas é um elemento importante para o exercício do poder de outros sobre nós. Como argumenta Silvia Federici (2017), o desconhecimento é uma herança histórica vinda do que a autora nomeia como cercamento dos corpos femininos, um processo profundo de desapropriação dos corpos das mulheres e de atribuição da autoridade médica masculina sobre eles, destituindo as parteiras e feiticeiras de seu lugar de conhecimento e deslegitimando seus saberes. Caçar as bruxas foi uma estratégia de tirar das pessoas com vulva a autonomia que tinham ou que poderiam desenvolver sobre si.

No intuito de movimentar essas reflexões de maneira simples durante as oficinas e de aproximar as participantes da anatomia de seus corpos, utilizamos manejos tanto lúdicos, quanto expositivos. Além da proposta de desenhar a vulva, havia um slide mostrando ilustrações de vulvas com as partes anatômicas nomeadas e também um modelo anatômico em 3D com o qual todas puderam interagir. O modelo de clitóris, por sua vez, as auxiliou a compreender a anatomia do órgão e a função de dar prazer. Nos momentos em que trabalhávamos com esses modelos anatômicos, percebemos que a Educação Menstrual, embora seja uma área de conhecimento específico, está conectada com a Educação Sexual no que tange ao ensino da anatomia dos corpos e ao incentivo ao autoconhecimento e aceitação da diversidade das configurações físicas.

Como desdobramento do desconhecimento sobre o próprio corpo, surgiram dúvidas sobre práticas sexuais e gravidez (outro ponto em que Educação Menstrual e Educação Sexual se tangenciam). Na sexta oficina, uma das participantes contou que sabia que podia engravidar depois da primeira menstruação, mas não sabia como isso acontece, ela disse: “Eu achava que não podia nem encostar, nem beijar... Aí no meu primeiro beijo eu cheguei e falei pra minha mãe ‘tô grávida’” (16 anos). Já na terceira oficina se destacaram as dúvidas quanto ao sexo penetrativo, especialmente sobre como se preparar para a primeira relação sexual e como entender sinais de flerte e diferenciá-los de situações de assédio. Logo no início da oficina, uma participante se referiu aos materiais dispostos na mesa como “coisas de sexo” (sic); decorrido um tempo do encontro, outra participante perguntou: “Se um menino faz assim na sua mão [uma mão com a palma para cima, o indicador da outra mão esfregando na palma da primeira], é sinal que ele quer transar?” e disse “Já fizeram na minha, eu não fiz nada!” (13 anos).

O aparecimento de dúvidas quanto ao sexo penetrativo, especialmente sobre como se preparar para a primeira relação sexual e como entender sinais de flerte e diferenciá-los de situações de assédio mostra não apenas a vinculação social entre a menstruação e a vida reprodutiva, mas também a necessidade de conhecimento e o interesse que essas participantes demonstraram em saber sobre seus corpos e as possíveis relações que podem ter. Aqui também vale destacar que o conhecimento sobre si e os limites entre flerte e assédio são questões de promoção de segurança e combate a violência de gênero, outra temática vazante à qual fomos conduzidas ao longo das oficinas.

Antes da primeira oficina começar, conforme as participantes chegavam, instalou-se uma conversa entre elas sobre outras colegas que não estavam lá. Elas estavam preocupadas, pois essas mulheres já tinham passado por agressões físicas de seus companheiros e isso poderia ter acontecido novamente, fazendo com que se ausentassem do compromisso da oficina. Os nomes que surgiram para a vulva nesse grupo carregam uma carga de objetificação, e “perseguida” estava entre eles, o que retomou a conversa do início do encontro sobre violência contra as mulheres.

O ponto de destaque nessa conversa foi que nomear o órgão sexual como “perseguida” dá a impressão de que a vulva é algo que os homens podem perseguir e pegar para si a despeito da vontade da pessoa que tem a vulva. A objetificação das pessoas com vulva vai se traduzindo também nessa nomeação, além de diversas outras formas de violência. Antes mesmo da vida adulta, na puberdade, os relatos de assédio estão presentes.

Na terceira oficina, uma das participantes contou que não gosta de voltar sozinha para casa depois da escola, pois “os velho do bar fica tudo olhando e falando coisas” (sic), outras que estudam na mesma escola concordaram. O assunto ecoou em outras oficinas, como na sexta, em que as jovens falaram sobre os assédios na comunidade e reclamaram que alguns homens costumam ficar em um bar perto da Associação de Moradores e assediá-las verbalmente quando passam para o ensaio de dança. Uma delas afirma: “Eu gosto de roupa larga, mas eu passo lá e eles ficam olhando, falando ‘ooo lá em casa’” (16 anos). As demais participantes concordaram com o incômodo que esses olhares e falas causam e afirmaram já ter passado por isso no mesmo lugar.

O aparecimento de características sexuais secundárias é um momento da puberdade em que o corpo passa a ser ainda mais objetificado e enquadrado em sua função social reprodutiva. A partir daí, esses corpos passam a ser lidos como objetos cuja função é agradar aos homens. Situações de assédio mencionadas pelas participantes das oficinas são exemplos da dinâmica patriarcal do exercício de poder que se intensifica na puberdade. Diante desses e de outros relatos, em um primeiro momento, optamos por acolher as falas das adolescentes e incentivar que continuassem relatando e denunciando os assédios; em seguida, buscamos o auxílio das educadoras que acompanhavam as oficinas e das coordenações das instituições que nos receberam para formar uma rede de apoio e segurança para elas.

Nunca ter visto a própria vulva, não saber a duração do ciclo menstrual, ter dúvidas sobre como se engravida e sentir que não teve informações suficientes para escolher um método contraceptivo são alguns exemplos que surgiram nas oficinas e que consideramos marcas do cercamento dos corpos menstruantes e da domesticação dessas pessoas para que aprendam a exercer somente as funções reprodutivas e de cuidado que são esperadas delas e falsamente justificadas por argumentos biológicos “incontornáveis” (Tarzibachi, 2017; Federici, 2017).

Essas temáticas são desdobramentos da maneira como somos ensinadas sobre menstruação no sentido de serem consequências do modo como educamos as pessoas, reproduzindo tabus. São também enormes fendas abertas que vulnerabilizam para abusos e assédios, já que a falta de informação, que leva à falta de autonomia, confere às pessoas que menstruam menos instrumentos para autoproteção, para defender-se dos assédios e para saber como operam. Acolher os relatos, conhecer os mecanismos de proteção acessíveis no território e formar redes de apoio amplas são funções de educadoras menstruais que se proponham ações práticas.

Considerações a título de final e recomeço

Depois de percorrer o caminho de construção e implementação do Fluxo Sustentável, de conhecer a estrutura de suas oficinas e as principais temáticas que emergiram, de analisar as dificuldades e manejos para lidar com elas, gostaríamos de finalizar com algumas considerações sobre a prática deste projeto de Educação Menstrual, considerando a possibilidade de outros projetos e de diálogo com pessoas interessadas em implementar ações como esta.

Na teoria, a Educação Menstrual consiste em práticas pedagógicas que visem transformar narrativas menstruais que são historicamente prejudiciais para quem menstrua (Ramírez 2022). Como toda ação educativa, as iniciativas que envolvem Educação Menstrual devem estar adequadas ao seu território e ao seu público alvo. Para além disso, na prática das oficinas do Fluxo Sustentável, percebemos que a formação, ou pelo menos sensibilização, para questões de gênero é fundamental para a prática da Educação Menstrual de modo a não reproduzir tabus e, de fato, transformar narrativas. Há também aproximações com a educação em sexualidade e com demandas de saúde sexual, assuntos com os quais é desejável que educadoras menstruais tenham familiaridade.

Com a prática, percebemos que muitos aspectos considerados desde a formulação das oficinas para o Fluxo se mostraram muito efetivos, como a escolha dos temas abordados nas oficinas; as estratégias didáticas de alternar entre momentos expositivos e lúdicos, de aprendizado pela própria experiência e de troca de vivências com aquelas que passam por situações semelhantes. Os materiais utilizados também foram efetivos em mediar os aprendizados. A possibilidade de interagir com as estruturas anatômicas 3D e de se familiarizar com diferentes tipos de absorventes e métodos contraceptivos foi interessante no sentido de promover autonomia por meio do conhecimento de si e de suas opções para gestão menstrual e exercício da vida sexual, ampliando o campo de possibilidades já conhecidas.

Apesar disso, há um caminho de experiências que partem da teoria e chegam na prática de modo diferente. Tínhamos um roteiro pronto, materiais específicos e temas que gostaríamos de abordar de maneira crítica às narrativas menstruais hegemônicas e acolhedora para as participantes. No entanto, cada grupo é um grupo e, em duas ocasiões, não foi possível abordar todos os conteúdos planejados. Na teoria, gostaríamos de abarcar muitos assuntos em uma oficina de Educação Menstrual, mas é preciso dar espaço para cada coletividade absorver os conteúdos a seu tempo e à sua maneira. Risos e zombarias por parte das participantes, principalmente as adolescentes, fizeram parte desse processo de assimilação de conteúdos novos e de interação com um assunto que, na maioria das

vezes, elas precisam calar. Nossa estratégia foi acolher essas reações e continuar levando o assunto com seriedade, mas sem sisudez.

Como sugestões para novos projetos, nos pareceu relevante separar os grupos por faixas etárias desde a divulgação do evento, o que facilitaria a organização prévia e reduziria os ajustes no momento das oficinas. Não só os conteúdos diferem a cada faixa etária, mas também as metodologias adequadas e o nível de entrosamento entre as participantes, dada a identificação com as pares. Além disso, sendo possível, seria desejável fazer mais de uma oficina com o mesmo grupo, o que geraria um vínculo de confiança maior entre as participantes e abriria possibilidade para criação de uma rede de apoio mais duradoura entre elas, além de tornar o ato de falar sobre menstruação algo recorrente. A depender do território, os temas podem ser os mesmos que trabalhamos aqui, mas separados em duas ou mais ocasiões.

Destacamos ainda que outros públicos que não foram alvo deste projeto, como meninos e homens cis, pessoas trans e não binárias, profissionais da educação formal e da saúde, devem receber Educação Menstrual e podem se beneficiar dela de diversas formas. Para todas as pessoas que não menstruam, vale a reflexão sobre o tabu que eventualmente perpetuam e sobre o quanto, mesmo não passando pelo sangramento, convivem com a menstruação e podem compreendê-la para melhor acolher quem sangra. Quanto às identidades trans e não binárias, o debate sobre a validação de suas identidades independente do processo menstrual ocorrer ou não, e a pauta do acesso a serviços de saúde qualificados para suas demandas específicas estão entre os assuntos a serem trabalhados. Para quem trabalha na educação formal ou nos serviços de saúde, a sensibilização sobre a temática e o treinamento para qualificar suas atuações profissionais de modo a não reproduzir tabus e estimular a autonomia são elementos relevantes.

No geral, o Fluxo teve um impacto bastante positivo. Com seis oficinas, mobilizou presencialmente 52 participantes de idades variadas e, sobretudo, residentes de áreas periféricas da cidade. Elas são adolescentes que pedem por mais oficinas como essa, jovens que tiram dúvidas e trocam experiências com as amigas, educadoras que aprendem algo a mais do que já sabiam e que nos ensinam o funcionamento da rede de educação em relação à menstruação e mães que procuram um espaço aberto de troca de conhecimentos para mudar a percepção que têm da menstruação e para construir outra narrativa menstrual com as filhas.

A prática da Educação Menstrual confirma nossa percepção inicial de que, na trajetória das participantes, não havia espaços como aquele para que pudessem pensar sobre suas menstruações e falar delas livremente. A menstruação, embora presente de

alguma forma nas vivências das participantes, parecia um assunto inédito, mas o inédito mesmo foi a possibilidade de diálogo aberto. As oficinas se mostraram uma ferramenta eficaz na abertura de espaço para compartilhar conhecimentos, escutar as experiências de quem menstrua e propiciar reflexões críticas sobre o assunto. A organização e o clima de cada situação foram únicos, mas, no geral, a experiência de estar e de fazer juntas produziu um ambiente afetivo e acolhedor mesmo quando o tema era tabu e nas situações em que não conseguimos ir até o final com o roteiro planejado. O importante foi abrir espaço para falar sobre menstruação.

Referências

Federici, Silvia (2017). *Calibã e a Bruxa*. São Paulo: Elefante.

Ferreira, Letícia Santos (2024). *Menstruação, gênero e subjetividade: articulações teóricas e experiências com Educação Menstrual*. Dissertação de mestrado, PPGCHS/Universidade Federal do ABC, São Bernardo do Campo, SP, Brasil.

Fundo de População das Nações Unidas & Fundo das Nações Unidas para a Infância (2021). *Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos*. Recuperado em 23 maio, 2025, de <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>.

Laqueur, Thomas (2001). *Inventando o sexo: corpo e gênero dos gregos a Freud*. Rio de Janeiro: Relume Dumará.

Martin, Emily (2006). *A Mulher no Corpo: uma análise cultural da reprodução*. Rio de Janeiro: Garamond Editora.

Persdotter, Josefin (2020). Introducing Menstrunormativity: Toward a Complex Understanding of 'Menstrual Monsterings'. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T. Robert (ed.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 357-373). Palgrave Macmillan.

Ramírez, Carolina (2022). *Educación Menstrual Emancipadora: una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Medellín: Ensayo.

Rohden, Fabíola (2001). *Uma Ciência da Diferença: sexo e gênero na medicina da mulher*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.

Tarzibachi, Eugenia (2017). *Cosa de Mujeres - menstruación, género y poder*. Sudamericana.

Recebido em 14 de fevereiro de 2025.

Aceito em 23 de abril de 2025.

Menstruação e território: a experiência do Fluxo Sustentável, projeto de Educação Menstrual

Resumo

Este artigo tem como objetivo abordar o processo de construção, implementação e análise de seis oficinas de Educação Menstrual com 52 participantes ao todo. As oficinas foram oferecidas pelo projeto Fluxo Sustentável em regiões periféricas de Santo André, no ABC Paulista. O projeto foi idealizado por uma educadora menstrual e em sexualidade moradora da cidade e foi mobilizado em resposta à escassez de políticas públicas voltadas para Educação Menstrual e para distribuição de recursos para gestão da rotina menstrual na região. Ao longo do artigo, trabalharemos com dados empíricos coletados ao longo das oficinas e abordaremos a caracterização do território, a estrutura das oficinas, a repercussão entre as participantes, os desafios encontrados na prática da Educação Menstrual e as estratégias para superá-los.

Palavras-chave: Educação Menstrual; Território; Dignidade Menstrual; Epistemologias Feministas.

Menstruation and territory: the experience of Fluxo Sustentável, a Menstrual Education project

Abstract

This article discusses the process of building, implementing and analyzing six Menstrual Education workshops with a total of 52 participants. The workshops were offered by the Fluxo Sustentável project in outlying areas of Santo André, in the ABC Paulista. The project was conceived by a menstrual and sexuality educator living in the city and was mobilized in response to the scarcity of public policies aimed at Menstrual Education and the distribution of resources for managing the menstrual routine in the region. Throughout the article, we will work with empirical data collected during the workshops and address the characterization of the territory, the structure of the workshops, the repercussions among the participants, the challenges encountered in the practice of Menstrual Education and the strategies to overcome them.

Keywords: Menstrual Education; Territory; Menstrual Dignity; Feminist Epistemologies.