



Quadro conceptual para a saúde e educação menstrual emancipadora

• 2025 •



MA PROPOSTA
DA AMÉRICA LATINA



A publicação do presente documento foi possível graças ao apoio de todas as autoras participantes.

ESTE PRODUTO É DE DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
PROIBIDO COMERCIALIZAR

Y

({ i })
*

(·) (·)

Produzido por:
Fondo Editorial
Escuela de Educación Menstrual Emancipadas
ISBN: 978-628-01-8203-2

Direção editorial: Aurora Macías Rea e
Carolina Ramírez

Design: Lina Marcela Montes
Tradução: Filipa Ribeiro

1.	Ativismo Menstrual	Página 12
2.	Literacia Menstrual	Página 13
3.	Arte Menstrual	Página 14
4.	Assistencialismo Menstrual	Página 14
5.	Autocuidado Menstrual	Página 15
6.	Ciclocentrada	Página 15
7.	Consciência Menstrual	Página 16
8.	Corpo Menstrual Colectivo	Página 17
9.	Dignidade Menstrual, <i>uma visão Colombiana</i>	Página 18
10.	Dignidade Menstrual, <i>uma visão Mexicana</i>	Página 19
11.	Dignidade Menstrual, <i>uma visão Colombiana Nepalesa</i>	Página 20
12.	Educação Menstrual	Página 21
13.	Educadora Menstrual	Página 22
14.	Educação Em Saúde Menstrual	Página 22
15.	Abordagem Biopsicoecossocial	Página 23
16.	Abordagem Restaurativa na Educação Menstrual	Página 24
17.	Epistemicídio Menstrual	Página 24
18.	Ideologia Menstrual	Página 25
19.	Interoceção Cíclica	Página 26
20.	Investigação Menstrual	Página 26
21.	Solidariedades Menstruais	Página 27
22.	Memória Menstrual	Página 27
23.	Menstruação	Página 28
24.	Menstruocentrismo	Página 28
25.	Menstruofobia Social	Página 29
26.	Polinização Menstrual	Página 30
27.	Tabu Menstrual	Página 30
28.	Violências Menstruais	Página 31

INTRODUÇÃO

Educação menstrual emancipadora: um conceito e modelo metodológico para a ação e transformação

POR CAROLINA RAMÍREZ

DIRECTORA EMANCIPADAS
COLOMBIA

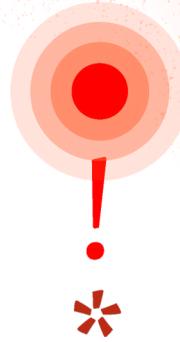
Aeducação menstrual configura-se como um saber específico que se ocupa de uma necessidade descurada ao longo da história, tendo como objetivo a erradicação do tabu menstrual. Em torno da menstruação, foram surgindo estigmas e narrativas que limitam a vida das meninas, das mulheres e de outras pessoas que menstruam e que têm como consequência subjacente a violação de direitos fundamentais, como o direito à educação, ao trabalho, à saúde, ao bem-estar e, paralelamente, à dignidade humana.

Es importante mencionar que por importar mencionar que, devido ao mal-estar físico sentido, ao medo de ficarem manchadas e à falta de acesso a produtos de gestão menstrual, de espaços dignos para menstruar e de educação menstrual, muitas mulheres e meninas veem-se excluídas de participar na vida pública durante o período menstrual, pelo que este se transforma numa barreira ao acesso a oportunidades. Esta situação agrava-se ainda mais quando os locais, além disto tudo, carecem também de saneamento básico. Perante isto, torna-se prioritário pôr em prática estratégias metodológicas para a implementação da educação menstrual, com uma abordagem emancipadora, como

via para a erradicação do tabu e para a garantia da dignidade humana.

A educação menstrual emancipadora é um conceito e uma metodologia que emerge das práticas educativas e dos laboratórios sociais implementados pelo programa Princesas Menstruantes, que foram sistematizados pela primeira vez no livro *Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual* (Ramírez, 2022), obra que o município de Medellín (Colômbia) nomeou como vencedora do Premio a la Investigación para la Transformación.

A educação menstrual é o conjunto de práticas destinadas à transformação das narrativas menstruais que condicionam de forma negativa a experiência corporal, emocional e psíquica das meninas, das mulheres e de outras pessoas que menstruam. Trata-se de uma proposta ético-política que surge como resposta aos discursos biologizantes, higienistas, fundamentalistas, heteronormativos e capitalistas que utilizam a menstruação como mecanismo de controlo e opressão e que impõem formas de regularização do ciclo menstrual ovulatório.



A
n
e^m
(·) (_)
c i p
d o R a
Y

Ancorada nas pedagogias críticas do Sul Global, a educação menstrual emancipadora procura questionar e erradicar os estigmas menstruais que produzem desigualdade e violam direitos fundamentais. Baseia-se na conceção da menstruação como uma experiência humana multidimensional que vai muito além de uma leitura exclusivamente biológica e que desenvolve competências conceptuais, procedimentais e atitudinais fundamentais no ser humano. Desta forma, a sua implementação contribui para colmatar as lacunas de género e reforçar a construção positiva da subjetividade e da autonomia das meninas, das mulheres e de todas as pessoas que menstruam.

A educação menstrual emancipadora não visa o ensino de práticas de higiene, a promoção de produtos menstruais nem a contabilização do número de pessoas em todo o mundo que sofrem da chamada «pobreza menstrual», conceito promovido por interesses neoliberais, mas sim, e sobretudo, a revelação das narrativas enraizadas na psique coletiva que perpetuam a doença, o sofrimento e o mal-estar. Implica um trabalho rigoroso, principalmente político, investigativo e disruptivo, crítico e livre de romantizações e outras proposições que despolitizam a menstruação.

É importante referir que a educação menstrual que propomos na América Latina procura questionar as narrativas

colonialistas históricas construídas em torno desta experiência humana individual e coletiva e implanta narrativas emancipadoras, constituindo-se como uma prática educativa que se alimenta dos postulados das pedagogias críticas e emancipadoras e da educação popular.

Trata-se de uma proposta que *sentipensa*, entende e resolve de forma coletiva, que politiza a menstruação e que cria redes para transformar o tabu menstrual. É uma construção comprometida com o conhecimento, pelo que é uma ciência emergente levada a cabo por mulheres e pessoas que menstruam que legitimam as suas práticas para dar outros significados e propor novos significantes. A educação menstrual é um compromisso com a dignificação e a recuperação do corpo como primeiro território do saber, de onde emergem emoções, sentires, perspetivas e memórias em ligação com o todo.

Partindo do acima mencionado, o modelo metodológico denominado «educação menstrual emancipadora» propõe uma experiência educativa que possibilita a ocorrência de mudanças comportamentais individuais e coletivas através de ações que atravessam as cinco dimensões da menstruação – histórico-social, biológico, psicoemocional, política e espiritual – em três momentos fundamentais e cuja ação se manifesta através do questionamento, da informação e da dignificação.

m e Tod o l o

Com este modelo, propõe-se questionar tudo o que foi aprendido sobre a menstruação (mitos, tabus, estigmas, informações tendenciosas e incompletas e práticas que reproduzem imaginários que associam o corpo feminino à sujidade e à vergonha), proporcionar informação científica e essencial isenta de vieses higienistas, reproduтивistas e biologizantes que reiteram a desigualdade de gênero – informação esta que dote as pessoas de ferramentas para a autonomia, o autoconhecimento e o autocuidado –, bem como desenvolver novos sentidos em torno da experiência menstrual individual e coletiva, contribuindo com formas de percecionar e vivenciar a menstruação de modo positivo e como uma experiência humana e totalmente digna.

Desta forma, a educação menstrual emancipadora é um conceito e uma proposta metodológica simples, adaptável aos diferentes territórios e grupos populacionais e que propõe um trabalho bipartido focado tanto na prevenção como na ação/transformação.

A prevenção é a ênfase dada junto da população que ainda não menstruou pela primeira vez. Prevenimos a desinformação, o medo, a desapropriação do corpo, a autorrejeição, os estigmas que geram exclusão e autoexclusão e a violação de direitos fundamentais por causas associadas à menstruação. A ação/

transformação é a ênfase que damos quando efetuamos trabalho educativo junto da população que já menstrua e recebeu informação negativa sobre o ciclo menstrual, bem como informação que já condicionou, muitas vezes, a vivência menstrual. Como tal, este trabalho centra-se no questionamento do que foi aprendido e na construção de novos relatos e formas de percecionar a menstruação. Este trabalho de ação/transformação também se estende aos homens e dissidências sexuais que não menstruam.

Conforme mencionado anteriormente, a base pedagógica da metodologia descrita são as pedagogias emancipadoras e a educação popular. A partir desta base, convida-se a pessoa facilitadora a distanciar-se dos lugares de saber verticais e a propor-se a servir de ponte para a reflexão e construção coletiva de forma a criar espaços seguros, éticos e de cuidado onde se priorize a escuta sem julgamentos e a sugestão sem arbitrariedade. Como a menstruação é historicamente um tema tabu, e o tabu menstrual é uma expressão de misoginia, com preceitos vigentes de ocultamento que geram uma forte carga de vergonha, reconhece-se a importância de criar espaços seguros para as mulheres, meninas, adolescentes e pessoas trans e não-binárias com capacidade para menstruar.

A educação menstrual emancipadora defende que todas as pessoas necessitam

G
ia

) Y(

de educação menstrual, mas entende que o objetivo do processo em questão muda consoante o facto de a experiência estar situada no corpo ou não. Do mesmo modo, entende que o programa educativo deve estar centrado nos processos vitais de cada grupo etário, pelo que o modelo metodológico contém um guia das competências básicas da educação menstrual. Por fim, a educação menstrual emancipadora considera ser prioritário criar espaços seguros nos quais se possa escutar sem sentir incômodo, fazer perguntas sem medo e fazer sugestões sem se sentir exposta e apoia-se na didática, no jogo e na construção coletiva, uma vez que se entende que os temas historicamente tabu requerem uma abordagem pedagógica especial.

Levar a cabo esta abordagem implica necessariamente a produção constante de conceptualizações que ajudem a criar uma nova linguagem com significantes positivos para a reapropriação do corpo, a compreensão localizada da menstruação e a superação coletiva do tabu menstrual. É desta ideia que surge este documento, que se pretende que seja mais um fator impulsionador do reconhecimento da especificidade da educação menstrual emancipadora como disciplina emergente e alimentada por diferentes esforços envidados a partir da América Latina.

Além disso, é igualmente fundamental distinguir educação menstrual de saúde menstrual porque, embora sejam disciplinas emergentes complementares, têm áreas de aprofundamento e campos de ação específicos.

Aproximações e contributos para o conceito de saúde menstrual decolonial

POR LAURA P. CONTRERAS ARISTIZÁBAL

DIRECTORA MEDICINA DE MUJER
COLOMBIA



Para começar a definir este conceito, é necessário reconhecer que as definições hegemónicas de saúde e de saúde menstrual se enquadram na compreensão da saúde ocidental proposta pela OMS (Organização Mundial de Saúde), que reconhece, em princípio, a saúde como sendo um «estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença». Face a esta definição-base de saúde, torna-se necessário propor um conceito que aborde a saúde menstrual de uma perspetiva decolonial, que inclua as compreensões da saúde ancoradas nas realidades dos nossos territórios latino-americanos e que insista na vivência dos ciclos menstruais ovulatórios não só em equilíbrio, como também assente no acesso à informação, na promoção do autoconhecimento e na soberania sobre o corpo.

Propõe-se a abordagem da saúde menstrual decolonial, que admite o conceito de saúde assente na ideia de que a «a saúde/doença é um processo social complexo e dinâmico que faz parte dos fluxos da vida e que se vai configurando em escalas temporais – processo – e contextuais – o território, a comunidade, o Sul» (Basile, 2023, p. 15). Isto quer dizer que não parte da compreensão da saúde como um estado, porque esta não é estática e muda consoante o contexto onde a pessoa está inserida, considerando, antes pelo contrário, que a saúde é um processo, um fenómeno dinâmico que muda no tempo e que é diretamente influenciado pelas

condições sociais, económicas, ambientais, culturais e políticas nas quais as pessoas se desenvolvem. Por conseguinte, ao se considerar que a saúde é um processo, também se reconhece que as pessoas têm um papel ativo na gestão da sua saúde, uma vez que são quem passa pela experiência de estar em equilíbrio ou desequilíbrio, e isto poderia traduzir-se em ter agência sobre o seu próprio corpo.

É de salientar que esta compreensão da saúde apela à descolonização dos saberes médicos ocidentais, ou seja, promove o reconhecimento dos saberes e práticas de saúde locais que, desde a colonização, foram postos de parte sob a premissa de que não eram científicos. Apesar desta sentença, estas sociedades do Abya Yala e de outros territórios colonizados sobreviveram durante milénios com os seus sistemas de saúde tradicional. Ainda assim, não se pretende negar os avanços da biomedicina que contribuem para o bem-estar das pessoas, mas sim questionar as relações de poder e compreensão heteronormativas da saúde que se criam entre «médico» e «paciente», bem como o impacto da economia global nas políticas públicas em matéria de saúde, que, em princípio, parecem beneficiar mais as multinacionais farmacêuticas do que a saúde das pessoas.

Desta forma, a compreensão da saúde menstrual decolonial fomenta o entendimento da saúde de uma perspetiva interseccional e, como tal, promove uma abordagem holística e em conformidade com

De colo no dia a dia (·) (·)

os contextos. A saúde menstrual decolonial vê a saúde como sendo um processo e contempla as dimensões físicas, emocionais, mentais e espirituais das meninas, mulheres e/ou pessoas que menstruam, que se inserem num contexto social, económico, cultural, ambiental e político e definem a forma como o ciclo menstrual ovulatório se desenvolve, ciclo este que se torna significativamente aparente com a menstruação.

Apesar de a saúde menstrual contemplar tudo o que está relacionado com o ciclo, a menstruação desempenha um papel fundamental, dado ser a condição mais visível. Como tal, propõe-se entender a menstruação, a partir de uma visão positiva do corpo, como sendo um processo biológico natural e um caminho multifacetado, para reconhecer o período com reverência, celebração ou com o que quer que faça sentido para quem menstrua e não como sinónimo de sujidade nem de doença (Bobel, 2019). Contudo, caso a menstruação e/ou o ciclo menstrual ovulatório provoquem doenças, a saúde menstrual decolonial propõe uma abordagem integrativa e holística que permita investigar o que está na causa desses desequilíbrios no sentido de se empenhar em voltar a equilibrar a saúde.

Para se poder usufruir de uma saúde menstrual equilibrada, também se sugere incluir os indicadores propostos na definição de saúde menstrual hegemónica de Hennegan *et al* (2020):

- ! Aceder a informações precisas sobre o ciclo menstrual no momento e idade adequados.
- ! Cuidar do corpo durante a menstruação: preferências em termos de higiene,

comodidade, privacidade e segurança.

- ! Aceder, atempadamente e de forma adequada, a diagnósticos, tratamentos e cuidados para as maleitas associadas ao ciclo menstrual.
 - ! Viver num ambiente positivo, respeitoso e livre de estigmas associados ao ciclo menstrual.
 - ! Poder decidir livremente se se quer participar e como se vai participar em todas as esferas da vida durante todo o ciclo menstrual.
- Além de incluir todos os indicadores acima mencionados, **para se poder vivenciar uma saúde menstrual decolonial** em equilíbrio, deve garantir-se:
- ! Educação menstrual que assegure a eliminação dos tabus e estigmas associados à menstruação e que garanta que se deixa de abordar o ciclo de uma perspetiva meramente reprodutiva;
 - ! Informação que ajude as pessoas a ter agência sobre o seu corpo através de ferramentas que permitam conhecer melhor o próprio corpo e identificar quando algo está em desequilíbrio;
 - ! Que há um relacionamento de pares com os profissionais de saúde: a pessoa que marcou a consulta não se deve considerar «paciente», mas sim agente do seu próprio corpo, ou seja, deve dar-se a essa pessoa a informação necessária sobre o seu diagnóstico, permitir que ela tome decisões e dar importância ao que ela sente e à sua experiência menstrual;

❖ Acesso e direito a tomar decisões sobre as diferentes abordagens em torno da saúde e que, além de se incluir a biomedicina, se reconhecem os saberes tradicionais para acompanhar e promover uma saúde menstrual equilibrada;

❖ O reconhecimento de que o ambiente circundante influencia diretamente a saúde menstrual, pelo que se defende a existência de um relacionamento em equilíbrio com a Mãe Terra, reconhecendo-a como um ser vital que afeta de forma simbiótica o bem-estar da pessoa;

❖ A consideração da dimensão espiritual e da forma como as diferentes práticas podem influenciar o bem-estar mental e emocional e, assim, ter impacto na saúde menstrual.

Concluindo, a saúde menstrual decolonial debruça-se sobre o ciclo menstrual ovulatório e sobre a forma como este impacta as dimensões físicas, emocionais, mentais e espirituais das meninas, mulheres e pessoas que menstruam e é considerada um processo porque muda ao longo do tempo e é influenciada pelo contexto social, económico, cultural, ambiental e político no qual as pessoas se desenvolvem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Basile, G., & Iñiguez Rojas, L. (2023). Estudios de determinación y desigualdad en salud. FLACSO

Bobel, C. (2019). *The Managed Body: Developing Girls and Menstrual Health in the Global South*. Palgrave Macmillan.

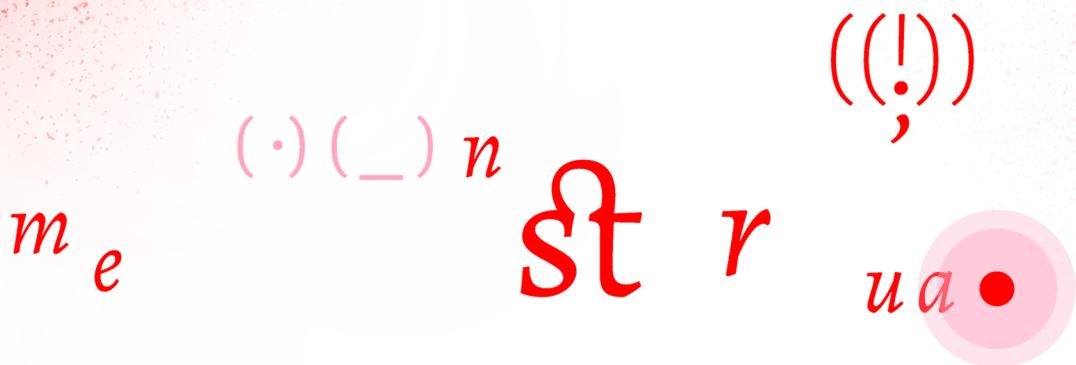
Hennegan, J., Winkler, IT, Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Mahon, T. (2021). Salud menstrual: una definición para la política, la práctica y la investigación. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 31–38. <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>

(•) (•)

concepto

SOUL
SACRA
TAG
HOTEL
SACRA
NO

Com base nas observações acima, apresentamos o quadro conceptual abaixo, que é o resultado de longas jornadas de trabalho, investigação, ensaio, diálogo, experiências educativas, intercâmbios, encontros e reflexões constantes orientadas pelo farol da dignidade menstrual levadas a cabo por cada uma das pessoas que contribuíram para a redação deste documento com vista à consolidação deste recurso editorial. É de salientar que este trabalho tem a firme intenção de contribuir e continuar a expandir o desenvolvimento de práticas de educação menstrual emancipadoras, bem como de promover a saúde menstrual de um ponto de vista decolonial para dar origem a um mundo sem tabus.



1.

ATIVISMO MENSTRUAL

ESTEFANÍA REYES MOLLEDA

VENEZUELA

O ativismo menstrual abrange um movimento diverso e polémico formado por pessoas e grupos cujas abordagens, ações e estratégias politizam e problematizam os discursos e práticas associados à menstruação que têm servido como mecanismos de desigualdade e opressão contra os corpos que menstruam ao longo da história. Estes mecanismos são intrínsecos aos processos culturais, sociais, religiosos, políticos, económicos e ambientais que fazem parte da vida quotidiana das pessoas e manifestam-se de formas discursivas, afetivas e físicas, reforçando uma ordem social (cis-hétero) patriarcal e colonial.

Um exemplo quotidiano desta realidade é a invisibilização da menstruação nos locais de trabalho, onde as mulheres e pessoas que menstruam se veem, muitas vezes, forçadas a esconder a sua dor, mal-estar ou necessidades particulares desta fase do ciclo por terem medo de ser vistas como menos produtivas ou profissionais. Neste contexto, o que o ativismo menstrual demonstra é que, longe de ser um processo individual e

biológico isolado, a menstruação se torna uma fonte de disciplinamento e controlo que revela os limites impostos por normas (cis-hétero) patriarcais associadas à forma como as pessoas que menstruam se devem comportar nos espaços públicos e privados.

Sob influência das teorias e movimentos feministas, poderia afirmar-se que o ativismo menstrual está centrado no «corpo vivido» (Moi, 1999), um conceito útil na medida em que permite unificar o corpo físico – com as suas implicações biológicas e fisiológicas – e o contexto sociocultural específico no qual este atua e vivencia a vida. O que os ativistas demonstraram, nas ruas, na academia e outros locais de contestação, é que a experiência vivida, a identidade – incluindo o género e o sexo – e os significados associados ao corpo genérico estão ligados entre si e, por sua vez, à raiz das desigualdades estruturais. Por outras palavras, o ativismo menstrual evidencia as formas como algo que aparenta ser trivial ou inofensivo, como a menstruação, influencia e está interligado com todas as lutas políticas.

2.

LITERACIA MENSTRUAL

LAURA MARIELA RUIZ MÁRQUEZ

MÉXICO-EQUADOR

Aliteracia menstrual consiste no exercício pedagógico e político de questionar as narrativas de opressão, dominação, disciplinamento, censura e exclusão que afetam a vida das pessoas que menstruam com o objetivo de gerar alternativas criativas que permitam que estas se apropriem de novas versões transformadoras, dignas e emancipadoras acerca da menstruação e que, por sua vez, ajudem a entender e gerir a sua vida pessoal e social.

Para este conceito, recupera-se o termo «literacia» de uma das tendências mais atuais que explica o construtivismo do ponto de vista da Psicologia. Esta perspetiva diz que a literacia é o processo de reflexão através do qual as pessoas que fazem parte de uma cultura letrada podem dar sentido ao sistema de escrita. Deste ponto de vista, a literacia centra-se em «formar pessoas com critério e recursos para analisar criticamente, questionar e refletir sobre o seu ambiente» (García-Aldeco & Uribe, 2020).

Entre as principais qualidades que se destacam neste foco na literacia – e ao contrário da tendência tradicional, que se centra em promover a capacidade de traduzir um código gráfico num som que forma uma palavra separada de um contexto – está o facto de a abordagem construtivista promover a reflexão para que o corpo discente encontre as relações que dão sentido ao mundo letrado em que se encontra. A literacia torna-se, assim, significativa na medida em que lhe permite entender o seu ambiente e gerir a sua vida pessoal e social (García-Aldeco & Uribe, 2020).

Como tal, a literacia menstrual nasce de duas ideias. A primeira é que cada corpo, mesmo antes de menstruar e ovular, já possui imenso autoconhecimento derivado da experiência própria. Este princípio parte da abordagem construtivista, que explica que a aprendizagem resulta de construções internas que ocorrem à medida que nos relacionamos com o nosso ambiente. Daí que tanto a experiência própria como o autoconhecimento do corpo ocupem um lugar de destaque na hora de realizar qualquer ato pedagógico relacionado com a experiência menstrual.

A segunda ideia está associada ao facto de a experiência corporal, emocional, psíquica e espiritual das pessoas que menstruam ser regulada por uma sociedade capitalista, colonialista, racista, adultocêntrica, capacitista e patriarcal. Isto exige que se aborde a análise dos mecanismos de controlo nos quais se encontram imersos os nossos corpos e o local onde habitamos.

Desta forma, a literacia menstrual visa o exercício pedagógico e político de apropriação de códigos alternativos e criativos para resistir, refletir e participar na vida individual e coletiva relacionada com a nossa experiência menstrual. Como tal, esta é uma literacia que parte do corpo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Gacia-Aldeco, A. & Uribe, V. (2020). *Leer y escribir para transformar: alfabetización inicial desde la perspectiva constructivista*. El Colegio de México.

3.

ARTE MENSTRUAL

CAMILA MATZENAUER
BRASIL

Arte menstrual diz não só respeito às artes visuais, como também abarca diferentes expressões artísticas que abordam o tema da menstruação, podendo recorrer ou não a fluidos menstruais para a sua criação. Esta arte remonta aos anos setenta do século XX e nasce como uma forma de resistência e ativismo feminista, questionando e combatendo as estruturas patriarcas dentro e fora do âmbito artístico.

Retirar a menstruação do espaço íntimo e torná-la pública é um ato político que ajuda a fazer perguntas associadas ao tema através de meios sensíveis, subjetivos e poéticos. Entre as artistas pioneiras da arte menstrual está a colombiana María Evelina Marmolejo, autora da instalação *Tendidos*, de 1979, e da *performance 11 de marzo*, de 1981.

Outro conceito relevante para estudar o tema é o de *MenstruArtivismo*, termo cunhado por Eva Valadez Ángeles, que associa menstruação a arte e ativismo. Trata-se de um movimento artístico não-hegemônico que põe as mulheres e os corpos dissidentes que menstruam no lugar de protagonista, colaborando no sentido de combater o tabu menstrual através da arte.

Por fim, também se pode entender a arte menstrual como uma forma terapêutica e educativa de (re)conexão com o próprio corpo e de repensar a relação com a menstruação para mulheres cis e outras dissidências que menstruam.

C

i cl



(·) (·)

4.

ASSISTENCIALISMO MENSTRUAL

AURORA MACÍAS REA
MÉXICO

Oassistencialismo menstrual é um conceito emergente nos processos de análise de diversas experiências latino-americanas de educação menstrual que assinala a instrumentalização das necessidades relacionadas com a menstruação e a sua

gestão, como a disponibilização de produtos menstruais gratuitos, em prol de interesses políticos ou institucionais, sem dar prioridade ao questionamento do tabu menstrual e da violência que este gera.

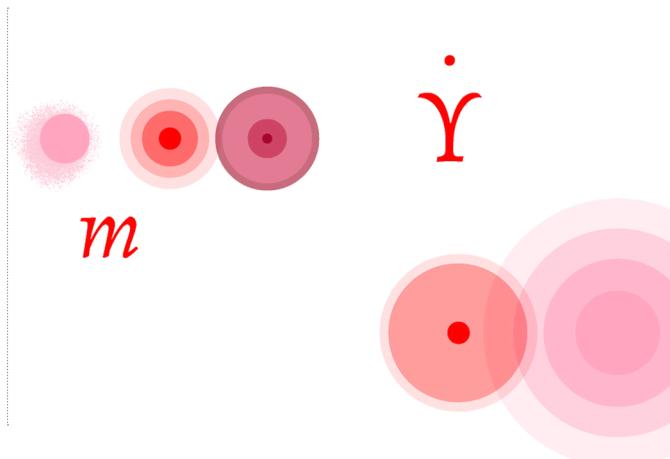


5.

AUTOCUIDADO MENSTRUAL

SOMOS MENSTRUANTES
PERU

O autocuidado menstrual diz respeito a todas as ações e práticas realizadas no dia-a-dia para atender e cuidar da saúde menstrual. Baseia-se no autoconhecimento e implica a recuperação de saberes e histórias. O reconhecimento, entre outros, dos processos fisiológicos, emocionais, sociais e culturais em todas as etapas do ciclo e ao longo da ciclicidade conduz a processos de identificação da dor menstrual e do estado em que se encontra o nosso útero, bem como à prevenção do mal-estar e das patologias relacionadas com a saúde menstrual.



6.

CICLOCENTRADA

VICTORIA DE CASTRO
BRASIL

Significa pôr no centro os ciclos menstruais ovulatórios e ir além de padrões fixos, de misticismos e de uma visão unicamente reprodutiva. Trata-se de tirar partido do sinal primário de saúde que é o ciclo menstrual ovulatório, desde a menarca até à menopausa, e de não nos limitarmos a reconhecê-lo como uma forma ordenada de produção de hormônios sexuais. Numa situação de equilíbrio, estes ciclos proporcionam vitalidade e contribuem para uma boa saúde imunitária, circulatória, óssea e, até mesmo, mental.

Ser ciclocêntrica significa tener la oportunidad de ser ciclocêntrica significa ter a oportunidade de

vivenciar os ciclos com atenção e consciência, na medida dos possíveis, em cada momento da vida. Não se trata de fazer com que as mulheres e as outras pessoas que menstruam fiquem obcecadas em ter ciclos perfeitos, sem sintomas e com padrões fixos de como se acha que se deveriam sentir em cada fase, mas sim de fazer com que elas confiem mais no seu corpo e estimem a sua fisiologia.

É normal que as visões médicas e a educação formal abordem o conceito de ciclo menstrual de um ponto de vista utilitarista e teleológico, neste caso, como um processo que ocorre com o objetivo único de permitir a gravidez. Neste modo de pensar, a gravidez está no centro

e é considerada «natural», ao passo que a menstruação é considerada um desvio, um evento antinatural e, até mesmo, um castigo para o útero que, supostamente, não cumpriu a sua função.

Contudo, esta é uma interpretação que não tem em consideração a perspetiva biológica evolutiva da menstruação, já que a evolução biológica não visa necessariamente a utilidade nem o alcance de objetivos, nem é causa/efeito. O que observamos nos seres humanos é que a menstruação é um evento programado pelo corpo feminino durante todos os anos férteis da vida. Graças a um sofisticado processo de comunicação contínua, os ovários e o cérebro trabalham em conjunto para provocar a ovulação e, a partir dela, para programar a menstruação como consequência natural e saudável.

A gravidez é igualmente natural, mas ocorre como resultado de um desvio necessário da rota que, de outra forma, seria inevitável: o óvulo tem de se deparar e unir a um espermatozoide (com um ADN diferente externo ao corpo), e tem de se formar um zigoto, que se dirige para o útero e que tem de ser suficientemente bom para se poder implantar numa camada espessa de proteção interna à qual chamamos endométrio. É a

partir deste evento que a gravidez começa, sendo necessário que ocorram mais processos para evitar que o endométrio descame.

Uma das breves conclusões que podemos tirar é que as narrativas biológicas não são, por si só, «neutras» e não se baseiam exclusivamente em factos; pelo contrário, reforçam a ideia do papel social que as mulheres devem ter e a função supostamente inevitável que devem cumprir: gerar novos seres humanos. As meninas em idade escolar e na idade da menarca aprendem que esta função do seu corpo existe para engravidarem ou para lhes fazer sentir dores e cãibras, e não como um sinal de saúde e crescimento saudável que existe, principalmente, para lhes proporcionar hormonas e que, por conseguinte, é necessário para o desenvolvimento e manutenção dos diferentes sistemas do corpo.

Desta forma e em jeito de conclusão, é necessário abordar o ciclo menstrual ovulatório sem nos limitarmos à reprodução como objetivo final, bem como eliminar as ideias de padrões fixos de comportamentos, emoções e sintomas de acordo com as fases do ciclo, uma vez que isto também reforça os estereótipos e faz com que as pessoas vejam as hormonas sexuais femininas como sendo causadoras de instabilidade.

7.

CONSCIÊNCIA MENSTRUAL

AURORA MACÍAS REA
MÉXICO

A consciência menstrual é o estado de compreensão do potencial mobilizador e transformador da menstruação e da vivência menstrual que emerge do processo de reflexão/ação situado no território do

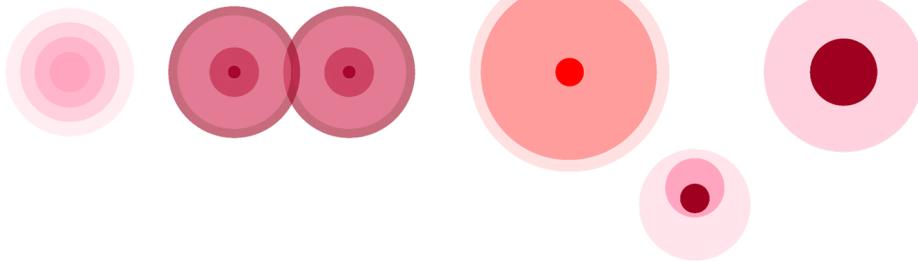
corpo menstrual, onde convergem a agência social, o autoconhecimento e a capacidade de escrever e/ou de reescrever a própria história com base no reconhecimento da experiência pessoal e coletiva.

A consciência menstrual é uma ideia emancipadora que não se pode reduzir ao emascaramento da misoginia por meio de discursos institucionais, românticos, fundamentalistas ou reprodutivistas, que não se enquadra na perspectiva higienista ou biologizante e que desafia a instrumentalização clínica e os projetos de assistencialismo menstrual e da política pública de importação.

Assim, a consciência menstrual é contrária a essas visões na medida em que permite

questionar narrativas e práticas impostas sobre o corpo, a sexualidade e a vivência que forjam a história menstrual individual e coletiva até aos dias de hoje. Por conseguinte, a consciência menstrual exige também o reconhecimento do impacto da história colonial, uma vez que esta moldou a realidade social da América Latina.

({ i }*)



8.

CORPO MENSTRUAL COLECTIVO

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

A expressão do corpo menstrual coletivo diz respeito à construção social desenvolvida em torno da menstruação que condiciona as percepções e sentimentos individuais e coletivos em relação à mesma e que especifica um conjunto de características que são, supostamente, próprias da experiência menstrual e que se materializam no corpo: dor, instabilidade emocional, fragilidade, mal-estar, incapacidade, irritabilidade, retraimento, etc. As características

socialmente atribuídas à menstruação chegam ao ponto de caricaturar como sendo monstruosa.

O corpo menstrual coletivo é uma expressão metafórica que permite visualizar o impacto das narrativas menstruais nas experiências diárias a nível coletivo; é uma manifestação das dores, anseios, lutas, frustrações e experiências coletivas partilhadas por centenas de gerações.

9.

DIGNIDADE MENSTRUAL, UMA VISÃO COLOMBIANA

CAROLINA RAMIREZ

COLOMBIA

De acordo com a RAE [Real Academia Española], a dignidade é sinónimo de respeitabilidade, honradez e honorabilidade. Além disso, quando se fala de dignidade humana faz-se referência ao valor intrínseco dos seres humanos, um valor que não é atribuído por ninguém, mas que cada pessoa possui pelo simples facto de ser e existir. A dignidade humana está inexoravelmente vinculada aos direitos humanos e defende a não-instrumentalização dos seres humanos, especialmente com fins políticos ou capitalistas.

A filósofa Adela Cortina afirma que a dignidade é não só uma palavra-chave, como também uma experiência que é necessário proteger, apoiar e fomentar. Para o filósofo Javier Goma, a dignidade é uma qualidade que todos os seres humanos possuem e em virtude da qual a pessoa é credora e o resto da humanidade devedora de respeito. Javier Goma concorda com Adela Cortina na medida em que defende que se trata de um princípio antiutilitário. Refere, ainda, que a dignidade sobressai, principalmente, no grupo das pessoas vulnerabilizadas, dado estas serem vistas como dispensáveis e um estorvo num mundo onde o poder económico está concentrado nas mãos de poucos.

Nesta base, podemos considerar que a dignidade menstrual, em paralelo com a dignidade humana, é a respeitabilidade e a honorabilidade do sangue menstrual e das pessoas que menstruam. É obrigatório garantir que todas as experiências menstruais sejam vivenciadas no âmbito da dignidade humana. De referir que menstruar é, historicamente, uma experiência que tem sido desprezada e conotada como expressão do imundo, do impuro, do vergonhoso e do ignominioso, bem como instrumentalizada com intenções políticas para excluir e oprimir as mulheres e meninas – com a consequência de estas verem os seus direitos humanos sistematicamente violados – e com intenções económicas para capitalizar com a vergonha infundada através da escalada higienista.

É então que o conceito de dignidade menstrual emerge como consequência de uma história menstrual marcada por relatos que legitimam a exclusão e a violência contra mulheres e meninas ao longo dos tempos, incutindo nas pessoas que menstruam fortes sentimentos de vergonha que as levam a sentir que não são dignas por causa de sangarem e alimentando, assim, a ideia de que são seres de segunda categoria.

O conceito de dignidade menstrual reconhece que o tabu menstrual é uma estratégia de controlo e opressão e defende que só é possível transformá-lo por meio de uma educação menstrual crítica que transcenda o assistencialismo e os vieses biologizantes e utilitaristas que minaram o entendimento do ciclo menstrual e que ofereça ferramentas para questionar as narrativas menstruais hegemónicas e a construção de novas formas de significar e habitar a experiência menstrual.

Desta forma, a dignidade menstrual consiste no direito a menstruar com bem-estar, com informação suficiente, com estratégias educativas a nível social e cultural que permitam erradicar o tabu menstrual, com acesso a produtos seguros e fiáveis destinados à gestão do sangramento, com cuidados de saúde menstrual oportunos, com serviços de saúde adequados e com água e saneamento básico.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://ethic.es/entrevistas/el-origen-de-la-dignidad/>

10.

DIGNIDADE MENSTRUAL, UMA VISÃO MEXICANA

AURORA MACÍAS REA
MÉXICO

Énó âmbito dos direitos humanos que se pode entender a dignidade menstrual como um estado consubstancial à dignidade humana no qual todas as meninas, mulheres ou identidades que menstruam de qualquer povo ou nação têm garantidos os seus direitos fundamentais, o reconhecimento pleno e a satisfação das suas necessidades materiais e subjetivas para vivenciar a experiência menstrual em liberdade e segurança e com autonomia e integridade.

TA acabar com o tabu e o estigma é fundamental para abrir caminho a formas de identificar, conceptualizar e garantir o acesso a condições, recursos e contributos necessários para alcançar esse estado. Como tal, o campo

de ação de luta e resistência da dignidade menstrual é emancipador porque reúne esforços a favor da humanização, ou seja, do reconhecimento e restituição da condição de dignidade que as meninas, mulheres e pessoas que menstruam têm visto ser violada, histórica e sistematicamente, pelo simples facto de menstruarem.

O movimento social organizado sob esta bandeira é abrangente, uma vez que promove alianças baseadas na certeza de que cada pessoa merece viver a sua vida em pleno, sem vergonha ou sem ser sujeita a julgamentos sobre o seu corpo, a sua sexualidade e, em particular, a sua menstruação. As ações em prol da dignidade menstrual apoiam-se

na identificação e denúncia das violências, assimetrias e injustiças que perpetuam a opressão sobre todas as pessoas que menstruam. Nesse sentido, são complexas e radicais ao exigir a transformação da estrutura social que reproduz o tabu menstrual e alimenta a construção cultural da rejeição

da menstruação e do corpo que menstrua. Desta forma, falar de dignidade menstrual é ir à raiz da ignomínia para gerar opções de ressignificação e desconstrução de discursos e práticas desumanizantes de acordo com a realidade patente em cada local.

11.

DIGNIDADE MENSTRUAL, UMA VISÃO NEPALESA

(.) (.)

RADHA PAUDEL
NEPAL

De uma forma simplista, a menstruação digna é um estado livre de qualquer forma de discriminação menstrual ao longo do ciclo de vida das pessoas que menstruam (que nascem com um útero e ovários em todas as suas diversidades).

Para entender a menstruação digna, é necessário compreender e reconhecer a complexidade e natureza multifacetada da discriminação menstrual, que desempenha um importantíssimo papel na construção e reforço das relações de poder e do patriarcado. Isto abrange práticas que incluem tabus, vergonha, estigmas, restrições, abusos, violência e privação de acesso a recursos e serviços associados à menstruação ao longo do ciclo de vida das pessoas que menstruam e que se têm exercido em todo o mundo sob vários nomes, de diversas formas e com diferentes magnitudes.

Acima de tudo, é importante ressaltar que não se trata apenas de violência de género, mas também da violação de vários

direitos humanos. Esta complexidade da discriminação menstrual não é abordada nem pela gestão menstrual, nem pelo acesso à água, saneamento e higiene (WASH, do inglês Water, Sanitation and Hygiene), nem pela pobreza menstrual, nem mesmo pela saúde menstrual. Neste sentido, a menstruação digna é uma abordagem decolonial, inovadora, holística, transformadora e assente nos direitos humanos e no ciclo de vida.

Esta abordagem facilita a criação de relações de poder equitativas, desmantela o patriarcado, acelera a inclusão, não se restringe aos produtos e à infraestrutura, previne a violência doméstica (incluindo o casamento infantil), melhora a saúde e os direitos sexuais e reprodutivos e promove os direitos humanos. É um tema transversal que inclui a justiça climática, porque as pessoas que menstruam estão em todo o lado e representam mais de 50 % da população do planeta. Para facilitar a sua compreensão, a Global South Coalition for

Dignified Menstruation [Aliança do Sul Global por uma Menstruação Digna] recorre aos três «P»: principalmente, praticamente e psicologicamente.

Principalmente, parte-se da perspetiva dos direitos humanos e de uma abordagem de não-negociação para analisar e abordar a discriminação menstrual, que é o princípio da menstruação digna. Praticamente, convida à análise de todas as dimensões das pessoas que menstruam, desde o nascimento até à morte, e é utilizada como um tema transversal a todos os setores. Psicologicamente, permite a construção de agenciamento por parte das pessoas que

menstruam e exige a responsabilização das pessoas que não menstruam em todos os espaços onde se pretende alcançar uma sociedade pacífica, igualitária e justa.

Esta abordagem de menstruação digna é liderada por Radha Paudel, sobrevivente de discriminação menstrual, e está orientada para resultados que, muitas vezes, vão além do significado genérico de dignidade. Infelizmente, a menstruação digna tem sido ignorada e posta de parte ao longo da história, motivo pelo qual, em 2019, a Fundação Radha Paudel tomou a iniciativa de começar a comemorar o Dia Internacional da Menstruação Digna a 8 de dezembro.

12.

EDUCAÇÃO MENSTRUAL

CAROLINA RAMÍREZ
COLOMBIA

A educação menstrual é o processo de ensino e aprendizagem que permite a compreensão dos aspetos multidimensionais da menstruação e a construção de agenciamento sobre a mesma de acordo com as necessidades individuais e territoriais. Para a sua implementação, é necessária uma estratégia metodológica assente nas competências básicas de acordo com o ciclo de vida das pessoas. A educação menstrual costuma ser mal entendida e confundida com ações que se enquadram na divulgação ou entrega de informação que carecem, pela sua natureza, do inexorável processo de ensino/aprendizagem de um processo qualificado como sendo educativo.

A educação menstrual pode ou não emancipadora e pode estar ao serviço de interesses mercantilistas e hegemónicos, razão pela qual, no início deste documento, é apresentado em que consiste um processo de educação menstrual emancipador.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Ramirez, C. (2022) Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual. Editorial Fallidos.

13.

EDUCADORA MENSTRUAL

CAROLINA RAMÍREZ
COLOMBIA

A meu ver e tendo por base a minha experiência em implementação e formação de educadoras menstruais, a educadora menstrual é a pessoa que adquire uma compreensão profunda em torno da multidimensionalidade

da menstruação de um ponto de vista crítico e emancipador e que possui as ferramentas pedagógicas, metodológicas e procedimentais necessárias para orientar o processo educativo de acordo com o ciclo de vida das pessoas com as quais trabalha.

14.

EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENSTRUAL

EMILIA ALMANZA TOWGOOD
MÉXICO

A educação em saúde menstrual (ESM) é um processo de ensino e aprendizagem que engloba um vasto conjunto de aspectos associados à saúde menstrual, incluindo os biológicos, psicoemocionais, sociais, políticos, culturais, históricos, económicos, ambientais e espirituais. Baseia-se num quadro conceptual com um foco biopsicoecossocial, de género, interseccional e de direitos humanos. O seu objetivo consiste na criação de espaços coletivos para a promoção, recuperação e criação de conhecimentos, competências, atitudes e valores que permitam às meninas, adolescentes, mulheres e pessoas que menstruam:

✓ vivenciar com dignidade os seus processos de saúde menstrual;

✓ ressignificar as experiências menstruais através do questionamento das narrativas menstruais hegemónicas;

✓ reforçar a sua autonomia para poderem tomar decisões informadas sobre o seu corpo e processos de saúde;

✓ aprender técnicas de autoconocimiento cílico a través de la alfabetización corporal;

✓ promover práticas saudáveis, individuais e coletivas, em relação ao ciclo menstrual ovulatório;

✓ conhecer e defender os seus direitos humanos ao longo da vida no que diz respeito à saúde menstrual.

15.

ABORDAGEM BIOPSICOECOSSOCIAL

EMILIA ALMANZA TOWGOOD
MÉXICO

Aabordagem biopsicoecossocial é um modelo integrativo e multidimensional para entender e abordar a saúde, em particular a saúde menstrual. Esta abordagem resulta da integração de três modelos de saúde fundamentais:

1. O Modelo Biopsicossocial

Este modelo proposto por George Engel, em 1977, considera que a saúde e a doença resultam da interação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e sociais e reconhece que estes fatores estão interligados e que todos desempenham um papel importante na saúde da pessoa.

2. O Modelo da Medicina Profunda

A Medicina Profunda, segundo o livro *Inflamed: Deep Medicine and the Anatomy of Injustice* de Rupa Marya e Raj Patel, é uma abordagem que reconhece a interligação entre a saúde humana, os sistemas sociais e o meio ambiente. Este modelo salienta a forma como as estruturas sociais, políticas e económicas influenciam a saúde e

como a inflamação crónica existente no nosso corpo está ligada à «inflamação» dos nossos sistemas sociais e ecológicos. A Medicina Profunda procura abordar as causas fundamentais da doença, e não apenas os sintomas, e tem em conta fatores como o racismo estrutural, a desigualdade económica e a degradação ambiental.

3. O Modelo da Saúde Coletiva

Este modelo originário da América Latina considera que a saúde é um fenómeno social e político, e não apenas um fenómeno meramente biológico. Enfatiza a importância da determinação social da saúde e advoga uma abordagem comunitária e participativa à promoção da saúde e prevenção de doenças.

A abordagem biopsicoecossocial é um paradigma holístico de saúde que sintetiza os modelos biopsicossocial, de medicina profunda e de saúde coletiva e reconhece a interligação complexa entre os fatores biológicos, psicológicos, ecológicos e histórico-sociais na saúde humana. Esta abordagem propõe uma compreensão holística da saúde que não se limita à perspetiva biomédica tradicional e que tem em conta as experiências individuais e coletivas, as causas fundamentais da doença e a determinação social e ambiental da saúde.

Assente na visão de Rupa Marya e Raj Patel, esta abordagem reconhece que o nosso corpo está profundamente ligado aos sistemas sociais e ecológicos mais amplos. Também entende que não se pode dissociar a saúde individual da saúde das comunidades e dos ecossistemas. Quando aplicada à saúde menstrual, esta abordagem possibilita uma compreensão mais profunda e contextualizada, facilitando a implementação de estratégias de cuidados mais eficazes, personalizadas e culturalmente sensíveis, ao mesmo tempo que permite abordar as desigualdades estruturais que afetam a saúde menstrual.

16.

ABORDAGEM RESTAURATIVA NA EDUCAÇÃO MENSTRUAL

LINA FERNANDA MATEUS GASPICH
COLOMBIA

Da ótica da educação menstrual com uma abordagem restaurativa e de caráter político, partindo do princípio de que menstruar é um determinante fundamental de saúde das pessoas que menstruam e tendo em conta que a saúde é um direito fundamental, a menstruação deve ser abordada de uma perspetiva política. A abordagem restaurativa visa abrir espaços de diálogo horizontais lúdico-educativos e centra-se na identificação e transformação dos danos causados, com todos os intervenientes envolvidos em diferentes espaços.

Com a abordagem restaurativa da educação menstrual, procura-se reparar os efeitos

de condutas indevidas, dá-se prioridade à população vítima de violência de género, cria-se um espaço seguro para lidar com conflitos, propõem-se alternativas positivas para desmistificar o tabu menstrual e normalizar a experiência cíclica e respetivas conotações e visa-se a transformação contínua no desenvolvimento de novas sociedades através da sensibilização das gerações futuras para que estas conheçam limites e reconheçam o outro como parte do seu contexto e comunidade, bem como de forma a assumirem a responsabilidade pelo cuidar e ser objeto de cuidado.

17.

ESPISTEMICÍDIO MENSTRUAL

AURORA MACÍAS REA
MÉXICO

Trata-se da invalidação, negação e destruição sistemática de conhecimentos, saberes e formas de entender o mundo que emergem da vivência do corpo menstrual. É essencial reconhecer que a castração simbólica e cultural de um processo fundamental como a menstruação traz

consigo implicações sociais profundas que limitam a vivência em liberdade das meninas, mulheres e pessoas que menstruam, perpetuando, assim, a ignomínia, a opressão, a exploração e o tabu menstrual a que elas estão sujeitas.

18.

IDEOLOGIA MENSTRUAL

EMILIA ALMANZA TOWGOOD
MÉXICO

A ideologia menstrual é um conjunto de crenças, discursos e práticas que configuram a percepção e experiência da menstruação, apresentando-a como um fenômeno natural, essencial e anistórico. Esta ideologia oculta o caráter socialmente construído das experiências menstruais, normalizando práticas que perpetuam a opressão e o controlo sobre os corpos que menstruam.

Principais características da ideologia menstrual:

- 🔥 Naturaliza construções sociais, apresentando-as como feitos imutáveis.
- 🔥 Influencia a forma como as pessoas interpretam e vivenciam a menstruação
- 🔥 Perpetua mitos, tabus e estereótipos de gênero que afetam negativamente a experiência menstrual.
- 🔥 Manifesta-se em várias áreas, por exemplo, na religião, filosofia, ciências, educação, direito, medicina e economia.

🔥 Tem efeitos práticos tangíveis que dão sentido à vida dentro de um sistema opressivo.

🔥 Encarnou no corpo através da vergonha, do medo, da dor, do tabu e do estigma.

🔥 Tem sido um mecanismo eficaz utilizado pelo patriarcado para limitar o acesso das mulheres e pessoas que menstruam a espaços de saber e poder.

A ideologia menstrual evoluiu ao longo da história, manifestando-se de diferentes formas na ginecologia e medicina hegemônica, incluindo através da moralização, patologização, psicologização e biologização das experiências menstruais. Compreender e questionar a ideologia menstrual é essencial para fazer com que esta deixe de ser vista como natural, bem como para criar novas narrativas que permitam a existência de experiências menstruais mais conscientes e livres de opressão.





19.

INTEROCEÇÃO CÍCLICA

EMILIA ALMANZA TOWGOOD
MÉXICO

A interocepção cíclica é a capacidade de perceber e reconhecer as mudanças hormonais, os movimentos do útero, a ovulação, os fluidos vulvovaginais e todas as alterações psicofisiológicas associadas às flutuações hormonais cíclicas.

Esta definição salienta a importância do desenvolvimento de uma consciência interocetiva específica para os processos cílicos do corpo que menstrua. A interocepção cíclica vai além do mero reconhecimento das fases menstruais, centrando-se na prática

de prestar atenção às sensações internas do corpo de forma cíclica.

Este foco permite que se tenha uma ligação mais profunda com a experiência individual do ciclo em vez de assentar numa forma padronizada ou abstrata de vivenciar cada fase. Com o desenvolvimento da interocepção cíclica, pretende-se melhorar a autorregulação física e emocional, bem como aumentar o autoconhecimento relacionado com os processos cílicos do corpo.

20.

INVESTIGAÇÃO MENSTRUAL

MARIEL SOLEDAD TAVARA ARIZMENDI
PERU

Prática em que os saberes são recuperados, reforçados e produzidos pelas próprias corpos que menstruam a fim de contribuir para a dignificação da experiência menstrual coletiva. Nesta ótica, fazer investigação implica deixar a posição de contemplação que nos costuma ser exigida enquanto

investigadoras/investigadores para passar a assumir que investigar é um compromisso académico-político emancipador que produz saberes localizados, o que ajuda ao fortalecimento e articulação dos saberes menstruais dos nossos territórios.

21.

SOLIDARIEDADES MENSTRUAIS

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

São todas as expressões e ações que empreendemos para fazer com que a menstruação das outras pessoas seja uma experiência tranquila, mais digna e segura. As solidariedades menstruais sempre existiram: a amiga que olha discretamente para o teu traseiro para ver se estás manchada, a que corre para ir buscar os pensos de que precisas quando o período chega inesperadamente,

a que te empresta o casaco para o amarras à cintura, a que te tenta informar com as poucas ferramentas de que dispõe, a que te acompanha à casa de banho para garantir que está tudo bem e segura na porta estragada enquanto mudas o penso... Num mundo onde a menstruação não tem lugar, as solidariedades menstruais surgem como resposta emancipatória.

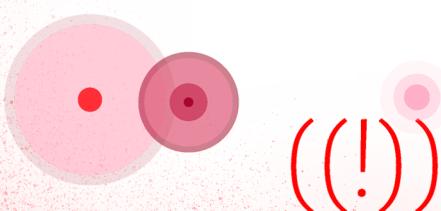
22.

MEMÓRIA MENSTRUAL

MARIEL SOLEDAD TAVARA ARIZMENDI
PERÚ

Desde o reconhecimento do impacto do tabu menstrual como expressão de violência machista sobre as *corpas*, identidades e projetos de vida das pessoas que menstruam que se tornou necessário recuperar as experiências e saberes da nossa *corpa* menstrual, pessoal e coletiva. Para tal, propõe-se que se identifiquem, conheçam e valorizem as aprendizagens, reflexões e

propostas desenvolvidas por outras pessoas que menstruam de Abya Yala, o que faz com que tenhamos de assumir o compromisso de sustentar uma memória coletiva que dê visibilidade às nossas práticas menstruais, com a intenção de escrever a nossa própria história menstrual e transformar as nossas realidades de desigualdade e violência.



23.

MENSTRUAÇÃO

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

(·) (·)

Sangramento periódico experienciado pelas pessoas que nascem com útero como resultado da ovulação e da subsequente descamação do tecido endometrial e que é sinal de vitalidade

e de renovação do ciclo ovulatório. A menstruação configura-se como uma experiência humana multidimensional afetada por aspectos territoriais e interesses políticos e económicos.

{ { i } }

•

24.

MENSTRUOCENTRISMO

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

Este conceito foi cunhado em 2020 para definir os horizontes éticos e políticos da Escuela de Educación Menstrual EMANCIPADAS. O menstruocentrismo vê a menstruação como eixo central e categoria de análise multidimensional, pelo que desconstrói e transforma as narrativas que afetam negativamente as pessoas que menstruam e que não menstruam, bem como a sociedade em geral. Questiona os rótulos impostos e propicia uma *desescrita* menstrual que dá origem a novas formas de narrar, vivenciar e enunciar o sangramento, seja pela sua presença, seja pela sua ausência.

O menstruocentrismo é definido como a linha a partir da qual se conjugam e desenvolvem práticas, saberes e estratégias que congregam o bem-estar em todas as áreas da vida das pessoas com capacidade para menstruar, tornando possível ter uma experiência menstrual ou não menstrual – como no caso da menopausa precoce ou de outros problemas de saúde que provocam amenorreia – confortável, digna e autónoma. Por outras palavras, isto significa que o trabalho educativo se centra no sistema de crenças acerca da menstruação, no questionamento das narrativas menstruais

e no autoconhecimento, agenciamento e recuperação da dignidade menstrual, tendo em conta que isto não só traz bem-estar às pessoas que menstruam, como também à humanidade em geral.

O trabalho menstruocêntrico reconhece que o sangramento menstrual tem sido configurado como uma marca de exclusão, como um vestígio de uma feminilidade desprezável e repulsiva que se instala na psique individual e coletiva e que mina a identidade e o corpo social das meninas e

mulheres. As teorias sobre menstruação desenvolvidas ao longo dos tempos encerram táticas de opressão que limitam as perspetivas de futuro das pessoas que menstruam e que tornam mais complexa a construção da identidade e subjetividade, nomeadamente a nível da construção de género. Um exemplo disto é a narrativa comum «agora (que já te veio o período), já és mulher», que é bastante problemática tanto para as meninas e mulheres cisgénero, como para as pessoas trans e para algumas pessoas não-binárias.

25.

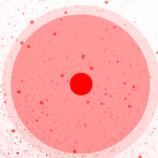
MENSTRUOFOBIA SOCIAL

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

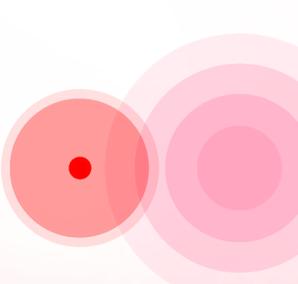
As fobias, em geral, expressam um medo extremo de objetos, coisas ou situações que acarretam pouco ou nenhum perigo, mas que provocam uma grande ansiedade e mal-estar em algumas pessoas. A palavra «menstruofobia» é um neologismo que faz referência ao conjunto de ideias, comportamentos, atitudes e sentimentos face à menstruação baseados sobretudo no medo, mas também no desprezo, nojo, repulsa e censura.

O termo «menstruofobia social» diz respeito aos preceitos generalizados, implícitos e explícitos, perpetuados ao longo dos tempos

e às narrativas higienizantes disseminadas massivamente a nível social que apresentam a menstruação como uma crise higiénica e um fator de risco biológico (cada vez mais comum e explícito nas casas de banho públicas) e que, desta forma, alimentam os imaginários coletivos que veem a menstruação como um «sangue mau» e desprezável que deve ser escondido. A menstruofobia social e individual é uma das consequências do tabu menstrual.



)Ý(



26.

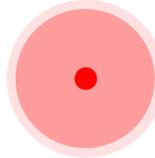
POLINIZAÇÃO MENSTRUAL

YERALDINE CASTAÑO, 14 AÑOS

COLOMBIA

Apolinização menstrual é uma forma de ir disseminando, menina a menina, como fazem as abelhas e outros polinizadores, as informações necessárias, importantes e fundamentais que lhes permitem conhecer o seu corpo, saber o que vai acontecer com ele e, desta forma,

sentirem-se seguras de si. Isto significa que a informação se assemelha à fertilização e nos permite florescer. A polinização menstrual é uma ação que tem como objetivo fazer com que as meninas estejam informadas e consigam partilhar essas informações com outras meninas.



27.

TABU MENSTRUAL

CAROLINA RAMIREZ

COLOMBIA

Otabu menstrual é uma construção patriarcal que se perpetuou e reciclou até aos nossos dias e que apresenta o sangue menstrual como uma expressão do indigno, do proibido e do inaceitável. Este tabu cria um sistema baseado na sustentação de crenças, na instauração de preceitos e em proibições que conduzem à estigmatização e geram opressão, exclusão e subjugação.

É tabu o que é considerado incorreto e impudente, sendo que isto implica uma proibição tácita dentro de uma sociedade sustentada em crenças religiosas ou códigos

morais que, quando é infringida, resulta em punição física ou escárnio e rejeição social.

Graças ao tabu menstrual, a menstruação é vista como um assunto indigno, proibido e inaceitável, o que limita a informação e a educação que se recebe sobre ela, e instaura-se a vergonha e o pudor como sentimentos predominantes na experiência menstrual individual e coletiva, o que, por sua vez, limita a vida das meninas, mulheres e pessoas que menstruam. Desta forma, o tabu menstrual é um mecanismo de opressão e uma expressão de misoginia.

28.

VIOLÊNCIAS MENSTRUAIS

CAROLINA RAMIREZ

COLOMBIA

Quando falamos de violências menstruais, referimo-nos às violências derivadas do tabu menstrual e de práticas naturalizadas que não costumam ser reconhecidas como tal. Alguns exemplos de violências menstruais são:

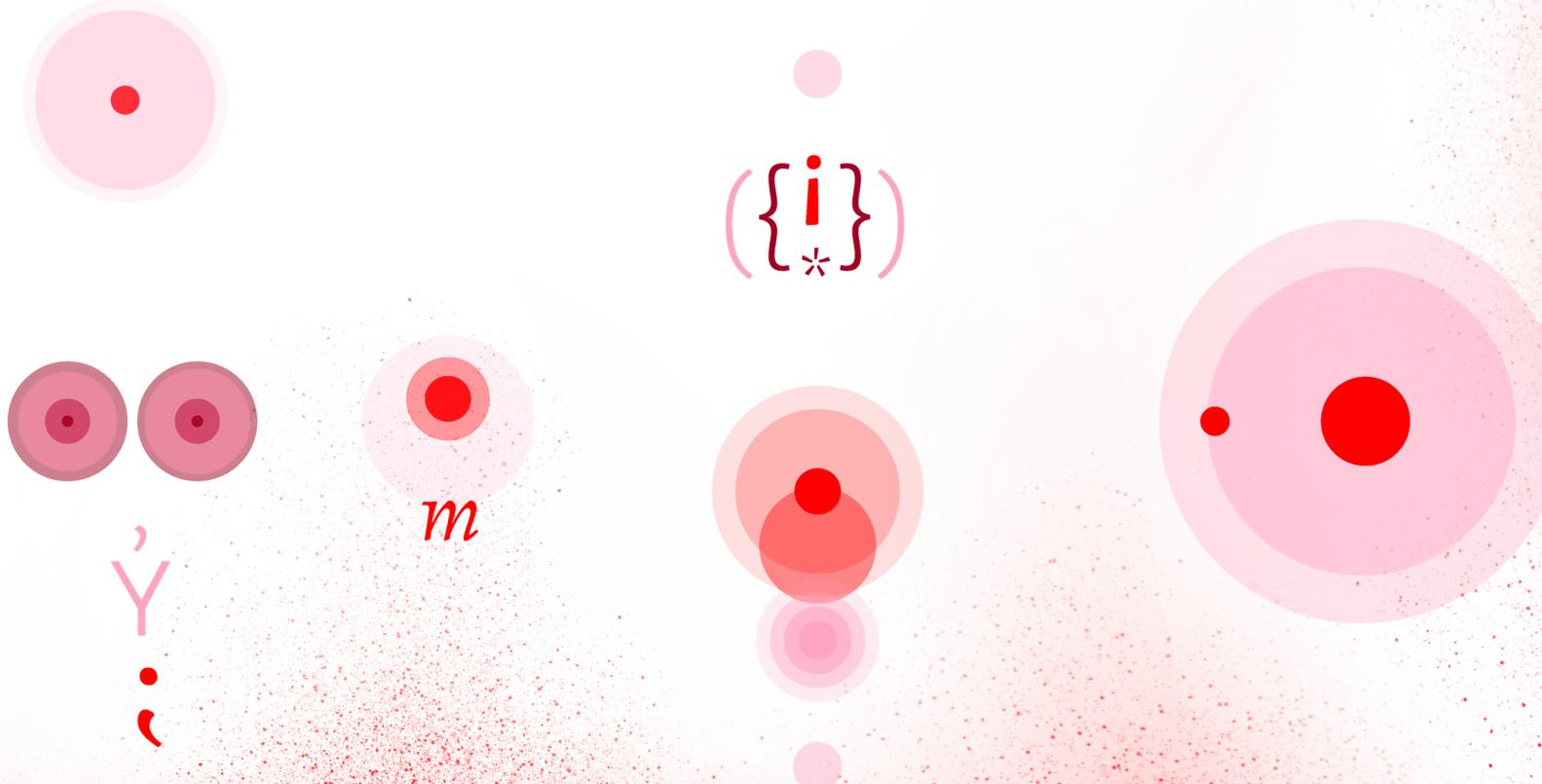
1. as violências que afetam emoções, sentimentos e percepções sobre si, como a desinformação, o silêncio, a censura e punição associadas à nódoa de sangue e a sexualização;

2. as violências que afetam a participação e limitam a vida das meninas, das mulheres e de todas as pessoas que menstruam (por exemplo, a estigmatização e a seclusão);

3. as violências que afetam diretamente o corpo: a violência sexual, o achatamento dos seios, a medicalização, as histerectomias «sugeridas»/forçadas, a normalização da dor menstrual e a falta de cuidados eficazes para ela;

4. as violências relacionadas com as chamadas práticas nefastas: o casamento infantil e a mutilação genital feminina.

As violências mencionadas violam os direitos fundamentais (direito à educação, direito à saúde e bem-estar, direito ao trabalho, direito à livre circulação, direito à dignidade humana) de forma direta.



Epistemologias menstruais e educação menstrual como disciplina emergente

POR AURORA MACÍAS REA

DIRECTORA SEMBRADORAS
MÉXICO

A epistemologia debruça-se sobre o estudo do conhecimento, sendo a partir dela que se analisam as origens do conhecimento, as circunstâncias nas quais este é produzido e os critérios para a sua qualificação como conhecimento científico e, por conseguinte, como *conhecimento válido ou verdadeiro*. A partir desta primeira abordagem, pode afirmar-se que a epistemologia não é neutra e está diretamente relacionada com ideias como a legitimidade, a verdade, a racionalidade da ciência e a objetividade de quem investiga e, como tal, das entidades produtoras desse conhecimento.

Nas últimas décadas, com o aparecimento da viragem feminista ou decolonial, tem sido possível falar-se de *outras epistemologias* que desafiam as origens, os critérios de validação e, inclusive, os propósitos da produção de conhecimento científico. As epistemologias do Sul e as epistemologias feministas são exemplos que nos mostram que é possível proceder ao questionamento necessário – e urgente! – do antropocentrismo, do eurocentrismo e do colonialismo como ideias basilares na produção científica. Estes exemplos permitem, igualmente, fazer ver que a academia não é o único espaço onde se pode fazer ciência e demonstram

que a América Latina tem uma voz própria na construção de pensamento crítico e localizado.

Epistemologias Menstruais
correspondem ao conjunto de estudos e práticas que nos permitem construir conhecimento e colocar as pessoas que menstruam, as educadoras menstruais, as promotoras de saúde menstrual e as ativistas menstruais na posição de detentoras e produtoras legítimas de conhecimento e sentido em torno da menstruação e assente na sua própria experiência.

Dentro del estudio de las problemáticas socioculturales associadas à menstruação, no Sul Global, enfrentamos conflitos discursivos que são conceptuais, mas sobretudo epistêmicos. Isto significa que, nestes conflitos, se disputam os lugares de legitimidade a partir dos quais se fala ou gera conhecimento. Como tal, falar de

U
ca

menstruação, de educação menstrual, de saúde menstrual e de ativismos menstruais nos NOSSOS PRÓPRIOS TERMOS é profundamente subversivo e essencial para articular o nosso compromisso ético-político contra a perspetiva hegemónica que se pretende impor, desde o Norte Global, sobre a nossa própria experiência enquanto pessoas que menstruam e produtoras legítimas de conhecimento e sentido.

A produção dos nossos próprios termos e conhecimentos é um passo essencial – além de um exercício poderoso de descolonização do saber e do ser – para a construção de um horizonte epistémico comum e diverso desenhado a partir da resistência à opressão e da criação de condições de vida dignas que desafiam a racionalidade da modernidade como projeto civilizacional único. O quadro conceptual apresentado neste trabalho expõe importantes indagações discursivas, experiências e práticas propostas para desarticular tanto as violências menstruais como as violências estruturais associadas ao tabu menstrual, que têm sido camufladas pelo discurso hegemónico e pela suposta universalidade da ciência.

(·) (_)

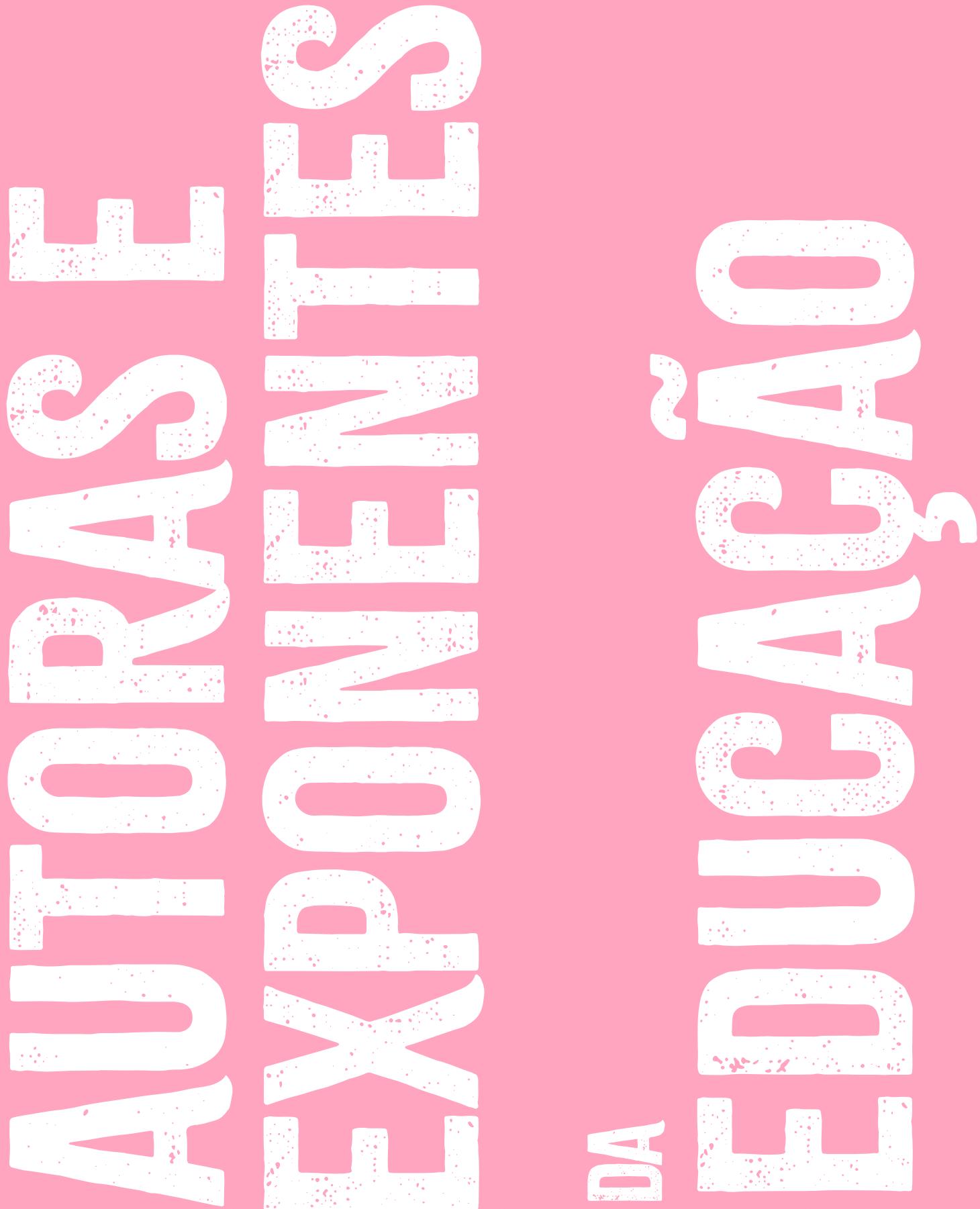
A nossa proposta conceptual discursiva, ao emergir da ação, permite compreender a forma como as mulheres e as pessoas que menstruam proporcionam transformações subjetivas que conduzem a outras formas não só de vivenciar o ciclo menstrual e de se relacionar com a menstruação, como também de nomear e habitar o mundo, para além da ciência hegemónica.

O exercício contido nesta obra dá protagonismo à voz diversa e crítica da América Latina, voz essa que se tem vindo a construir através de encontros, debates, reflexões coletivas e, sobretudo, de trabalho territorial.

Os conhecimentos próprios contidos nesta publicação têm vindo a dar forma a EPISTEMOLOGIAS MENSTRUAIS que reconhecemos não só como uma possibilidade de fazer ciência e investigação académica, mas também como uma forma de justiça epistémica e cognitiva que coloca a experiência menstrual no centro e procura devolver às mulheres e a todas as pessoas que menstruam a capacidade de falar por si próprias e de produzir conhecimentos válidos a partir da sua realidade localizada.

As nossas experiências geram sistematizações, conceitos, métodos, premissas e hipóteses, perguntas, postulados e recursos que abrem caminho para a Educação Menstrual como disciplina específica, uma área profissional emergente, autónoma e fértil para a emancipação na medida em que se alimenta das suas próprias construções e do questionamento das ideias, discursos e intervenções neocoloniais que, na sua prática, continuam a perpetuar o tabu menstrual e que tentam desmantelar a rede de resistência pela dignidade que sempre esteve bastante presente na América Latina.

n



**DE SAÚDE
E CIDADANIA
SACAVÉM
ESTRUTURA
NA AMÉRICA LATINA
E NO SUL GLOBAL**



**Ana Emilia
Almanza Towgood**

f **o** **d** **@lacrecida**

Educadora menstrual e consultora de saúde menstrual com mais de 10 anos de experiência. A sua proposta educativa parte de uma abordagem biopsicoecossocial, de género e de direitos humanos. Através do seu projeto La Crecida – Educación en Salud Menstrual, continua a trabalhar em prol da profissionalização da educação menstrual no México. É mestre em Filosofia com especialização em Políticas Públicas de Cuidados com Foco no Género e complementou a sua formação com cursos de especialização em Ecofeminismo e Saúde Menstrual. Além disso, é certificada em Saúde Hormonal das Mulheres pelo Institute for Menstrual Health e colaborou com a UNICEF México na redação e correção dos novos manuais de saúde menstrual publicados em 2024. Atualmente, ministra uma formação para educadoras menstruais através do Laboratorio de Educación en Salud Menstrual e faz parte da Red de Educación Menstrual do México.

({ i })
* *



Aurora Isabel Macías Rea
c.sembradoras@gmail.com

o **@au_marearoja**
o **@sembradoras_menstruoteca**

Pioneira da educação menstrual no México com o seu trabalho de investigação e impacto social. Foi galardoada com a Presea Cihualpilli 2025 pela sua dedicação à promoção dos direitos humanos através da investigação/ação em prol da educação menstrual. Fundadora do projeto social Sembradoras (2016) e La Ludoteca Menstrual (2021). Desenvolve programas interdisciplinares e estratégias educativas e didáticas centradas na abolição do tabu, na promoção da saúde menstrual e na construção de dignidade menstrual.

É mestre em Ciências Sociais com especialização em Estudos Latino-Americanos e licenciada em Gestão e Economia Ambiental pela Universidade de Guadalajara. Nesta instituição, realizou duas investigações académicas sobre a dimensão social e pedagógica da menstruação, bem como diversos textos de divulgação e conferências. Trabalha como consultora especialista em saúde menstrual e professora na Escuela de Educación Menstrual Emancipadas e é membro da equipa de coordenação do Encuentro Latinoamericano de Educación Salud y Activismos Menstruales desde 2022.

(.) (Ξ)

) Y (





Camila Matzenauer

Instagram: [@rubrafluidez](https://www.instagram.com/@rubrafluidez)

Artista licenciada em Dança (2016 – Universidade Federal de Santa Maria) e mestre em Artes Visuais (2019 – PPGART/ UFSM). Em 2018, criou a *performance Rubra Fluidez* com base em relatos de experiências associadas à menarca, que se encontra em digressão pelo Brasil, Colômbia e Argentina. Realizou o documentário *Rubra Fluidez: o papel da arte na educação menstrual* (2020), formou-se como educadora menstrual na Escuela de Educación Menstrual Emancipadas, na qual é agora docente, e é responsável pelo projeto Rubra – Arte e Educação Menstrual, que leva workshops educativos ao interior do Rio Grande do Sul.



Carolina Ramírez

E-mail: princesasmenstruantes@gmail.com

Instagram: [@princesasmenstruantes](https://www.instagram.com/@princesasmenstruantes)
[@caro_educadoramenstrual](https://www.instagram.com/@caro_educadoramenstrual)

Nascida em Segovia, Colômbia, Carolina Ramírez é psicoeducadora menstrual e consultora internacional. É a fundadora e diretora do programa Princesas Menstruantes e da Escuela de Educación Menstrual Emancipadas. Autora de *El Vestido de Blancanieves se manchó de rojo*, primeiro conto infantil latino-americano que aborda a menstruação, e do livro *Educación Menstrual Emancipadora, una vía para Interpelar la misología expresada en el tabú menstrual*, obra vencedora do Premio 2021 a la Investigación para la Transformación da Secretaria da Cultura de Medellín. Acompanhou mais de 20 000 meninas e adolescentes de mais de 100 escolas da América Latina. Foi reconhecida pela revista alemã TAZ como uma das cinco mulheres do mundo que derrubam o tabu menstrual. Atualmente, possui um lugar de destaque no pavilhão das mulheres da Expo do Dubai. É professora do curso de Educação Menstrual Emancipadora.

princesasmenstruantes.com

(.) (.)



**Estefania
Reyes Molleda**

⌚ @proyectomujeres

Ativista feminista venezuelana. Formou-se em Jornalismo e Ciências Políticas e é mestre em Género, Média e Justiça Social. Atualmente, está a fazer um doutoramento em Sociologia na Western Ontario University. Nos últimos 5 anos, a sua investigação centrou-se na interseção entre as políticas do corpo e o ativismo menstrual, nomeadamente o ativismo do sangramento livre e os movimentos originários do Sul Global.



**Laura Mariela
Ruiz Márquez**

⌚ @caracolapsicologialintegral

Psicóloga formada na Benemérita Universidad Autónoma de Puebla e mestre em Psicologia pela Universidad Nacional Autónoma de México. Educadora menstrual e promotora de saúde menstrual para meninas, adolescentes e adultas. Criadora do projeto Caracola Psicología Integral. Investigadora independente. Possui experiência em temas associados aos direitos humanos, práticas narrativas e perspetiva feminista decolonial em psicoterapia.

proyectomujeres.org

((•))

((!))



Laura P. Contreras Aristizabal

medicinademujer@gmail.com

 @medicinademujer

É antropóloga e historiadora. Enquanto especialista em saúde menstrual, realiza investigação na área da saúde menstrual, sexual e reprodutiva sob uma abordagem feminista e decolonial. Enquanto educadora menstrual, acompanha pessoas em processos terapêuticos associados à saúde menstrual. É diretora de Medicina de Mujer, uma organização que fomenta a saúde da mulher a partir de uma abordagem de autogestão e decolonial com vista à promoção da equidade de género. Através do Proyecto Cílicas, desenvolvido em colaboração com a Pazósfera, promove a saúde menstrual em condições de privação da liberdade. É coordenadora da área de Saúde Menstrual da Escuela de Educación Menstrual Emancipadas. É membro do grupo de trabalho em saúde e feminismos decoloniais e comunitários da CLACSO-Colômbia [Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales da Colômbia], da The Society of Menstrual Cycle Research, da The Global South Coalition for Dignified Menstruation e do Movimiento Nacional por la Salud Sexual y Reproductiva da Colômbia.



Lina Fernanda Mateus Gaspich

linamateusgaspich@gmail.com

(·) (·)

{·j}

Administradora ambiental com 10 anos de experiência no setor público e funcionária da Secretaria de Saúde Pública de Cali (Colômbia). Gestora de projetos centrados no desenvolvimento comunitário em setores vulneráveis da cidade em torno do Programa Ampliado de Inmunizaciones (vacinação), ou PAI. Criadora de espaços de socialização nos territórios que visam a geração de ambientes saudáveis baseados no autocuidado para garantir a saúde pública de todos os habitantes de Cali.

Y



Mariel Soledad Távara Arizmendi

○ @somosmenstruante
f Somos Menstruantes

Psicóloga, educadora menstrual e gestora do projeto Somos Menstruantes. Mestre em Género, Sociedade e Políticas pelo Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas (PRIGEPP) da FLACSO [Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais] da Argentina, título obtido após realizar a investigação *Lo que escuchan, dicen y reproducen las/les adolescentes acerca de la menstruación*. Ao ter tido conhecimento do impacto das mensagens sobre menstruação num grupo de adolescentes que menstruam e que vivem e participam em programas de formação feministas em Lima (Peru), desenvolvi os conceitos partilhados como parte desta investigação.



Radha Paudel

rpaudelfoundation@gmail.com
DignifiedMenstruation2019@gmail.com

A Dra. Radha Paudel é autora, rebelde e ativista de longa data pela menstruação digna. Fundadora da rede mundial **Global South Coalition for Dignified menstruation**. Apesar de enfrentar ameaças e desafios, incluindo de financiamento, fundou o Dia Internacional da Menstruação Digna, que se celebra no dia 8 de dezembro, desde 2019.

Escreve livros sobre menstruação digna em nepalês e inglês. Foi objeto de reconhecimento e prémios nacionais e internacionais pelo seu ativismo e pelo seu trabalho. É convidada a palestrar, entre outros, em universidades, fóruns e organizações de todo o mundo.

dignifiedmenstruation.org



Somos menstruantes

Somos Menstruantes

[@somosmenstruantes](https://www.instagram.com/somosmenstruantes)

Somos Menstruantes é o primeiro projeto peruano de educação menstrual, tendo surgido em 2019 como iniciativa de promoção, criação e teste de metodologias e conteúdo lúdico-educativos sobre ciclicidade e menstruação. Rejeitamos a cultura que promove o controlo do corpo das pessoas – especialmente das crianças e adolescentes – que menstruam. A nossa equipa multidisciplinar é formada por educadoras menstruais que trabalham sob uma abordagem de género, feminista, intercultural, interseccional, antirracista e não-adultocêntrica. Mantemo-nos em constante formação e atualização.



Victoria De Castro

[@digavulva](https://www.instagram.com/digavulva)
[@herselfeducacional](https://www.instagram.com/herselfeducacional)

Educadora menstrual especializada em saúde menstrual e reprodutiva. Licenciada em Ciências Biológicas pela UFRGS [Universidade Federal do Rio Grande do Sul] e instrutora de percepção de fertilidade pelo método FEMM, começou a aprofundar as suas investigações sobre o ciclo menstrual de forma autodidata em 2014. É cofundadora da Herself Educacional – Escola da Menstruação, fundadora da DIGA VULVA e autora d'O Livro da Menstruação para Meninas Corajosas (2020) e do Manual Ciclocentrada (2021).





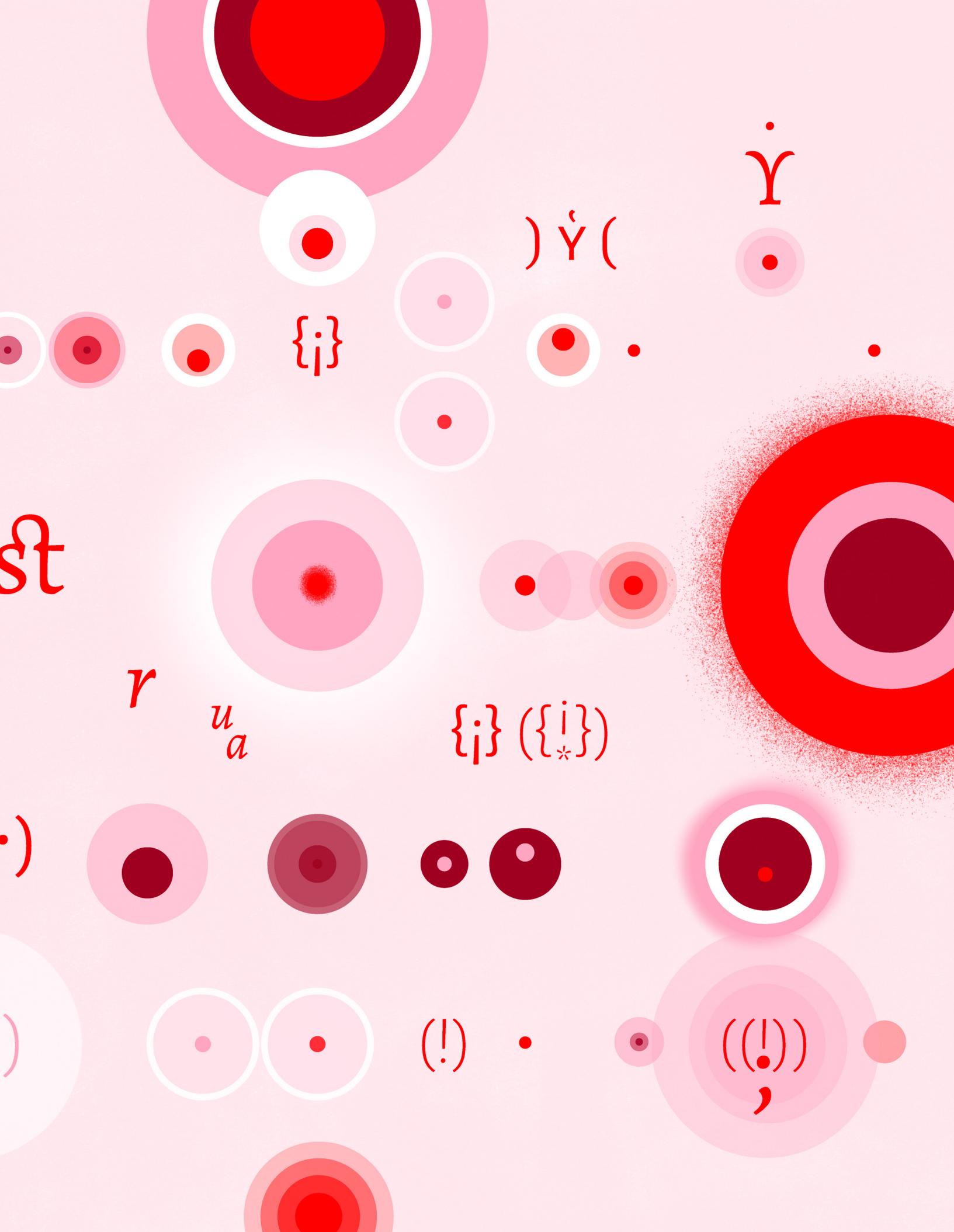
Yeraldine Castaño Ramírez

princesasmenstruantes@gmail.com

 @yera.menstruante

Tem 14 anos, é educadora e polinizadora menstrual na Princesas Menstruantes, bem como divulgadora e criadora de conteúdo, e acompanha workshops de educação menstrual para meninas. Fala sobre menstruação desde os 5 anos, tendo participado nas escolas de meninas poderosas do programa Princesas Menstruantes, onde adquiriu as competências necessárias para realizar workshops.

Foi no primeiro festival de saúde menstrual do município de Medellín, em 2021, que divulgou informação pela primeira vez. «Foi nesse momento que descobri o meu talento e capacidade para dar educação menstrual», afirma. No ano seguinte, foi convidada a participar novamente, mas, desta vez, na qualidade de participante da mesa-redonda sobre ativismos menstruais ao lado de Rebeca Lane. Em 2024, participou no 5.º Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales com uma apresentação intitulada *La educación menstrual desde la perspectiva de una niña*.





({ i }) Quadro conceptual

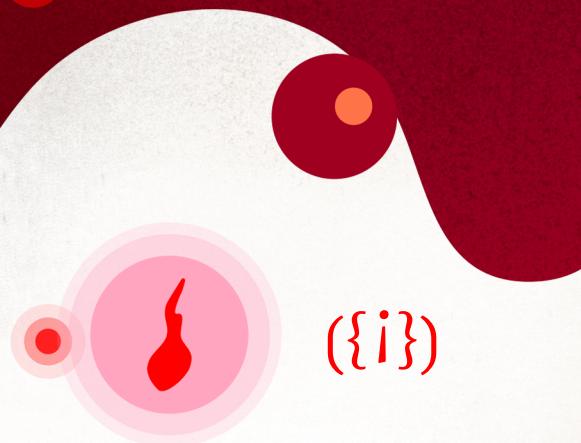
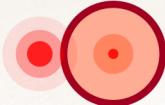
quadro conceptual (·) (·)

educação menstrual

(_) (·) emancipadora ({ i })

• 2025 •

UMA PROPOSTA
DA AMÉRICA LATINA



({ i })

A Escola de Educação Menstrual Emancipadas

produz conhecimento vivo e localizado que permite a politização da menstruação e a abolição do tabu menstrual e trabalha no sentido de promover a profissionalização da educação menstrual e a saúde menstrual como saberes específicos e disciplinas emergentes. Somos uma equipa multidisciplinar e multiterritorial que trabalha em prol da dignidade menstrual.