

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ  
ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO  
CURSO TÉCNICO EM ANÁLISES CLÍNICAS INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO

**Manuela Cano Machado da Silva**

**Corpos que menstruam: Uma nova forma de lidar com seu ciclo**

**Rio de Janeiro**

**2022**

**Manuela Cano Machado da Silva**

**Corpos que menstruam: uma nova forma de lidar com seu ciclo**

Monografia apresentada à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Análises Clínicas.

**Orientadora:** Virginia de L. Mendes Finete

**Rio de Janeiro**

**2022**

*Dedico esse trabalho aos meus  
irmãos mais velhos, Mariana e Daniel.*

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente gostaria de agradecer meus pais, Cristiani e Daniel por terem me dado todo o suporte e incentivo para escrever esse trabalho;

Também agradeço a meus tios, Alessandra e Gustavo por terem me servido como inspiração para entrar na área da saúde;

Também deixo aqui registrado meu agradecimento as amigas, que a Escola Politécnica me deu, Nathalia, Rafaela e Rilary que me incentivaram todos os dias e não permitiram que eu desistisse de concluir esse trabalho tão importante;

Também agradeço a minhas amigas de infância, Mariana e Bruna que me ouviam falar do assunto sem parar, mesmo que nem sempre entendessem do que eu tava falando;

E por fim, mas não menos importante, deixo minha imensa gratidão a todos os professores que me guiaram nessa caminhada de aprendizado dentro da área da saúde, em especial as professoras Simone, Marcia, Thainah, Fernanda e Virginia que foram de extrema importância para a realização deste trabalho.

*“Ainda que as bruxas estejam queimadas, sempre existe uma luz, e sem medo nos erguemos perante este mundo fragmentado de filhas órfãs e mães maltratadas”*

*Pabla Pérez SanMartín*

## RESUMO

Pela ótica biológica a menstruação é um processo fisiológico e natural, que consiste no desgaste da parede uterina que não foi usada para sustentar e nutrir um feto; porém, a sociedade criou diversos tabus em torno desse tema fazendo com que, conseqüentemente, mulheres tivessem vergonha de menstruar, passando até a evitar pronunciar a palavra, reproduzindo cada vez mais discursos e condutas que intensificam o tabu, levando a situações de vulnerabilidade e sofrimento. Esse trabalho teve como objetivo a produção e divulgação de uma cartilha para informar às pessoas que menstruam formas fitoterápicas e saudáveis de lidar naturalmente com a menstruação. A cartilha foi produzida com base em um estudo sobre o tabu da menstruação, pela exposição da história da pílula anticoncepcional, e as possíveis influências da sociedade e da indústria farmacêutica no fortalecimento desse estigma, nos âmbitos histórico, cultural, socioeconômico e científico. Além disso, foram abordados temas relevantes relacionados, como o fenômeno da pobreza menstrual, visando contribuir para a desconstrução desse tabu. Com base na abordagem qualitativa, a pesquisa para a construção da cartilha foi realizada pela revisão da literatura científica indexada, no período compreendido entre os anos de 2000 e 2021.

**Palavras-chave:** Tabu da menstruação; Pílula anticoncepcional; Indústria farmacêutica; Pobreza menstrual.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Moléculas do noretinodrel (a) e noretindrona (b) .....	7
------------------------------------------------------------------	---

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	1
2. OBJETIVOS .....	3
2.1 OBJETIVO GERAL .....	3
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
3. METODOLOGIA.....	4
4. REFERENCIAL TEÓRICO PARA A ELABORAÇÃO DA CARTILHA ....	5
4.1 A PÍLULA ANTICONCEPCIONAL E SUA IMPORTÂNCIA.....	5
4.1.1 Pílula anticoncepcional: propaganda e lucro-fármaco .....	8
4.2 O TABU DA MENSTRUACÃO.....	10
4.3 A POBREZA MENSTRUAL .....	13
4.4 FORMAS SAUDÁVEIS E NATURAIS DE LIDAR COM A MENSTRUACÃO .....	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	18
ANEXO 1 – RESULTADO DO TRABALHO - CARTILHA: “Corpos que menstruam - uma nova forma de lidar com seu ciclo.....	20

## 1. INTRODUÇÃO

A menstruação é o fluxo fisiológico de sangue, natural do ciclo reprodutivo de pessoas que têm útero. Porém, em diversas culturas e sociedades existem tabus em relação a menstruação, tanto no âmbito cultural quanto no biológico. Tabu por definição é quando algo em algum povo se torna proibido de ser abordado ou mencionado (AMORA, 2009).

Para estudar esse tabu, como ele foi construído e estabelecido ao longo dos anos em nossa sociedade, é preciso abordar e compreender aspectos históricos, culturais e socioeconômicos associados a esse estigma. Nesse contexto, a pílula anticoncepcional tem um papel muito importante.

Desde a primeira menstruação, eu já sabia que em algum momento da vida teria que tomar a pílula anticoncepcional, e de certa forma fiquei ansiosa por isso, não só porque iria evitar uma gravidez indesejada, mas sim pela diminuição do meu fluxo menstrual.

Sempre tive dificuldades em lidar com a minha menstruação, e por causa disso toda vez que menstruava era uma “tortura”; então, tinha certeza de que a pílula anticoncepcional hormonal iria melhorar muito a minha vida, já que, além de ter como objetivo coibir a gravidez, possui efeitos colaterais que são muito explorados atualmente pelos laboratórios farmacêuticos nas “novas gerações” da pílula, como por exemplo, a diminuição ou interrupção da menstruação (NUCCI, 2012).

Então, no meu segundo ano da Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, tive um trabalho de química proposto pela professora Tânia Camel, que era sobre a primeira pílula anticoncepcional, e pela primeira vez tinha lido sobre o quanto ela foi importante para o movimento feminista e o controle de natalidade (COUTEUR; BURRESON, 2003).

Mas, existe uma clara diferença entre as primeiras pílulas e as atuais: enquanto as primeiras procuravam manter a menstruação normal, as de hoje quanto mais diminuïrem o fluxo menstrual até o ponto de suspendê-lo, são melhores. Isso acontece em grande parte devido a discursos repetidos impostos pela sociedade em todas as gerações de como as pessoas com útero devem se portar em relação a sua menstruação, fazendo com que essas pessoas tenham que escondê-la ao ponto de terem dificuldade até em falar a própria palavra. Assim, a menstruação passou a ser vista como algo vergonhoso e que deve ser escondido, e isso se torna ainda mais

concreto quando ocorre a alta medicalização das pessoas que menstruam, por exemplo, no uso do anticoncepcional (MARINHO; 2019).

Com esse trabalho visou contribuir para o debate pela desconstrução dos tabus da menstruação, mostrando que ele deve ser discutido. Dentre os aspectos socioeconômicos abordados, um dos mais relevantes e complexos é a pobreza menstrual, caracterizada pela falta de acesso das meninas e mulheres a produtos e medicamentos para o cuidado da higiene e saúde menstrual, ao saneamento básico, a informações sobre o autoconhecimento de seu próprio corpo, e também associada ao tabu da menstruação, o que pode levar a problemas sociais e emocionais, e também a mercantilização desse tabu, com a finalidade de obtenção de lucro comercial e farmacêutico por empresas que fornecem produtos destinados a esse período (UNICEF; UNFPA, 2021) .

Nesse sentido, foi elaborada uma cartilha sobre a menstruação, direcionada às pessoas que menstruam, estudando o tabu da menstruação, sua origem e fatores estruturantes, refletindo sobre as possíveis influências da sociedade patriarcal machista brasileira e da indústria farmacêutica, que podem ter impactado no fortalecimento desse estigma. No texto da cartilha foram abordados aspectos históricos, socioeconômicos e culturais relacionados, no sentido de propor uma visão científica e humana que possa contribuir para a melhoria da saúde das pessoas que menstruam, sobretudo no período da adolescência, e para a desconstrução do tabu da menstruação.

## **2.OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Esse trabalho tem como objetivo a elaboração de um material educativo em saúde, no formato de cartilha, para a apresentação e divulgação de formas alternativas, saudáveis e naturais para lidar com a menstruação.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Abordar a história do desenvolvimento da pílula anticoncepcional e sua composição química, mostrando sua relação com a menstruação e importância para o movimento feminista;
- Expor o tabu da menstruação e a importância dessa discussão para abolir o silenciamento dos corpos que menstruam;
- Apresentar a pobreza menstrual como uma discussão necessária e que precisa da devida atenção;
- Divulgar formas naturais e saudáveis de lidar com o período menstrual, por meio do uso de fitoterápicos e das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

### 3. METODOLOGIA

O trabalho para a elaboração do texto da cartilha (ANEXO 1) foi baseado na abordagem qualitativa e utilizou como estratégias de pesquisa a revisão da literatura científica por meio da busca de artigos científicos, livros, com um enfoque no livro “Manual de introdução a ginecologia natural” da escritora Pabla Pérez San Martín e trabalhos em bases de dados como Lilacs, Google Scholar, BVS e SciELO, no período compreendido entre os anos de 2000 e 2021, tendo como referência os descritores: Tabu da menstruação; Pílula anticoncepcional; Indústria farmacêutica; Pobreza menstrual.

O texto da cartilha foi elaborado no programa Word (Microsoft) e no programa Canvas.

As ilustrações foram extraídas de bancos de imagens de acesso livre, *adobe stocke* e *freepick*. Foram escolhidos desenhos para que a abordagem de aprendizado não fosse tão agressiva, já que a cartilha foi feita visando um público mais jovem. Optou-se por uma paleta de cores escuras para assim ser possível fazer uma ligação indireta com a cor do sangue menstrual. A estética e a escrita da cartilha foram feitas de forma simples, para facilitar a compreensão.

A revisão final da arte e a divulgação do material produzido será realizada pela Coordenação de Comunicação, Divulgação e Eventos (CCDE) da EPSJV.

## **4. REFERENCIAL TEÓRICO PARA A ELABORAÇÃO DA CARTILHA**

### **4.1 A PÍLULA ANTICONCEPCIONAL E SUA IMPORTÂNCIA**

A primeira pílula anticoncepcional hormonal conhecida na época como “A Pílula” surgiu em 1960 nos Estados Unidos, e foi considerada uma das razões da revolução sexual daquele ano, movimento de ascensão das mulheres que defendia a entrada do sexo feminino no mercado de trabalho e novos conceitos sobre família (COUTEUR; BURRESON, 2003).

Com o avanço da medicina no século XX, a taxa de mortalidade sofreu uma diminuição evidente, ou seja, o número de nascimentos ficava cada vez maior o que fez muitas mulheres buscarem formas de contracepção acessíveis. A procura para evitar a concepção para todas já existia há muito tempo, o que levava às atitudes mais absurdas como ingerir misturas com ovos de aranha ou cobra, testículos ou útero de mula e até um remédio cuja base era mercúrio (COUTEUR; BURRESON, 2003).

Já na metade do século XX existiam anticoncepcionais disponíveis, porém, só eram acessíveis a classe média/alta e, para além disso, vale lembrar que essa era uma época em que apenas falar sobre contracepção era crime. Sendo assim, mulheres de classe operária mal tinham acesso à informação sobre controle de natalidade e muito menos a formas seguras de contracepção (COUTEUR; BURRESON, 2003).

A primeira pílula anticoncepcional hormonal além de ser um avanço para o mundo científico e farmacêutico também representou um grande marco para o feminismo (COUTEUR; BURRESON, 2003). A pílula foi criada com o intuito do controle de natalidade, foi uma demanda principalmente de mulheres, assim sendo o primeiro impulso para iniciar a pesquisa também liderada por mulheres (NUCCI, 2012).

Podemos destacar primeiro a ativista feminista Margaret Sanger, que além de ativista nos direitos das mulheres também foi pioneira no controle de natalidade; ela buscou cientistas para que pudessem iniciar os estudos sobre a criação da pílula anticoncepcional hormonal, até encontrar o biólogo Gregory Pincus (NUCCI, 2012).

Sanger possui um papel de destaque evidente na história do anticoncepcional, porém, é uma figura polêmica por conta de ter promovido pensamentos racistas e eugenistas, que foram vinculados ao movimento de controle de natalidade (BAUM; HARRIS, 2009).

Outro papel de destaque foi da ativista, também do movimento feminista, Katharine Dexter McCormick, que possuía grandes quantidades de dinheiro, e com seus próprios recursos financiou grande parte da pesquisa, doando mais de três milhões de dólares para a causa (COUTEUR; BURRESON, 2003).

Margaret Sanger, que já havia sido presa em 1917 pela distribuição ilegal de anticoncepcionais a imigrantes em uma clínica no Brooklyn, foi fundadora da International Planned Parenthood e acreditava fielmente que toda mulher deveria ter o direito sobre o próprio corpo e principalmente sobre sua fertilidade. Katherine Dexter McCormick foi uma das primeiras mulheres a se graduar em biologia pelo Massachusetts Institute of Technology e após o falecimento de seu esposo, ficou extremamente rica (COUTEUR; BURRESON, 2003).

Sanger e McCormick já eram companheiras a mais de 30 anos, McCormick chegou até ajudar Sanger no contrabando de contraceptivos ilegais. Foram essas duas mulheres que já estavam na casa dos 70 anos que buscaram um cientista capaz de ajudá-las na pesquisa do controle de natalidade e encontraram em Shrewsbury, Massachusetts, Gregory Pincus, especialista em fertilidade feminina (COUTEUR; BURRESON, 2003).

Na época, era indispensável que a pílula fosse um método contraceptivo simples, eficaz e acessível. Sendo assim, buscaram produzir algo que parecesse um “tipo de aspirina”, e para isso procuraram desenvolver uma progesterona sintética, que seria mais barata além de também ter êxito em dosagens menores (NUCCI, 2012).

As mulheres produzem progesterona, também chamada de hormônio da gravidez, naturalmente, e ela tem um papel importante no período gestacional. A progesterona envia sinais à mucosa que reveste o útero preparando-o para receber um óvulo já fecundado; além disso, ela também reprime uma nova concepção durante a gestação, já que ocorre uma frequente entrega de progesterona. Esse fato torna a progesterona a base da contracepção, sendo de uma procedência exterior ou sintética, onde grandes quantidades desse hormônio sendo fornecidas podem inibir a concepção (COUTEUR; BURRESON, 2003).

Pincus tinha uma organização sem fins lucrativos cuja o nome era Worcester Foundation for Experimental Biology, nela iniciou a pesquisa em busca do anticoncepcional. Primeiro ele quis testar a veracidade da progesterona, inicialmente em coelhos, mas após entrar em contato

com outro pesquisador da Universidade de Havard, Dr, Jonh Rock, descobriu que a progesterona também tinha bons resultados em pessoas (COUTEUR; BURRESON, 2003).

Rock inicialmente procurava usar a progesterona como tratamento para infertilidade, sua ideia era que grandes doses de progesterona fossem injetadas nos pacientes e após serem suspensas provocariam um “efeito de ricochete” depois de alguns meses. O que Pincus e Rock só perceberam depois foi que essas injeções poderiam ser usadas como anticoncepcional, porém, esse anticoncepcional deveria ser como uma aspirina. Sendo assim, ele entrou em contato com outras companhias farmacêuticas atrás de uma progesterona sintética que tivesse sucesso em dosagens baixas e que pudesse ser administrada oralmente, e acharam na farmacêutica G.D. Searle a molécula noretinodrel, que após passar pelo organismo se transformava em noretindrona, e diferem apenas pela posição da ligação dupla (Figura 1) (COUTEUR; BURRESON, 2003).

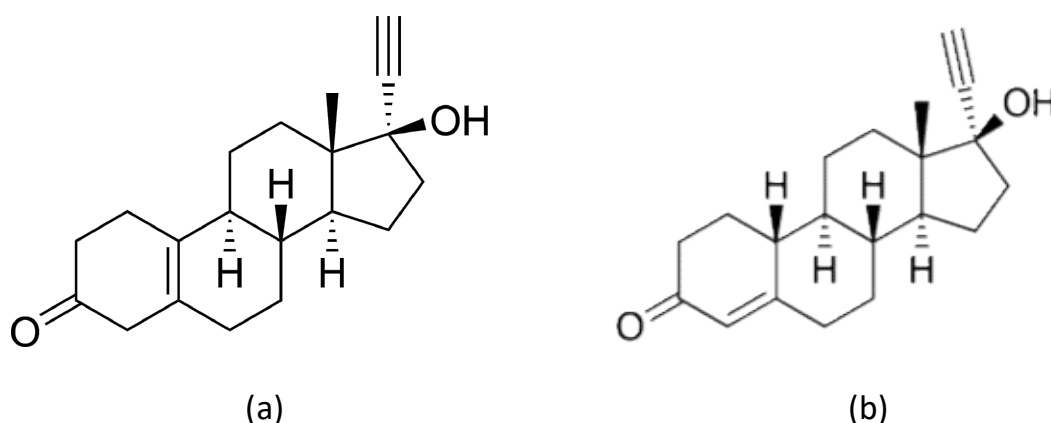


Figura 1: Moléculas do noretinodrel (a) e noretindrona (b).

As moléculas foram patenteadas como compostos diferentes, então Pincus testou as duas em coelhos e o resultado foi o mesmo, não ocorreu concepção. Vale lembrar que o estado de Massachusetts possuía medidas restritivas em relação ao controle de natalidade; não era ilícito, mas exibir, fornecer, vender, distribuir, indicar e até informar sobre anticoncepcional e contracepção era crime. Logo, Dr. Rock trabalhava com a molécula noretinodrel rebatizada de Enovid, com muito cuidado, para todos os efeitos ele ainda trabalhava com tratamento para infertilidade (COUTEUR; BURRESON, 2003).

Inclusive, como em 1957 ainda era muito restritivo divulgar informação sobre contracepção, inicialmente a Food and Drug Administration (FDA) aprovou a pílula como remédio para tratar desordens menstruais (NUCCI, 2012).

#### **4.1.1 Pílula anticoncepcional: propaganda e lucro-fármaco**

Hoje no Brasil somos expostos todos os dias a propagandas de medicações variadas; isso se deve ao fato de que elas estão nos jornais, *outdoors*, páginas da internet e na programação normal de canais de televisão que assistimos cotidianamente. Com isso, se torna evidente o esforço da indústria farmacêutica para o maior *marketing*, assim criando um mercado consumidor estável para seus medicamentos (NUCCI, 2012).

Dentre as medicações envolvidas temos as que são muito utilizadas atualmente, denominadas “drogas de estilo de vida”, que não têm como objetivo necessariamente curar alguma doença, mas também aprimorar a vida das pessoas, como por exemplo, a pílula anticoncepcional hormonal (NUCCI, 2012).

A primeira pílula anticoncepcional hormonal foi produzida na década de 60, naquela época buscaram desenvolver uma molécula que mimetizasse a menstruação, ou seja, que não causasse grandes mudanças e que ainda fosse um processo natural. No entanto nos dias de hoje existem diferentes variações do anticoncepcional, que são chamados de “novas gerações da pílula” (NUCCI, 2012).

O anticoncepcional apresenta efeitos colaterais, como redução de acne e diminuição ou até suspensão do fluxo menstrual, são efeitos que os laboratórios farmacêuticos exploram nas novas gerações da pílula (NUCCI, 2012). As diferentes pílulas atuais em geral são anticoncepcionais orais combinados, isto é, eles contêm estrogênio e progestagênio no mesmo comprimido (FINOTTI, 2015). Hormônios similares aos que já são produzidos nos corpos com útero (ESTADOS UNIDOS, 2007).

O uso de Anticoncepcionais Orais Combinados, AOCs, é o método mais utilizado em todo o mundo, isso se deve a ser mais efetivo: cerca de 27% de pessoas com útero em idade fértil utilizam (FINOTTI, 2015). Para além disso, ele é um dos métodos mais simples, fácil acesso e tem sucesso em dosagens baixas, ele atua bloqueando a ovulação, isto é, impedindo os óvulos de serem liberados pelos ovários (ESTADOS UNIDOS, 2007).

Esse método contraceptivo é o mais utilizado e recomendado, pois, estão sendo desenvolvidas cada vez mais pílulas com doses menores e mesmo assim surtindo os efeitos esperados. Esse fato agrada, já que, estudos revelam que altas doses estrogênicas e de progestagênios estão relacionadas a trombose venosa e a eventos cardiovasculares, como o infarto. Ou seja, é eficaz, simples, mais barato e cada vez apresentando menos risco a saúde (FINOTTI, 2015).

Os AOCs são aqueles que contêm estrogênio e progestagênio no mesmo comprimido. Atualmente o etinilestradiol é o mais usado dentre os estrogênios, porém, estão buscando lançar no mercado mais pílulas com estrogênios naturais, como o estradiol e o valerato de estradiol. (FINOTTI, 2015).

As pílulas podem ser classificadas quanto a sua dose e a sua geração, sendo a dose classificada pelo estrogênio e a geração pelo progestagênio. Quando a pílula é especificamente composta de etinilestradiol ela pode ser classificada em alta e baixa dose (em micrograma,  $\mu\text{g}$ ): existem anticoncepcionais de 50, 35, 30, 20 e  $15\mu\text{g}$  de etinilestradiol e qualquer uma com dosagem abaixo de  $50\mu\text{g}$  é classificada como baixa dose (FINOTTI, 2015).

As gerações dos anticoncepcionais, por mais que as doses estrogênicas também tenham influência, são decididas a partir dos progestagênios. São divididas em primeira, quando contêm o progestagênio levonorgestrel com especificamente  $50\mu\text{g}$  de etinilestradiol, comprimidos com levonorgestrel e com qualquer dosagem inferior a  $50\mu\text{g}$  de etinilestradiol são julgados como de segunda geração e, por fim terceira geração, que é quando contêm desogestrel ou gestodeno (FINOTTI, 2015).

Uma das principais empresas farmacêuticas da atualidade é a Bayer, conhecida também pela frase “se é Bayer é bom”. A Bayer é uma empresa alemã fundada em 1863 por um vendedor de corantes, Friedrich Bayer, e um mestre tintureiro, Johann Friedrich Weskoot, no atual distrito de Wuppertal (BAYER, 2021).

A empresa farmacêutica Bayer é responsável, atualmente, pela fabricação de vários anticoncepcionais como por exemplo o Diane 35 e o Yasmin. A farmacêutica, embora coloque na bula que é “um medicamento para tratar distúrbios menstruais”, procura vender seu produto como uma droga de estilo de vida (NUCCI, 2012).

Tomando como exemplo a propaganda televisionada nos Estados Unidos no ano de 2008 do anticoncepcional Yaz, que é o segundo produto mais vendido no mundo todo da Bayer: no comercial são mostrados vários balões com palavras como “acne”, “irritabilidade”, “dor de cabeça” entre outras voando para longe ou sendo estourados por mulheres, em torno dos 20 anos, enquanto eram narrados os benefícios da pílula (NUCCI, 2012).

Ou seja, estavam mostrando que a pílula era para melhorar a sua vida vetando o processo natural da menstruação e seus efeitos. A propaganda foi criticada na época exatamente por vender seu produto como droga de estilo de vida, sendo assim o FDA exigiu que a Bayer fizesse novos anúncios, mostrando os benefícios tanto quanto os riscos (NUCCI, 2012).

Mas, se por um lado a mídia apresenta a menstruação sob um enfoque econômico e da propaganda, ela também pode contribuir para a diminuição do silenciamento sobre o tabu da menstruação (MIRANDA; FERNANDES, 2020).

Assim, é possível compreender a história do desenvolvimento da pílula anticoncepcional, expondo-a como um símbolo de conquista do movimento feminista.

#### 4.2 O TABU DA MENSTRUACÃO

A definição de menstruação pela ótica biológica é a excreção do sangue que vem do endométrio quando os hormônios folículo-estimulante (FSH) e luteinizante (LH) estão em baixa no sangue, isto é, consiste no descarte da parede uterina, já que não foi usada para sustentar e nutrir um feto (MARINHO, 2019).

Apesar de ser um processo fisiológico natural, ao longo da história foram criados tabus em torno desse processo do ciclo reprodutivo de pessoas que têm útero. Um exemplo é o livro “Menstruação, a sangria inútil” publicado em 1996 pelo já falecido médico especialista em reprodução humana Elsimar Coutinho, que defendia que a menstruação era uma anomalia (RATTI; AZZELLINI; BARRENSE; GROHMANN, 2015).

O tabu da menstruação é muito enraizado na sociedade, principalmente entre os corpos que menstruam, quando desde a menarca<sup>1</sup> são instruídos a esconder absorventes e até mesmo não falar a palavra “menstruação”, sempre substituindo-a por expressões como “estou naqueles

---

<sup>1</sup>. Menarca: termo que denomina a primeira menstruação da mulher (RATTI; AZZELLINI; BARRENSE; GROHMANN, 2015).

dias”ou “estou indisposta”, o que replica esse tabu tão presente na vida dessas pessoas. Além disso, quando toda e qualquer mudança de humor ou comportamental nesse período é diretamente associada a tensão pré-menstrual, momento em que acreditam que quem menstrua se torna “irracional”, a menstruação pode se tornar ainda mais estigmatizada (RATTI; AZZELLINI; BARRENSE; GROHMANN, 2015).

O tabu em relação aos órgãos femininos é histórico, não apenas em fábulas religiosas ou hierarquias sociais, mas também biologicamente. O nome técnico para a genital feminina é “vagina” é um termo em latim que significa bainha, uma espécie de proteção ou local para guardar algo, e nesse contexto esse “algo” seria o falo masculino, ou seja, os anatomistas que investigaram o corpo feminino durante muitos anos reduziram o órgão a uma capa para o pênis. Além desse termo tiveram outros como por exemplo “*sinus pudores*” que significa caverna da vergonha ou denominarem o clítoris como “marca do diabo” (MARTÍN, 2018).

Na época os corpos femininos foram designados de acordo com analogias machistas criadas a partir da visão do corpo masculino ser biologicamente perfeito. Designações como “nascimento fracassado” ou “corpo incompleto”. Enquanto, de acordo com filósofo Aristóteles e o médico Galeno, “os homens possuem a sabedoria, o falo, o fogo e a força as mulheres são apenas homens mutilados, frias e úmidas que não têm o calor suficiente para desenvolver o falo para fora como os homens” (MARTÍN, 2018).

Em demanda das dúvidas e dos estudos dos corpos femininos muitos anatomistas e médicos fizeram experiências para desvendar os mistérios do corpo e dos órgãos femininos, dentre eles se destaca James Marion Sims que é considerado o pai da ginecologia moderna (MARTÍN, 2018). J. Marion Sims nasceu em Lancaster County, Carolina do Sul no dia 25 de janeiro de 1813 e morreu no dia 13 de novembro de 1883. Sims morava em Montgomery, Alabama (SIMS, 1884) trabalhava como médico geral nos campos de algodão (MARTÍN, 2018).

Em 1845 ele iniciou seu experimento em um “hospital” nos fundos de sua casa em mulheres afro-americanas que eram forçadas a trabalhar nos campos de algodão. As mulheres eram forçadas a serem submetidas a cirurgias invasivas, dolorosas e sem anestesia, temos como exemplo o caso brutal de Anarcha, em que foram feitas mais de 30 operações sem anestésico e sem sua aprovação (MARTÍN, 2018).

O processo de conhecimento tanto social quanto biológico do corpo feminino foi doloroso e produziu estigmas que estão presentes até os dias atuais como por exemplo, o tabu em relação a menstruação. Por mais que menstruação seja um processo natural da vida da mulher, o sangue menstrual tem muitos significados (MARINHO, 2019).

A primeira menstruação é um marco importante para adolescentes, é o início para a puberdade. Sendo assim, a forma como o contexto e a cultura em que a pessoa está inserida têm grande influência sobre como ela lidará com isso conforme amadureça. Em alguns lugares como a Zâmbia e o sul da Índia a menarca é celebrada com festas e presentes, ou seja, como é mostrado para esse corpo como motivo de alegria e orgulho ele verá esse evento como algo bom e saudável (MARINHO, 2019).

Porém, da mesma forma que quando a menstruação é tratada com amor trará resultados positivos, quando tratada como algo vergonhoso que deve ser escondido, por consequência, leva adolescentes a não falarem sobre menstruação e até a esconderem quando estão menstruadas (MARINHO, 2019).

As concepções sobre “ser mulher” variam de acordo com as culturas, vai muito além de ter seios ou útero, ser mulher para a sociedade é obedecer a preceitos impostos por uma cultura machista e quando está inserida nesse meio existe a forma como uma mulher socialmente aceita deve se portar em relação ao seu ciclo menstrual (MIRANDA; FERNANDES, 2020).

A partir da menarca os corpos que menstruam são instruídos a reproduzir comportamentos para esconder seu ciclo por exemplo, não falar sobre menstruação ou esconder absorventes. Esses comportamentos repassados de geração em geração evidenciam o tabu. Existem várias explicações sobre de onde vem esse tabu da menstruação, mas no geral são todos relacionados a uma superioridade masculina imposta pela sociedade patriarcal atual (MIRANDA; FERNANDES, 2020).

E para além de senso comum, a mídia também tem grande contribuição para a replicação do tabu, assim como as propagandas de anticoncepcionais te mostram a pílula como solução para você não sofrer com os efeitos da menstruação, as propagandas de absorventes também usam uma tática parecida. A maioria das propagandas de absorventes mostra mulheres jovens, sorrindo, correndo, brincando e com roupas claras mostrando, visualmente e de forma narrada, como o produto é bom e confortável, mas principalmente tentando mostrar como com ele não vai parecer

que está menstruada. Com isso podemos ver que a mídia vai vender esses produtos expondo-os, não como um produto para saúde menstrual, mas como uma alternativa para não mostrar que está menstruada (MIRANDA; FERNANDES, 2020).

É fundamental desenvolver a compreensão das influências históricas, culturais e socioeconômicas para o fortalecimento do tabu da menstruação.

#### 4.3 A POBREZA MENSTRUAL

Pobreza menstrual é um fenômeno que pode ser caracterizado pela falta de recursos, como saneamento básico, infraestrutura, informação e objetos de higiene, para corpos que menstruam (UNFPA, 2021).

Os resultados de um relatório publicado recentemente pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) (2021) revelam que o fenômeno da pobreza menstrual atinge cerca de metade da humanidade, e demonstra o quanto as condições mínimas para a garantia da dignidade das pessoas que menstruam e de suas necessidades fisiológicas são negligenciadas, o que demanda ações urgentes e investimentos em infraestrutura e produtos menstruais adequados, para prevenir e solucionar esse grave problema.

O documento aponta também que quando a pobreza menstrual é vivenciada desde a infância, ela pode levar a sofrimentos emocionais que dificultarão o desenvolvimento saudável dessa pessoa no futuro, além de, a vida acadêmica dessas pessoas também ficar prejudicada, a partir do momento que elas deixam de ir à escola por não ter como segurar o sangue, falta de saneamento básico e até mesmo sentir vergonha de estar com outras crianças ou jovens estando em período menstrual, o que já torna as pessoas que menstruam prejudicadas (UNFPA, 2021).

É importante trazer o tema atual da pobreza menstrual para o debate, tão necessário no contexto socioeconômico, principalmente no Brasil.

#### 4.4 FORMAS SAUDÁVEIS E NATURAIS DE LIDAR COM A MENSTRUACÃO

As plantas são a base da nutrição humana, as usamos nas saladas, infusões, para temperar outros alimentos e para uso medicinal. O uso de plantas na medicina tradicional é uma prática milenar e histórica, chamada de fitoterapia, porém, no cenário atual vem sendo cada vez mais menosprezada e tendo seu lugar ocupado por remédios fabricados em laboratórios (MARTÍN, 2018).

Existem várias formas de consumo de uma planta para uso medicinal, não estamos falando apenas das folhas, mas sim de toda a planta dos talos até as flores. Dentre elas podemos destacar: cozimento e decocção, utilizadas para as partes mais duras da planta; Chás e infusões, como as de gengibre, que ajudam a aliviar a dor e também a aumentar a libido, podem ser usadas, e são utilizadas as partes como folhas e flores da planta; Xaropes e tintura-mãe, como tintura-mãe de folhas de framboeseira, podem ajudar a normalizar a menstruação- por serem fórmulas mais concentradas, são feitas para serem usadas aos poucos e periodicamente, de acordo com a prescrição médica; Cataplasmas de barro e compressas para irritações externas, que podem ser usadas como uma pomada; óleos vegetais e essências, como óleo de manjerição diluído em óleo não mineral, têm êxito no tratamento para a dor causada pela síndrome do ovário policístico, e também são muito utilizados para consumos ou massagens (MARTÍN, 2018).

Há estudos clínicos que mostram o êxito da aromaterapia, óleos essenciais vegetais utilizados de forma terapêutica, nos casos de dismenorrea<sup>2</sup> (NAJAFI *et al.*, 2021).

Devido à alta medicalização das pessoas com útero, dor ou desconfortos, a fitoterapia em conjunto com práticas saudáveis como exercícios e alimentação balanceada, se tornam uma alternativa mais natural e menos invasiva de lidar com os ciclos menstruais. No sistema único de saúde (SUS) existe um conjunto de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) que auxiliam no tratamento de enfermidades (BRASIL, 2021).

Por mais que essas práticas já fossem usadas no sistema único de saúde, apenas em junho de 2003 foi criado um grupo para a regularização delas. O primeiro feito desse grupo, em 2004, foi realizar uma pesquisa para saber se essas práticas eram realmente utilizadas pela população, abrangendo 5.560 municípios. Receberam respostas de 1.342 e 232 delas mostraram que as práticas eram utilizadas e após três anos de muito trabalho, no dia 17 de julho de 2006, a política

---

<sup>2</sup> Menstruação dolorosa ou difícil.

foi aprovada e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde foram regularizadas e inseridas no Sistema Único de Saúde (BARRETO, 2014).

Por mais que as PICS mostrem e orientem sobre práticas como homeopatia, acupuntura etc. há uma certa carência em práticas voltadas para saúde menstrual. A menstruação é um processo natural dos corpos com útero, porém, há alguns efeitos colaterais desagradáveis. Mas alguns hábitos como exercícios físicos, ingestão de certos alimentos, remédios naturais e práticas terapêuticas podem ajudar a amenizar esse desconforto (MARTÍN, 2018).

Durante o período menstrual é de suma importância ingerir muita água para evitar a retenção de líquidos, evitar alimentos gordurosos e priorizar os ricos em potássio, que ajudam a regularizar os líquidos no corpo e no relaxamento dos músculos; alimentos ricos em ferro, e diuréticos para estimular a produção de urina. O yoga é muito bom também, mas devem ser evitadas posições invertidas ou que precisem de muito equilíbrio. Há algumas posições que ajudam no alívio da cólica menstrual:

*Pavanamuktasana* (postura do feto): deitada de costas e abraçando os joelhos puxando de leve em direção ao peito. Essa postura tonifica a região sacro-lombar, o que alivia a dor;

*Marjaryasana* (postura do gato): coloque os joelhos e as palmas da mão no chão e faça dois movimentos: de curvar a sua coluna e contrair o seu abdômen e após, esticar a coluna e abrir seu peito;

*Balasana* (postura da criança): dobre os joelhos, deite-se em cima deles e estique os braços (MARTÍN, 2018).

Tomar infusão<sup>3</sup>de gengibre (*Zingiber officinale*) ou camomila (*MatricariaChamomilla* L) ajuda a diminuir as tensões do corpo e aliviar as dores da menstruação, além de bolsas de água quente na região pélvica (MARTÍN,2018).

Não podemos esquecer da fase da tensão pré-menstrual (TPM), que é considerada uma síndrome pela medicina moderna. Ela tem vários sintomas como: ansiedade, mudanças de humor, ganho de peso, acne, etc. Esses sintomas já podem ser aliviados apenas com uma alimentação um pouco mais balanceada: diminuir gorduras, comer mais frutas e verduras, tomar um suco de

---

<sup>3</sup> Forma de preparar uma planta para consumo. É quando água recém fervida é misturada a uma parte de alguma planta.

cenoura pela manhã em jejum, o que ajuda o sangue a ficar mais fluido, diminuindo a cólica e limpando o organismo. Ingerir alimentos ricos em vitamina A e B é importante, pois eles ajudam a pele na diminuição da oleosidade e da acne, além de equilibrar o metabolismo (MARTÍN, 2018).

É relevante debater novos olhares em relação à menstruação e métodos alternativos e naturais de lidar com ela, incluindo indicações de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, PICS, do SUS (BRASIL, 2021) para melhoria da saúde das pessoas com útero e principalmente da sua saúde menstrual.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho foi elaborado um material educativo, no formato de cartilha com base em estudos científicos acerca de formas saudáveis para lidar com a menstruação. Os temas pílula anticoncepcional, tabu da menstruação, pobreza menstrual e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde foram estudados para dar suporte à construção do texto da cartilha.

No estudo foram relatadas as possíveis influências da sociedade brasileira e da indústria farmacêutica no fortalecimento do tabu da menstruação, principalmente como a sociedade machista patriarcal transformou esse tabu em lucro fármaco.

A sociedade brasileira, sendo predominantemente machista, vem fortalecendo muitos estigmas relacionados à menstruação e que, por consequência, acabam criando um tabu sobre o assunto, até mesmo entre as mulheres, as fazendo procurar recursos como os anticoncepcionais para evitar a menstruação, assim, fazendo elas gastarem cada vez mais recursos financeiros com as pílulas, gerando mais lucros para empresas farmacêuticas.

É importante considerar a discussão de aspectos culturais e históricos na abordagem do tema desenvolvido nesse trabalho, compreendendo o papel relevante da mulher dentro desse contexto, suas dificuldades, a influência da sociedade, e discutindo conceitos sobre o que é “cultural” e “natural”, relacionando-os aos dias atuais, em que a mídia por um lado apresenta a menstruação sob um enfoque econômico e da propaganda, mas também pode contribuir para a diminuição do silenciamento sobre o tabu da menstruação.

É de grande relevância realizar trabalhos científicos sobre esse tema, para que casos como a pobreza menstrual em áreas periféricas, que colocam em risco a saúde de todas as pessoas que menstruam, tenham a devida atenção.

Além disso, o desenvolvimento dessa cartilha tem grande importância para os corpos jovens que estão entrando nessa fase da vida agora. A conscientização corporal e o saber o que está acontecendo nesse período de tanto significado ajuda no processo de autoconhecimento e a se entender com o seu próprio corpo, por consequência, a como lidar com ele. Lidar com as desventuras do período menstrual de uma forma mais natural é lidar de uma forma menos invasiva. Claro que não podemos nos desfazer dos remédios farmacêuticos em alguns casos, mas também devemos dar um espaço para a medicina natural nas nossas vidas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMORA, A. S. **Minidicionário Soares Amora da língua portuguesa**. 19ª ed. São Paulo/SP: Editora Saraiva, 2009. 817 p.
- BARRETO, A. F. **Práticas integrativas em saúde: proposições teóricas e experiências na saúde e educação**. Recife: Editora UFPE, 2014. 345 p.: il., figs.
- BAUM, B.; HARRIS, D. **Escrevendo Racialmente a República: Racistas, Rebeldes Raciais e Transformações da Identidade Americana**. Nova York, EUA: Duke University Press; 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1515/9780822392156>. 16 mar. 2022
- BAYER. Plataforma bayer, Rio de Janeiro, RJ. BAYER c2021. Disponível em: <https://www.bayer.com.br/pt/historia-1863-1883>: 16 mar. 2022
- BRASIL. Ministério da Saúde, MS. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>. Data do acesso: mai 2021.
- COUTEUR, P. L; BURESSON, J. **Os botões de napoleão: As 17 moléculas que mudaram a história**. 1ª ed. Rio de Janeiro/RJ: Editora Zahar, 2011. 364 p.
- ESTADOS UNIDOS. **Planejamento familiar: um manual global para profissionais e serviço de saúde**. Estados Unidos. 2007. 372 p.
- FINOTTI, M. **Manual de anticoncepção**. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), 2015. 285 p.
- MARINHO, D. S. **Lidando com o fenômeno natural e que ficará para sempre: a menstruação e suas influências na vida da mulher**. 2019. 76f. Tese (Mestrado em enfermagem) – Faculdade de enfermagem, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2019.
- MARTÍN, P. P. S. **Manual de introdução a ginecologia natural**. 3ª Ed. Ginecosofia, 2018. 370 p.
- MIRANDA, B.C.B.; FERNANDES, E.R. Menstruação e suas representações na mídia: uma análise sobre sangue, tabu e gênero. **Diálogos: Economia e Sociedade**, Porto Velho, v. 4., n. 2, p. 261-273, jun./dez. 2020.
- NAJAFI *et al.* O efeito da aromaterapia sozinha ou em combinação com massagem na dismenorreia: Uma revisão sistemática e meta-análise. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 43(12), p. 968-979, dez. 2021.
- NUCCI, M. “Seria a pílula anticoncepcional uma droga de “estilo de vida”? Ensaio sobre o atual processo de medicalização da sexualidade”; **Revista latino-americana Sexualidad, Salud y Sociedad**. n. 10, p. 124-139, abr. 2012.
- RATTI, C. R.; AZZELLINI, É. C.; BARRENSE, H.; GROHMANN, R. *et al.* **O tabu da menstruação reforçado pelas propagandas de absorventes**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 2015, Rio de Janeiro/RJ.

SILVA, M. A. N. COELHO, O. P. NEVES, P. R. SOUZA, A. R. L. et al. Acerca de pesquisas em aromaterapia: uso e benefícios a saúde. **Revista da Universidade Ibirapuera**. n. 19, p. 32-40. Jan/jun 2020.

SIMS, J. M. **Story of my life**. New York: D. APFLETOH & CO., Publishers, 1, 3, & 5 Bond Stree 1884. 471 p.

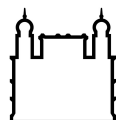
UNICEF; UNFPA. Pobreza menstrual no Brasil – desigualdades e violações de direitos. 2021.

**ANEXO 1 – RESULTADO DO TRABALHO - CARTILHA: “CORPOS QUE MENSTRUAM – UMA NOVA FORMA DE LIDAR COM SEU CICLO”**



# Corpos que menstruam

Uma nova forma de lidar  
com seu ciclo



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz



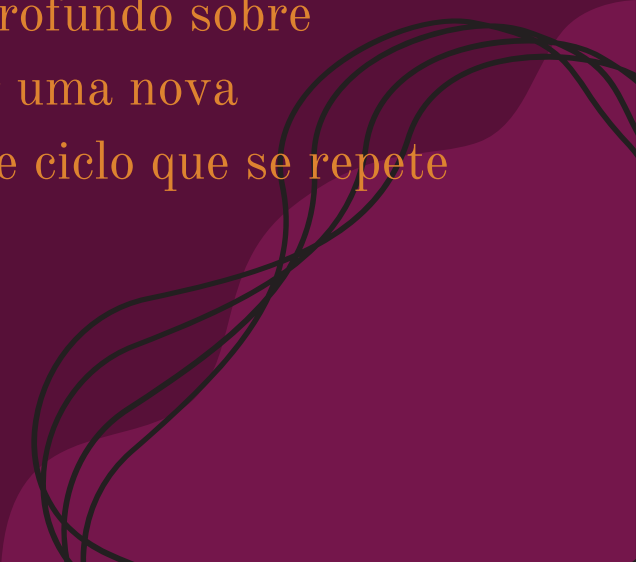
ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE  
JOAQUIM VENÂNCIO



# Introdução

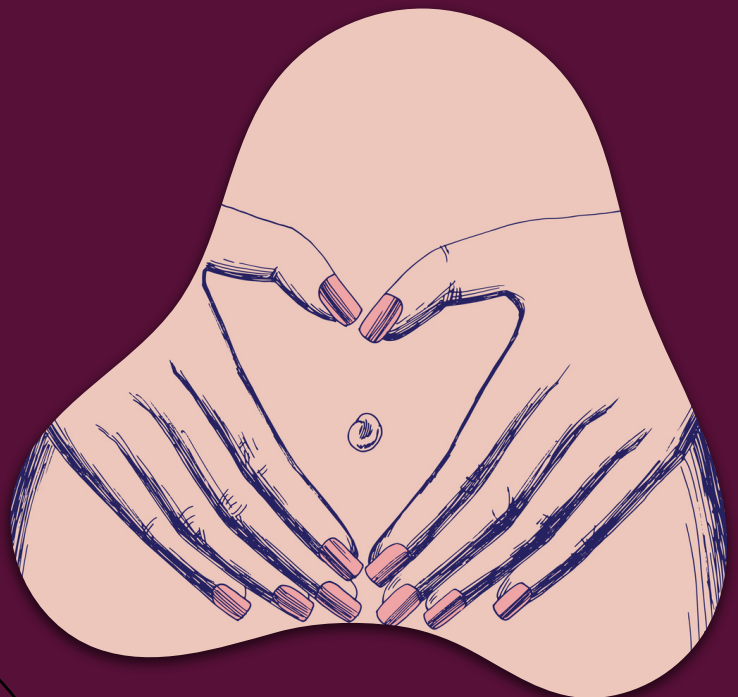
A conscientização corporal e o saber o que está acontecendo no período menstrual, que tem tanto significado, ajuda no processo de autoconhecimento e a se entender com o seu próprio corpo, por consequência, a como lidar com ele. Lidar com as desventuras do período menstrual de uma forma mais natural é lidar de uma forma menos invasiva; claro que não podemos nos desfazer dos remédios farmacêuticos em alguns casos, mas também devemos dar um espaço para a medicina tradicional nas nossas vidas.

Esse trabalho foi elaborado com o objetivo de passar conhecimento mais profundo sobre os corpos que menstruam e dar uma nova visão sobre como lidar com esse ciclo que se repete todo mês.

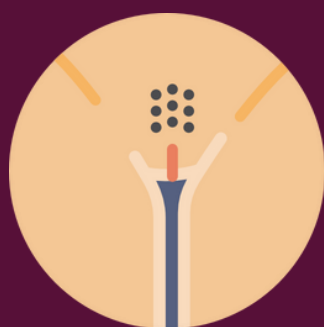


# Autoconhecimento

Por séculos os corpos femininos foram estudados e nomeados por médicos e cientistas, mas ainda assim sofreram com o machismo e tabus, levando as detentoras desses corpos a sentirem vergonha de falarem de seus próprios órgãos genitais, sua sexualidade, assim não conhecendo seu corpo e como ele pode ser bonito e fascinante. A seguir irei apresentar todos os órgãos que compõem os genitais femininos, mostrando suas características para que você possa reconhecer melhor seu corpo:



**Pelo Púbico:** começa a crescer na puberdade e tem como função proteger a região genital contra patógenos que podem entrar e, para além disso, por mais que essa função tenha sido substituída por roupas, também oferece calor e proteção. Também atenua o atrito entre peles no ato sexual evitando infecções na região; ainda que hoje ter pelos na região íntima seja considerado feio, em algumas culturas é sinônimo de beleza e sexualidade.



**Vulva:** quando estiver em um local confortável e à vontade faça esse exercício: observe suas partes íntimas - tudo aquilo que você conseguir ver é a sua vulva. A vulva é o conjunto de órgãos externos da sua região genital, e é uma das maiores particularidades do seu corpo, já que cada vulva é única e não existe nenhuma igual. Ela sempre está em constante mudança, principalmente nos períodos importantes da vida sexual, como a puberdade, menstruação, gravidez, menopausa, etc.

**Monte de Vênus:** quando observar sua região genital poderá ver uma camada de pele que se assemelha a “almofadas”. Essas “almofadas” são compostas por tecido adiposo, nelas ficam os pelos púbicos e a glândulas sebáceas e sudoríparas.

**Lábios maiores e menores:** possuem glândulas sudoríparas e sebáceas que fazem parte dos tecidos sensíveis. A diferença entre os dois é que os lábios maiores, assim como o nome fala, são maiores, ficam em volta dos menores e possuem pelos púbicos diferentes dos menores, que não os possuem e têm uma textura mais suave.

Assim como a vulva, cada corpo tem lábios únicos, quando há estímulo sexual ficam inchados devido a um tecido esponjoso erétil que pode ser denominado como “bulbo clitoridiano”



**Clitóris:** O famoso clítoris é localizado na parte de cima da vulva; por mais que tenha de 10 a 13 centímetros nos só conseguimos ver uma parte dele, mais especificamente a coroa, o prepúcio e a glânde. Ele é muito sensível, aproximadamente possui de seis a oito mil terminações nervosas, por isso quando estimulado gera prazer.

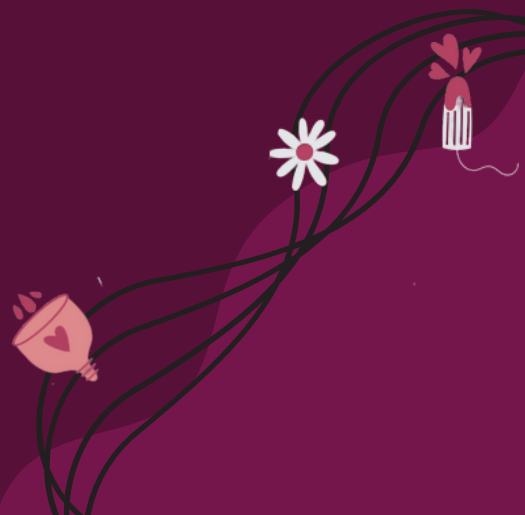


vulva



clitóris

**Vestíbulo vulvar:** Não é uma região que consiga ser vista com clareza, apenas se você esticar os seus lábios menores. É aquele local mais úmido na vulva por conta das glândulas vulvovaginais.



**Bexiga:** Por mais que seja um órgão do sistema urinário, é localizado na pélvis entre o púbis e o ânus. Tem como função armazenar e excretar a urina.

**Vagina:** Vamos quebrar um senso comum agora: enquanto a vulva é a parte externa da região íntima a vagina é apenas a parte interna e não o órgão todo. É uma cavidade fibromuscular que vai até o colo do útero, sua profundidade e tamanho variam de corpo para corpo.

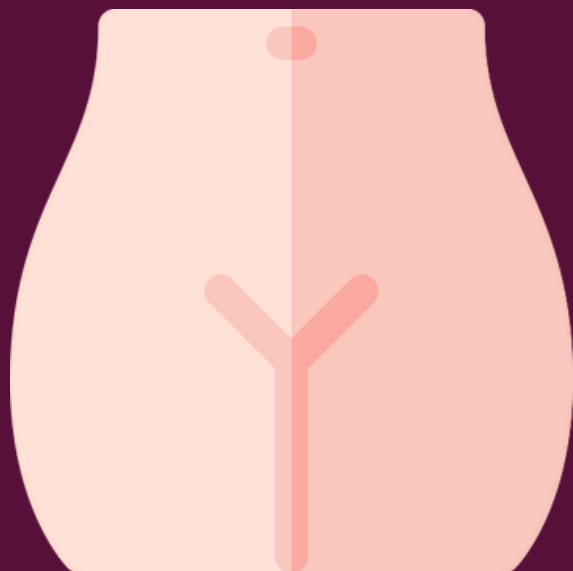
A vagina tem uma importância muito significativa para as pessoas com útero, pois é o local onde desce o sangue menstrual e o muco cervical (já vou falar sobre ele), é a via dos espermatozoides para o útero, a penetração nas relações sexuais ou masturbação, por onde sai o bebê, além de possuir glândulas lubrificantes e substâncias aromáticas, o que ajuda o ato sexual e protege o ecossistema da vagina.



**Hímen:** Quem nunca ouviu que o hímen rompido é a prova da perda da virgindade? bom, só para esclarecer, isso não é bem verdade. O hímen é uma membrana que fica na união da vulva e do canal vaginal, sua cor e tamanho também são variáveis, e ele pode ou não romper durante o ato sexual.

É uma membrana fibrosa elástica, ela pode se romper no ato sexual, mas também com movimentos bruscos, masturbação, atividades esportivas ou, em diversos casos, se esticar e não se romper, com exceção no parto. Seu nome faz referência ao Deus Himeneu, que representa a celebração do matrimônio.

**Cérvix ou colo do útero:** É como se fosse a portinha de entrada para o útero, fica localizado ao final do canal vaginal. Um fato interessante é que ele muda periodicamente, como posição, cor e aparência.



**Muco cervical: O famoso corrimento!** Ele vai estar presente durante todo o ciclo sexual das pessoas com útero e isso porque ele é muito importante. Podemos perceber sua maior abundância antes do dia fértil, durante a ovulação, e ele ajuda os espermatozoides a subirem pelo orifício cervical até as trompas uterinas para acontecer a fecundação.

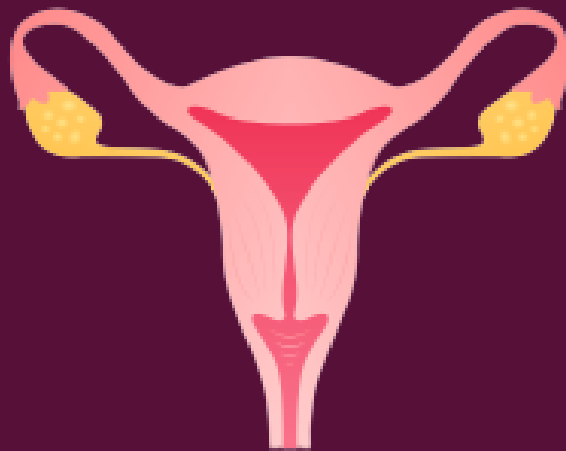
Porém, quando o corpo está em baixa fertilidade, o muco cervical protege o colo do útero dos espermatozoides e de patologias externas. O muco cervical é bem consistente e esbranquiçado.



**Orifício interno ou externo do cérvix:** Orifício situado no centro do cérvix, é muito pequeno, só se abre para saída do sangue menstrual, entrada de espermatozoide e para a saída de um bebê. Em corpos que nunca pariram é um orifício circular; já em corpos que pariram, mesmo que ele diminua após o parto é comum ser um pouco deformado pois quando o parto é normal ele se dilata ao máximo.

Útero: biologicamente um músculo “oco”, seu tamanho também é variável. É composto pelo cérvix e o corpo do útero, suas partes internas são conhecidas como endométrio.

Podemos reconhecê-lo apalpando entre a púbis e o umbigo. Há quem diga que o útero é como um segundo coração e que nele reside o chakra Swadisthana, que quer dizer "o lar da força vital".

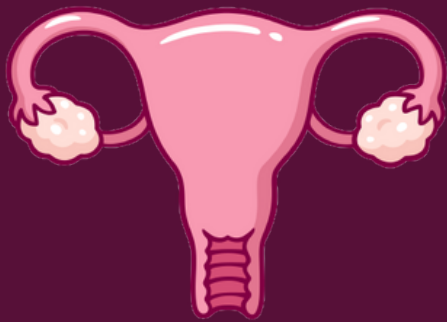


Endométrio: Na verdade no interior do útero existem três camadas e apenas a mais interna é chamada de endométrio, temos o perimétrio sendo a externa e o miométrio a camada muscular.

O endométrio é o local onde se desenvolve a placenta e recebe o feto após a fecundação, e quando não ocorre a fecundação esse organismo se desprende da parede uterina, o que conseqüentemente causa a cólica.

**Tubas uterinas:** são “tubos” que ligam os ovários ao útero. Têm como função proteger e guiar os óvulos em algumas das trompas, para ocorrer a fecundação e caso não tenha fecundação guiá-los para o útero para gerar a menstruação.

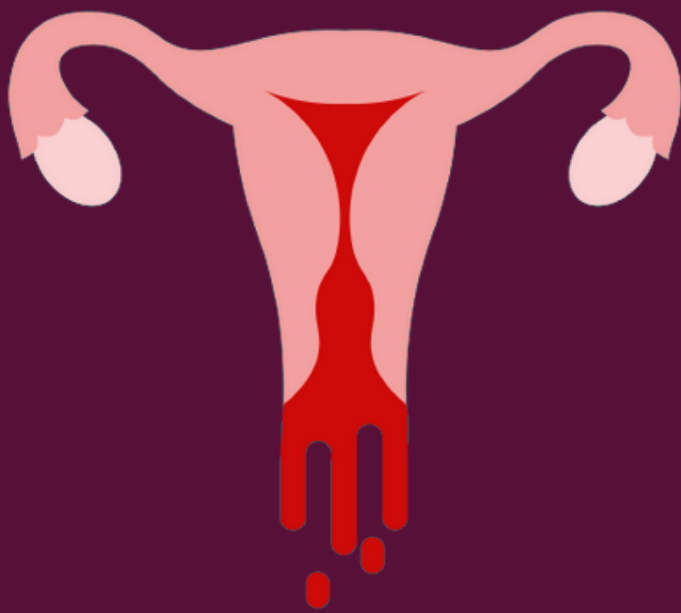
**Ovários:** ficam localizados abaixo das trompas uterinas, um de cada lado, e têm formato similar a uma amêndoa. Eles produzem os óvulos e os hormônios sexuais.



Óvário

# Menstruação

Menstruação pela ótica biológica é a excreção do sangue que vem do endométrio quando os hormônios folículo-estimulante (FSH) e luteinizante (LH) estão em baixa no sangue, isto é, consiste no descarte da parede uterina, já que, não foi usada para sustentar e nutrir um feto.



# Efeitos do seu ciclo

- Fadiga
- Cólicas incômodas
- Sangramento intenso



- Tensão pré menstrual (TPM)
- Irritabilidade
- Acne
- Ganho de peso



# PiCs menstruais e práticas saudáveis

Por mais que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) mostrem e orientem sobre práticas como homeopatia, acupuntura, etc, há uma certa carência em práticas voltadas para a saúde menstrual.

A menstruação é um processo natural dos corpos com útero, porém, há alguns efeitos colaterais desagradáveis. Mas, alguns hábitos como exercícios físicos, ingestão de certos alimentos, remédios naturais e práticas terapêuticas podem ajudar a amenizar esse desconforto.

# Alimentação

A fase da tensão pré menstrual (TPM) é considerada uma síndrome pela medicina moderna. Ela tem vários sintomas como: ansiedade, mudanças de humor, ganho de peso, acne, etc. Esses sintomas já podem ser aliviados apenas com uma alimentação um pouco mais balanceada: diminuir gorduras, comer mais frutas e verduras, pode tomar um suco de cenoura pela manhã em jejum, o que ajuda o sangue a ficar mais fluido, fazendo você sentir menos cólicas e limpando seu organismo.

Ingerir alimentos ricos em vitamina A e B é importante, pois eles ajudam a pele na diminuição da oleosidade e da acne, além de equilibrarem o metabolismo.



- Durante o período menstrual é de suma importância ingerir muita água para evitar a retenção de líquidos, evitar alimentos gordurosos e priorizar os ricos em potássio, que ajudam a regularizar os líquidos no corpo e também no relaxamento dos músculos, os alimentos ricos em ferro e os diuréticos para estimular a produção de urina.



# Exercícios

O yoga é uma prática muito boa, mas evite posições invertidas ou que precisem de muito equilíbrio. Há algumas posições que ajudam no alívio da cólica menstrual:

- Pavanamuktasana (postura do feto): deitada de costas e abraçando os joelhos puxando de leve em direção ao peito. Essa postura tonifica a região sacro-lombar, o que alivia a dor;
- Marjaryasana (postura do gato): coloque os joelhos e as palmas da mão no chão e faça dois movimentos: de curvar a sua coluna e contrair o seu abdômen e após, esticar a coluna e abrir seu peito;
- Balasana (postura da criança): dobre os joelhos, deite em cima deles e estique os braços



# PiCs menstruais

- Fitoterapia

Tomar infusão\* de gengibre (*Zingiber officinale*) ou de camomila (*Matricaria Chamomilla* L) pode ajudar a diminuir as tensões do corpo e aliviar as dores da menstruação.

\*Forma de preparar uma planta para consumo. É quando água recém fervida é misturada a uma parte de alguma planta.

- Aromaterapia

Estudos clínicos mostram o êxito da aromaterapia, óleos essenciais vegetais utilizados de forma terapêutica, nos casos de dismenorreia (óleos de rosa, lavanda e alecrim, por exemplo).

## Referências Bibliográficas

- AMORA, A. S. Minidicionário Soares Amora da língua portuguesa. 19ª ed. São Paulo/SP: Editora Saraiva, 2009. 817 p.
- BARRETO, A. F. Práticas integrativas em saúde: proposições teóricas e experiências na saúde e educação. Recife: Editora UFPE, 2014. 345 p.: il., figs.
- BAUM, B.; HARRIS, D. Escrevendo Racialmente a República: Racistas, Rebeldes Raciais e Transformações da Identidade Americana. Nova York, EUA: Duke University Press; 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1515/9780822392156>. 16 mar. 2022
- BAYER. Plataforma bayer, Rio de Janeiro, RJ. BAYER c2021. Disponível em: <https://www.bayer.com.br/pt/historia-1863-1883>: 16 mar. 2022
- BRASIL. Ministério da Saúde, MS. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>. Data do acesso: mai 2021.
- COUTEUR, P. L.; BURESSON, J. Os botões de napoleão: As 17 moléculas que mudaram a história. 1a ed. Rio de Janeiro/RJ: Editora Zahar, 2011. 364 p.
- ESTADOS UNIDOS. Planejamento familiar: um manual global para profissionais e serviço de saúde. Estados unidos. 2007. 372 p.
- FINOTTI, M. Manual de anticoncepção. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), 2015. 285 p.
- MARINHO, D. S. Lidando com o fenômeno natural e que ficará para sempre: a menstruação e suas influências na vida da mulher. 2019. 76f. Tese (Mestrado em enfermagem) – Faculdade de enfermagem, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2019.
- MARTÍN, P. P. S. Manual de introdução a ginecologia natural. 3a Ed. Ginecosofia, 2018. 370 p.
- MIRANDA, B.C.B.; FERNANDES, E.R. Menstruação e suas representações na mídia: uma análise sobre sangue, tabu e gênero. Diálogos: Economia e Sociedade, Porto Velho, v. 4., n. 2, p. 261-273, jun./dez. 2020.
- NAJAFI et al. O efeito da aromaterapia sozinha ou em combinação com massagem na dismenorria: Uma revisão sistemática e meta-análise. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 43(12), p. 968-979, dez. 2021.
- NUCCI, M. “Seria a pílula anticoncepcional uma droga de “estilo de vida”? Ensaio sobre o atual processo de medicalização da sexualidade”; Revista latino-americana Sexualidad, Salud y Sociedad. n. 10, p. 124-139, abr. 2012.
- RATTI, C. R.; AZZELLINI, É. C.; BARRENSE, H.; GROHMANN, R. et al. O tabu da menstruação reforçado pelas propagandas de absorventes. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 2015, Rio de Janeiro/RJ.
- SILVA, M. A. N. COELHO, O. P. NEVES, P. R. SOUZA, A. R. L. et al. Acerca de pesquisas em aromaterapia: uso e benefícios a saúde. Revista da Universidade Ibirapuera. n. 19, p. 32-40. Jan/jun 2020.
- SIMS, J. M. Story of my life. New York: D. APFLETOH & CO., Publishers, 1, 3, & 5 Bond Stree 1884. 471 p.
- UNICEF; UNFPA. Pobreza menstrual no Brasil – desigualdades e violações de direitos. 2021.

### Elaboração:

Essa cartilha foi elaborada por Manuela Cano Machado da Silva - Escola Politécnica Joaquim Venâncio da Fundação Oswaldo Cruz - EPSJV/FIOCRUZ, em seu Projeto de Trabalho Ciência e Cultura, PTCC.

### Orientação e revisão:

Virginia de Lourdes Mendes Finete - EPSJV/FIOCRUZ

### Colaboração:

Simone Goulart Ribeiro - EPSJV/FIOCRUZ

### Revisão final:

Coordenação de Comunicação, Divulgação e Eventos, CCDE - EPSJV/FIOCRUZ

### Projeto gráfico e editoração:

Coordenação de Comunicação, Divulgação e Eventos, CCDE - EPSJV/FIOCRUZ