PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL - PUCRS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO, ARTES E DESIGN - FAMECOS
CURSO DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA

JULIA RUTHNER SIMÕES LOPES

SAGRADO FEMININO E MENSTRUAÇÃO:
MOVIMENTOS DE RESGATE AOS CICLOS DAS MULHERES

Porto Alegre
2024

GRADUAÇÃO

Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul

JULIA RUTHNER SIMÕES LOPES

SAGRADO FEMININO E MENSTRUAÇÃO:

MOVIMENTOS DE RESGATE AOS CICLOS DAS MULHERES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Publicidade de Propaganda pela Escola de Comunicação, Artes e Design da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUCRS.

Orientadora: Prof. Cláudia Bromirsky Trindade

Porto Alegre - RS

2024

JULIA RUTHNER SIMÕES LOPES

SAGRADO FEMININO E MENSTRUAÇÃO:
MOVIMENTOS DE RESGATE AOS CICLOS DAS MULHERES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Publicidade e Propaganda pela Escola de Comunicação, Artes e Design - Famecos da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Aprovado em 12 de julho de 2024.

BANCA EXAMINADORA:

_____
Prof. Helena Stigger

_____
Prof. Francielle Falavigna

_____
Prof. Cláudia Bromirsky Trindade (Orientadora)

PORTO ALEGRE – RS
2024

AGRADECIMENTO

Agradeço a minha mãe por proporcionar minha formação em Publicidade e Propaganda e me ajudar a realizar tantos sonhos ao longo da minha vida, a todos os professores que passam pela minha trajetória, especialmente, à minha orientadora por caminhar ao meu lado durante este trabalho, e a PUCRS por proporcionar ensinamentos e experiências maravilhosas.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha família de mulheres que fez com que eu me tornasse a que eu sou hoje. E ao meu avô amado.

Para uma árvore continuar a crescer e florescer, é preciso que haja células diferenciadas que promovam a transição… trata-se de células fortes que se reúnem para proteção em torno do lugar em cada galho onde a madeira mais velha e resistente está em contato com a parte vulnerável que cresce, o lugar onde o broto tenro se encontra logo abaixo da pele nova e, com o devido cuidado, há de vicejar.

As células de transição atuam como ligação crítica entre o que é e o que ainda será. Quando as brácteas mais novas de ramos e flores estiverem estabilizadas, essas células especializadas na transição avançam para os próximos locais nos galhos onde a árvore florescerá mais uma vez (Estés, 2018).

RESUMO

Este estudo exploratório e qualitativo busca responder a seguinte questão: De que maneira podemos abordar a menstruação e despertar o sagrado feminino na sociedade contemporânea? Para tanto, os objetivos são: apresentar iniciativas de organizações que abordam a temática da menstruação em campanhas e ações; averiguar a percepção de especialistas sobre o tema e como vem sendo tratado em nossa sociedade; propor caminhos possíveis para retomar o sagrado feminino no que tange a menstruação; e refletir sobre a complexidade da temática e o papel da Comunicação nesse contexto. Deste modo, o trabalho utiliza três técnicas para coleta de dados: a pesquisa bibliográfica, a pesquisa documental e entrevistas em profundidade com mulheres especialistas sobre os assuntos centrais dessa pesquisa. Para análise dos dados coletados, optou-se pela análise de conteúdo categorial. Através da pesquisa bibliográfica, o estudo traz consigo visões de como as mulheres já possuíram uma relação mais profunda com seu sangue menstrual. Essa relação foi mudando ao longo do tempo, fazendo com que a menstruação seja vista como algo ruim e sujo, tornando-se, assim, um tabu. Através da perspectiva Junguiana, busca-se o entendimento de arquétipos e, consequentemente, do sagrado feminino, tal como se deu o afastamento da mulher de si mesma, e como o patriarcado atrasou a liberdade das mulheres. Construindo possibilidades para o resgate e reconexão das mulheres com seus ciclos naturais, o estudo apresenta iniciativas que contemplam diversas áreas que buscam acabar com o tabu da menstruação, e propõe o debate sobre o tema. Em termos gerais, identifica-se que o processo de resgate dos ciclos femininos e o findar de um tabu são lentos e necessitam de uma construção cultural em longo prazo. Por isso, observa-se a importância da comunicação para expandir o tema, utilizando seu potencial para dialogar com diferentes áreas da sociedade.

Palavras-chave: Comunicação; Mulher; Sagrado feminino; Tabu menstrual; Perspectivas futuras.

ABSTRACT

This exploratory and qualitative study seeks to answer the following question: How can we approach menstruation and awaken the sacred feminine in contemporary society? To this end, the objectives are: to present initiatives from organizations that address the issue of menstruation in campaigns and actions; investigate the perception of experts on the topic and how it has been treated in our society; propose possible paths to reclaim the sacred feminine with regard to menstruation; and reflect on the complexity of the topic and the role of Communication in this context. Thus, the work uses three techniques for data collection: bibliographical research, documentary research and in-depth interviews with women experts on the central subjects of this research. To analyze the collected data, categorical content analysis was chosen. Through bibliographical research, the study brings with it views of how women already had a deeper relationship with their menstrual blood. This relationship changed over time, causing menstruation to be seen as something bad and dirty, thus becoming a taboo. Through the Jungian perspective, we seek to understand archetypes and, consequently, the sacred feminine, such as how women distanced themselves from themselves, and how patriarchy delayed women's freedom. Building possibilities for the rescue and reconnection of women with their natural cycles, the study presents initiatives that cover several areas that seek to end the taboo on menstruation, and proposes a debate on the topic. In sum, it is identified that the process of rescuing female cycles and ending a taboo is slow and requires long-term cultural construction. Therefore, the importance of communication is observed to expand the topic, using its potential to dialogue with different areas of society.

Keywords: Communication; Woman; Sacred feminine; Menstrual taboo; Future perspectives.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Estatueta da Deusa Pássaro, fonte divina ……. 16
Figura 2 - Mandala de paciente ……. 22
Figura 3 - Coloração azul no comercial Sempre Livre……. 27
Figura 4 - Mandala Lunar……. 31
Figura 5 - Diagrama……. 32
Figura 6 - Arquétipos……. 33
Figura 7 - Roda de mulheres……... 34
Figura 8 - Feira de lançamento do livro Mandala Lunar…….. 35
Figura 9 - A menina que virou lua……... 36
Figura 10 - Diálogo com ancestral…….. 37
Figura 11 - Quadro comercial Pantys……. 39
Figura 12 - Comercial Sempre Livre……... 40
Figura 13 - Cartaz de divulgação da campanha de distribuição de absorventes… 42
Figura 14 - Kit de saúde menstrual……..... 43

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 11

2. MULHERES ATRAVÉS DO TEMPO 15
2.1 O SAGRADO FEMININO 19
2.2 O TABU DA MENSTRUAÇÃO 24

3. INICIATIVAS PARA ABORDAR O TEMA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA 30

4. METODOLOGIA DA PESQUISA 44

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DA PESQUISA 48
5.1 O TABU MENSTRUAL E A SOCIEDADE..... 48
5.2 RETOMADA DO SAGRADO FEMININO..... 52
5.3 INFERÊNCIAS DA PESQUISADORA..... 53

CONSIDERAÇÕES FINAIS 56

REFERÊNCIAS 58

APÊNDICE 60

1. INTRODUÇÃO

Como figura de análise, a mulher traz as mais variadas possibilidades e investigações, presentes tanto na área da psicologia como anatomia humana, além das diversas imagens criadas, a partir da igreja católica, como a famosa Eva, ou na mitologia grega, com a deusa Hera. Sejam essas personagens verídicas ou míticas, a mulher, de forma geral, sempre esteve na história, mesmo que nem sempre narrada. Entre todas as perspectivas do que é ser mulher, transita-se desde nossas antepassadas até as mulheres contemporâneas, das mulheres em volta do fogo que faziam rituais, envolvendo seu sangue menstrual, até as mulheres que nunca falaram sobre a menstruação e desconhecem os próprios ciclos.

As mulheres que eram cultuadas por sua fertilidade, na Antiguidade, foram desocupando esse lugar para que suas histórias fossem contadas por outros que não elas. O sangue menstrual, visto como sagrado, vem a se tornar um tabu[1], fazendo com que as mulheres sintam vergonha de estarem nesse período. Dessa maneira, esse trabalho busca trazer recortes do movimento sagrado feminino e da menstruação, na pretensão de retomar os ciclos naturais da mulher e reconectar o tema de maneira não preconceituosa ou negativa.

O atual trabalho busca trazer suposições e debates necessários às sociedades contemporâneas, contribuindo e incentivando a falar sobre o tema que nasce da falta do assunto, tanto na vida de muitas mulheres como na de homens. Estudos, como o realizado pela marca de higiene Sempre Livre[2], apresentam que 54%, de um total de 1,5 mil mulheres entrevistadas, pouco sabiam sobre menstruação e a menarca (primeira menstruação). A pesquisa aponta, também, que 39% das mulheres tratam o assunto de forma sigilosa, pedindo absorventes emprestados como se fosse um segredo e um processo que não é natural.

---

[1] O conceito de tabu foi criado a partir da palavra *tapu* (de origem do polinésio), que significa proibição ao sagrado, o contato com um tabu significa algo que deve ser purificado, pois entrou em contato com algo contaminado (Chevalier, 1988). Tabu é aprofundado no subcapítulo 2.2 O tabu da menstruação deste trabalho.

[2] **Estadão.** Menstruação ainda é tabu entre brasileiras aponta pesquisa. https://www.estadao.com.br/emais/comportamento/menstruacao-ainda-e-tabu-entre-brasileiras-aponta-pesquisa/ Acesso em: 05 de junho de 2024.

Nesse contexto, o trabalho visa proporcionar reflexões sobre o seguinte questionamento: De que maneira podemos abordar a menstruação e despertar o sagrado feminino na sociedade contemporânea? A partir da questão problema, estabeleceram-se os objetivos do estudo, que são: apresentar iniciativas de organizações que abordam a temática da menstruação em campanhas e ações; averiguar a percepção de especialistas sobre o tema e como vem sendo tratado em nossa sociedade; propor caminhos possíveis para retomar o sagrado feminino no que tange a menstruação; e refletir sobre a complexidade da temática e o papel da Comunicação nesse contexto.

Assim, neste estudo exploratório e qualitativo, utilizou-se as seguintes técnicas para coleta de dados: a pesquisa bibliográfica, a pesquisa documental e entrevistas em profundidade com especialistas mulheres para compor diferentes olhares e perspectivas sobre o tema. Neste momento do trabalho, optou-se pela psicologia, comunicação e política, como áreas do conhecimento para iniciar esse debate. Para análise dos dados coletados, definiu-se a análise de conteúdo categorial. Esses procedimentos estão detalhados no capítulo Metodologia da Pesquisa, e reforçam o proposto por Louro (2007a, p.p.213-214):

> O modo como pesquisamos e, portanto, o modo como conhecemos e também como escrevemos é marcado por nossas escolhas teóricas e por nossas escolhas políticas e afetivas. É, certamente, afetado por nossa história pessoal, pelas posições-de-sujeito que ocupamos, pelas oportunidades e encontros que tivemos e temos. O modo como nos conhecemos é, por tudo isso, incontrolável, volátil. Mas essa constatação não significa que não possamos refletir sobre esse processo.

Para construir o referencial teórico do trabalho e trazer informações sobre o tema, no primeiro capítulo teórico, apresentam-se, através de uma breve retomada ao passado, algumas suposições, descobertas e versões sobre a mulher e seu papel na sociedade. Recorre-se às eras paleolítica e neolítica, busca-se apresentar a existência de sociedades diferentes das que conhecemos hoje. Não apenas sociedades, mas outros tipos de relações e vínculos que eram estabelecidos nessas épocas. Através de autores, como Perrot e Duby (1990), verificamos o silenciamento da história feminina, tal qual o que pode dificultar ainda mais a respectiva fala desta. Em seus subcapítulos, a busca por manifestar o conceito Sagrado Feminino, através da psicologia de Carl Jung (1976),

é particularizada, desde algumas raízes e a volta deste movimento nos dias de hoje, tal qual sua importância na vida das mulheres.

Posteriormente, é apresentada a principal mudança que proporcionou e influenciou o afastamento da mulher de si mesma e, consequentemente, esse silenciamento da narrativa feminina: o patriarcado. Com base em autores e autoras, como Lerner (2019), consegue-se entender o que propiciou a criação do patriarcado, bem como este fez com que a mulher fosse perdendo seu espaço perante a história. Além de imagens femininas criadas através do catolicismo, bem como este reprimiu e contribuiu para o papel secundário das mulheres.

A partir da antropologia, algumas possibilidades da criação de tabus são apresentadas em um subcapítulo. Transmitindo algumas classificações, a autora Paley (2024) mostra alguns tipos de tabus menstruais que foram sendo identificados ao longo do tempo e estudos. Referências clássicas da literatura feminina, como Simone de Beauvoir (1967), são utilizadas e se exibe alguns dos principais passos que deram origem ao feminismo, tal como este influenciou de maneira positiva no avanço e retomada da mulher na sociedade, movimento esse que possibilitou mulheres a obterem mais direitos e a busca pela igualdade de gênero.

No segundo capítulo teórico, através de dados e pesquisas, o trabalho apresenta iniciativas que propõem caminhos e soluções, com o intuito de abordar e talvez minimizar o tabu criado sobre a menstruação, e medidas para resgatar o sagrado feminino na atualidade. A pesquisa manifesta desde iniciativas literárias, projetos através de ONG, até medidas governamentais que aproximam a mulher de seu corpo. Por fim, o trabalho detalha a metodologia escolhida no estudo, apresenta a análise e discussão, a partir da percepção das especialistas entrevistadas e da base teórica construída, e encerra com as considerações finais.

Além da revisão bibliográfica e dos enriquecedores pontos de vista das entrevistadas, o estudo visa contribuir de maneira significativa para o avanço no debate sobre de que maneiras podemos tratar o assunto menstruação de forma mais natural, levantando possibilidades e reiterando a importância do papel da comunicação neste cenário. Além de propor iniciativas que abordam o tema, o trabalho abre possibilidades de pesquisas futuras que contemplem as novas gerações e que ainda não possuem tanta

narrativa. Espera-se, a partir deste trabalho, que haja o aumento do olhar feminino para si mesmo e que o diálogo entre mulheres seja mais amplo, trazendo mais clareza para estas, bem como surgiu a motivação da escrita para a pesquisadora.

2. MULHERES ATRAVÉS DO TEMPO

Para realizar a tentativa de contar a história da mulher, baseia-se nos vestígios e nas poucas certezas que temos sobre como se deu, de fato, a sua trajetória e silenciamento no decorrer da história. Para entender a identificação das mulheres na sociedade contemporânea, é necessário retroceder e buscar compreender como, tanto mulheres como homens, relacionam-se nas antigas civilizações. Percorrendo o caminho que nos leva até hoje, é essencial fazer muitos recortes aqui para contar essa trajetória tão significativa, potente e indispensável para a vida humana. É de suma importância, então, refletir a cada instante sobre quem relata sobre a vida das mulheres ao longo do tempo, na maioria das vezes, homens que podem distorcer ou apagar fatos e suposições importantes, tornando a mulher esse ser invisível (Duby; Perrot, 1990).

> Da antiguidade até os nossos dias, a escassez de informações concretas e circunstanciadas contrasta com a superabundância das imagens e dos discursos. As mulheres são representadas antes de serem descritas ou narradas, muito antes de terem elas próprias a palavra. Talvez que esta abundância de imagens seja proporcional ao seu efectivo recolhimento. As deusas povoam o Olimpo das cidades sem cidadãs; a Virgem reina nos altares onde oficiam os padre; Mariana encarna a República Francesa, assunto de homens. A mulher imaginada, imaginária, ou mero fantasma, submerge tudo. (Duby; Perrot, 1990, p. 8).

É na Idade Antiga, mais precisamente na Mesopotâmia, que encontramos os indícios de que essas civilizações cultuavam a deusa maior de todas, também conhecida como grande mãe e a mulher era vista de muitas maneiras sendo uma delas como Sagrada e fundamental para a sociedade. Sua fertilidade estava diretamente relacionada à terra, o que fazia com que estas se tornassem um guia na agricultura (Duby; Perrot, 1990).

O questionamento sobre como eram as sociedades antigas vem acompanhado de muitas ambiguidades e hipóteses controversas, assim como muitos estudos sobre a história das mulheres. Para Duby e Perrot (1990), por exemplo, não há vestígios suficientes que comprovem a existência de sociedades matriarcais (a etimologia de matriarca deriva do grego *mater* ou mãe e *archein* (arca) ou reinar, governar)[3] e que foi

[3] Segundo o minidicionário da língua portuguesa, Aurélio.

apenas um conceito dos antropólogos e quase que uma utopia feminista. Porém, descobertas revolucionárias se deram através de expedições e o estudo do arqueólogo Mellaart (1991), em que é possível identificar que a evolução de nossa sociedade se deu através de sociedades que não haviam a dominação masculina, homens e mulheres viviam em harmonia e admiravam a natureza como um ser divino (Eisler, 2007).

A partir do estudo sobre a velha Europa, Gimbutas (1991) ressalta que as antigas relações na sociedade eram baseadas no culto à deusa-mãe, que era e representava a natureza. A arte da época era marcada por simbolizar as principais características das civilizações em que viviam. Através de imagens, as mulheres eram retratadas como deusas por sua fertilidade, assim como a terra e não só tinham o papel social igual ao dos homens, como, também desempenham funções na política e em outros espaços que, ao longo do tempo, foram dominados por homens.

A figura 1 apresenta uma das estatuetas que representa a Deusa Pássaro e sugere o endeusamento da mulher no período neolítico, muitas vezes comparada à terra e sua fertilidade por causa de sua ciclicidade.

Figura 1 - Estatueta da Deusa Pássaro, fonte divina.

Fonte: Elaborado pela pesquisadora, com base em GIMBUTAS, Marija; Il linguaggio della dea. Mito e culto della dea madre nell. Europa neolítica. 1990.

Nas sociedades ancestrais, a prática de se fazer figuras em barro, tornou-se possível, hoje, para entender o que era importante para os habitantes dessas

sociedades. A presença repetida de olhos grandes nas figuras sugere que os olhos eram a fonte divina e, por isso, deveriam sempre aparecer em tamanhos exagerados, muitas vezes do mesmo tamanho que os seios e outras partes do corpo (Gimbutas, 1991).

Além das mulheres como deusas e ídolas, as imagens representavam outros ritos também sagrados, como, por exemplo, a terra, a morte e os animais. É importante identificar que, no período paleolítico e neolítico, no qual estamos nos referindo, a estrutura dessas sociedades, as prioridades e tipos de relações eram completamente diferentes das que vivemos atualmente, de fato existia respeito pelos ciclos do nascimento, vida e morte (Gimbutas, 1991).

Apesar da vasta pesquisa sobre todas essas figuras, Eisler (2007) fala sobre alguns estudiosos, que vem trazendo a visão sexualizada e erotizada das estátuas encontradas, sugerindo que, mesmo naquele período, o homem comandava e a mulher já era estereotipada vinculando as imagens com peças que serviam de objetificação do corpo feminino, quase como uma “Playboy” da época. A autora cita Edwin Jones (1957) que é um dos primeiros historiadores que busca provar que as imagens não eram eróticas e que muitos pesquisadores tentam não enxergar o misticismo nas peças descobertas.

É importante destacar que estereótipo constitui uma imagem fixa, uma cristalização do sentido real, que nasce do senso comum e se apresenta como uma verdade intocável e inegável, portanto não apresenta contradições e, por consequência, é a própria imposição de sentido (Barthes, 1997). A visão estereotipada citada, neste trabalho, é relacionada ao padrão feminino estabelecido ao longo dos anos, bem como suas características físicas, como os padrões criados acerca das mulheres donas de casa e mães, que tem como papel principal cuidar e servir.

Outro exemplo são as estatuetas de Vênus e a Vênus de Willendorf, que é considerada uma das primeiras imagens femininas já representadas. Estas peças foram por muitos anos vistas com um olhar religioso porém outras visões se revelam: “estatuetas femininas do paleolítico, difundidas desde a Europa Ocidental até a Sibéria, estilizadas de forma acentuadamente naturalista (-›Esteatopigia) ou simplificadas. Certamente eram usadas no culto da fertilidade” (Chevalier, 1999, p. 105).

É nesse mesmo tempo de estudos sobre período paleolítico e descobertas de artefatos deixados por esses cidadãos que encontra-se a forte representação de uma parte bem específica do corpo feminino em vasos tauromórficos[4], o útero. Segundo o arqueólogo Leroi-Gourhan, analisando as peças de argila encontradas por Mellart (1967), observa que há relação dos chifres do touro com as trompas uterinas, reiterando a retratação da mulher como deusa e vinculada à natureza. Além desses estudos, Eisler (2007) pontua a análise fascinante e original de Marshack (1991), que relaciona a importância das estatuetas femininas para a descoberta de ritos que eram feitos a partir dos fenômenos cíclicos, como a menstruação e a gravidez.

Entre debates e investigações, na história das mulheres, nota-se a falta de narrativas femininas para ter certeza e clareza sobre como se deu as mudanças na contemplação do corpo feminino e, principalmente, na imagem da mulher e toda sua fertilidade. Dentro de um universo de possibilidades e caminhos, percebe-se grandes diferenças na visão do corpo feminino e a relação da sociedade com este. “A história dessas mutações, patentes nos discursos, está no âmago da nossa investigação” (Duby, Perrot, 1990, p. 9).

Explorando e entendendo as antigas civilizações, busca-se o resgate da afeição pela mulher e, consequentemente, a relação desta consigo mesma. Através da psicologia e outras áreas, é possível compreender o que é e como se deu a construção do sagrado feminino, para que serve e quais suas perspectivas ao longo da criação desse termo. Para isso, entender suas origens é fundamental, passando brevemente pela base do movimento, do inconsciente coletivo ao arquétipo, entende-se o movimento atual de se fundamentar em mandalas para acompanhar os ciclos menstruais, através dos estudos de Jung (1976), que, por meio da psicologia, trazem mais explicação e simbolismo da mente humana. A importância de outras perspectivas de como se pode entender o que é ser mulher e como aprender a respeitar quem se é também é apresentada. Através de histórias, contos de fadas e mitos, a autora Estés (2007) propõe um olhar de cuidado e sabedoria, ligando alguns arquétipos com a força feminina. Esses aspectos são tratados no próximo subcapítulo.

[4] Vasos tauromórficos são aqueles que se assemelham e usam o touro como referência e sua criação inicial. Dicionário Martins Fontes Italiano.

2.1 O SAGRADO FEMININO

Para entender a origem do conceito do sagrado feminino nos dias atuais e como essa ferramenta de reconexão pode ser importante para o poder de autoconhecimento da mulher, deve-se olhar para a base em que esta se instalou. Além disso, entender que a energia feminina está presente no homem e virse-versa, sendo conhecida muitas vezes na filosofia chinesa Ying Ying, como aborda o autor Chevalier (1988).

A partir da psicologia junguiana, nasce em algumas mulheres, o interesse de quebrar padrões patriarcais, no qual a mulher tem menos poder que o homem e assume funções também menos importantes, refletindo, assim, sobre papeis tradicionais de gênero, criados pela sociedade e a relação com o próprio corpo. Para além do termo, o sagrado feminino é baseado em resgatar a essência feminina, entender os ciclos menstruais de maneira mais sensitiva e não apenas pelo olhar medicinal, resgatar práticas e rituais de respeito pelo sangue menstrual e principalmente dialogar sobre o vasto universo feminino.

Para o conhecido fundador da psicologia analítica, Jung (1976), o conceito de inconsciente que se atinha a assuntos esquecidos segundo o pai da psicanálise Sigmund Freud, deveria ser ampliado para além do inconsciente pessoal. Assim nasce o novo conceito chamado inconsciente coletivo, uma vez que propunha que o inconsciente não seja de natureza individual, mas, sim, universal.

Baseado no inconsciente coletivo, Jung (1976) acredita que os conteúdos desse inconsciente sejam os então conhecidos arquétipos. Arquétipo é aquele conteúdo que ainda é desconhecido, não tomou consciência, que não se consegue muitas vezes interpretar, mas existe.

> Outra forma bem conhecida de expressão dos arquétipos é encontrada no mito e no conto de fadas. Aqui também, no entanto, se trata de formas cunhadas de um modo específico e transmitidas através de longos períodos de tempo. O conceito de "archetypus" só se aplica indiretamente às représentations collectives, na medida em que designa apenas aqueles conteúdos psíquicos que ainda não foram submetidos a qualquer elaboração consciente. Neste sentido, representam, portanto, um dado anímico imediato. Como tal, o arquétipo difere sensivelmente da fórmula historicamente elaborada. Especialmente em níveis mais altos dos ensinamentos secretos, os arquétipos aparecem sob uma forma que revela seguramente a influência da elaboração consciente, a qual julga e avalia. Sua manifestação imediata, como a encontramos em sonhos e visões, é

> muito mais individual, incompreensível e ingênua do que nos mitos, por exemplo. O arquétipo representa essencialmente um conteúdo inconsciente, o qual se modifica através de sua conscientização e percepção, assumindo matizes que variam de acordo com a consciência individual na qual se manifesta. (Jung, 1976, p. 17).

Como citado, Jung (1976) menciona sobre os arquétipos, dentro de vários que podem existir, ele nomeia alguns, são eles: a anima, a sombra e o velho sábio. Esses arquétipos muitas vezes aparecem como personalidades em sonhos e fantasia. Por trás dos arquétipos existe um grande simbolismo, aquilo que não conseguimos compreender. De alguns desses arquétipos citados, o conceito de anima se define por ser o lado feminino do homem, aquele inconsciente mais sentimental, afetuoso e sensível. Já a figura de velho sábio corresponde a sabedoria e é um arquétipo que todos carregam. Outro arquétipo nomeado por Jung (1976) é a sombra, este, abrange todos os aspectos existentes em cada indivíduo, sendo todas as coisas que se recusa reconhecer em si. Para curar aquilo que não se aceita em si, é necessário olhar sem julgamentos e levar luz a essas sombras.

Tendo em vista o estudo de Jung (1976), o movimento do sagrado feminino nos dias atuais contempla também os arquétipos presentes na vida das mulheres (estes serão aprofundados no subcapítulo Iniciativas para abordar o tema na sociedade contemporânea, com o livro/diário Mandala Lunar), algum dos arquétipos femininos são caracterizados como a bruxa, a donzela, a feiticeira, anciã e mãe, além de usar as mandalas como guia de autoconhecimento e autoanálise.

Como visto no capítulo Mulheres através do tempo, em algumas sociedades antigas e matriarcais existia o grande culto a “grand mére, a maior das mulheres, a grand madre” (Estés, 2007), que é um belo paradoxo. A autora faz um convite para a mulher que possui o interesse em viver a grande mãe dentro de si, ela reitera que a principal essência dessa personagem é a sabedoria, aquela que vive em plenitude, é acolhedora, tradicional porém original e todos esses atributos já estão dentro de si e são ressaltados durante a formação.

Com semelhanças aos estudos de Jung (1976), através de mitos[5], contos de fadas[6] e arquétipos, sejam eles reais ou não, é inevitável fazer relação com a mulher real. Dentro da psicologia, pôde-se dar passos maiores nessa jornada, com o livro Mulheres que correm com os lobos. A autora Estès (2018) percorre uma linha tênue entre o consciente e o inconsciente feminino, o que está visível e o que está por trás. A autora analisa contos conhecidos, como, por exemplo, Barba azul, Babayaga, entre outros, fazendo relação com o verdadeiro significado e simbolismo[7].

Para falar sobre menstruação e refletir sobre rituais que a envolvem, é necessário compreender o que ela é biologicamente para além do simbolismo. A menstruação é um processo natural que ocorre no corpo feminino que é o sangramento gerado pela descamação do útero quando não há a fecundação do óvulo por um espermatozoide. No início de um novo ciclo, o corpo feminino se prepara para uma futura gestação, é nesse momento que no útero ocorre o aumento do endométrio que fica mais espesso para abrigar o embrião. É no endométrio que está presente uma série de nutrientes que serão capazes de nutrir o bebê.

Como citado, as mulheres, no período da Mesopotâmia, eram diretamente vinculadas à agricultura por suas fertilidades. Nesse período, as mulheres que menstruavam usavam o sangue que descia cheio de nutrientes como biofertilizantes para a terra e usavam este como “adubo” em vasos e plantações, devolvendo seu sangue para a terra. Essa prática também era conhecida como plantar sua lua. Nesse mesmo período, também existia a presença de sacerdotisas ou anciãs que possuíam mais conhecimento sobre esse sangue, essas se reuniam em casas conhecidas como tendas lunares para oferecerem seu sangue para a deusa e pedir visões mais simbólicas sobre a agricultura e as relações da sociedade (Faur, 2015).

[5] Para Jung, o mito carrega uma importância considerável pois é uma linguagem simbólica que auxilia na compreensão da psique humana. O mito se refere a histórias fantasiosas e que buscam contar e falar sobre o inconsciente (Jung, 1976).

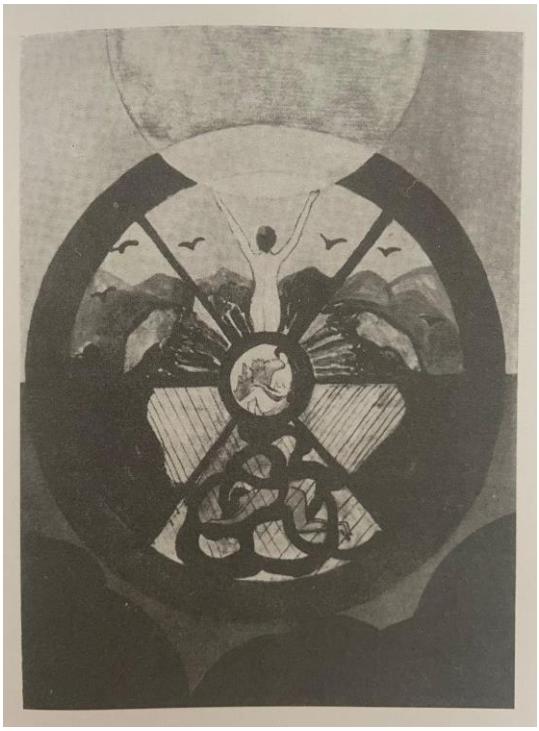
[6] Os contos de fadas não possuíam o entretenimento e diversão como objetivo direto, esses serviam para entrar em contato com a sombra, aquilo que não é assumido. A partir de contos de fadas, Jung (1976) fez com que seus pacientes se conectassem com seus inconscientes.

[7] Para explicar o inconsciente coletivo é imprescindível tratar esses aspectos com simbolismo, esses símbolos aparecem em sonhos, mitos e fantasias, uma vez, quando analisados, podem ser um caminho para acessar camadas mais profundas do inconsciente desconhecido.

Muitas mulheres nos dias atuais evocam novamente essas práticas de conexão com o corpo e usando de arquétipos e mandalas para se identificar e se autoconhecer durante cada fase do ciclo. A autora Gray (2017) salienta como foi importante descobrir esse lado mais simbólico, intuitivo e criativo como passou a lidar de uma maneira diferente com a menstruação. A lua vermelha conhecida como a benção do útero traz consigo experiências de se relacionar com o sangue menstrual dando valor a este.

Além dos estudos sobre o inconsciente coletivo, Jung (1976) analisa o significado e simbolismo das mandalas como ferramentas de autoanálise. As mandalas mais presentes no budismo tibetano também são encontradas na psicologia, como processo de autocura. Com essas, Jung (1976) também auxiliou seus pacientes a entrarem em contato com suas profundas questões, promovendo, assim, o que ficou conhecido como arteterapia. A figura 2 apresenta uma mandala feita por uma paciente de meia-idade, nela Jung (1976) analisa o individualismo e a carência na vida desta paciente. Através dos desenhos presentes na mandala, o psicólogo consegue diagnosticar padrões em cada paciente.

Figura 2 - Mandala de paciente.



Fonte: Jung (1976)

Seja o sagrado feminino um movimento de resgate antigo ou novo, ele abre portas para novas possibilidades de se entender como mulher e sugere a importância destas de olharem para além de estereótipos e padrões criados acerca de si, mas observar o simbolismo que se encontra durante cada fase do ciclo menstrual através dos arquétipos, anotações em uma mandala ou até mesmo a investigação por culturas e tradições celtas (Gray, 2017).

Com o passar dos anos a sabedoria ancestral foi dando lugar a sociedades patriarcais que intencionalmente ou não acabaram deixando de lado conhecimentos importantes para a sociedade como um todo. Com a criação de tabus e o silenciamento de temas como a menstruação, as mulheres foram se afastando de seus próprios corpos. A pergunta se existe de fato momentos específicos ao longo da história que foram causadores do silenciamento da mulher busca cada vez mais respostas nas últimas décadas. Ao que tudo indica, o patriarcado vem acompanhado de misoginia-substantivo feminino, que significa desprezo/aversão pelas mulheres e possui as premissas de que o homem domina.

> Enquanto as conquistas masculinas têm graus diferentes de importância – sendo a primeira delas, na minha opinião, ter uma carreira de sucesso, e depois ter uma família e então, quem sabe, cuidar da aparência –, as femininas devem acontecer todas ao mesmo tempo e “pra já”. (Stone, 2022, p. 192).

A grande questão por trás de onde esse simbolismo foi sendo ocultado vem através de novas maneiras de pensar e novos sistemas instalados na sociedade, sistemas esses em que existe a figura um único deus que criou tudo, inclusive a mulher e o homem, as montanhas e os animais. Estudiosos buscam pesquisar sobre em que momento se deu a instalação do patriarcado e o machismo presentes nos dias atuais, bem como a influência da Igreja Católica no distanciamento da mulher de si mesma (Lerner, 2020).

Stone (2022) comenta sobre a força da igreja católica, quando se fala de reforçar estereótipos e padrões femininos criados na sociedade, bem como o machismo instalado nesse meio. Lendo sobre esses outros mitos, fica claro que a mulher arquetípica nas religiões antigas, representada pela Deusa, era bem diferente, em muitos aspectos, da mulher Eva. Ela cita que muitas mudanças ocorrem com a instalação geral do patriarcado decorrente a épocas marcantes como a Idade média, quando se passa a acreditar em

apenas um deus e as mulheres não só deixam de cultuar a *grand-mér* (conhecida como grande mãe) como deixam de lado hábitos, como conversar sobre menstruação, olhar para ciclos naturais e a prática de plantar sua lua. Isso, inclusive, passou a ser visto como ato impuro pela igreja católica, fazendo com que esta transformasse a imagem feminina que tinham esse hábitos em grandes maus para a sociedade e conceituando-as como as famosas bruxas.

Além de gerar distanciamento entre as mulheres e o próprio corpo feminino, a visão da igreja católica é uma das principais causadoras dos tabus criados acerca da menstruação, muitas vezes através da disseminação da aversão ao corpo feminino. Isso pode ser observado em frases na Bíblia, como no capítulo 15, versículos 19-33: “Quando uma mulher tiver fluxo de sangue que sai do corpo, a impureza da sua menstruação durará sete dias, e quem nela tocar ficará impuro até tarde” e “Tudo sobre o que ela se deitar durante a sua menstruação ficará impuro, e tudo sobre o que ela se sentar ficará impuro”. No próximo subcapítulo, o trabalho se debruça sobre o tabu na menstruação.

2.2 O TABU DA MENSTRUAÇÃO

Pouco a pouco, conseguimos identificar alguns movimentos que nascem contribuindo para a censura do corpo, da voz e, consequentemente, da história feminina. Como vimos no capítulo Mulheres através do tempo, a existência de estátuas que representavam o corpo feminino e sua distorção, na atualidade, parece ser um fator que contribui para esse silenciamento (Eisler, 2007). Homens que contam a história das mulheres parecem não representar essas vivências e práticas de forma totalmente verídica.

Durante o estudo para buscar elementos e contar sobre a narrativa feminina, como foram silenciadas e como se enxergam nos dias atuais, mesmo em livros com foco total na mulher, encontra-se a dificuldade que existe em falar sobre a menstruação. Com a falta de estudos sobre o tema, parece fundamental entender os motivos que deixam as mulheres desconfortáveis e um deles é o grande tabu criado acerca do tema. O conceito de tabu foi criado a partir da palavra tapu (de origem do polinésio), que significa proibição ao sagrado, o contato com um tabu significa algo que deve ser purificado pois

entrou em contato com algo contaminado (Chevalier, 1988).

Através de estudos antropológicos, Paley (2024) cita que os tabus menstruais foram classificados pelo antropólogo William Stephens em cinco classes de tabu menstrual, são eles: os que tratam o sangue menstrual como algo perigoso, aqueles que fazem com que a mulher seja isolada durante esse período, as que não permitem que mulheres menstruadas participem da culinária, os que impedem o sexo menstrual e por fim uma categoria de outros tabus.

Na categoria de tabus em que a mulher é isolada enquanto estiver menstruada, aparecem algumas possibilidades de cabanas onde essas mulheres ficavam enquanto estavam nesse período (Paley, 2024). Contudo, como apresentado no subcapítulo O sagrado feminino, Faur (2015) traz o argumento de que estas mulheres faziam rituais e sentiam prazer em estarem isoladas durante seu período menstrual e que juntas aproveitavam o tempo para fazerem trabalhos manuais e trocar conhecimentos sobre a agricultura, a terra, visões criativas e diálogo abertos livre de preconceito.

Outras limitações sobre a menstruação surgem como possível potencial através dos estudos medicinais, que fazem com que as mulheres sintam vergonha de estarem menstruando. Através de um estudo que cita que “a menstruação não é algo natural, o que é natural é a gravidez”, Coutinho (2008) propõe que mulheres que não desejam engravidar não precisam passar pelo período da menstruação, usando de hormônios para interromper o ciclo menstrual.

A partir desses tabus criados, muitas mulheres relatam que não gostam de ficar menstruadas e possuem ou já possuíram vergonha, quando estão nesse período. A partir de uma pesquisa feita pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia - FEBRASGO e Datafolha (2017)[8], foi possível chegar a dados que mostram que 55% das mulheres não gostam de ficar menstruadas, mas muitas vezes essas não conseguem nem explicar o porquê.

[8] **Valor**. Pesquisa mostra que mais de 50% das mulheres não gostam de menstruar. https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/284-pesquisa-mostra-que-mais-de-50-das-mulheres-nao-gostam-de-menstruar#:~:text=Uma%20pesquisa%20divulgada%20neste%20m%C3%AAs,desconforto%20sentidos%20durante%20o%20per%C3%ADodo. Acesso em: 18 de maio de 2024.

A pesquisadora Morena Cardoso (2020) relata experiência sobre quando começou a utilizar absorventes de pano, ao invés dos descartáveis. Com dúvidas e questionamentos sobre si mesmas, muitas mulheres desconhecem o cheiro desse sangue que liberamos por conter muitas toxinas no absorvente de algodão. Ela conta que, ao fazer a escolha do absorvente de pano, precisaria deixá-los de molho em uma bacia com água para lavá-los e, nesse momento, aqueles que compartilhavam o espaço da casa iriam saber que ela estava menstruando, o que é, para muitas mulheres, algo constrangedor e desafiador. O tabu faz com que as mulheres não só não falem sobre o assunto, como ainda sintam que precisam esconder que estão nesse período. É o que cita também Beauvoir (1949):

> Mesmo as camponesas, que poderíamos acreditar experimentadas pelo conhecimento que têm dos mais rudes aspectos da vida animal, sentem com horror essa maldição pelo fato de nos campos ter ainda a menstruação um caráter tabu: conheci uma jovem sitiante que durante todo um inverno lavou suas roupas às escondidas no regato gelado, vestindo a camisa molhada para dissimular o inconfessável segredo. (Beauvoir, 1949, p. 52).

Diante a tantos tabus e preconceitos criados com o sangue feminino, a publicidade e as marcas servem de espelho da sociedade passando por transformações sejam elas revolucionárias ou não, dependendo de cada época. Nas revistas mais antigas, por exemplo da década de 1970, nota-se que as matérias sobre mulheres faziam referências apenas a estereótipos machistas, como na capa da revista Cláudia[9], que relaciona as mulheres apenas às questões ligadas à cozinha, eletrodomésticos e decoração para a sala.

No comercial Always Absorvente, de 2000, nota-se a coloração azul para o sangue menstrual e uma imagem de que a mulher é sempre exagerada, assim como na relação com o seu sangue. No comercial, além de fortalecer estereótipos femininos, a marca reforça o tabu menstrual onde o vermelho não pode aparecer, o sangue deve ser escondido. A figura 3 apresenta de maneira indireta e sutil um dos tabus menstruais, não mostrando de forma verídica como é o sangue feminino é de fato.

[9] **Claudia.** Revista Claudia e a década de 1970: mensagem para as mulheres. https://bibliotecadaeca.wordpress.com/2016/09/19/revista-claudia-e-a-decada-de-1970-mensagens-para-as-mulheres/. Acesso em: 18 de maio de 2024.

Figura 3 - Coloração azul no comercial Sempre Livre.

Fonte: Acesso em: https://www.youtube.com/watch?v=OwFcFwZ5zkA.

Porém, assim como os padrões da sociedade vêm sendo quebrados, a publicidade e as mídias também dão início à apresentação das mulheres de outras formas. É o que sugerem novas marcas, como Pantys[10], que exibe em sua propaganda a imagem de um jornal manchado de sangue. A figura aborda o tema pobreza menstrual, em que muitas mulheres que não têm acesso a absorventes usam jornais para absorver o sangue durante a menstruação.

Outra marca que traz o diálogo sobre a importância de celebrar o dia internacional da menstruação, em 28 de maio, é a Intimus, que sugeriu a criação de pulseiras símbolos do sangue menstrual que foram criadas pela ONG alemã Wash United que propôs a meta de, até 2030, fazer com que todas as mulheres do mundo tenham condições dignas durante o período menstrual.

[10]**Meio e mensagem.** Marcas abordam tabus e questões relacionadas à menstruação. https://www.meioemensagem.com.br/marketing/marcas-abordam-tabus-e-questoes-relacionadas-a-menstruacao. Acesso em: 20 de maio de 2024.

Destaca-se na sociedade por meados dos anos 1960 o movimento que, mais do que as marcas como espelho, revolucionou de fato a vida das mulheres: o movimento feminista. O feminismo surgiu como um grande movimento que proporcionou mudanças sociais que desafiaram a sociedade, enfrentando e, em muitos casos, dissolveram tabus profundamente enraizados em torno de questões de gênero, sexualidade, corpo e autonomia das mulheres (Perrot, 2007).

Ao que afirma Beauvoir (1970), as mulheres carregam imagens e deveres diante da sociedade, bem como as mulheres e mães assumem o papel de cuidado maior que os homens, no momento em que estes possuem o dever se gerenciar outros aspectos da vida como o meio profissional:

> Sua primeira menstruação revela-lhe essa significação e os sentimentos de vergonha aparecem. Se já existiam, confirmam-se e ampliam-se a partir desse momento. Todos os testemunhos são concordes: a criança tenha ou não sido avisada, a ocorrência apresenta-se sempre a ela como repugnante e humilhante. É muito freqüente que a mãe tenha negligenciado de preveni-la: verificou-se que as mães revelam mais facilmente às filhas os mistérios da gravidez, do parto e até das relações sexuais que o da menstruação; é que elas próprias têm horror a essa servidão feminina, horror que reflete os antigos terrores místicos dos homens e que elas transmitem a sua descendência. Quando encontra manchas suspeitas em suas roupas de baixo, a menina imagina-se vítima de uma diarreia, de uma hemorragia mortal, de uma doença vergonhosa. (Beauvoir, 1970, p. 50-51).

Mesmo com muitos padrões quebrados e movimentos de conquistas, como a pílula anticoncepcional, em 1960, pelo movimento feminista, alguns esteriótipos se mostram presentes nas gerações mais atuais, como a geração Z. É o que mostra os estudos do IBGE[11], em que destaca-se que 85% das mulheres dedicam-se 21 horas semanais a trabalhos relacionados ao cuidado em passo que os homens gastam 10 horas a menos. O estudo confirma o padrão de que o lugar de trabalho feminino é privado, em casa, e o dos homens é público e que estes possuem mais tempo para se dedicar a sua carreira, obtendo-se um percentual de 72% dos homens empregados no mercado de trabalho e apenas 52% das mulheres.

No que diz respeito a diferenças de gênero, Butler (2003) cita que as normas de gênero são fundamentais para a manutenção do poder e das hierarquias sociais, nas

[11] **Assembléia Legislativa de Minas Gerais.** 85% do trabalho de cuidado é feito por mulheres. https://www.almg.gov.br/comunicacao/noticias/arquivos/85-do-trabalho-de-cuidado-e-feito-por-mulheres/. Acesso em: 24 de maio de 2024.

quais, na maioria das vezes, os homens assumem um lugar de hierarquia. A filósofa analisa como o poder opera, através da regulação de corpos e identidades de gênero, e como as políticas de identidade podem ser usadas para desafiar essas estruturas de poder.

No que observa-se, as diferenças nas mulheres do passado, em que ficavam em casa, cumprindo o papel de servir as necessidades do marido, família e questões relacionadas a casa, consegue-se pontuar evoluções na quebra de padrões nas mulheres das novas gerações, bem como estas se relacionam com o mercado de trabalho, a tecnologia, seus corpos e a menstruação. No capítulo a seguir, esse estudo apresenta iniciativas variadas de abordar a mestruação, contemplando caminhos possíveis para tratar, de maneira adequada, a temática inserida no cotidiano.

3. INICIATIVAS PARA ABORDAR O TEMA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

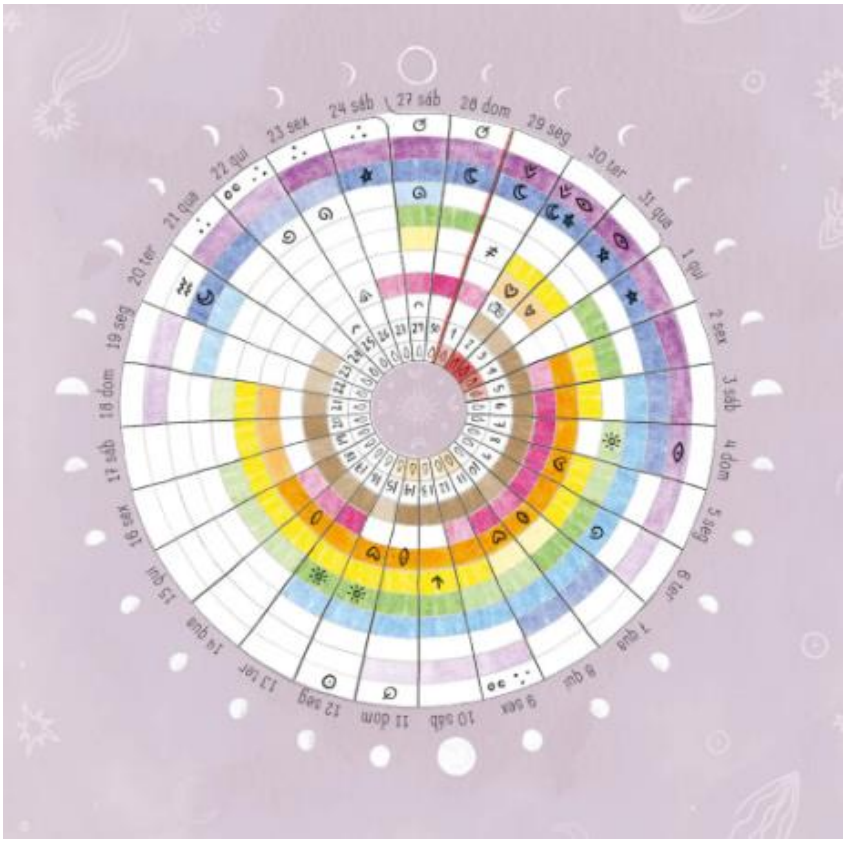
Como a perda dos saberes ancestrais ao longo do tempo e a ausência de conhecimento da própria menstruação na evolução da história das mulheres, o estudo busca trazer iniciativas e tentativas de reconexão deste sangue, que tem tanto a se dizer e que, mesmo assim, foi atribuído muitas vezes ao sujo, incomodativo e vergonhoso. Para findar tantos tabus, parece necessário falar sobre eles, criando, assim, diálogos sobre a realidade e o que foi criado acerca do tema.

Além da própria vontade de mudar padrões, para conseguir se reconectar com seu feminino, a mulher contemporânea precisa de iniciativas que a ajudem a visualizar uma nova possibilidade de relação com o corpo e seus ciclos. Para tanto, foram selecionados os seguintes exemplos para ilustrar iniciativas que abordem a mulher e sua relação com as fases da vida e a menstruação: Mandala Lunar, A menina que virou lua, medidas governamentais, Projeto Luna e comerciais sobre menstruação.

A Mandala Lunar é uma co-criação de Holthausen, Andrade e Campello (2015) e se apresenta como uma ferramenta e alternativa para se reconectar com o próprio corpo (figura 4). O livro pode ser encontrado através de um mapa presente no site da Mandala Lunar, que indica os pontos mais próximos de você ou no próprio site online.[12]

[12]**Mandala Lunar**. Mandala Lunar.com. Acesso em: 10 de maio de 2024.

Figura 4 - Mandala Lunar.



Fonte: **Mandala Lunar**. Mandala Lunar.com. Acesso em: 10 de maio de 2024.

A figura 4 apresenta uma das mandalas presentes no livro Mandala Lunar, que serve de apoio para explorar o autoconhecimento, ter conhecimento de cada ciclo e se conectar com a menstruação de forma mais direta e emocional. Através de um calendário solar e lunar, a mulher passa a entender melhor como seus ciclos funcionam. É, a partir da escrita diária, que a Mandala Lunar propõe o autoconhecimento como chave mestra para o resgate do sagrado feminino. A análise dos próprios sentimentos se torna o instrumento e comprovação de que somos cíclicas, assim como tudo na natureza. Nosso nível de hormônios cresce e diminui a cada período e todo esse movimento reflete também em nosso estado emocional.

Mediante a uma mandala, a mulher escolhe cores para usar e representar como está se sentindo em cada dia do seu ciclo menstrual, podendo, assim, identificar em que fase e por qual arquétipo está passando. Além de desenhos que representam de forma verídica a imagem da mulher em aquarela, frases que refletem sobre temas necessários

e observações acerca de cada estação fazem parte do livro, datas não tradicionais conhecidas como por exemplo 28 de maio que é o dia da visibilidade menstrual e luta pela saúde da mulher.

A mandala vem acompanhada também de um diagrama que serve para diferenciar as emoções, sentimentos, como a leitora sente o corpo, se tem cólicas, se está mais reflexivas entre outras sensações. Sugere-se que este seja mantido um padrão das cores ao decorrer dos meses, para que no fim de cada um dos ciclos seja possível comparar todas as lunações, tendo mais autoconhecimento depois de todo esse processo rico em experiências pessoais. A figura 5 manifesta o diagrama guia para a utilização completa da mandala.

Figura 5 - Diagrama.

Fonte: **Mandala Lunar**. Mandala Lunar.com. Acesso em: 10 de maio de 2024.

A Donzela representa o arquétipo jovem na fase pré-ovulatória, na qual as mulheres se sentem mais energizadas, dispostas a concretizar nossos sonhos e manifestar desejos na lua crescente. Passando pela próxima fase, depara-se com o arquétipo Mãe, em que percebem-se mais amorosas, acolhedoras, o corpo sente mais a energia sexual, desfrutando o prazer. A figura 6 mostra alguns dos desenhos criados pela artista Chana de Moura que ilustrou arquétipos, como a anciã, a feiticeira, a mãe e a donzela.

Figura 6 - Arquétipos.

Fonte: **Mandala Lunar**. Mandala Lunar.com. Acesso em: 10 de maio de 2024.

É na fase pré-menstrual que deve-se prestar atenção no poder intuitivo e na criatividade. Nesse momento, necessita acolher questões que não foram resolvidas no passado, olhar para dentro é fundamental, honrando o arquétipo da Feiticeira. Para fechar mais um ciclo, o recebimento da lua, no arquétipo da Bruxa, depara-se com o corpo físico com menos energia e foco na mente, nesse período é importante refletir sobre o que precisar ir embora com o sangue, aquilo que já não nos pertence.

Para a criação dessa ferramenta alternativa e essencial, mulheres se juntaram para fazer arte e informação. As ilustrações feitas por artistas mulheres, como, por exemplo, Júlia Vargas e Chana de Moura, refletem a realidade sobre a menstruação e a ancestralidade, falando não apenas das mulheres que menstruam, mas incluindo também aquelas que já passaram por todos seus ciclos possíveis e que, mesmo assim, podem usar a Mandala Lunar como guia de autoconhecimento e conexão. A figura 7 apresenta uma diversidades de mulheres, cada uma com seu corpo e jeito de ser, sendo elas mais velhas ou mais novas estão todas incluídas no livro.

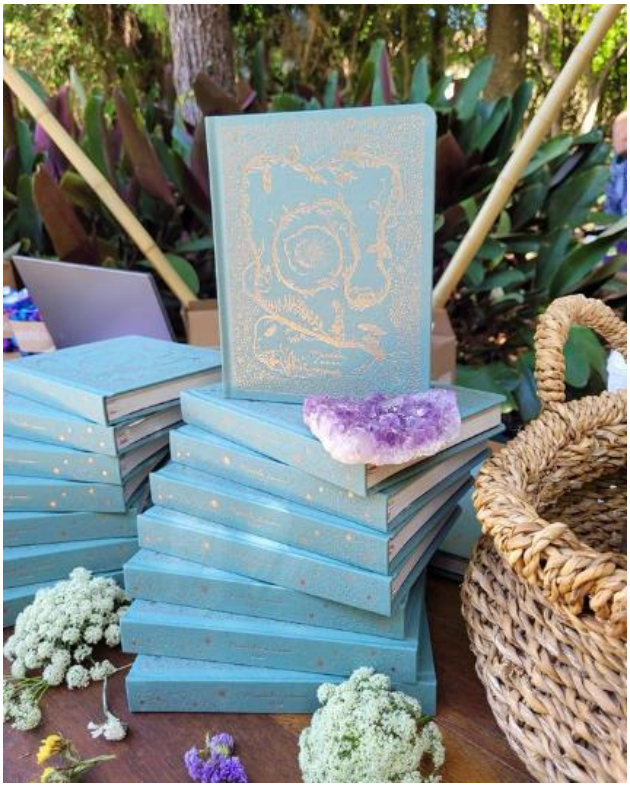
Figura 7 - Roda de mulheres.

Fonte: **Mandala Lunar**. Mandala Lunar.com. Acesso em: 10 de maio de 2024.

Na divulgação desse livro que auxilia no autoconhecimento, uma feira de lançamento é organizada em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul (figura 8). No evento, músicas cantadas por mulheres, shows, apresentações circenses, exposições de arte e produtos manuais feitos por mulheres fazem parte desse cenário que se torna um grande compartilhamento feminino e cultural.[13]

[13] **Prefeitura de Porto Alegre.** Feira ao ar livre e mandala lunar movimentam museu Felizardo no sábado https://prefeitura.poa.br/smc/noticias/feira-ao-ar-livre-e-mandala-lunar-movimentam-museu-joaquim-felizardo-no-sabado. Acesso em: 30 de maio de 2024.

Figura 8 - Feira de lançamento do livro.



Fonte: **Mandala Lunar**. Mandala Lunar.com. Acesso em: 10 de maio de 2024.

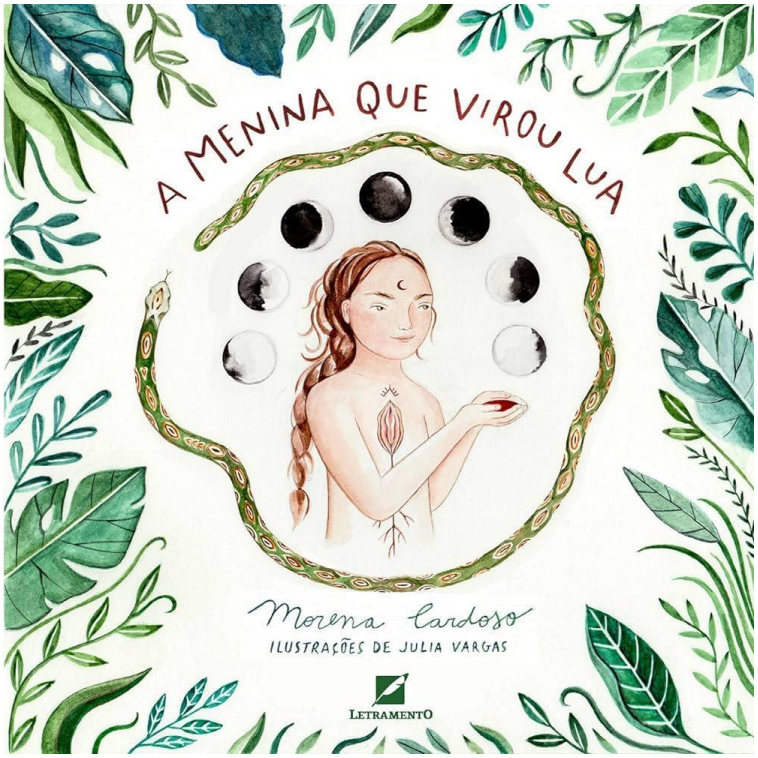
Outra iniciativa é o livro A menina que virou lua, de Morena Cardoso, lançado pela editora Letramento, no ano de 2019, destinado a crianças.

Como descreve Beauvoir (1949), a falta de conhecimento das crianças sobre como as coisas no mundo e na sociedade funcionam vem muito de como os pais se relacionam com as filhas, não repassam ou muitas vezes não conversam sobre assuntos mais íntimos, um desses assuntos é sobre a menstruação.

Com o passar dos séculos, fomos perdendo a conexão com nosso corpo, intuições, saberes e, principalmente, nosso sangue. Cardoso (2019) traz como proposta apresentar esse processo para aquelas que ainda desconhecem seus ciclos, fazendo com que estas já tenham uma relação saudável e não vejam o próprio sangue como algo negativo como foi disseminado pelo patriarcado. Mostrar a história das mulheres ancestrais para as meninas que irão começar a menstruar torna este um momento mais

tranquilo, forte e potente, que vem como uma possibilidade de ver a menstruação como algo natural e sagrado. Isso é abordado no livro A menina que virou lua.

Figura 9 - A menina que virou Lua.



Fonte: **Amazon**. A menina que virou lua.
https://www.amazon.com.br/menina-que-virou-lua/dp/8595302847. Acesso em: 30 de maio de 2024.

A figura 9 exibe a capa do livro ilustrada pela artista Julia Vargas, que também participa da criação de desenhos para a Mandala Lunar.

A partir da conversa com uma de suas ancestrais, a menina confessa que tem medo do sangue que está por vir, que ouve sobre as cólicas e indisposição que as mulheres contavam e que não se sente pronta. Na figura 10, a velha sábia traz uma visão muito diferente e saudável sobre todo esse assunto e conta sobre as fases de ciclo, os arquétipos de cada período, as características de como nos sentimos quando um ciclo se encerra e outro se inicia.

Figura 10 - A velha sábia.

Fonte: **Amazon**. A menina que virou lua.
https://www.amazon.com.br/menina-que-virou-lua/dp/8595302847. Acesso em: 30 de maio de 2024.

A leitura do livro para uma criança que vai vir a ficar menstruada ou já recebe sua lua (portanto já menstruou) é uma iniciativa encontrada para reconquistar o corpo que é casa da própria mulher. Quando se fala sobre o que se sente, quando escutamos nosso corpo e necessidades, relembramos a essência feminina, Cardoso (2019) traz esse importante momento da primeira menstruação (menarca) de maneira mais sábia, assim como em muitas tradições originárias.

Já a publicidade possuiu e possui um papel importante na criação da imagem feminina ou na distorção desta. De certa maneira, a publicidade retrata em suas campanhas e peças de divulgação a sociedade como ela é e, nesse sentido, conseguimos observar avanços por parte de algumas marcas, principalmente de absorventes femininos.

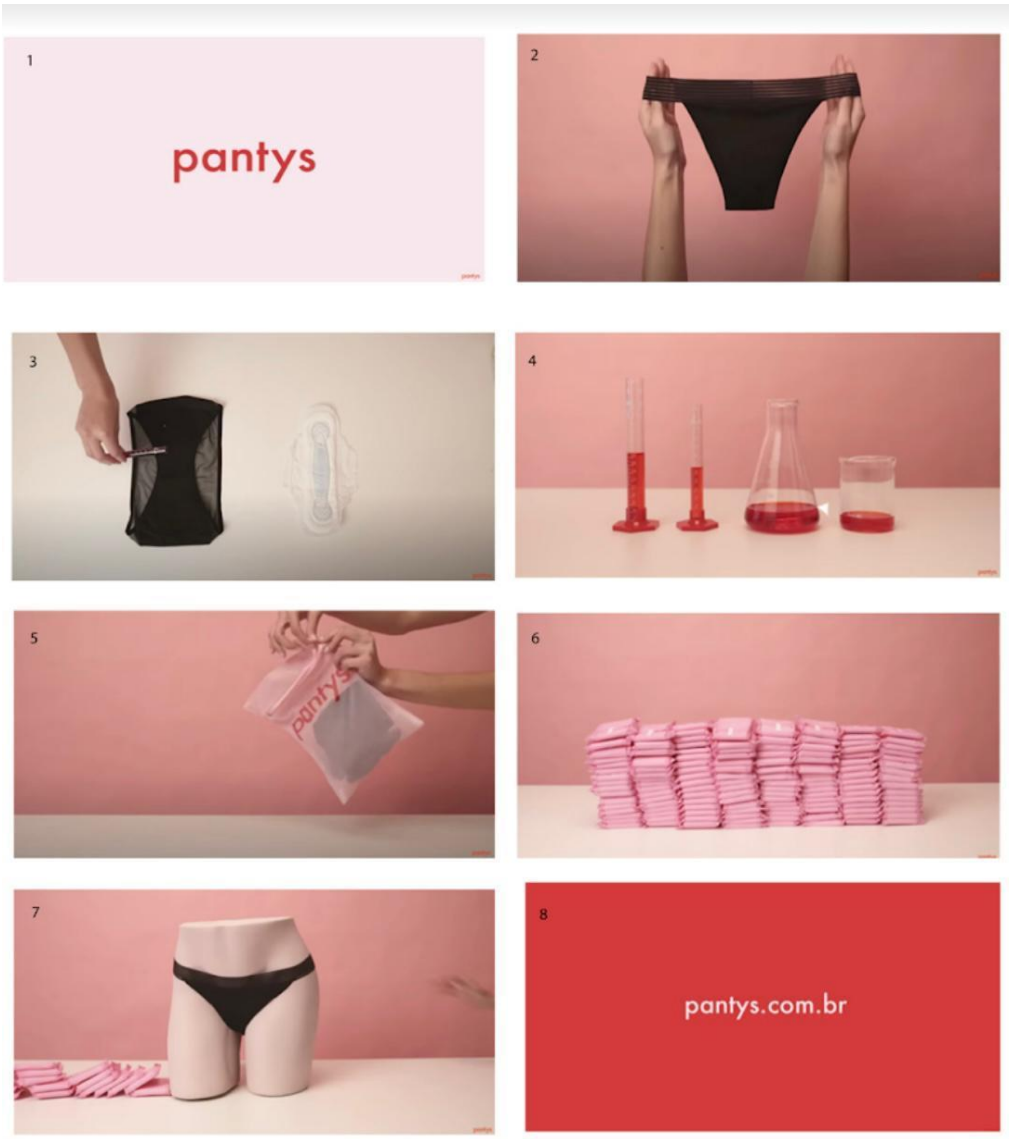
Algumas marcas de absorventes ainda mantêm padrões de silenciamento da realidade do período da menstruação e a imagem que representa a mulher de uma maneira frágil. Isso parece apenas reforçar o tabu existente. No entanto, algumas marcas

já tratam o tema de forma mais verídica e natural. O comercial de apresentação da marca Pantys[14] vem como uma quebra de padrões e é uma iniciativa de se reconectar com o próprio sangue, mostrar a coloração real (vermelha), falando sobre vazamentos e respondendo questões que muitas mulheres tem vergonha de comentar umas com as outras e até vergonha de si mesma (figura 11).

Através da calcinha absorvente, a marca fala sobre os possíveis vazamentos e preocupações que o absorvente comum traz. Com a calcinha, o coletor ou absorvente de pano, o cheiro do sangue que é expelido do corpo permanece com um cheiro natural, em contrapartida a diferença do cheiro em absorventes descartáveis é notável muito por causa das toxinas que este compõe.

[14] Acesso em:https://www.youtube.com/watch?v=zxwBmrf_-L4&t=4s.

Figura 11 - Quadros comercial Pantys.



Fonte: Acesso em: https://www.pantys.com.br/.

A figura 11 apresenta quadros do comercial, que inicia exibindo o nome da marca. Em sequência, o segundo quadro mostra o produto feito através de uma nova tecnologia criada para ser usada no período menstrual: a calcinha absorvente. Logo após, no terceiro quadro, a locutora retrata a diferença de absorção entre o absorvente descartável e a calcinha, constatando que o material do novo produto é mais eficaz do que os absorventes mais comuns.

Na imagem, o sangue menstrual é apresentado de forma natural, bem como sua coloração: vermelho. Em seguida, a locutora ensina como deve ser lavada a calcinha de modo simples e prático. Posteriormente, o comercial aponta a quantidade de absorventes descartáveis que podem ser substituídos, quando uma mulher adquire uma calcinha Pantys. São exibidos mais alguns benefícios da compra: prática, sustentável, confortável, bonita e moderna. Para finalizar, o comercial encerra apresentando o site da marca para mais informações e a possibilidade de realização de compras.

Pantys traz, como tema principal, causas amplas, não apenas a divulgação de seu produto que parece confiável, confortável, moderno e prático, como, por exemplo, os reais problemas enfrentados durante a menstruação e, acima de tudo, apresenta uma solução e tentativa de resgate do Sagrado Feminino.

Em alguns comerciais atuais, a palavra menstruação é trazida de forma natural, como é o caso da propaganda da marca Sempre Livre[15], no qual a atriz Maísa começa dizendo “eu menstruo”, falando diretamente sobre o tabu existente do sangue feminino (figura 12).

Figura 12 - Comercial Sempre Livre.

Fonte:https://www.youtube.com/watch?v=jQP11sPfUKQ.

[15] https://www.youtube.com/watch?v=jQP11sPfUKQ.

Faz parte do cenário de alguns governos, o retrocesso nos avanços e medidas positivas para lidar com a menstruação. Após a lei Lei 14.214 de criação do Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual[16] ser sancionada, a principal medida proposta para combater a pobreza menstrual e solucionar a falta de absorventes foi vetada pelo ex-presidente Jair Bolsonaro, a medida era a distribuição de absorventes gratuitos para pessoas de baixa renda e sem acesso a condições mínimas de higiene pessoal. Já no governo atual, o então presidente Luiz Ignácio da Silva decretou a distribuição de absorventes pelo Sistema Único de Saúde (SUS)[17].

A ação da lei visa combater a pobreza menstrual e se torna importante para proporcionar condições mais humanas para essas classes atingidas pela desigualdade (figura 13). A retirada de absorventes é possível para mulheres cis, homens trans, pessoas não binárias, intersexo e pessoas transmaculinas. Estudantes de baixa renda e além desses grupos, pessoas que estão cumprindo penas em presídios.

A medida foi lançada pelo ministério da saúde, em janeiro de 2024. Para a retirada dos absorventes, é necessário um documento de autorização que é garantido através do "Meu SUS Digital", um aplicativo criado pelo governo durante a pandemia[18].

[16]**Planalto.** LEI Nº 14.214, DE 6 DE OUTUBRO DE 2021. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/l14214.htm. Acesso em 05 de junho de 2024.
[17]**Planalto.** Governo federal garante oferta gratuita de absorventes a população vulnerável https://www.gov.br/planalto/pt-br/acompanhe-o-planalto/noticias/2023/03/governo-federal-garante-oferta-gratuita-de-absorventes-a-populacao-vulneravel. Acesso em: 05 de junho de 2024.
[18]**Gov.** Distribuição gratuita de absorventes pelo sus ja esta em vigor no Rio Grande do Sul. :https://saude.rs.gov.br/distribuicao-gratuita-de-absorventes-pelo-sus-ja-esta-em-vigor-no-rio-grande-do-sul#:~:text=Os%20absorventes%20podem%20ser%20retirados,feita%20por%20seu%20respons%C3%A1vel%20legal.Acesso em: 25 de maio de 2024.

Figura 13 - Cartaz de divulgação da distribuição de absorventes.

Fonte: Governo federal lança campanha de orientação sobre programa de distribuição gratuita de absorventes[19].

Nos dias atuais, algumas medidas são tomadas através de ONGS, um exemplo é o Projeto Luna[20], que nasceu através da aflição sobre a falta de acessibilidade e silenciamento do assunto ao longo dos anos, a observação de como as mulheres lidam com a menstruação na atualidade (não apenas mulheres, mas mulheres de baixa renda e presidiárias sem acesso à absorventes) e o que pode ser feito para que essa realidade mude. A figura 14 apresenta uma das medidas realizadas que é a distribuição de um kit higiênico que contém 25 absorventes, escova e pasta de dente, uma calcinha de algodão, papel higiênico e um sabonete.

[19]**Gov**.https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2024/02/governo-federal-lanca-campanha-de-orientacao-sobre-programa-de-distribuicao-gratuita-de-absorventes. Acesso em: 25 de maio de 2024.
[20]**Projeto Luna**. https://www.projetoluna.com.br/quem-somos/ Acesso em: 22 de maio de 2024.

Figura 14 - Kit de saúde menstrual.

Fonte: **Observatório.** Projeto Luna promove iniciativa em combate a pobreza menstrual[21].

Em entrevista, a criadora do projeto comenta que a menstruação é um tabu independente da classe social e que é difícil enfrentar: “porque a gente ainda vive em uma sociedade com muitos valores patriarcais, em que as necessidades das mulheres são negligenciadas, e que nos condicionou a ver a menstruação assim”.

[21]**Observatório.** Projeto Luna promove iniciativa em combate a pobreza menstrual. https://observatorio3setor.org.br/noticias/projeto-luna-promove-iniciativa-em-combate-a-pobreza-menstrual/. Acesso em: 23 de maio de 2024.

4. METODOLOGIA DA PESQUISA

Nesta parte do trabalho, apresenta-se a metodologia detalhada desse estudo, que se caracteriza como exploratório e qualitativo. Segundo Gil (2009, p.41), as pesquisas exploratórias têm como intenção proporcionar familiaridade com o problema, a fim de torná-lo explícito ou a construir hipóteses: “Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de instituições”. Gil (2009) salienta que, na maioria dos casos, as pesquisas do tipo exploratórias envolvem: levantamento bibliográfico; entrevista com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e análise de exemplos que estimulem a compreensão. Para o autor, o planejamento das pesquisas exploratórias é bastante flexível, permitindo a consideração de diversos aspectos relacionados ao fenômeno estudado.

Para Flick (2009), entende-se a pesquisa qualitativa como método que reside no fato de que os dados provenientes da pesquisa qualitativa geralmente fornecem uma compreensão contextual mais profunda de um indivíduo do que a pesquisa quantitativa. A premissa qualitativa busca investigar a complexidade dos assuntos, focando em uma compreensão profunda e contextualizada sobre os processos envolvidos.

Para realização do trabalho, foram escolhidas as seguintes técnicas para coleta de dados: a pesquisa bibliográfica, a pesquisa documental e entrevistas em profundidade com mulheres especialistas de áreas diversas do conhecimento e relacionados ao tema do estudo.

A pesquisa bibliográfica abrange toda a busca por livros que tendem a possuir informações semelhantes às ideias e opiniões do investigador, consolidando, assim, o que este quer manifestar com sua pesquisa. Muitas vezes, é usada unicamente como técnica em trabalhos acadêmicos, mas, para além, pode ser utilizada como parte inicial de uma pesquisa, onde vão ser encontradas outras técnicas. Representa o planejamento inicial abrangente de qualquer projeto de pesquisa, indo desde a identificação, localização e obtenção da bibliografia relevante sobre o tema, até a apresentação de um texto estruturado, no qual são expostas sistematicamente todas as obras examinadas pelo investigador, demonstrando a compreensão das ideias dos autores, juntamente com suas próprias reflexões e opiniões (Stumpf, 2009).

Para a autora Stumpf (2009), neste tipo de pesquisa, é essencial que, para escrever seu estudo, o investigador deve recorrer à literatura para saber o que já foi escrito e o que já existe acerca de seu tema, criando um novo projeto baseado em outras escritas e dados. Sua vantagem, como citado, é a vasta possibilidade de pesquisas que já existem, porém sua limitação gira em torno de algumas pesquisas e estudos que podem vir a ser equivocados com falta de aprofundamento e acaba não dando sustento confiável para os próximos trabalhos. Nesse estudo, essa técnica é aplicada na construção do referencial teórico, a partir de autores e obras renomadas.

Já a pesquisa documental (ou análise documental) se assemelha à bibliográfica, tendo como ponto de distinção o não tratamento analítico das fontes. Segundo Moreira (2009), a pesquisa documental complementa a bibliográfica e é relevante para distintas áreas de estudo. Para a comunicação, é de grande valor porque representa um registro histórico com informações que traduzem o dia a dia e vivências das pessoas. As fontes, geralmente secundárias, são documentos, como jornais, revistas, catálogos e sites, documentos oficiais, técnicos ou pessoais, advindos de consultas das mais diversas possibilidades. Para a autora, a pesquisa documental envolve a identificação, a verificação e a avaliação de documentos para um propósito específico.

As vantagens da técnica documental se apresentam quando esta vem a se tornar um banco de dados e fonte de informação, essa técnica serve para conseguir apresentar a definição e resposta para o problema inicial da pesquisa ou trabalho de conclusão como aqui construído. Porém, apresenta algumas limitações quando se obtêm dados incompletos ou a escassez de vivência do cenário descrito (Moreira, 2009). Nesse estudo, a pesquisa documental foi utilizada para trazer iniciativas que tratam do tema menstruação.

Para Duarte (2009), a entrevista em profundidade é uma técnica que, com base em teorias e pressupostos definidos pelo investigador, coleta respostas da experiência subjetiva de uma fonte selecionada por suas informações relevantes. Os dados resultam não apenas da coleta, mas, também, da interpretação e reconstrução pelo pesquisador em um diálogo crítico com a realidade. Permite explorar e aprofundar temas, descrever processos, compreender o passado, analisar e discutir questões, além de prever tendências. As entrevistas permitem identificar diferentes percepções e descrições dos

fenômenos. Entre suas vantagens, a entrevista em profundidade permite a coleta de dados ricos e detalhados, explorando profundamente a experiência subjetiva dos entrevistados e fornecendo uma compreensão profunda do tema. Além disso, a flexibilidade das entrevistas permite que o entrevistador adapte o fluxo da conversa e explore novos tópicos que surgem durante a entrevista. Essa técnica é particularmente útil para investigar questões complexas, oferecendo uma visão abrangente de processos, fluxos e contextos (Duarte, 2009).

Contudo, a entrevista em profundidade apresenta algumas limitações. Não é adequada para testar hipóteses ou realizar análises estatísticas rigorosas. Os resultados obtidos são específicos aos entrevistados e não podem ser generalizados para uma população maior sem cautela (Duarte, 2009). Neste trabalho, utilizou-se essa técnica para ampliar o debate, a partir de profissionais com conhecimentos e vivências em assuntos relacionados ao tema.

Assim, apresenta-se as duas profissionais que foram selecionadas para a contribuição deste trabalho e que participaram das entrevistas em profundidade, são elas: a psicóloga e comunicadora Susana Gib Azevedo e a vereadora do partido PCdoB (Partido Comunista do Brasil) Vitória da Silva Cabreira.

Susana Gib Azevedo é graduada em Psicologia, pela Universidade do Rio dos Sinos (1986), e mestre em Comunicação Social, pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (2001). É professora, na Escola de Comunicação, Artes e Design, Famecos, da PUCRS, ministrando disciplinas relacionadas a comportamento e consumo, além de atuar na pós graduação da universidade. Vitória Cabreira iniciou sua trajetória na política através do movimento estudantil Umespa (União Metropolitana dos Estudantes Secundários de Porto Alegre) aos 13 anos, após passou por diversos cargos, como segunda secretária e após secretária, até chegar na presidência, em 2017, e, em 2019, se reeleger. Em 2020, licenciou-se e se candidatou a vereadora. Em 2021, fundou, ao lado de outras mulheres, o Sobre Nós, que é uma ONG que tem como um dos objetivos o combate à pobreza menstrual. No mesmo ano, vem a ser a mulher mais nova a se tornar vereadora de Porto Alegre/RS, com 21 anos de idade.

Os convites para as entrevistas foram feitos de maneira online, através de email, e estas foram realizadas também de forma online, por áudio e vídeo gravados (via

plataforma Zoom), devido ao cenário em que a cidade de Porto Alegre/RS se encontrava, durante as enchentes que atingiram a região, impossibilitando o deslocamento na cidade. As entrevistas tiveram um tempo médio de quarenta minutos cada. Os roteiros guias das entrevistas estão nos Apêndices do trabalho, no entanto as transcrições das entrevistas na íntegra não são apresentadas, constituindo um acervo particular da pesquisadora.

Para análise dos dados coletados, optou-se pela análise de conteúdo categorial. Este se categoriza pelo método das ciências humanas e sociais que investiga os fenômenos mais simbólicos apresentados acerca do estudo (Fonseca Júnior, 2009). O objetivo da análise de conteúdo é reunir e organizar as informações, de forma que facilite o acesso e compreensão, e analisar a simbologia presente nos objetos de estudo, permitindo que o pesquisador faça inferências sobre as mensagens analisadas e as possíveis intenções dos emissores e dos receptores.

Ela possui três fases, que são: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Assim, depois de definir os objetivos da pesquisa, a primeira etapa constitui-se de escolher os documentos que serão analisados. Após, parte-se para a exploração do material que, basicamente, é a codificação e organização das informações obtidas seguindo as definições da primeira fase. Por fim, o tratamento de resultados permite que o pesquisador aponte interpretações e observações sobre o assunto, apoiando-se nas informações obtidas (Fonseca Júnior, 2009).

Fonseca Júnior (2008) salienta, ainda, que a análise de conteúdo categorial consiste na organização das informações reunidas em subgrupos com o intuito de facilitar o acesso do investigador e compreender a sua diversidade. Compreende-se que a análise de conteúdo categorial é relevante por sua característica de organização que confere à pesquisa, pois, ao dividir a análise do objeto em categorias bem definidas, que apresentem suas fronteiras, é possível entender o processo e o andamento escolhido para o determinado estudo.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DA PESQUISA

Neste momento do trabalho, apresenta-se a análise e discussão da pesquisa. Para tanto, é necessário retomar o problema e os objetivos propostos para o desenvolvimento deste trabalho. Assim, a questão norteadora é: De que maneira podemos abordar a menstruação e despertar o sagrado feminino na sociedade contemporânea? Os objetivos estabelecidos no estudo são: apresentar iniciativas de organizações que abordam a temática da menstruação em campanhas e ações; averiguar a percepção de especialistas sobre o tema e como vem sendo tratado em nossa sociedade; propor caminhos possíveis para retomar o sagrado feminino no que tange a menstruação; e refletir sobre a complexidade da temática e o papel da Comunicação nesse contexto.

Seguindo a metodologia da análise de conteúdo categorial, a análise foi estruturada da seguinte maneira: estabeleceu-se duas categorias de análise, sendo elas: O tabu menstrual e a sociedade e Retomada do sagrado feminino. Em cada categoria, busca-se atingir um objetivo do estudo. Nas categorias, faz-se o cruzamento da percepção das especialistas com o referencial teórico apresentado e dados documentais relevantes. Por fim, na ocasião das inferências, tem-se o intuito de apresentar contribuições pontuais da pesquisadora sobre o tema.

5.1 O TABU MENSTRUAL E A SOCIEDADE

Nesta categoria, busca-se atingir o objetivo de averiguar a percepção de especialistas sobre o tema menstruação e como vem sendo tratado em nossa sociedade. Os aspectos trabalhados são: os estereótipos criados acerca da imagem feminina, como a publicidade representa a mulher em suas peças e como as novas gerações de mulheres lidam com o tabu da menstruação nos dias atuais.

O estereótipo pode ser compreendido como uma imagem fixa, que se cristaliza no sentido real, que nasce do senso comum. Este se apresenta como uma verdade intocável e inegável, portanto não pressupõe contradições e, por consequência, torna-se a própria imposição de sentido, conforme indica Barthes (1997). Já a figura feminina é contemplada, na maioria das vezes, como aquela que cuida e serve o homem se faz

presente não apenas com Maria (figura icônica conhecida no catolicismo), citada no subcapítulo O tabu da menstruação, sendo a mãe virginal de Deus e que simboliza a virgindade, pureza e maternidade, mas, também, encontra-se nas sociedades mais contemporâneas, como citado no subcapítulo O feminismo: Resgate da essência feminina, em que pesquisas feitas pelo IBGE mostram que a mulher continua sendo sinônimo do trabalho de cuidado, o que reforça ainda os estereótipos criados acerca da imagem feminina.

Para Cabreira (2024), os estereótipos femininos não foram criados do nada, vem muito da objetificação do corpo feminino. Ela comenta que participou de um estudo com outras pessoas sobre a origem da família, da propriedade privada e do estado, onde buscava-se compreender a mesma questão apresentada no subcapítulo A principal mudança histórica: o patriarcado através de um livro, que busca responder em que momento e como se deu a instalação desse sistema. O grupo buscou compreender de onde surge a questão do machismo, em que momento as mulheres são submetidas ao papel de ser menos valorizada que o homem e jogada para esse estereótipo que elas devem sempre cuidar. Salienta que é uma questão muito complexa, mas que fica nítido que, conforme vai se criando a formação da família através da propriedade privada, a mulher assume esse papel de submissão, devido ao patriarcado e ao capitalismo.

A comunicadora Azevedo (2024) comenta sobre como a mulher é penalizada quando não segue os padrões e criam estereótipos negativos para nomear essas. Relembra o caso de Chiquinha Gonçalves que era filha de um grande empresário que a deserdou pelo fato da filha não querer casar e focar na carreira de cantora. Por muito tempo a cantora foi vista como prostituta por fumar cigarro e cantar à noite. São generalizações muito pesadas onde a mulher precisa se colocar em caixas para que não fujam do padrão. Analisa também os estereótipos nas profissões, a engenharia, a medicina e a odontologia, por exemplo, eram cursos que apenas homens cursavam. Ainda sobre esteriótipos, a comunicadora cita três tipos, aquelas que apenas obedeciam os homens, aquelas que questionavam os costumes e aquelas que gostariam de quebrar os padrões estabelecidos.

Em relação às marcas, Azevedo (2024) afirma que a publicidade age conforme a sociedade, é um espelho de padrões e costumes presentes nesta. As marcas trazem a

imagem em que as pessoas possam se identificar. Relembra que a pouco tempo atrás ações de algumas marcas que se mobilizaram positivamente à causas LGBTQIAP e foram noticiadas negativamente como algo muito absurdo.

Quando se trata de marcas representando mulheres, consegue-se notar a diferença dessas imagens em comerciais mais antigos comparados aos da sociedade mais contemporânea, como, por exemplo, o comercial de absorvente Sempre Livre, que, nos anos 2000, apresentava o sangue com coloração azul e uma imagem da mulher estereotipada como frágil e exagerada e nos últimos anos tenta dialogar sobre o tabu menstrual através da atriz Maísa que discursa no comercial sobre sua própria menstruação e que não existe nada de ruim nisso.

Para a análise das mulheres das novas gerações, é fundamental que se olhe para o grande movimento que se instalou em meados de 1960, o feminismo. Este proporcionou às mulheres a conquistarem espaços que eram inimagináveis antes deste. Para Beauvoir (1960), na maioria das vezes ao longo da história, as mulheres assumiram o papel e o lugar daquela que deveria servir e cuidar mesmo tem outros objetivos.

Para a quebra desses padrões e estereótipos, a vereadora Cabreira (2024) traz a importância do feminismo e convicção que esse movimento de fato fez e faz com que as mulheres atingissem uma liberdade maior mas que é muito difícil emancipar de maneira plena as mulheres nesse sistema em que vivemos. Relembra também o medo de usar a palavra feminista por parte de amigas na juventude e como esse preconceito tem sido quebrado nas novas gerações.

Para Chevalier (1988), o conceito de tabu é criado através de sua origem, que significa proibição ao sagrado. Através da ampliação do termo, entende-se que um tabu menstrual é aquele que não deve ser tocado, ideia essa que foi reforçada pela igreja católica, tratando o sangue como algo impuro.

Como citado no capítulo Iniciativas para abordar o tema na sociedade contemporânea, ações para findar tabus e que servem também para a mulher se conectar com seu corpo, tanto Azevedo (2024) quanto Cabreira (2024) concordam que, para acabar com tabus, é necessário que se fale sobre esses de maneira natural. Cabreira (2024) fala que um tabu é sinônimo de um alto nível de ignorância no momento em que se estipula que o sangue é sujo, possui um cheiro ruim e é nojento. Como por

muito tempo a mulher foi submetida a um silenciamento sobre sua própria saúde, sobre mulheres que produzem ciência, tornou-se comum, assim como no citado no capítulo Mulheres através do tempo, a narrativa masculina sobre a história das mulheres, então automaticamente quando homens dizem que a menstruação é algo impuro e não natural, essa se torna uma ideia disseminada verdadeira.

Abordando o tema tabu menstrual, Azevedo (2024) também chama a atenção para a relação deste com o trabalho, onde empresas analisam a situação feminina e seu contexto, se a mulher já foi ou venha a ser mãe é um fator que já a menospreza em determinada situação. Mesmo com mudanças significativas, ainda existem empresas que preferem contratar homens pelo fato de não passarem por “aqueles dias”. Os tabus são reforçados mediante pensamentos pequenos que existem na sociedade e estes são muitas vezes passados de pais para filho e assim por diante.

Cabreira (2024) compartilha ações que são realizadas em escolas, através da ONG Sobre Nós que é uma das criadoras, as ações giram em torno da entrega de absorventes, sobre o diálogo e a menstruação. A entrevistada acredita que as próximas gerações estão sim melhorando em muitos sentidos quando se trata da menstruação de forma mais natural mas ainda, ela ainda menciona o caso de uma mulher que acreditava que não poderia cozinhar enquanto estivesse menstruada, circunstância que foi classificada pelo antropólogo William Stephens por ser um tabu que não permitem que as mulheres participem da culinária enquanto menstruadas como foi citado no capítulo tabus na menstruação.

Abordando o tema sobre como as mulheres da geração Z lidam com o mundo e o próprio corpo, Azevedo (2024) afirma que esta geração já vem quebrando muitos padrões e tabus. Esses tabus são criados desde ao que se refere como hierarquia em locais de trabalho ou até mesmo em casa, essas gerações buscam o que convém mais a si próprio. Se existe um trabalho que requer muito mais esforço por um valor mais baixo, a trabalhadora vai preferir buscar outras possibilidades que não prejudiquem tanto sua saúde mental. Junto à essa geração vem a quebra de preconceitos e grande presença da empatia ao próximo, mas se colocando antes em primeiro lugar para conseguir ajudar os outros.

5.2 RETOMADA DO SAGRADO FEMININO

Nesta categoria, almeja-se alcançar o objetivo de propor caminhos possíveis para retomar o sagrado feminino no que tange a menstruação. Os aspectos trabalhados são: de que maneira o sagrado feminino ajuda mulheres a se conectarem consigo mesmas e a importância de iniciativas para findar tabus menstruais.

O sagrado feminino vem como um movimento de resgate que promove por meio do diálogo a conexão das mulheres tanto umas com as outras como consigo mesmas. O movimento possui raízes mais psicológicas baseadas nos arquétipos, conceito criado por Carl Jung para conseguir nomear partes do inconsciente coletivo. Esse movimento propõe que a mulher passe pelo processo do autoconhecimento através da escrita e análise dos ciclos menstruais.

No sagrado feminino, em paralelo ao estudo de Jung (1976), encontram-se os arquétipos em que as mulheres se identificam em cada fase do ciclo menstrual são eles: a bruxa, a anciã, a feiticeira e a mãe. Para a psicóloga Azevedo (2024), nos dias atuais, as pessoas estão mais atentas para movimentos mais simbólicos e acredita que os arquétipos (presentes na teoria Junguiana e no sagrado feminino) e figuras mais simbólicas podem sim ajudar as mulheres a se conectarem mais consigo.

Azevedo (2024) conta sobre a diferenciação de Freud e seu discípulo Jung, o primeiro mais científico enquanto o segundo traz o olhar muito mais sensível para também explicar questões complexas. Reitera também que, sim, movimentos que se baseiam na psicologia são muito úteis e essenciais e faz com que a mulher, além de se identificar, se respeite e respeite sua interioridade e suas escolhas diante desse olhar mais sensível. São lutas antigas que a mulher enfrenta pela busca de sua liberdade, mas que vem apresentando diversas mudanças e conquistas.

A vereadora Cabreira (2024) comenta que não conhece muito sobre o movimento sagrado feminino mas sobre o pouco que conhece sobre as mandalas lunares e o intuito de se reconectar com o próprio corpo faz parte de uma busca que ela concorda e acha essencial para que as mulheres passem a viver de forma mais unida e atinjam maior consciência menstrual.

Características de cada mulher vão se estabelecendo de acordo com o interesse de cada uma e pode variar bastante. A professora Azevedo (2024) discursa, através da psicologia, que, por conta de suas vivências, tal mulher pode não reconhecer que o feminismo foi algo que revolucionou a história das mulheres em passo que sua irmã que possuiu a mesma criação se conecte com o feminismo e vá em busca de práticas ancestrais como o movimento do sagrado feminino para entender o por que vivemos em um mundo machista e misógino.

Para além das propostas apresentadas no capítulo Iniciativas para abordar o tema na sociedade contemporânea, Azevedo (2024) acredita que, para findar tabus e a mulher consiga atingir de fato uma vida mais liberta de padrões, conseguindo se conectar com o corpo, é necessário falar da maneira mais aberta possível sobre a menstruação. Tantas outros costumes que temos são tratados com mais naturalidade. Para que a mulher não precise mais esconder seu período ou suas dores menstruais, ao invés de falar ou inventar desculpas para não falar sobre a menstruação. É um movimento que deve partir das mulheres e dos homens para que haja maior harmonia entre estes.

5.3 INFERÊNCIAS DA PESQUISADORA

Neste fechamento da análise, apresentam-se as inferências da pesquisadora, momento de reflexão e crítica pontuais ao tema proposto, e pretende-se refletir sobre a complexidade da temática e o papel da Comunicação nesse contexto.

Para a pesquisadora, a complexidade da história das mulheres se dá pelo fato do silenciamento narrativo dessas por muitos anos. Analisar e estar atento a quem nos conta essas histórias é fundamental para desenvolver uma pesquisa própria, baseada em informações verídicas sobre a mulher como figura principal do estudo.

A comunicação dentro do contexto universo feminino desempenha um papel crucial para a ampliação do diálogo e mudanças nesse cenário. A partir das diversas representações femininas, a publicidade e as mídias dentro da comunicação servem como espelhos da sociedade, podendo, assim, expor movimentos que atendam as necessidades das mulheres por maior igualdade.

Iniciativas que abordam a menstruação de forma natural e acolhedora para as mulheres é essencial para acabar com o tabu existente acerca do tema. Rever conceitos patriarcais e enraizados na própria mulher de que o sangue menstrual é algo sujo, deve fazer parte do processo de uma mulher que busca identificar hábitos ancestrais de valorizar a menstruação e fazer com que seu ciclo seja algo potente e vivo dentro de si.

Ampliar as novas possibilidades e ressignificar padrões estabelecidos pela sociedade é fundamental para a quebra de um tabu. Iniciativas que vão para além do foco na mulher, mas principalmente mudanças culturais onde se possui um estereótipo e imagens criadas acerca da mulher, alterações educacionais, onde homens e crianças também participem do debate, desconstruindo orientações que sugerem a mulher como menos válida na sociedade. Trazem o conceito de menstruação para meninas que vão vir a receber

Entender que o processo da tentativa de findar um tabu é gradual e lento e que não depende apenas das mulheres. Propor novos caminhos de diálogos tendo envolvimento comunitário e políticas públicas que contemplem a palavra menstruação de forma natural como um processo do corpo feminino são medidas que já estão sendo tomadas e ajudam a reconfigurar o cenário passado e atual.

Por meio da cultura, a exposição e o incentivo do trabalho de mulheres que, na maioria das vezes, são desvalorizados e acabam cedendo lugares aos homens que continuam se apropriando de narrativas femininas. Através de medidas culturais como rodas de conversas abertas sobre temas pertinentes como o tabu em feiras literárias públicas que contemplem diversos gêneros não apenas o feminino.

Iniciativas que estejam presentes nas escolas de ensinos fundamentais e universidades que incluem disciplinas relacionadas a tabus e maneiras de abordar o tema menstruação de forma mais natural tanto para mulheres como homens bem como a inclusão de outros gêneros que são excluídos do assunto como pessoas transsexuais e não binárias.

É necessário, também, a colaboração por parte do governo, trazendo ações, como maior visibilidade para as campanhas de distribuição de absorventes, e não apenas campanhas que contemplem o público masculino, como a distribuição de preservativos exclusivamente nos períodos do carnaval.

Dentro da comunicação, é essencial que marcas abordem a evolução da mulher na sociedade, não se limitando a padrões de beleza estabelecidos ou a papeis que anulam a liberdade feminina. Bem como, através de comerciais que representam as mulheres de forma verídica e como essas se relacionam de maneira mais orgânica com a menstruação, trazendo movimentos, como o sagrado feminino, para as telas, onde pouco se encontra sobre o assunto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A história feminina não se limita a uma simples narrativa, essa contempla a vida de quem gesta novas vidas e carrega muitas modificações nos fatos em que a descrevem. São gerações de gerações que buscam estudar e entender como as primeiras mulheres se viam, viviam e lidavam com temas pessoais, como a menstruação e seu corpo.

Entender que a mulher é cíclica, bem como sua história e trajetória, ao percorrer décadas e gerações de antepassados que deixaram suas marcas, esse estudo minucioso tenta responder perguntas, a partir de vestígios muitas vezes duvidosos sobre essa história.

Através da psicologia Junguiana, consegue-se obter um olhar mais simbólico para características criativas e intuitivas das mulheres, e expandir os atributos que limitam as mulheres para além de padrões criados pela sociedad, sendo essencial para que estas se sintam mais contempladas por sua natureza.

Durante a escrita do trabalho, encontrou-se a dificuldade de encontrar pesquisas relacionadas ao sagrado feminino, por não possuir de fato uma origem cronológica. O termo apresentado sugere palavras que foram apropriadas para descrever um movimento de resgate de práticas ancestrais e reconexão com os ciclos, bem como o sangue menstrual.

O trabalho apresentou de maneira objetiva soluções e possibilidades para o problema sugerido: De que maneira podemos abordar a menstruação e despertar o sagrado feminino na sociedade contemporânea? Trazendo, ainda, iniciativas que consideram diversas áreas, como a comunicação, o cenário literário, ações governamentais, ONGs que abordam o tema, e movimentos que salientam a importância do sagrado feminino para a própria saúde mental da mulher.

Como principais respostas ao problema proposto, tem-se a necessidade de mudança nos padrões culturais, que mantém estereótipos e dificultam que temas como a menstruação sejam pautados de maneira natural em nossa sociedade. A cultura molda nossa realidade e, por mais avanços e conquistas, a mulher ainda sofre pressões em uma sociedade que prima pelo machismo. Além disso, ampliar novas possibilidades e

ressignificar padrões estabelecidos pela sociedade é fundamental para a quebra de um tabu. Entender que o processo da tentativa de findar um tabu é gradual e lento e que não depende apenas das mulheres. O diálogo e a comunicação podem ser caminhos possíveis para essas transformações, assim como a educação.

Dessa forma, esse trabalho não se esgota, ao contrário provoca novos estudos. Para a construção de pesquisas futuras, a pesquisadora sugere o estudo de como as mulheres da Geração Z, e mesmo da Geração Alfa (nascidas a partir de 2010), relacionam-se com o corpo e como lidam com a menstruação nos dias atuais, bem como indica a necessidade de estudos que apresentem outras maneiras para incluir o assunto em meios culturais, governamentais e na sociedade para findar tabus criados por esta.

REFERÊNCIAS

BARTHES, Roland. **Aula**. São Paulo: Editora Cultrix, 1977.

BARTHES, Roland. **Elementos de semiologia**. São Paulo: Editora Cultrix, 2015.

BARTHES, Roland. **O prazer do texto**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1999.

BARTHES, Roland. **O rumor da língua**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

BEAUVOUIR, Simone. **O segundo sexo.** Vol. 1. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1967.

BEAUVOIR, Simone. **O segundo sexo:** a experiência vivida. Vol. 2. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira,1980.

BUTLER, Judith. **Problemas de gênero.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

CARDOSO, Morena. **A menina que virou lua**. São Paulo: Letramento, 2019.

CARDOSO, Morena. **Manifesto Crisálida escritas subcutâneas.** São Paulo: Letramento. 2022.

CHEVALIER, Gheerbrant Alain Jean. **Dicionário dos símbolos.** São Paulo: José Olympio, 1988.

COUTINHO, Elsimar. **Menstruação, a sangria inútil.** São Paulo: Gente, 2008.

DAVIS, Angela. **Mulheres, cultura e política.** São Paulo: Boitempo, 2017.

DUBY, Georges; PERROT, Michelle. **História das mulheres**. A antiguidade. v. 1. São Paulo: Afrontamento, 1990.

DUBY, Georges; PERROT, Michelle. **História das mulheres**. O século XIX. v 4. São Paulo: Afrontamento, 1990.

EISLER, Riane. **O cálice e a espada**. São Paulo: Palas Athena, 2007.

FAUR, Mirella. **O Anuário da Grande Mãe:** Guia Prático de Rituais Para Celebrar a Deusa. São Paulo, Alfabeto. 2015.

GIMBUTAS, Marija. **The civilization of the goddess:** the world of old. Harper Collins, 1991.

GIMBUTAS, Marija. **Il linguaggio della dea.** Mito e culto della dea madre. Europa neolitica, 1990.

GRAY, Miranda. **Lua Vermelha:** As Energias Criativas do Ciclo Menstrual Como Fonte de Empoderamento Sexual, Espiritual e Emocional. São Paulo: Pensamento, 2017.

HOLTHAUSEN, L; ANDRADE, N (Orgs.). **Mandala Lunar 2023**: um caminho de autoconhecimento. Porto Alegre: Mandala Lunar, 2022.

JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. São Paulo, Vozes. 2000.

LERNER, Gerda. **A Criação do Patriarcado:** História da Opressão das Mulheres pelos Homens. Brasil. Cultrix, 2020.

LOURO, Guacira Lopes. **Conhecer, pesquisar, escrever...** Educação, Sociedade & Culturas. Portugal: Universidade do Porto, n.25, p.235-245, 2007b.

LOURO, Guacira Lopes. **Gênero, sexualidade e educação:** das afinidades políticas às tensões teórico-metodológicas. Educação em Revista, Belo Horizonte: FAE/UFMG, n.46, p. 201-218, 2007a.

LOZANO, José Carlos. **Hacia la reconsideración del análisis de contenido en la investigacion de los mensajes comunicacionales**. In: RUIZ, Enrique Sanchez; BARBA, Cecilia Cervantes (Org.). Investigar la comunicación: propuestas iberoamericanas. Guadalajara: Universidad de Guadalajara/Alaic,1994. p.135-157.

MARSHACK, Alexander. **ARCHEOLOGY:** The Roots of Civilization: The Cognitive Beginnings of Man's First Art, Symbol and Notation. Nova York. Moyer Bell**,** 1991.

PALEY, Laurel. **Tabus Menstruais:** Abordagens Antropológicas Para a Menstruação. Amazon Digital Services, 2024.

PINKOLA ESTÉS, Clarissa. **A ciranda das mulheres sábias.** Rio de Janeiro: Rocco, 2007.

STONE, Merlin. **Quando Deus era mulher.** São Paulo: Goya, 2022.

APÊNDICE

Roteiro guia das entrevistas em profundidade.

Desde já agradeço a sua participação e contribuição para meu trabalho de conclusão do curso. Reitero que estou gravando, mas a entrevista não será aberta ao público, uma vez que esta ficará privada para meu acervo pessoal.

Parte 1: Mulheres através do tempo

1. Na primeira parte do trabalho, apresento momentos na história onde as mulheres eram vistas de forma diferente a que temos hoje. Através de escavações muitas peças que retratavam mulheres e seus vínculos ao sagrado e à natureza foram encontradas por arqueologistas como Marija Gimbutas que sugerem a existência de sociedades matrilineares no período da Europa Antiga. Ao longo dos anos, as sociedades deixaram de lado o culto à deusa ou grande mãe por conta da chegada de outros modos de pensar e se relacionar como o patriarcado onde a sociedade é dominada pelo homem. Apesar das esculturas serem comparadas a crenças da época, alguns pesquisadores trazem a visão estereotipada da mulher supondo que essas esculturas objetificam a mulher além de sexualizá-las, sugerindo que nesse período as peças eram quase que a Revista Playboy da época. (Eisler, 2007).

   Partindo disso, de que maneira podemos abordar a questão dos estereótipos criados acerca da mulher e seu corpo e como as marcas dialogam e apresentam esses padrões, qual o papel da Publicidade nesse caso? Explorar.

Parte 2: Sagrado feminino

2. O sagrado feminino é um movimento recente de resgate da essência feminina que traz práticas de reconexão da mulher com o próprio corpo tal qual possui objetivos de identificação com arquétipos baseados na teoria Junguiana em cada fase do ciclo menstrual e a auto escrita em mandalas. É um movimento que sugere que as mulheres metaforicamente se deem as mãos e caminhem juntas, falando sobre como se sentem perante a sociedade e dialogando sobre quais práticas podem adquirir para quebrar estigmas.

   Através desse estudo e movimento, de qual forma os arquétipos ajudam no autoconhecimento e qual a importância dessas ferramentas citadas para a quebra de padrões em uma sociedade que possui tantos tabus que fazem a mulher se diminuir e muitas vezes se moldar? Explorar.

   Parte 3: Principais mudanças históricas: o patriarcado

3. Sobre o patriarcado, é difícil apresentar um momento específico em que a mulher se torna ou é visualizada como menos importante que o homem, porém conseguimos identificar movimentos que reforçam esse sistema social. O patriarcado não é algo positivo nem para homens nem para mulheres e acaba fazendo com que ambos os sexos se afastem muitas vezes em debates sobre o tema, machismo e feminismo.

   O que o patriarcado traz de negativo para as mulheres e como os padrões machistas atrasam o avanço destas na sociedade? Explorar.

   Parte 4: Tabus da menstruação

4. A partir de vários estudos antropológicos, pesquisadores como William Stephens, faz a classificação dos tabus menstruais entre eles, apresentam-se o tabu que trata o sangue menstrual como algo perigoso, e aquele em que a mulher deve ser isolada durante esse período.

A menstruação é um grande tabu tanto para homens quanto para mulheres, aliás durante a pesquisa mesmo, houve a dificuldade de encontrar a palavra menstruação em livros que falam sobre as mulheres.

Como as meninas e mulheres das novas gerações estão lidando com a menstruação pois em reportagens aparecem muitas vezes que as meninas possuem vergonha de falar sobre o tema e se sentem sujas e em outro momento consegue se notar diversas iniciativas para acabar ou minimizar esses tabus.

Como as gerações mais novas lidam com sua menstruação nos dias atuais e como esses tabus se apresentam na vida dessas mulheres? Explorar.

Parte 5: Feminismo

5. O feminismo foi e é um movimento que busca a igualdade de gênero não incluindo ou diminuindo os homens e possibilitou muitos avanços para a criação e mudanças no papel da mulher na sociedade, este fez com que as mulheres atingissem muitos direitos e hoje possam continuar lutando por causas que a valorizem tanto no momento em que nos encontramos como no futuro. É imprescindível notar que muitas mulheres também não acreditam no pontos positivos do feminismo o que faz o que essas se afastem uma das outras, reforçando ainda mais a competição feminina e criando disputas, sejam elas em locais de trabalho ou no lugar de comparação, corroborando para o sistema patriarcal e machista que vivemos.

Quais os benefícios do feminismo para o avanço das mulheres na sociedade e por quais motivos algumas mulheres acham que este não é um movimento que nos auxilia a concretizar direitos relacionados a nós? Explorar.

Final: agradecimento

Muito obrigada pela disposição e pela troca. Acredito que, se todas mulheres pudessem ter trocas como essa que tivemos, iríamos viver de forma mais saudável e, mesmo que em passos lentos, poderíamos ter uma visão mais nítida de quem somos. Você com certeza contribuiu muito para minha pesquisa. Quando finalizar o trabalho te encaminharei por email. Muito obrigada, abraço.