

**A VISÃO DAS MULHERES SOBRE A MENSTRUÇÃO A PARTIR DE
UMA PERSPECTIVA GERACIONAL**

AMANDA LARISSA DE OLIVEIRA
ANDRESSA FRANÇA
ÉRYKA THAUANA KREHNKE
LARISSA MAZEPA BARROSO
RAFAELA CAMILLE ZANIN

JARAGUÁ DO SUL

2018

AMANDA LARISSA DE OLIVEIRA
ANDRESSA FRANÇA
ÉRYKA THAUANA KREHNKE
LARISSA MAZEPA BARROSO
RAFAELA CAMILLE ZANIN

A VISÃO DAS MULHERES SOBRE A MENSTRUACÃO A PARTIR DE UMA
PERSPECTIVA GERACIONAL

Projeto de pesquisa desenvolvido no eixo formativo diversificado “Conectando Saberes” do curso Técnico Integrado em Modelagem do Vestuário do Instituto Federal de Santa Catarina – Câmpus Jaraguá do Sul.

Orientadora: Isabel Cristina Hentz

JARAGUÁ DO SUL

2018

SUMÁRIO

1 TEMA	3
2 DELIMITAÇÃO DO TEMA	3
3 PROBLEMA	3
4 HIPÓTESES	3
5 OBJETIVOS	3
5.1 Objetivo geral	3
5.2 Objetivos específicos	4
6 JUSTIFICATIVA	4
7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	5
7.1 Um olhar biológico sobre a menstruação	5
7.1.1 CICLO MENSTRUAL	6
7.1.2 TPM	7
7.2 Um olhar cultural sobre a menstruação	8
7.3 Um olhar de gênero sobre a menstruação	10
8 METODOLOGIA	11
9 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	14
10 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15

1 TEMA

A visão das mulheres sobre a menstruação.

2 DELIMITAÇÃO DO TEMA

As diferenças geracionais na visão das mulheres em torno da sua menstruação.

3 PROBLEMA

Existem diferenças geracionais na percepção das mulheres sobre sua própria menstruação e na forma como lidam com esse fenômeno? Que diferenças são essas?

4 HIPÓTESES

- Tanto as adolescentes quanto mulheres adultas sentem desconforto e repulsa em relação a sua menstruação;
- As mulheres adultas, especialmente as de mais idade, tiveram menos orientação sobre sua primeira menstruação ao comparar com as adolescentes;
- Tanto as adolescentes quanto as mulheres adultas, caso pudessem escolher, escolheriam não passar pelo período menstrual ou iriam preferir intervalos de tempo maiores.

5 OBJETIVOS

5.1 Objetivo geral

Analisar e compreender a visão que mulheres de diferentes gerações têm sobre sua menstruação.

5.2 Objetivos específicos

- Conhecer as diferenças e semelhanças na visão de adolescentes e mulheres adultas sobre sua menstruação;
- Identificar as diferentes reações das mulheres em relação à primeira menstruação, investigando se há diferenças geracionais;
- Identificar as pessoas que foram referência no repasse de informação sobre a primeira menstruação das investigadas;
- Entender a visão das investigadas sobre a relação entre o uso de medicamentos contraceptivos e a menstruação;
- Perceber como as investigadas veem a relação entre menstruação, atividades físicas e alimentação.

6 JUSTIFICATIVA

A menstruação é um fenômeno biológico muito importante para a reprodução humana que ocorre com cerca de metade da população durante uma grande parte da vida dessas pessoas.

A escolha pela temática do presente trabalho se deu a partir de experiências pessoais das participantes. Todas as integrantes do grupo são do sexo feminino, ou seja, a menstruação está presente em nossos cotidianos, o que proporciona uma visão própria de cada uma sobre sua menstruação. Essas percepções acabaram se chocando e se mostrando variadas aos olhos de cada uma de nós. Foram justamente essas divergências que ocasionaram a escolha do tema em questão.

Partindo dessas inquietações pessoais, nos perguntamos sobre como as mulheres lidam com a própria menstruação.

Historicamente (como será abordado na fundamentação teórica deste projeto), as mulheres, em muitas sociedades, não falavam abertamente sobre esse fenômeno, escondiam a própria menstruação. Os tempos mudaram e as mulheres conquistaram diversos direitos e outros espaços na sociedade contemporânea. No entanto, por mais incrível que possa parecer parecer, muitas mulheres ainda

procuram esconder a menstruação.

A menstruação é vista por muitas mulheres como algo nojento e que deve ser escondido de todos. De acordo com o artigo “Preferências de Mulheres Brasileiras quanto a Mudanças na Menstruação”, escrito por Ribeiro, Hardy e Hebling, na Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (2007), a maioria das mulheres preferem períodos maiores entre as menstruações, ou preferem não menstruar. Investigar sobre a forma como as mulheres percebem sua própria menstruação também visa entender a razão desse desconforto.

Entender a visão das mulheres sobre esse fenômeno biológico abrange mais que apenas a menstruação, ela está relacionada com a forma que nos comportamos, o jeito que nós sentimos, os recursos que estão disponíveis, além de mostrar situações onde a nossa reação não está ligada apenas ao que queremos fazer, mas também à forma como a sociedade nos faz entender o que é certo. Contribuir para a compreensão desses pensamentos e compará-los entre diferentes gerações de mulheres é nosso objetivo com essa pesquisa.

7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

7.1 Um olhar biológico sobre a menstruação

Segundo Schroeder e Meyer, médicos endocrinologistas (1910 apud CLAUZET, 1976), “o conceito clássico de menstruação é dado por um sangramento uterino periódico acompanhado da eliminação de um endométrio do tipo secretor”. De uma forma mais simples, é dado como um fluxo de sangue, decorrente da preparação do corpo para a gravidez, que ocorre mensalmente devido aos óvulos não fecundados. Uma camada interna do útero que está devidamente preparada para receber óvulos, desprende-se dele e causa o sangramento.

Sua falta em algumas circunstâncias pode causar surpresa, pois pode ser sinal de uma possível gravidez, planejada ou não. No entanto, a ausência da menstruação nem sempre é sinal de gravidez, pois quando atingimos certa idade damos início à menopausa, período após a última menstruação espontânea.

Segundo a Dr^a. Sheila Sedicias do site “Tua Saúde” seu início pode variar de 48 a 51 anos e marca o fim do período reprodutivo.

A menstruação se inicia na puberdade, na faixa etária mais comum entre 10 e 17 anos. A primeira menstruação é chamada de menarca e a partir daí o corpo já está preparado para gerar outro ser humano. Já se foi questionado o porquê do endométrio, o revestimento interno que é responsável pelo sangramento, não permanecer e se regenerar dentro do próprio útero como ocorre quando nos machucamos, por exemplo, com os glóbulos brancos, plaquetas e outras células que atuam para cicatrizar a ferida. Segundo o site Toda Biologia, uma das teorias mais aceitas explica que é uma defesa do organismo contra a invasão de microorganismos indesejados que podem entrar no útero juntamente com os espermatozóides.

Segundo Dr. Rodrigo Kim do site “Menstruação Biológica” (2018) existem ao todo cinco etapas durante o período menstrual que são tensão pré menstrual (TPM), ciclo menstrual, fase folicular, fase ovulatória, fase lútea, entretanto as mais conhecidas pelas mulheres ao longo do período menstrual são: o ciclo menstrual e a TPM.

7.1.1 CICLO MENSTRUAL

Segundo Dr. Rodrigo Kim (2018), podemos afirmar que esse processo de expulsão de um óvulo não fecundado, que conclui com uma hemorragia ou como todos conhecemos, menstruação. A duração do ciclo menstrual é de 28 dias que costuma se dividir em duas fases de duração similar separadas entre si pela ovulação. A primeira fase é conhecida como fase folicular, tem duração de duas semanas em que um óvulo de reprodução cresce e amadurece dentro do ovário.

Com esse amadurecimento acontece a produção de hormônios, que favorecem o desenvolvimento de uma camada que reveste o útero conhecida como endométrio. Esse endométrio engrossa e fica rico em vasos sanguíneos, concluindo assim que a preparação para receber um óvulo no momento que for liberado pelo ovário. No 14º dia, o óvulo se separa do ovário e sai pela trompa de falópio até o útero. Se ocorrer o processo de fecundação do espermatozóide, o óvulo fecundado

será implantado no endométrio e começará o processo de gravidez.

Caso não ocorra uma gravidez, ocorre a menstruação e o óvulo não fecundado morre em dois ou até três dias depois de ter saído do ovário, sendo assim expulso na menstruação.

7.1.2 TPM

Não podemos definir ao certo quais são os tipos de dores que ocorrem durante a tensão pré-menstrual (TPM), pois cada corpo reage de uma forma diferente, mas um dos fatores mais comum são as cólicas e a sensibilidade em relação a emoções. Durante a tensão pré-menstrual (TPM), o período cólico na menstruação, aparecem sintomas psíquicos e físicos que nos primeiros dias do fluxo desaparecem ou se amenizam, mas a tensão pré menstrual (TPM), é interrompida somente com o fim do fluxo. A alteração hormonal feminina durante o período menstrual, pode interferir no sistema nervoso que pode haver com uma conexão hormonal sexual feminina ocasionado, as endorfinas (substâncias naturais ligadas à sensação de prazer) e os neurotransmissores conhecido com serotonina.

Ressaltamos que essa síndrome acompanha a menstruação normal das mulheres, ocasionando os seguintes principais sintomas emocionais e físicos:

Sintomas Emocionais	Sintomas Físicos
<ul style="list-style-type: none"> ● Depressão; ● Vontade de chorar; ● Irritabilidade; ● Ansiedade; ● Insônia ● Fome em excesso ou falta de apetite; ● Sonolência; ● Dificuldade de concentração; ● Cansaço. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dor de cabeça; ● Acne; ● Aumento de peso; ● Inchaço nas mamas; ● Dores osteomusculares; ● Distensão gasosa.

A menstruação é um fenômeno natural que ocorre com grande parte das pessoas do mundo todo ao longo de boa parte da vida e metade das mulheres e meninas vêem seu ciclo menstrual justamente dessa forma: como um fenômeno natural que acontece uma vez por mês. Porém, a menstruação não é vista dessa maneira por todas as mulheres. Segundo conclusões de uma pesquisa realizada pela UNICEF (2015), 48% das meninas e mulheres do Irã e 10% das mulheres e meninas da Índia acreditam que é uma doença. Estudos e aprofundamentos indicam que hoje em dia há milhões de mulheres que sofrem isolamento e vergonha quando estão menstruadas e existem ONGs especializadas em ajudar mulheres a não sentirem vergonha e explicam que isso não é doença e sim um acontecimento normal. Dessa forma, para compreendermos como as mulheres veem a sua menstruação, não podemos nos ater apenas aos aspectos biológicos, mas temos que investigar os sentidos culturais desse fenômeno.

7.2 Um olhar cultural sobre a menstruação

Segundo a fisioterapeuta Fabiana Carvalho (2009, apud COUTINHO, 1996), no período da pré-história as mulheres apresentavam um ciclo menstrual que tinha início aos 18 anos de idade, devido à subnutrição que as pessoas em geral sofriam naquela época, por conta da falta de alimentos e as longas caminhadas de suas vidas nômades. Fabiana (2009) cita Elsimar Coutinho, graduado em farmácia, bioquímica e também médico ginecologista especializado na parte de hormônios, que diz que ao menstruar pela primeira vez, as mulheres se tornavam mais atraentes para os homens da tribo e, com isso, elas tinham que estar sempre disponíveis para manter relações sexuais que aconteciam naturalmente por conta da atração física e agressividade do homem.

Durante o Império Romano, a menstruação era vista como um veneno fatal, que poderia causar grandes estragos na natureza. As relações sexuais com mulheres menstruadas, eram consideradas fatais e quem entrasse em contato com elas, estaria em perigo. Sendo assim, as mulheres eram excluídas da vida social por serem consideradas impuras.

No final do século XIX e no início do século XX, foram descobertos os hormônios, onde podemos compreender que a menstruação é um fator biológico feminino e acontece naturalmente, pelo menos uma vez por mês.

Porém em muitas partes do mundo, a menstruação ainda é vista como algo errado, sujo, que deve ser mantido em segredo. Então, para entendermos melhor e conhecermos as diferentes formas de lidar com a menstruação nas diversas culturas, a marca de absorventes Sempre Livre realizou uma pesquisa global (2018) em parceria com a KYRA, comentada no artigo “Cultura da menstruação: Saiba como diversas sociedades tratam o assunto!” de Camila Ramos (2018), em que entrevistaram mulheres de 14 a 24 anos, de países diferentes.

A conclusão do estudo é que grande parte das mulheres se sentem desconfortáveis no seu período menstrual em diversas maneiras, como desconforto físico (incômodo); vergonha ao falar que está menstruada, principalmente com os homens; evitam fazer molhos, como maionese principalmente, não dormem fora de casa, não praticam esportes e também não entram em piscinas.

Na África do Sul, aproximadamente um terço das mulheres deste país evitam tocar em imagens sagradas e visitar templos durante o período menstrual por questões religiosas. Já na Índia, grande parte das mulheres indianas não podem ser tocadas quando estão menstruadas e são de certa forma “isoladas”, pois não podem entrar nas cozinhas de suas casas, dormir nas suas camas, e nem se sentar durante as refeições em família. Nas Filipinas, assim como no Brasil, a maioria das mulheres deixam de lavar seus cabelos, fazer molhos em geral e também não tomam sorvete e/ou coisas geladas. Na Argentina também há práticas muito semelhantes ao Brasil e Índia, as mulheres deixam de lavar seus cabelos, fazer molhos e evitam até mesmo tomar banho.

Houve também uma minoria das mulheres que se sentem confortáveis durante seu período menstrual, não sentem vergonha e levam a menstruação como algo simples e normal.

Segundo o artigo Sangrias Tabus e Poderes, de Cecília M. B. Sardenberg (1994), os antropólogos apontam que a menstruação é vista como algo sujo e sinônimo de impuro, assim como o sangue do parto. O sangue do parto sofre os mesmos julgamentos que a menstruação, que é considerado um sangue “diferente”

do resto do corpo.

Aristóteles, segundo Cecília M. B. Sardenberg (1994) acreditava que uma mulher menstruada que dirigisse seu olhar a alguém, era o suficiente para enfeitiçar essa pessoa, crença de origem dos romanos. Plínio, um filósofo romano que viveu entre 23 e 79 d.C, acreditava que tirar a roupa de uma mulher em seu período menstrual, poderia modificar o tempo e o clima, fazendo com que raios, trovões, furacões e outros fenômenos naturais cessassem. Plínio explica seu ponto de vista em uma citação reproduzida no artigo de Sardenberg (1994):

Nada é mais notável que o ciclo menstrual das mulheres. Ao seu contato, o vinho novo azeda, as colheitas estragam, as plantas enxertadas morrem, as sementes dos jardins morrem, os frutos das árvores caem, as superfícies brilhantes dos espelhos, nas quais simplesmente se refletem, se turva, o fio de aço e o brilho do mármore se perdem, as colméias morrem, até o bronze e o ferro são atingidos pela ferrugem e um cheiro horrível se espalha pelo ar; ao senti-lo, os cães ficam loucos e sua mordida transmite um veneno sem antídoto.

Outro fato, é que o homens na África eram proibidos de ter relações sexuais com mulheres durante o período menstrual, pois estaria indo contra os princípios religiosos de seu povo. Quem quebrasse essa regra, cometeria um crime de Oman akyiwadie, em que a punição era pena de morte.

Esses fatos nos mostram que a relação dos homens com a menstruação nem sempre foi neutra e em muitas épocas a menstruação soou como algo “perigoso”, ou prejudicial para a sociedade. Isso nos leva a pensar na importância de discutir a menstruação, além do ponto de vista cultural, através de um olhar de gênero.

7.3 Um olhar de gênero sobre a menstruação

Pensar a menstruação a partir de um olhar de gênero é importante, uma vez que esse fenômeno é visto socialmente como algo feminino. Mas, se formos pensar, existem mulheres que não menstruam por fatores como menopausa, estresse, doenças ou por terem realizado histerectomia. Ao mesmo tempo existem pessoas

que não são mulheres e menstruam, como os homens trans e as pessoas intersexuais. Isso nos estimulou a pensar na relação da menstruação ao que é socialmente visto como feminino.

Os papéis sociais de gênero e as sexualidades são assuntos de discussão em diversas sociedades. Homens e mulheres se diferem por fatores biológicos, como na genética, pelos cromossomos e fatores físicos como as genitais. Porém, não são apenas esses fatores que marcam as diferenças, a cultura envolta do indivíduo pode influenciar seu comportamento e as maneiras de dividir os papéis considerados femininos e masculinos nas sociedades.

Segundo Ernestine Friedl, antropóloga, autora e professora americana, na obra “Mulheres e homens: uma visão de antropólogo” (1975), “A natureza biológica de homens e mulheres [deve ser considerada] não como um invólucro estreito limitando o organismo humano, mas antes como uma ampla base sobre a qual se pode construir uma variedade de estruturas”.

Existe uma relação entre a menstruação e o gênero no ambiente social, o que nos estimula a aderir a certos comportamentos em relação a esse fenômeno. Tais comportamentos podem acabar causando desconforto e constrangimentos desnecessários: um exemplo muito comum é esconder o absorvente ao ir no banheiro trocá-lo; muitas mulheres acabam fazendo isso, por acharem vergonhoso outras pessoas saberem sobre sua menstruação.

Essa situação nos inquietou e passamos a pensar como as outras gerações veem e convivem com tais situações e ao compará-las veremos as diferenças entre elas e as situações que não mudaram mesmo com o passar do tempo e dos pensamentos.

8 METODOLOGIA

Para desenvolver esse projeto de pesquisa, inicialmente, ocorreu uma discussão entre as integrantes do grupo sobre suas experiências e reações com a primeira menstruação. Logo após esse diálogo, houve a análise de artigos acadêmicos, livros, revistas e sites de saúde.

Com essa análise iniciamos o processo de compreensão das diversas

visões que cada mulher pode ter sobre sua menstruação, percebendo também o caráter qualitativo da pesquisa que pretendemos realizar, o que nos motivou a refletir sobre o uso do instrumento de pesquisa denominado Grupo Focal.

Segundo Trad (2009), Morgan (1997) define grupos focais como uma técnica de pesquisa qualitativa, derivada das entrevistas grupais, que coleta informações por meio das interações grupais. Para Kitzinger (2000), o grupo focal é uma forma de entrevistas com grupos, baseada na comunicação e na interação. Seu principal objetivo é reunir informações detalhadas sobre um tópico específico (sugerido por um pesquisador, coordenador ou moderador do grupo) a partir de um grupo de participantes selecionados. Ele busca colher informações que possam proporcionar a compreensão de percepções, crenças, atitudes sobre um tema, produto ou serviços.

Considerando que o objetivo principal deste projeto é fazer a comparação geracional das diversas visões percebidas pelas mulheres sobre a menstruação, falaremos sobre a primeira menstruação, os recursos que cada grupo tinha e tem, como elas lidam com a sua menstruação e outras questões como a TPM, ciclo menstrual, etc.

Serão feitos dois grupos focais, um grupo com participantes adolescentes e o outro de mulheres mais velhas.

O primeiro grupo focal, das adolescentes, pela facilidade de acesso, será realizado com uma turma de estudantes dos cursos de Ensino Médio Técnico que ainda será definida do Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Jaraguá do Sul Centro.

Já para o grupo das mulheres mais velhas, pensamos inicialmente em duas possibilidades. A primeira seria aproveitar o contato de uma integrante da nossa equipe com a equipe do Conectando Saberes da segunda fase de Modelagem (2018-1), com o tema “Percepção dos Idosos em sua Vivência em Lares de Cuidados em Jaraguá do Sul”, que já está fazendo pesquisa com mulheres de lares de idosos. A segunda possibilidade seria fazer o grupo focal com mulheres de uma igreja local, ou seja, grupos de mulheres com idades distintas, o que poderá causar uma percepção diferente em cada grupo.

Para o registro da sessão utilizaremos dois gravadores e anotações feitas à

mão pelas integrantes do grupo. Serão feitas dinâmicas durante a sessão, para estimular o entrosamento do grupo e assim a criar um ambiente agradável e íntimo para conversar sobre o tema.

Após o término dos dois grupos, os dados obtidos serão transcritos e analisados pelas pesquisadoras e será feita a comparação entre as diferentes perspectivas que cada geração de mulheres demonstrou no grupo focal.

10 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYRES, Nathalie et al. **Ciclo menstrual**: conheça as fases e como calcular o período fértil. 2018. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/saude/materias/20985-ciclo-menstrual-conheca-as-fases-e-como-calculador-periodo-fertil>>. Acesso em: 24 set. 2018.

BIOLOGIA, Toda et al. **Menstruação**. Disponível em: <<https://www.todabiologia.com/saude/menstruacao.htm>>. Acesso em: 4 out. 2018.

CARVALHO, F. O histórico da menstruação e sua relação com a saúde da mulher. Revista Digital. Buenos Aires, v. 14, n. 135, p. 1-1, ago. 2009

CLAUZET, R. M. **Menstruação: mecanismo local**. Revista de Medicina, v. 60, n. 2, p. 18-22, 30 jun. 1976. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/57905/60961>> Acesso em: 04. out.2018

FRIEDL, Ernestine et al. **Mulheres e homens**: uma visão de antropólogo. Illinois: Waveland, 1975. 148 p.

GINECO.COM.BR et al. **Menopausa**. Disponível em: <<https://www.gineco.com.br/saude-feminina/menopausa/o-que-emenopausa/>>. Acesso em: 17 out. 2018.

KIM, Rodrigo et al. **Menstruação** – Uma visão biológica. 2018. Disponível em: <<http://rodrigokim.com.br/menstruacao-uma-visao-biologica/>>. Acesso em: 11 set. 2018.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2008. 225 p. 3 v.

OLIVEIRA, Amanda et al. **O que muda depois da primeira menstruação?** 2018. Disponível em: <<https://capricho.abril.com.br/vida-real/o-que-muda-depois-da-primeira-menstruacao/>>. Acesso em: 4 out. 2018.

PÁDUA, Elisabete Matallo Marchesini de et al. **Metodologia da pesquisa**: abordagem teórico-prática. 15. ed. Campinas Sp: Papirus Editora, 2009. 127 p. 2 v.

RAMOS, Camila et al. **Cultura da menstruação**: saiba como diversas sociedades tratam o assunto. 2018. Disponível em: <<https://joaobidu.com.br/cultura-da-menstruacao-sociedades/>>. Acesso em: 5 nov. 2018.

RUBIO, Franz Victor et al. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. 36. ed. Petrópolis .+: Vozes, 2009. 144 p. 3 v.

SARDENBERG, Cecília. **De Sangrias, Tabus e Poderes: a menstruação numa perspectiva sócio-antropológica.** 1994. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/16215>>. Acesso em: 19 nov. 2018.

SOCIAL, Inova et al. **SEMPRE LIVRE LANÇA PESQUISA GLOBAL SOBRE MENSTRUÇÃO.** 2018. Disponível em: <<http://inovasocial.com.br/investimento-social-privado/sempr-livre-pesquisa-global-menstruacao/>>. Acesso em: 11 out. 2018.

TODA BIOLOGIA. **Menstruação.** Disponível em: <<https://www.todabiologia.com/saude/menstruacao.htm>> Acesso em: 04.out.2018

UNIVERSA et al. **Como se produz a menstruação e por que algumas mulheres sentem dor.** 2018. Disponível em: <<https://universa.uol.com.br/noticias/bbc/2018/05/28/como-se-produz-a-menstruacao-e-por-que-algumas-mulheres-sentem-mais-dor.htm>>. Acesso em: 5 nov. 2018.