

Ministério da Educação

Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa

Catarina Câmpus Jaraguá do Sul – Centro

**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
2019

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

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

Relatório final 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
Coordenador de Fase: Selomar Borges

JARAGUÁ DO SUL
2019

RESUMO

A menstruação é um fator biológico muito importante para a reprodução humana. A partir disso fizemos uma pesquisa que teve como objetivo identificar as diferenças geracionais na visão das mulheres sobre sua própria menstruação. A pesquisa foi feita através de grupos focais com adolescentes do ensino médio integrado de modelagem do vestuário do Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Jaraguá do Sul - Centro, participaram aproximadamente cerca de 18 adolescentes de idade entre 15 a 17 anos, e cerca de 20 mulheres de idade entre 19 a 70 anos do curso técnico em têxtil e também do PROEJA - Vestuário. Com o material coletado e a partir da percepção das pesquisadoras durante os grupos focais, pôde-se concluir que a forma com que as participantes lidam em relação a sua menstruação são divididas em duas: as que levam com naturalidade e as que sentem certo desconforto. As mulheres mais velhas sentiram mais repulsa ao falar sobre o tema, enquanto as mais novas se mostraram mais abertas ao assunto, porém, não deixando de ser perceptível comportamentos compatíveis aos das mulheres mais velhas, confirmando que a menstruação ainda se mostra como um tabu.

Palavras-chave: Menstruação; Visão geracional; PROEJA.

ABSTRACT

Menstruation is a very important biological factor for human reproduction. From this we conducted a research that aimed to identify the generational differences in women's view of their own menstruation. The research was conducted through focus groups with teenagers of the Integrated High School of Federal Institute of Santa Catarina - Campus Jaraguá do Sul - Centro, approximately 18 adolescents aged 15 to 17 years old participated, and had the participation of about 20 women aged 19 to 70 from the technical course in textiles and also from PROEJA - Apparel. With the material collected and from the researchers' perception during the focus groups, it could be concluded that the way in which the participants deal with their menstruation are divided into two: those who take naturally and those who feel some discomfort. Older women were more disgusted while talking about, while younger women were more open to the subject, however, not avoiding to be noticed the compatible behaviors with those of older women were noticeable, confirming that menstruation is still shows as a taboo.

Keywords: Menstruation; Generational view. PROEJA.

RESUMEN

La menstruación es un factor biológico muy importante para la reproducción humana. A partir de esto, realizamos una investigación que tenía como objetivo identificar las diferencias generacionales en la visión de las mujeres sobre su propia menstruación. La investigación se realizó a través de grupos locales con jóvenes integrados de secundaria del Instituto Federal de Santa Catarina - Jaraguá do Sul Campus - Centro, participaron cerca 18 adolescentes de 15 a 17 años, y contó con la participación de cerca de 20 mujeres de 19 a 70 años del curso técnico en textiles y también de PROEJA - Confección. Con el material recopilado y la percepción de los investigadores durante los grupos locales, se podría concluir que la forma en que las participantes manejan su menstruación se divide en dos: las que toman naturalmente y las que sienten cierta incomodidad. Las mujeres mayores estaban más disgustadas cuando hablaban, mientras que las mujeres más jóvenes estaban más abiertas al tema, pero los comportamientos compatibles con los de las mujeres mayores eran notables, lo que confirmaba que la menstruación todavía se muestra como un tabú.

Palabras clave: Menstruación; Visión generacional; PROEJA:

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. HIPÓTESES	7
3. OBJETIVOS	7
3.1 OBJETIVO GERAL	7
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
4. JUSTIFICATIVA	8
5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	9
5.1 Um olhar biológico sobre a menstruação	9
5.1.1 CICLO MENSTRUAL	10
5.1.2 TPM	10
5.2 Um olhar cultural sobre a menstruação	12
5.3 Um olhar de gênero sobre a menstruação	14
6. METODOLOGIA	15
7. RELATO E ANÁLISE DAS RODAS DE CONVERSA	18
7. 1 Grupo “A” - 1 das Adolescentes	18
7. 2 Grupo “A” - 2 das Adolescentes	20
7. 3 Grupo “B” das Mulheres Adultas	22
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
10. APÊNDICES	28
APÊNDICE I - 1º Encontro com o grupo A (adolescentes)	28
APÊNDICE II - 2º Encontro com o grupo A (adolescentes) / Dinâmica	34
APÊNDICE III - Encontro com o Grupo B (mulheres do curso têxtil e do PROEJA)	50
11. ANEXO I	61
ANEXO II	63

1. INTRODUÇÃO¹

O presente trabalho visa identificar as diferenças geracionais na visão das mulheres em torno da sua menstruação. Esse fenômeno biológico é muito importante e ocorre com cerca da metade da população mundial durante uma grande parte de suas vidas.

A escolha pela temática 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 seus 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 estudante. Foram justamente essas divergências que ocasionaram a escolha do tema em questão. Partindo dessas inquietações pessoais, o grupo notou uma pergunta geral, “como as mulheres lidam com a própria menstruação?”

Historicamente, 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, muitas mulheres ainda procuram esconder a menstruação.

A menstruação é vista por muitas mulheres como algo repulsivo 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, Hebling, na Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (2007), a maioria das mulheres preferem períodos maiores de tempo entre as menstruações ou preferem não menstruar. Investigar sobre a forma como as mulheres percebem sua própria menstruação também procura entender a razão desses desconfortos.

Entender a visão das mulheres sobre esse fenômeno biológico abrange mais que apenas a menstruação, está relacionada com a forma que cada mulher se sente, o seu comportamento, os recursos que estão disponíveis. Além de

¹ No segundo período deste trabalho, a equipe foi orientada pela professora Aline Gevaerd Krelling, porém por questões pessoais a mesma deixou de orientar no terceiro período.

mostrar situações onde a reação da mulher não está ligada ao que ela quer fazer e sim ao que a sociedade a sua volta instituiu que é certo.

Com tais questões em mente, o grupo se questionou se havia diferenças na percepção de cada mulher sobre a sua menstruação, e se olhando de uma perspectiva geracional, essas diferenças ficariam ainda mais visíveis em cada geração.

2. HIPÓTESES

- Tanto as adolescentes quanto mulheres adultas sentem desconforto e repulsa em relação a sua menstruação;
- As mulheres adultas, especialmente as mais velhas (50 anos ou mais), 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.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

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

3.2 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 vêem a relação entre menstruação, atividades físicas e alimentação.

4. 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 menstruação está presente em nossos cotidianos, pelo grupo ser formado apenas por meninas, o que proporciona uma visão própria de cada uma sobre sua menstruação. Cada umas das participantes demonstrou sentimentos diferentes em relação a sua menstruação e a partir destas divergências escolhemos esse tema para trabalhar. Partindo dessas inquietações pessoais, nos perguntamos sobre como as mulheres lidam com a própria menstruação.

A menstruação é vista por muitas mulheres como algo nojento e que deve ser escondido de todos. Mas, ao pensar a respeito, notamos que fomos ensinadas a pensar desta forma, e muitas das nossas ações, em relação com a menstruação, são “esperadas”. E conforme as gerações foram mudando, a visão das mulheres também mudou, esse fato nos estimulou a descobrir essas mudanças. Investigar sobre a forma como as mulheres percebem sua própria menstruação também visa entender a razão do desconforto que sentimos ao se tratar da mesma.

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 nos 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 insere certos comportamentos como certo ou errado, e com isso muda a forma como tratamos o assunto. Contribuir para a compreensão desses pensamentos e compará-los entre diferentes gerações de mulheres mostrará as mudanças que ocorreram com o passar do tempo.

5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

5.1 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.

5.1.1 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.

5.1.2 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 comuns são as cólicas menstruais 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.

5.2 Um olhar cultural sobre a menstruação

A menstruação é vista de muitas maneiras ao redor do mundo. Sobre um olhar cultural podemos perceber isso. 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 os 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.

Esse tabu sobre a menstruação aparece também em livros sagrados de algumas religiões, todas elas apontam a “impureza” da mulher quando está menstruada. Algumas religiões até impedem a mulher de entrar no templo sagrado quando está menstruada por conta dessa “impureza”

Na primeira “enciclopédia latina” era dito que uma mulher menstruada podia ser uma ameaça para as outras pessoas. Ela fazia o vinho novo azedar, as sementes do jardim secar, as colmeias de abelhas morrerem entre muitas outras coisas que mostram como as pessoas tinham (e algumas ainda tem) uma visão errada sobre a menstruação. Isso nos leva a pensar na importância de discutir a menstruação, além do ponto de vista cultural, através de um olhar de gênero.

5.3 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. 148 p.), “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 no Brasil 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.

6. 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 Kitziinger (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.

Seguindo o cronograma estipulado na primeira etapa do projeto, após o aprofundamento do tema em questão, iniciamos a organização dos grupos focais, que passamos a chamar de “Rodas De Conversa Sobre Menstruação”. Em função do tempo, o grupo decidiu realizar apenas as rodas de conversa com as estudantes das três fases do curso de Técnico em Modelagem do Vestuário no Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Jaraguá do Sul - Centro, deixando para o início do semestre 2019.2 o grupo focal das mulheres adultas, o qual ficou definido que será realizado com as estudantes do curso Técnico em Vestuário - modalidade PROEJA no Instituto Federal Câmpus Jaraguá do Sul. A escolha do segundo grupo focal se deu também pela facilidade de acesso, além de dar visibilidade ao programa, visto que, muitas pessoas que constantemente frequentam o câmpus nem sequer sabem da existência deste curso.

Durante os encontros a equipe, juntamente com a orientadora Aline Gevaerd Krelling, planejou as atividades a serem realizadas no grupo focal das adolescentes. Ficou definido que as rodas de conversa aconteceriam em dois momentos, sempre às segundas-feiras, no horário de almoço, devido ao contra-turno, período integral uma vez na semana.

O primeiro encontro aconteceu no dia 20/05/2019 e foi dividido em dois momentos. No primeiro foi realizada uma apresentação da pesquisa e feita uma rodada de apresentação das participantes e o segundo, onde foi realizada a dinâmica que consistia em um sorteio com perguntas.

Já o segundo encontro, realizado no dia 03/06/2019, foi dividido em três

momentos. No primeiro momento houve uma conversa sobre o ciclo menstrual, onde dúvidas e curiosidades foram esclarecidas. No segundo, a exibição de vídeos sobre o ciclo menstrual e, partindo para a visão cultural da menstruação, um vídeo sobre a menstruação na Índia para gerar debate e reflexão sobre os tabus enfrentados por mulheres de todos os lugares do mundo.

Por fim, uma última dinâmica onde as participantes escreveram o que sabiam antes da realização dos encontros e o que aprenderam com o grupo focal. Ao final do grupo, também foi realizado o sorteio de um coletor menstrual, doado pela orientadora do grupo, entrega de lembranças (um chocolate para cada) e um lanche.

O registro das sessões do grupo das adolescentes foram feitos através de dois gravadores e anotações feitas à mão pelas integrantes do grupo.

Considerando que o objetivo principal deste projeto é fazer a comparação geracional das diversas visões percebidas pelas mulheres sobre a menstruação, foi realizado no dia 25/09/2019 o grupo focal com as mulheres adultas. O grupo contou com a presença dos cursos técnico em Têxtil e PROEJA Vestuário. A presente mudança se deu recorrente ao número de estudantes, visto que, a ideia inicialmente era realizarmos a roda de conversa apenas com o PROEJA. Para o registro do encontro foi utilizado dois gravadores, com permissão de utilização do material recolhido à partir da participação das mulheres presentes.

Durante a roda foram abordados os temas que visavam responder as hipóteses do projeto. Após uma breve análise de onde seria melhor a sessão ser realizada, optamos pela sala D2 devido ao tamanho, já que o grupo focal contou com a presença de até 15 mulheres.

As perguntas respondidas partiram de como foi a primeira menstruação, qual foi primeiro contato com a menstruação, se elas tinham conhecimento sobre o que era, se houve conversa com a família, o que você achavam que era, como faziam com a questão de uso dos absorventes, se levam com tranquilidade, outras alternativas de absorventes, a relação de exercícios físicos e a menstruação, finalizando com a questão cultural para um breve debate.

O Curso Técnico em Têxtil foi escolhido devido a predominância de mulheres na turma, porém também houve a participação de homens. Eles foram

direcionados a outra sala (B6) para que as mulheres se sentissem mais confortáveis e ao decorrer do encontro também foram realizadas dinâmicas para se ter uma base sobre seus conhecimentos da menstruação. Utilizamos como apoio um jogo com mitos e verdades, ele consistia em um jogo digital chamado Kahoot, onde eles puderam acessar a dinâmica em seus celulares. A partir das respostas que eram obtidas ao decorrer do encontro, foram abordadas questões sobre o que era a menstruação em si, a questão hormonal e entre outros. Ao final, as rodas de conversa foram encerradas com um lanche.

7. RELATO E ANÁLISE DAS RODAS DE CONVERSA

O nosso método, as rodas de conversa, foram realizadas no segundo e terceiro período deste presente trabalho. No total foram realizados três grupos focais, tais que foram nomeados como “GRUPO A -1 das Adolescentes”, “GRUPO A-2 das Adolescentes” e “GRUPO B das Mulheres Adultas”. Os grupos “A” se referem as rodas de conversa com as adolescentes, já o grupo “B” a roda realizada com mulheres adultas.

7.1 Grupo “A” - 1 das Adolescentes

No dia 20 de maio de 2019 realizamos nossa primeira roda de conversa com o “grupo A - 1” (apêndice I) de alunas entre 15 a 17 anos, da segunda e terceira fase do Curso Técnico em Modelagem do Vestuário Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Jaraguá do Sul Centro. O primeiro encontro reuniu 11 participantes e teve duração de uma hora, tendo início às 12:15 e terminando às 13:15. Em um primeiro momento fizemos uma breve introdução da pesquisa e todos se apresentaram, logo depois começamos a dinâmica com as alunas para que elas se sentissem mais à vontade para dialogar conosco.

Cada estudante recebeu um número de 1 a 11 ao chegar no local de encontro, com isso uma das integrantes de grupo jogava dados numerados, o número indicado nos dados designava uma aluna, a qual responderia a uma

pergunta relacionada ao tema. A primeira pergunta, que abriu caminho para uma conversa serena e surpreendentemente aberta, foi: “Como foi a sua primeira menstruação?”.

Inicialmente as respostas foram básicas, indicando local, data e com quem conversaram após o ocorrido, entretanto, com o decorrer da conversa, as participantes detalharam suas experiências com maior aprofundamento, atitude que estimulou outras alunas a falarem abertamente sobre o assunto. Foi notório que a maioria já sabia do que mais ou menos se tratava menstruar e que aquilo foi algo normal para elas: uma participante do grupo relatou: “[...] a minha foi com doze ou treze anos e foi muito normal. Minha mãe sempre foi muito aberta, falava com naturalidade[...]” (apêndice I)

As pesquisadoras desde o início imaginavam que as famílias não falavam abertamente sobre menstruação com suas filhas, mas analisando a fala acima e outros relatos analisados durante a conversa, percebemos que algumas famílias têm sim uma relação aberta com o tema em questão e trata o assunto com naturalidade.

Ao decorrer da conversa percebemos que para algumas famílias a menarca é algo importante que precisa ser comemorado, uma participante relatou no apêndice I ter recebido flores e até um colar com a data da primeira menstruação já outra disse “[...] minha mãe ficou toda feliz, contou para os meus tios e tudo porque era um almoço de domingo [...]”. Isso nos mostra que a menstruação além de ser importante na vida da mulher também é um marco importante para os familiares.

Seguindo com o sorteio, outras perguntas foram feitas, como: “Você sabia o que era menstruação?”, “Se fosse possível você escolher entre menstruar ou não, qual escolheria?” etc. As respostas não tiveram muita variação, mas ainda assim ocorreram divergências. Um ponto importante foi o esclarecimento sobre mitos, como lavar o cabelo no período menstrual, aparentemente fazia mal à menina, porém com pesquisas foi possível mostrar para as alunas que essa teoria é falha.

Em outro momento, uma participante relatou ter sido constrangedor conversar sobre menstruação com seu pai, nos revelando que as meninas se sentem mais confortáveis conversando com mulheres. No apêndice II, ao serem

questionadas sobre quem conversou sobre menstruação com elas, todas responderam que foi com uma figura feminina.

A nossa outra pergunta para o grupo foi “Você esconde o absorvente quando vai trocar?” e uma participante disse “[...] Não! No começo, na minha antiga escola, sim! Porque eu acho que eu mudei muito depois que eu entrei no IFSC.[...]”. Esse relato acaba por nos mostrar que falar abertamente sobre menstruação tem muito a ver com o local onde a mulher está inserida, um local como o IFSC, onde existe diversas maneiras de expressar nossa opinião acaba favorecendo desenvolver uma relação de naturalidade com a menstruação, onde em muitas outras instituições de ensino isso não acontece.

Logo após o jogo fizemos uma pausa para um lanche com brigadeiros, sanduíches e suco. Todas as comidas tinham uma finalidade, por exemplo o brigadeiro que ajuda na TPM por liberar o hormônio do bem-estar e, após a pausa, finalizamos nosso primeiro dia de grupo focal.

7. 2 Grupo “A” - 2 das Adolescentes

No dia 03 de junho de 2019 realizamos o segundo dia de roda de conversa , novamente com o “grupo A - 2” (apêndice II) das alunas do Técnico em Modelagem do Vestuário do Instituto Federal de Santa Catarina - Campus Jaraguá do Sul - Centro, desta vez foram reunidas 17 participantes com idades entre 15 a 17 anos. Iniciamos a conversa falando um pouco sobre o primeiro dia de grupo focal e em seguida pedimos para as alunas que não estiveram presentes no primeiro dia, já que uma grande parte das participantes do primeiro grupo voltou para participar do segundo, para que falassem sobre a experiência com a primeira menstruação. Em seguida, fizemos uma breve introdução sobre a menstruação em um olhar biológico e falamos um pouco de cada etapa do período menstrual.

Posteriormente, abrimos espaço para falar sobre alguns aspectos culturais relacionados à menstruação e utilizamos como exemplo a forma como a menstruação é vista na Índia e todos os preconceitos e mitos envolvidos com o sangue menstrual das mulheres indianas. Perguntamos às participantes se elas já sabiam o que era a menstruação antes mesmo de menstruar e quem havia falado

sobre menstruação com elas, logo após mostramos um vídeo que mostrava como é tratada a menstruação na Índia.

Em um outro momento da nossa roda de conversa, abordamos o tema absorventes, o qual perguntamos o que cada uma utiliza e dúvidas que possuíam sobre o tema. Também mostramos dois exemplares de coletor menstrual para ressaltar que existem outros meios de coletar o sangue menstrual além dos absorventes comuns de algodão.

Apresentamos às alunas um outro vídeo que trata sobre o curta metragem da década de 50 feito pela Disney para uma marca de absorvente, o curta se chamava “The story of menstruation” (A história da menstruação, em uma tradução livre). O vídeo explica o que é a menstruação e como se cuidar durante o ciclo menstrual.

Após o vídeo fizemos algumas perguntas sobre o uso de contraceptivos, relação da menstruação com o exercício físico, alimentação no período menstrual e se consomem algum alimento específico durante a menstruação. Depois tivemos uma explicação sobre as mudanças de humor no ciclo e a exibição de um pequeno vídeo, intitulado “Ciclo menstrual em 2 minutos”, mostrando cada uma dessas mudanças.

Antes de finalizar o segundo e último dia de roda de conversa foi solicitado que as estudantes escrevessem em um papel o que elas tinham de conhecimento sobre a menstruação antes das rodas de conversa e o que foi aprendido durante a realização dos encontros, esses relatos estão transcritos no Anexo I. Após concluído, fizemos um lanche e como forma de agradecimento pela contribuição com nosso projeto demos um chocolate para cada participante e sorteamos um coletor menstrual.

Durante as rodas de conversa nossas expectativas foram atingidas. Pôde-se observar a disposição da maior parte das participantes em responder as questões e participar da atividade proposta. A maior parte das jovens responderam e se envolveram no jogo sem repulsa.

Uma das divergências mais notáveis se deu quando questionado o desconforto quanto a menstruar. O grupo ficou dividido e foram ouvidos respostas

desde que “Não faz diferença estar menstruada!”, até que “ É incômodo por causa das cólicas”.

Uma das situações que vale ser ressaltada é que foi comentada pela maioria, foi a falta de informação sobre o que é a menstruação antes de as jovens menstruarem pela primeira vez. Nos levando assim a resposta de que ainda se é preciso o estímulo para que sejam abertos mais espaços de conversa sobre o assunto, pois a falta de informação pode vir a ser prejudicial, podendo chegar a afetar o cotidiano das meninas que ainda virão a menstruar.

A discussão foi feita de uma forma aberta, não havendo divisão de grupos em relação às participantes. Cada uma expôs o seu próprio ponto de vista da forma e no momento em que achava melhor.

7. 3 Grupo “B” das Mulheres Adultas

No dia 25 de setembro de 2019, foi realizado o terceiro grupo focal intitulado “grupo B”(apêndice III) com mulheres entre 19 e 70 anos. As mulheres selecionadas participam das turmas do PROEJA e Técnico Têxtil do segundo ano. Como a turma não contava apenas com mulheres, os homens também participaram em um grupo separado onde ocorreu uma discussão acerca do assunto proposto pelo grupo.

O grupo focal com os homens não será discutido no presente trabalho, pois a proposta deste é abordar a visão que a mulher tem sobre sua menstruação e também pelo fato do áudio feito no grupo das homens possuir pouca qualidade o que prejudicou a transcrição e a análise.

No grupo “B” das mulheres adultas, a roda foi feita em uma sala de aula pertencente ao bloco “D” do Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Jaraguá do Sul - Centro, devido à facilidade de acesso das participantes. Estas formaram uma roda com as carteiras para uma conversa mais articulada e clara. Nós iniciamos a conversa nos apresentando e falando sobre o nosso projeto, como estava ocorrendo dois grupos ao mesmo tempo e em locais diferentes (o feminino e o masculino) apenas três integrantes estavam presentes no início do grupo feminino.

Após pedirmos a permissão das participantes para gravarmos em formato de áudio a conversa e elas permitirem, iniciamos os questionamentos sobre o tema. Começamos com a clássica pergunta sobre como foi a sua primeira menstruação. Ocorreu uma certa demora para uma delas responder, demonstrando que elas estavam bem mais tímidas que as adolescentes ao tocar no assunto.

Quando a primeira mulher contou sobre sua experiência: “[...] A minha foi aos 11 anos de idade e então foi bem complexo pra mim[...]” (apêndice III), o choque de realidades se mostrou muito presente para as integrantes, já que levando em conta as experiências das adolescentes, os fatos relatados eram muito distintos e de certa forma surpreendentes. Outras mulheres se encorajaram a falar sobre sua primeira menstruação, e era notável como a informação era precária e a falta de diálogo entre elas e suas famílias era um fato incontestável.

O silêncio da parte de diversas mulheres nos dizia que o desconforto estava mais presente ali do que no grupo das adolescentes, e com algumas falas como: “[...] eu sentia vergonha de ir para escola, no começo do 1º ano eu não usei absorvente eu usava papel porque eu não conseguia usar aquilo e achava terrível, então pra mim foi bem desastroso [...]”(apêndice III). nos mostrou a diversidade de atitudes adotadas pelas mulheres e os produtos que lhe eram disponíveis.

Com o decorrer das conversas e perguntas, nos deparamos com dúvidas como: “[...] Antes de pensar sobre ter ou não a menstruação, temos que pensar no por que que a gente menstrua[...]”(apêndice III). Grande parte das mulheres não sabia a finalidade da menstruação, apenas que precisavam dela para fecundar um feto, e em um relato uma das participantes falou: “[...]A gente precisa passar por isso pra dar uma aliviada no stress então não teria como ficar sem, eu fiquei uns 3 meses sem vir e já me dava um nervoso, no período da minha gravidez inteira eu ficava estressada e meu marido falava “você precisa menstruar[...]”(apêndice III).

Tal relato foi novidade para as integrantes do grupo, já que nenhuma das adolescentes passou por essa situação, ou seja, na resposta da mesma pergunta nos outros grupo, se elas preferiam não menstruar ou períodos de tempo maiores, esse ponto não foi considerado em suas respostas, nos proporcionando um outro olhar sobre o assunto abordado.

Após discutirmos sobre a função da menstruação e outros questionamentos como relações sexuais durante o período menstrual, e quando questionadas se elas praticavam, várias mulheres disseram: “Não, é nojento!” ou “ A, vai de cada um, mas que é nojento é” (apêndice III), demonstrando o desconforto presente nelas sobre a sua própria menstruação, passamos para um momento de dinâmica.

A atividade consistia em uma das integrantes questionando as participantes sobre uma afirmação a qual deveria ter uma resposta positiva ou negativa (verdadeira ou falsa). Todas as mulheres se mostraram interessadas na atividade, se mantendo atentas nas explicações e participando com respostas e perguntas.

A conversa foi aberta mesmo com o receio presente nas participantes, foi uma experiência nova que nos deu muita bagagem para a finalização deste presente trabalho. Ver como as mulheres tratam a sua menstruação nos mostrou outro olhar sobre a nossa própria, notamos as diferenças presentes nas gerações e também em cada uma. Finalizamos com o nosso clássico bolo de chocolate com suco, todas as informações obtidas foram de suma importância para o projeto.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que o objetivo principal do presente projeto era identificar as diferentes percepções das mulheres sobre a menstruação a partir de uma análise geracional, a abrangência dos pensamentos e reações nos leva ao caráter qualitativo desta pesquisa que se liga a ferramenta grupo focal. A qual nos referimos como “rodas de conversa”, o instrumento também foi escolhido para que tanto as adolescentes quanto as mulheres mais velhas se sentissem mais à vontade.

Com base no materiais obtidos e análises dos mesmos podemos chegar a uma conclusão e ponderar nossas hipóteses.

A maioria das adolescentes demonstraram disposição em conversar sobre o assunto, gerando assim um engajamento maior entre as participantes e fazendo com que mais meninas se sentissem confortáveis em se abrir e compartilhar experiências, deixando nítido a sensação de identificação. No entanto a

divergência de pensamentos também se fez presente e marcante, principalmente em relação da hipótese de escolha de poder menstruar ou não.

Abordado o assunto sobre métodos contraceptivos e outros tipos de absorventes, surgiu-se um grande interesse e diversos questionamentos, desde a praticidade, preços até durabilidade e sustentabilidade. Durante a roda das mulheres, como já esperado, inicialmente houve resistência em falar porém assim como as meninas, ao longo do tempo se soltaram mais. Criando uma divisão entre as mulheres mais reservadas e as mais abertas.

Quanto a orientação, as meninas em relação às mulheres mais velhas receberam mais informações. Afirmando a ideia de que o tempo influencia no comportamento e em como lidamos com assuntos que a sociedade tenta ocultar de certa forma. Visto que as meninas são de uma geração mais atual e considerada tecnológica, as informações chegam com mais facilidade o que possibilita maior contato com o assunto. Ao contrário da geração passada, onde a única forma de se informar era através do diálogo, livros e raramente aparelhos televisivos, levando em consideração de que durante o período da adolescência das mais velhas não se era comum falar abertamente sobre menstruação. Sendo assim nem todas chegaram a ter um contato direto com o assunto e não necessariamente tiveram uma figura materna como apoio para receber orientações.

Retomando o assunto sobre menstruar ou não. As jovens encaram com indiferença, quando perguntadas foram obtidas respostas desde que já estão acostumadas com o ciclo até que gostariam de não menstruar por conta de problemas de saúde, porém desconsiderando este fato, seria indiferente. As mulheres mais velhas encaram essa fase como necessidade e não como opção, embora quando questionadas a grande maioria tenha preferido não menstruar.

Por fim, podemos concluir através desta pesquisa que com o passar do tempo as visões com que cada uma vê sua menstruação, se modifica. Tendo vários fatores influentes para que isso ocorra, um deles é que a naturalização da menstruação está cada vez mais sendo estimulada, porém por conta de valores e ensinamentos passados de anos, ela ainda é vista como um tabu. Influenciando o cotidiano das mulheres.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYRES, Nathalie et al. **Ciclo menstrual: conheça as fases e como calcular o período fértil.** 2018. Disponível em: <<https://www.minhavida.com.br/saude/materias/20985-ciclo-menstrual-conheca-as-fases-e-como-calculer-o-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

Fatos Desconhecidos. **O curta inusitado da disney sobre menstruação.** 2016. (2min37s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=PGAr8GRH55c>>. Acesso em: 25 de set. 2019.

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.

MAYORGA, Ceci. **Ciclo menstrual em 2 minutos.** 2018. (2min25s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=vUqZXDoJvRU>>. Acesso em: 25 set. 2019.

Old TV filme. **The story of menstruation.** (10min15s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=308&v=vG9o9m0Lsbl&feature=emb_title>. Acesso em: 25 set. 2019.

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.

ONU Brasil. **Tabu sobre menstruação afeta a educação e a vida de jovens indianas.** 2014. (4min44s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=TDkNPIkeslw>>. Acesso em: 25 set. 2019.

PÁDUA, Elisabete Matallo Marchesini de et al. **Metodologia da pesquisa: abordagem teórico-prática.** 15. ed. Campinas Sp: Papyrus 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/sempre-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.

10. APÊNDICES

APÊNDICE I - 1º Encontro com o grupo A (adolescentes)

INTEGRANTE: A gente vai jogar o dado e quem for sorteado com o número vai responder a pergunta... número quatro. Você tem como contar para gente como foi sua primeira menstruação?

PARTICIPANTE 1: Na verdade eu acho que foi bem tranquila tipo... Eu não lembro muito bem com quantos anos foi, eu acho que foi com doze ou treze... Acho que foi treze! E... Foi bem tranquilo, descobri em casa. Fui no banheiro fazer xixi e quando eu vi tava saindo sangue e aí eu fiquei assustada e fui falar com a minha mãe, daí minha mãe falou que era menstruação aí eu fiquei tipo muito feliz - Risos - É tipo... Levei de boa.

INTEGRANTE: Mas você não sabia menstruação antes de menstruar?

PARTICIPAÇÃO 1: Eu sabia só que... Eu tava meio assustada assim, o que eu tenho que fazer ou não.

INTEGRANTE: Aí você perguntou para sua mãe?

PARTICIPANTE 1: É, depois disso minha mãe marcou o ginecologista e daí à partir daí eu comecei a ir no médico.

INTEGRANTE: Ah então você foi no ginecologista?

PARTICIPANTE 1: Sim!

INTEGRANTE: Mais alguém quer relatar como foi a primeira menstruação?

PARTICIPANTE 2: Eu vou falar... Bom, na verdade a minha não teve nada demais, foi com quinze anos. Foi um pouco mais tarde, e... Eu tinha ido dormir na casa dela (Participante 1). E aí eu meio que tipo cheguei em casa e fui tomar banho e vi que tinha sangue na minha calcinha e aí eu abri a porta do banheiro e falei "mãe eu preciso de um absorvente" aí ela falou "filha você ficou ficou mocinha!" "sim mãe você precisa comprar mais absorvente".

PARTICIPANTE 3: Quando eu virei mocinha eu ganhei um sutiã e uma rosa.

INTEGRANTE: Eu ganhei um colar com a data - Risos.

INTEGRANTE: Mas você sabia então? Sua mãe tinha explicado, ou foi seu pai?

PARTICIPANTE 2: Na verdade eles nunca conversaram comigo, então eu sabia por causa de escola e internet, amigas e enfim... Eu tinha uma noção por conta própria.

INTEGRANTE: Você foi no ginecologista?

PARTICIPANTE 2: Não!

INTEGRANTE: Mais alguém quer relatar sobre a primeira menstruação? Uma experiência esquisita, estranha?

PARTICIPANTE 4: A minha foi bem estranha, foi em casa. Só que meus pais são separados e tava só o meu pai em casa então foi bem constrangedor falar com ele e eu contei para ele uns três dias depois.

INTEGRANTE: Como você se virou nesse tempo?

PARTICIPANTE 4: A minha mãe ela tinha ido viajar para o Paraná. Aí ela tinha deixado um pacote de absorvente no banheiro e eu fui usando e quando acabou eu contei porque precisava de dinheiro para comprar outro.

INTEGRANTE: Mas foi difícil se comunicar com ele?

PARTICIPANTE 4: Na verdade não porque ele foi bem comunicativo mas foi bem constrangedor porque eu geralmente conversava sobre isso com a minha mãe.

INTEGRANTE: Então você sabia o que era menstruação?

PARTICIPANTE 4: Sim, porque a minha irmã me obrigava a fazer certas coisas - Risos.

INTEGRANTE: Mais alguém?

PARTICIPANTE 5: Tá vai eu... A minha foi com doze ou treze anos e foi muito normal. Minha mãe sempre foi muito aberta, falava com naturalidade até com o meu próprio pai eu conversava com meu pai e eu já tinha alguns problemas e tinha que usar absorvente aí quando eu cheguei da escola tava sujo e aí só gritei para minha mãe que ela tinha que me trazer outro. Foi muito normal assim, aí até eu falei para ela me levar no ginecologista porque na escola falavam que tinha que ir, só que ela falava que eu era muito nova e não sei o que... Essas coisas.

INTEGRANTE: Não levou até hoje?

PARTICIPANTE 5: Não levou até hoje! Eu pego no pé dela de vez em quando.

INTEGRANTE: Mais alguém?

PARTICIPANTE 6: Então a minha foi acho que no sexto ano, eu tinha acho que doze anos e foi muito estranho! Eu lembro que eu tava em uma aula de Ciências, nas duas últimas aulas e na época soltava às dez horas, então eu ficava ali na escola e de tarde tinha tipo um contraturno só que aulas diferentes tipo dança,

teatro e enfim... E... Eu lembro que eu comecei a ter muita, muita dor! Muita dor mesmo! E eu falei para minha amiga “nossa eu estou com muita dor na minha barriga, não sei o que está acontecendo”, aí ela disse que não sabia e na época eu gostava de um menino aí eu começaram “Ah chama o bombeiro” e o nome do menino, começaram a falar o nome do menino e tipo... Eu fiquei muito constrangida - Risos - Aí falaram para a professora que eu estava quase chorando e ela foi lá fora comigo e perguntou o que estava acontecendo e perguntou se eu tinha ficado menstruada aí eu falei “Que que é isso? Não sei, acho que não!”, aí ela me explicou e me deu um absorvente aí ela disse “Ah vai lá colocar.” só que eu cheguei no banheiro e falei “Meu o que eu vou fazer com isso? Como é que se usa?”, aí eu coloquei só no bolso, não usei e voltei para a sala de aula. Terminou a aula e eu falei “Não, eu vou para casa” aí eu fui falar com a minha irmãzinha e falei que ia para casa porque estava com dor, aí ela falou “Meu, não vai para casa fica aqui comigo! Só por causa de uma dorzinha você vai para casa?!” , eu fiquei o dia inteiro na escola aí eu cheguei em casa e disse para minha mãe que ia tomar banho, quando eu fui tomar banho a minha roupa estava toda vermelha! Aí meu pai ficou tipo “Que que é isso?” a minha mãe “Ah ficou menstruada!” meu pai “E agora? Será que ela vai ficar grávida?” - Risos - Foi aí tipo... Passou duas semanas e minha mãe não sabia como explicar as coisas e ela me levou em um médico assim sabe, sobre isso. E daí ela começou a me explicar um monte de coisa que a minha mãe não sabia me explicar e tipo foi muito engraçado assim...

INTEGRANTE: Você não tinha nenhuma base do que era antes?

PARTICIPANTE 6: Não - Risos.

INTEGRANTE: Eu tava na sorveteria com a minha irmã e foi muito constrangedor! E eu pensei, estou com uma dorzinha aqui e minha mãe queria tomar sorvete e eu pensei “hum... Não vou recusar sorvete!” Aí eu pedi para ir no banheiro e aí tipo me limpei e tal e quando fui puxar descarga tinha um negocinho vermelho e eu “uai?! Como assim?” Aí eu disse que queria ir para casa e a minha mãe. “Como assim? Seu sorvete está inteiro!” - risos -, Aí eu fui para casa e falei para a minha vó “Vó eu acho que me machuquei” aí ela perguntou porque aí eu respondi porque tinha sangue no vaso. Como é que ela ia me falar aquilo, né?! Aí ela esperou minha mãe chegar e eu tava tipo assim no sofá “Meu Deus minha mãe vai me bater agora” daí minha mãe “Não acredito que você virou mocinha!” aí eu “Meu Deus do céu e agora? Eu vou morrer!” porque a minha mãe brigou comigo. Aí ela falou “Mas não era para acontecer agora, você é muito novinha o que é que eu vou fazer?” aí eu “Não sei mãe eu estou sangrando” - risos - E foi isso, eu tive que aprender assim. Foi engraçado mas eu chorei!

INTEGRANTE: Quantos anos você tinha?

INTEGRANTE: Eu tinha 11. Acho que ela ficou revoltada porque eu era muito nova e perde muito essa coisa de brincar... E tal e eu brincava todo dia na rua, não podia mais. Mais alguém?

PARTICIPANTE 7: Tá vai eu... Tipo eu fui um pouco mais nova, eu tinha mais ou menos uns 10 anos. A coisa começou a ficar ruim porque foi tipo 4 dias antes do meu aniversário aí o que aconteceu, foi em casa. Morava com a minha mãe, minha vó e meu irmão e... Aí é... Eu fui de manhã no vaso e eu fiquei assustada porque eu já sabia o que era porque mesmo minha mãe não tendo conversado comigo eu já sabia o que era um absorvente porque eu perguntei uma vez aí ela... Ah porque sangra. Aí eu não entendi aí eu fui contar para a minha mãe e ela ficou toda feliz, contou para os meus tios e tudo porque era um almoço de domingo - risos - Foi bem assustador porque ela saiu contando para todo mundo - risos - Aí eu me tranquei no quarto e fingi que tava dormindo e todo mundo foi lá "meu Deus você virou mocinha, parabéns" e foi bem assustador mas foi uma experiência traumática.

INTEGRANTE: Mas você não tinha uma base do que era antes?

PARTICIPANTE 7: Assim... Eu sabia mas não sabia, ninguém tinha sentado para conversar comigo mas eu lembro de ter lido em livros porque minha mãe tinha dado um livro da turma da Mônica para mim que era todas as coisas que as garotas devem saber e... Lá tipo falava sobre métodos contraceptivos, sobre menstruação.

INTEGRANTE: Que legal... Mais alguém quer relatar?

INTEGRANTE: A minha foi com 13 anos e eu acordei de manhã de boa assim... Aí fui no banheiro, olhei assim e falei... "Hum eu acho que sei o que é isso", aí como eu já sabia porque tipo minha prima já tinha menstruado com 7 anos e minhas outras primas e aí eu já sabia bastante coisa, só fui peguei meu absorvente e coloquei mas eu não falei para a minha mãe e nem nada... Aí eu cheguei na escola e contei para ela. Aí ela falou "Ah tá bom, vou marcar um médico", só contei para a minha mãe aí depois de tarde a minha avó chegou em casa e... "Aí parabéns, me trouxe uma flor, minha madrinha também - risos - Aí eu fiquei, "Mãe tu contou?" aí ela "Não fui eu foi teu pai que saiu contando" - risos - Foi bem triste essa parte porque eu falei para a minha mãe não falar para ninguém e quem contou foi o meu pai - risos.

PARTICIPANTE: É legal ver as diferenças nos familiares assim... Tem mães que levam na naturalidade que deve ser e tem mães que fazem, ou as avós né que fazem festa como se fossem festa como se fosse um marco na vida da menina. De transição. Sai contando para todos os parentes né... - risos.

PARTICIPANTE: Mais alguém quer relatar?

INTEGRANTE: Gente até eu agora fiquei pensando... Eu não lembro exatamente mas acho que foi aos 11 anos. Eu lembro que já tinha uma menina da minha sala que já tinha menstruado e minha mãe também já tinha.. Que a minha mãe é mãe solteira então... Sempre foi só nós duas e a gente sempre teve um diálogo bem aberto assim... Eu já sabia o que era e acho que foi tratado de uma maneira bem natural assim... Também, não lembro exatamente o momento mas não ficou

nenhum trauma, a única coisa que eu lembro que eu achei que foi engraçado foi o presente da minha avó que ela me deu um colarzinho assim e no pingente tinha a data aí eu lembro que quando as pessoas olhavam falavam “Ai que bonito o seu colar mas que data é essa?” e eu “Ah, sei lá...” inventava qualquer coisa - risos - Um aniversário porque tinha vergonha de contar mas com a minha mãe foi tranquilo mas tinha esse negócio da família parabenizar e é engraçado ver que é uma geração bem depois de vocês e ainda se perpetua isso, esse marco dessa passagem.

INTEGRANTE: Mais alguém?

PARTICIPANTE 8: Tá eu vou... A minha menstruação começou a dar cólica uns 6 meses antes, já tava avisando que ia vir. Aí eu tava sentada no sofá e quando eu levantei estava tudo sujo, tipo desceu muito e eu tinha que ir direto no hospital de tão forte que dava.

INTEGRANTE: Até hoje você tem?

PARTICIPANTE 8: Não, não tenho! Mas tempos atrás deu de novo, eu troquei o absorvente e depois de 5 minutos estava toda suja mas tipo foi bem normal, lá em casa a gente conversa sobre tudo.

INTEGRANTE: Mais alguém? Não?! Vamos para a segunda pergunta - jogou os dados - Número 5. Você esconde o absorvente na hora que vai trocar?

PARTICIPANTE 9: Não! No começo, na minha antiga escola, sim! Porque eu acho que eu mudei muito depois que eu entrei no IFSC, então agora já é uma coisa mais que eu não me importo mas no começo sim, porque tinha muito não sei... Eu não tratava como uma coisa tão natural. Eu não falava com muita facilidade.

INTEGRANTE: E você usa O.B, absorvente normal?...

PARTICIPANTE 9: Absorvente normal! No começo eu usava noturno porque vinha bastante...

INTEGRANTE: Alguém já passou por alguma situação de esconder ou algo do tipo?

PARTICIPANTE 10: Eu... Apesar de eu tratar com muita naturalidade na minha antiga escola tinha uns meninos meio desagradáveis que eles ficavam tirando sarro da nossa cara e eu não me sentia confortável por mais que assim eu tivesse uma relação natural com a minha menstruação, as pessoas tiravam sarro da minha cara por isso então já aconteceu de eu esconder, esconder de professor...

INTEGRANTE: Foi você quem pediu para sair para um professor e ele ficou todo envergonhado?

PARTICIPANTE 10: Foi. Eu estava na aula de Geografia na minha antiga escola, aí eu pedi para ir no banheiro e ele não deixou aí pedi porque e ele disse que já

tinha gente fora, fui sentar de novo e esperei a outra pessoa voltar aí ele não deixou aí eu disse “Mas eu tô menstruada eu preciso ir trocar o absorvente” aí ele “Tá bom vai, vai, vai”, deixou e queria me tirar da sala logo. Foi muito engraçada a reação dele porque ele ficou muito desesperado para me tirar da sala.

INTEGRANTE: Engraçado, né?! Porque é uma coisa tão comum tipo, todo mundo acha que tipo na questão do adolescente, a maioria das pessoas sabem que existe a menstruação e que todas as mulheres menstruam, que é uma coisa natural e mesmo assim a gente trata como uma coisa que deve ser escondida, tipo esconder absorvente na hora de trocar, pedir para ir no banheiro ou tomar água, nunca é para ir trocar o absorvente. é esquisito a gente tratar dessa forma, vocês não acham?

INTEGRANTE: Alguém já passou por uma situação dessas?

PARTICIPANTE 10: Acho que todo mundo!

PARTICIPANTE 8: É coisa de menina... - risos.

PARTICIPANTE 4: Engraçado que só tem menina aqui.

INTEGRANTE: A gente optou por fazer só com meninas por conta do conforto mesmo, para que vocês se sentissem mais à vontade.

(Observação: Por um erro técnico o áudio foi encerrado neste momento da conversa porém a continuidade do mesmo será relatada nos itens 7 e 7.1 em formato de relato e resultados e discussões)

APÊNDICE II - 2º Encontro com o grupo A (adolescentes) / Dinâmica

INTEGRANTE: Bom dia, como vocês estão?

PARTICIPANTES: Bom dia, bem...

INTEGRANTE: Este é o nosso segundo dia de grupo focal, é... a gente está fazendo o projeto do conectando saberes sobre a perspectiva das mulheres sobre sua menstruação e...Introduzindo o que a gente fez no grupo da semana retrasada, nós conversamos sobre mitos que as pessoas geralmente acreditam sobre a menstruação, sobre como foi a menstruação, então para as meninas que vieram só hoje, eu queria que vocês... se vocês se sentirem confortáveis falassem como foi a primeira menstruação de vocês...

PARTICIPANTE 1: Eu estava na escola aí a gente tinha uma mania, não sei vocês, mas antigamente a gente tipo entrava no banheiro todas as meninas juntas em uma cabine só, daí nisso eu estava com uma amiga e eu fui no banheiro no final da aula e todas entraram na mesma cabine, daí quando eu fui tipo abaixar minhas as calças eu tinha menstruado...- Risos - Daí não foi legal porque tava a galera lá, daí eu cheguei em casa e minha me deu parabéns e foi tipo meu Deus.

INTEGRANTE: Mas você sabia o que era menstruação, alguém já tinha conversado com você?

PARTICIPANTE 1: Não, minha mãe não tinha conversado mas eu sabia porque já tinha estudado na escola né, aí a gente pesquisava bastante mas ela conversou comigo em casa depois.

PARTICIPANTE 2: Eu já sabia o que era só que eu não sabia como usar o absorvente, daí eu estava mexendo no notebook normal aí eu vi o que tinha acontecido, só que eu não sabia onde tinha absorvente tipo... Como é que colocava absorvente, daí eu coloquei de volta e voltei a mexer no computador. Esperei minha mãe chegar em casa e perguntei para ela.

INTEGRANTE: Mas ela já tinha conversado com você o que é e tal...?

PARTICIPANTE 2: Sim! Eu não aprendi na escola, só aprendi com ela.

INTEGRANTE: A menstruação todo mundo acha que é tipo só um sangue que sai mas antes disso tem todo um processo, porque o nosso corpo ele se prepara durante o mês todo para que ocorra a fecundação do óvulo. Então as partes do

ciclo menstrual podem ser divididas em três fases. A fase a proliferativa, a ovulatória e a secretiva. A fase da menstruação é quando ocorre a descamação do endométrio que é a parte que reveste o útero, é ele que se prepara para a fecundação do óvulo, então como não há a fecundação ele começa a descamar. A fase proliferativa que ele vai preparar o corpo. A ovulatória onde o óvulo amadurece e é liberado e a secretiva que é para eliminar...Também ocorrem a liberação de hormônios que causam a TPM, eles tem picos desses hormônios e causa a desregulação.

INTEGRANTE: E vocês já sabiam disso?

PARTICIPANTE 3: Eu já sabia que estava lavando lá dentro mas não exatamente do jeito que ela explicou...

INTEGRANTE: Vocês imaginavam que era uma coisa complexa a sua menstruação, que geralmente a gente vê só o sangue que vem do mês?! E... é estranho pensar que em outras culturas, países eles ainda acreditam em outras coisas... Não posso falar que é mentira porque é a cultura deles mas são coisas diferentes das nossas e muitas dessas coisas assustam a gente ou dão a sensação de uma coisa estranha... Um exemplo bem clássico de hoje em dia é a Índia, onde a mulher não fala sobre a menstruação. As meninas que moram na Índia elas geralmente não tem acesso a absorvente, então elas usam um paninho. Hoje em dia tem um paninho que é mais higiênico, mais cuidado, porém na Índia isso se torna um problema porque elas usam o paninho só que elas não podem mostrar para mais ninguém o paninho, então elas não podem lavar ele depois de usar e colocar para secar o que é um problema! Porque é super necessário, concordam? Deixar uma roupa na sombra, escondida de todo mundo e depois vestir ela porque ela ainda vai estar molhada, ainda vai trazer desconforto e isso pode trazer muitas bactérias para o corpo da menina, elas colocam esse paninho em uma parte muito sensível do nosso corpo e elas não podem fazer isso. Tanto que algumas delas enterram os paninhos para que ninguém saiba, elas deixam de ir a escola porque elas usam aquele paninho passa e aparece. Então elas deixam de ir para a escola, os professores mandam elas irem para casa, elas se privam da educação por causa da menstruação. Lá também as mulheres não podem entrar na cozinha quando estão menstruadas.

INTEGRANTE: E nem nas igrejas porque elas eram consideradas sujas.

INTEGRANTE: Não é estranho pensar que uma mulher se priva de andar na própria casa porque ela menstrua?

PARTICIPANTE 3: Mas o marido que não deixa?

INTEGRANTE: É uma questão de crença né, eles consideram suja então é como se a pessoa fosse infectar.

INTEGRANTE: Tipo se ela tá na cozinha, a comida não vai ficar boa então ela tem que sair da cozinha e questão de entrar nas igrejas é por conta de respeito porque lá é um lugar de pessoas puras.

INTEGRANTE: Mas que nem semana passada, apareceu um caso de uma pessoa que cozinha no período menstrual e a comida realmente fica ruim. Não é uma realidade totalmente oposta a nossa? Vocês não acham que isso vai contra muitas coisas que nós acreditamos? Você não acham que se isso mudasse elas não teriam a vida um pouco melhor?

INTEGRANTE: A gente vai passar um vídeo para mostrar melhor o que ela estava falando e eu tenho uma pergunta para vocês. Quem aqui sabia o que era menstruação antes de menstruar? ... Então a maioria sabia! E vocês receberam essa informação de quem?

PARTICIPANTE 4: Através de livros

PARTICIPANTE 5: Na minha casa.

PARTICIPANTE 6: Escola.

INTEGRANTES: Quando eu digo quem, mãe ou pai?

TODAS: Mãe!

PARTICIPANTE 3: Vó!

INTEGRANTE: Maioria é mãe ou avó...

PARTICIPANTE 3: É tipo mais feminino

- Vídeo 1 - Menstruação na Índia

INTEGRANTE: Então é mais ou menos o que foi falado.. Elas acabam sendo muito prejudicadas com isso, às vezes até tem que deixar a escola e tudo mais... Tem até um documentário muito interessante que ganhou o Óscar que chama "Absorvendo Tabus" em que eles pegam mulheres que meio que não concordam com isso e acaba gerando uma solução para isso, para as meninas não deixarem de frequentar os lugares, até para a própria questão da higiene e elas acabam

montando uma empresa que produz absorvente com materiais de fácil acesso, até porque lá tem sim absorvente mas com um custo muito alto, então muitas acabam não tendo acesso ao absorvente e é bem legal... Assim que tiverem um tempo, se quiserem assistir.

INTEGRANTE: Tem a questão da vergonha de comprar também.

INTEGRANTE: Isso que nesse documentário as pessoas quiseram falar sobre a menstruação, ele está na netflix para quem quiser assistir, no próprio documentários as garotas se recusaram a falar, elas não se sentiram confortáveis, riam...

PARTICIPANTE 7: Eu acho que tipo, muito desses problemas de ser um tabu é mais por causa dos homens do que pelas mulheres porque por exemplo, uma mãe ensinando para uma filha sobre menstruação, às vezes como por exemplo na Índia elas tem até a questão do marido sabe... Então é mais por causa dos homens do que pelas mulheres por exemplo lá em casa eu converso de boa sobre a menstruação com o meu pai mas não são todos os pais que dão essa abertura para estar conversando sobre.

PARTICIPANTE 3: Lá em casa também, é meu irmão que vai comprar absorvente para mim. Eu falo “vai lá” aí ele fala “Manda uma foto que eu não sei comprar”, aí ele vai com o celular e fica procurando qual que é.

INTEGRANTE: Mas no nosso primeiro encontro quando vocês relataram a primeira menstruação, várias meninas disseram que o pai ficou sem saber o que fazer ou disse para pergunta para a mãe, ou o professor quando vai pedir para ir no banheiro trocar o absorvente. A gente tem que pensar que é uma questão cultural muito forte e que a gente ainda vive em uma sociedade muito patriarcal, dominada pelos homens e na Índia é uma coisa muito mais forte que aqui. Então é uma coisa muito forte que vai passando para a geração, realmente tem que ser feito esse trabalho né, a ONU, quem fez esse absorvente foi um cara mas a ideia dele é bacana que ele vai treinando as mulheres para que elas se empoderem, adquiram conhecimento de produzir seu próprio absorvente e sejam multiplicadoras dessa ideia, então depois elas vão para outras comunidades disseminando essas informações, eu acho que aos pouquinhos essa cultura vai se modificando com essas iniciativas.

PARTICIPANTE 7: Tem alguns pais que vão se preparando já né, tipo eu menstruei com nove anos então eu era bem novinha e meu pai me acompanhava no médico porque antes de eu menstruar a médica disse que teria que me dar um remédio para eu atrasar, então tipo ele já estava na cabeça que eu já tinha muito

hormônio e que isso ia acontecer mas mesmo assim alguns pais ainda ficam sem graça, não compram e nem conversam sobre.

INTEGRANTE: Que bom que está mudando aos pouquinhos...

INTEGRANTE: E até a questão de tipo, meninos que são mais novos e que não tem esse contato aberto com isso acabam por exemplo se vaza em alguma menina, vai lá e tira sarro e isso acaba também fechando a menina porque fica desconfortável.

PARTICIPANTE 8: Eu tenho um relato! Bom assim, eu tenho uma tia que ela se casou com um homem que morava na África, ele morava como em... Como se fosse uma ilha e ela me contou quando ela veio para o Brasil de volta que eu fiquei bem assim... Chocada que lá eles não vendem absorvente aberto ao público, lá tem uma salinha especial que ela entra e lá tem alguns modelos tipo mas não era que nem todos os modelos que a gente tem aqui era uns modelos que era só um específico, então tipo era bem bizarro, eu achei muito estranho quando ela contou porque a gente percebe esse choque de cultura tanto aqui no Brasil quanto lá.

INTEGRANTE: Eu queria saber qual absorvente vocês usam?

PARTICIPANTE 3: Noturno.

INTEGRANTE: Alguém usa algum diferente? Que geralmente as pessoas acham estranho?

PARTICIPANTE 9: Aí eu já usei aqueles secos, com cobertura seca.

PARTICIPANTE 7: É que normalmente como ele tem aqueles buraquinhos, acaba assando muito né porque é uma região que fica mais úmida

PARTICIPANTE 3: Para mim quando estão nos últimos dias e descendo bem pouquinho, independente de qual é eu fico toda assada. Não sei porque exatamente mas tipo coloquei e só daqui uma hora vai dar outro pinguinho.

INTEGRANTE: É que ele realmente absorve e tem poder de absorção maior que os outros 100% algodão, então acaba absorvendo a umidade natural da ulva.

INTEGRANTE: Vocês já ouviram falar de coletor?

TODAS: Já!

INTEGRANTE: Já usaram?

PARTICIPANTE 7: Coletor menstrual dá para usar em virgem?

INTEGRANTE: Dá! Ele tem tamanhos né, eu trouxe aqui para mostrar para vocês. Aí depois a gente pode passar. Essa é uma das marcas que tem, é o famoso copinho. São os dois tamanhos básicos, o roxo é para mulheres acima de 30 anos ou que já tiveram filhos e esse aqui é para mulheres com menos de 30 anos que nunca tiveram filhos. A forma dele de colocar hoje em dia tem até vários tutoriais na internet, tem até um vídeo da Jout Jout que fala sobre coletor menstrual que vale bastante a pena assistir e ele tem várias formas, vem algumas instruções.

PARTICIPANTE 3: É como colocar camisinha feminina? Que tipo tem que fazer um oitão.

INTEGRANTE: É! Ele é mais ou menos isso mesmo, tem que conseguir fazer uma dobrinha mas existem outras dobras também e aí você vai encaixar ele só que diferente do absorvente interno, não sei se vocês já utilizaram aquele ob tradicional que você tem que colocar e afundar para ele ir lá para o colo do útero esse aqui na verdade você só vai introduzir ele e ele vai se abrir internamente na vagina e vai meio que criar um vácuo e vai ficar ali coletando, depois para retirar ele tem esse cabinho que depende, tem vários formatos tem uns que tem tipo uma argolinha aí você consegue puxar mas esse cabinho ele não pode ficar para fora, se não ele vai incomodar, ele tem que ficar internamente.

PARTICIPANTE 9: Tem gente que até corta ele, né?

INTEGRANTE: É, tem gente que corta porque fica muito grande e vai variar o tamanho de pessoa para pessoa, então às vezes é necessário cortar a pontinha se estiver incomodado e tem gente que prefere até sem o cabinho, então assim vai muito da questão de cada uma se adaptar e conhecer o próprio corpo, ver a melhor dobra, a melhor forma de encaixar, aí depois para retirar você precisa então tirar esse vácuo apertando ele que aí ele vai empurrar as bordinhas e você consegue puxar ele com facilidade. Durante o período menstrual você só lava ele normalmente na pia com detergente neutro e pode colocar de novo, eu acho aguenta até umas 12 horas, é a indicação mas também vai depender do fluxo de cada uma, uma coisa que eu não sabia e que eu descobri lendo sobre o coletor menstrual é que a gente associa muito a menstruação com cheiro e acha que é uma quantidade enorme de fluxo e quando a gente passa a usar o copinho a gente vê que não é tanto sangue assim e que dificilmente ele vai transbordar, a gente começa realmente ter noção do sangue porque quando a gente usa absorvente ele se espalha então a gente não consegue ter uma noção exata e outra coisa e que o

cheiro ele vem por conta do contato do sangue com o ar, enfim... Com microorganismos que estão externamente a nossa vagina, internamente esse sangue que vai ser coletado ele não vai ter cheiro, vai ter aquele cheiro normal de sangue que tem meio que aquele cheiro de ferro, justamente que é o que tem nas hemáceas. Então assim, a gente não precisa se preocupar com isso, aí eu vou tirar o coletor no banheiro e vai dar um cheiro... Não vai! É claro que depende muito de adaptação de cada pessoa, tem gente que realmente não consegue se adaptar mas é bem legal. Uma forma que gente pode dizer ecologicamente correta porque um copinho desse vai durar vários anos então você não vai precisar ficar utilizando absorvente que leva tanto tempo para se degradar na natureza, então é uma alternativa para quem quiser procurar. Hoje em dias tem outras coisas, tem as calcinhas absorventes que eu já foi comentado no primeiro encontro, os absorventes de pano, então estão surgindo várias alternativas para quem quiser fugir do absorvente clássico. Eu trouxe também um acessório que essa marca também vende, ele é um copinho que você consegue, um material que pode ir no microondas, você coloca o seu coletor menstrual dentro desse copinho com um pouquinho de água no microondas que ele fica esterilizado, uma maneira bem prática de você esterilizar o coletor após um período menstrual e após cada período menstrual e antes também se possível é bom dar uma esterilizada nele, às vezes a menstruação pega a gente de surpresa então sempre é bom manter ele esterilizado e essa é uma maneira mais prática, vendem também umas panelinhas de cerâmica que aí já ficam bem mais caras mas enfim... Você não vai pegar e usar a leiteira que ferve o leite lá da sua casa cada vez que está menstruada.

PARTICIPANTE 3: Isso aqui não machuca?

INTEGRANTE: Não! Vai depender muito da forma que você vai encaixar, geralmente se estiver mal encaixado, se estiver sentido dor é porque está mal encaixado, se ele está bem colocado não é para causar dor. Só que aí é como eu falei, é uma questão de prática. Tem gente que desiste já no início porque sentiu desconforto, porque vazou e não se adaptou. Leva alguns dias mesmo até você conseguir se adaptar. Acho que você já tinha dito que tinha usado.

PARTICIPANTE 10: Uhum!

INTEGRANTE: Como foi a experiência?

PARTICIPANTE 10: Para mim foi...É porque eu senti ele encostando em mim, quando eu me mexia e tal... E daí eu desisti rápido assim também mas daí eu já estou indo para outra alternativa que seria os absorventes de pano, eu ainda não usei porque faz tempo que eu não menstruo mas...

INTEGRANTE: É então, eu comprei esse e nem cheguei a usar porque logo depois eu engravidei, então eu não usei ele ainda e estou trazendo ele para vocês pelo o que eu já li e relatos de amigas que usaram, as minhas amigas que se adaptaram bem elas falaram que foi só depois de 3,4,5,6 meses foi que elas realmente pegaram o jeito de colocar e tirar assim, de forma confortável, foi como eu disse algumas optaram por cortar aquele cabinho.

PARTICIPANTE 10: Eu tinha cortado o meu.

PARTICIPANTE 7: Qual é o preço de um desses?

INTEGRANTE: Vai depender muito da marca. Esses eu comprei quando estavam na promoção então... Mas está na faixa de uns 80, 90 reais.

PARTICIPANTE 10: E dá para dividir com alguém! Como vem dois dá para tipo, dividir você e sua mãe...

INTEGRANTE: Então a idéia é até se vocês quiserem, como eu tenho dois e vou usar só um. Quem tiver interesse, fazer um sorteio. Vem ali uma sacolinha também para você guardar depois. Eu vou passar o modo de uso, tem mais algumas instruções e mostra outras formas que você pode dobrar e forma que deve ser colocada.

PARTICIPANTE 10: É melhor colocar agachada, né?

PARTICIPANTE 3: Que nem no ob em que tem que colocar agachada ou sentada no vaso. Ele é mais confortável que ob ou... Porque tipo o ob não incomoda.

PARTICIPANTE 10: Eu me incomodei muito com o ob!

INTEGRANTE: Eu acho que vai muito da sensibilidade de cada pessoa, tem gente que se adapta super bem e acha mil maravilhas e tem gente que não gosta. Esse aqui é o copinho para esterilizar, vai passar pra vocês olharem também.

PARTICIPANTE 6: Precisa comprar esse copo?

INTEGRANTE: Não, não tem necessidade! Eu comprei porque achei mais prático.

PARTICIPANTE 3: Dá para lavar na panela também.

INTEGRANTE: É, deixar uma panela separada para isso. Tem que ser também uma panela que não libere partículas de inox, acho que tem que ter um tipo específico.

INTEGRANTE: Agora eu quero saber a opinião de vocês sobre usar anticoncepcional ou aquela injeção que você não menstrua.

PARTICIPANTE 11: Eu uso faz 5 anos o anticoncepcional e eu comecei usar primeiramente porque eu comecei a ter anemia e ser demais e no começo eu fiquei com muito receio de usar e teve aquela disputa entre minha mãe e minha madrasta... Minha mãe não queria porque eu era muito nova e a minha madrasta falava que eu precisava porque estava fazendo mal e aí gerou aquela briga eu no meio pensando "o que é que eu vou fazer agora?!" e daí eu tive que começar a tomar porque realmente estava me fazendo mal e eu tomo até hoje.

PARTICIPANTE 3: Eu tinha vontade de usar aquele DIU que fala, né?! Só que eu vi uma mulher que ela usou e quando ela foi se secar o DIU caiu no papel higiênico e ela sentiu muita dor.

PARTICIPANTE 12: Mas para colocar DIU não precisa ter filho?

PARTICIPANTE 13: Depende! A minha tia colocou e ela não tinha nem filho.

PARTICIPANTE 3: É essa mulher também não tinha filhos, ela tem uns 25 anos.

INTEGRANTE: Não precisa ter filho, só precisa ser maior de 18.

PARTICIPANTE 3: Ela disse pra mim também que ela não tinha cólica e que depois que ela colocou começou a dar cólica nela.

INTEGRANTE: E que assim, existem dois tipos de DIU. Não sei se vocês sabem, o DIU de cobre e o DIU hormonal que é como se fosse mesmo um anticoncepcional só que ele vai ser liberado pelo próprio dispositivo. É eu tenho o DIU Mirena que é esse que é hormonal e eu acho a ação dele melhor que a do anticoncepcional porque ela é mais localizada, então os efeitos do anticoncepcional vão ser bem menores e carga hormonal vai ser menor. Eu optei porque eu tenho um nódulo de mama e a questão de ficar tomando o hormônio direto não é muito bom, acaba favorecendo o aparecimento, no meu caso o meu organismo tem a tendência de formar esses nódulos então... Entre as escolhas assim... De métodos contraceptivos essa foi a escolha que eu fiz.

PARTICIPANTE 3: Ele tem duração tipo... 3 anos?

INTEGRANTE: Ele tem duração!! Eu acho que são até 5 anos. Você precisa fazer um controle e... Anual, fazer uma ultrassonografia para ver se ele está bem posicionado certinho né, então... Tem que fazer acompanhamento com o seu ginecologista, o acompanhamento anual, ver se está tudo certo. É... Eu me adaptei super bem, não senti nenhum efeito colateral. O DIU de cobre não tem ação hormonal ele tem uma ação mais local que vai impedir que o espermatozóide fecunde o óvulo mesmo, ele causa morte do espermatozoide mas tem muita gente que relata que sente um aumento das cólicas no período menstrual.

PARTICIPANTE 3: Tem aquele que é injetado aqui... (No braço)

INTEGRANTE: Esse também é hormonal aí você toma injeção pode ser ou mensal ou de... Tem gente que toma cada 3 meses..

PARTICIPANTE 3: Eu vi um que era, não era injeção eles colocavam um...

INTEGRANTE: Ah! É um implante!

PARTICIPANTE 3: É! aquele que tem a duração de 3 anos que todo dia sai um no mesmo horário.

INTEGRANTE: Esse é um bem recente, ele é um... Um implante mesmo, abaixo da pele e fica lançando na corrente sanguínea uma taxa hormonal diária, ao invés de você tomar a pílula, ele já libera. É bom especialmente para quem é mais esquecido assim... Por que a pílula é importante que você tome diariamente e de preferência até no mesmo horário para ela ter aquela eficácia de 99%, precisa ser bem certinho o uso.

PARTICIPANTE 3: E tem idade?

INTEGRANTE: Não sei te dizer...

PARTICIPANTE 7: Eu acho que também nem tem aqui na região para colocar.

INTEGRANTE: Aí precisa procurar o ginecologista...

PARTICIPANTE 7: É que tem o remédio para mim e às vezes eu dormindo eu acordo e “Ah tenho que tomar!” ou tomo dois de uma vez vamos supor “Ah não tomei ontem então tem que repor aí toma o de hoje e ontem junto”.

PARTICIPANTE 10: Eu também faço isso!

INTEGRANTE: Para quem toma assim com o intuito de regular o fluxo, diminuir essa questão que tem anemia por causa do fluxo intenso, quem toma mais com esses objetivos tudo bem! Agora quem tomo como método contraceptivo, precisa fazer o uso bem regular.

PARTICIPANTE 7: Tem gente que não usa métodos contraceptivos por conta de religião também, né? Tipo que nem gente viu ali, a Índia é uma questão também de religião e cultura mas mesmo gente no Brasil ou qualquer outro lugar, mesmo não sendo tanto um tabu, ainda não usa métodos contraceptivos por questão de religião, tipo “se for para acontecer, aconteceu”.

INTEGRANTE: Bom... Então, vocês sabiam que a Disney já fez uma animação sobre menstruação?

PARTICIPANTES Não!

INTEGRANTE: Lá em 1945.... Ela fez uma animação porque foi um pedido de uma empresa de absorvente aí ela fez uma encomenda e ela fez a animação sobre a menstruação... Vou passar aqui, não é a animação porque a animação só tinha ela em inglês e sem legenda então é um vídeo sobre ela.

INTEGRANTE: Tá... Enquanto ela coloca ali, eu quero saber se vocês concordam com a pílula ou com o uso... Se tem alguém que não concorda...

PARTICIPANTE: 10: De hormônios?

INTEGRANTE: É!

PARTICIPANTE 10: Eu tomava... A pílula aí tipo eu sempre esquecia os negócios e tinha que tomar assim duas vezes em uma hora só e daí eu comecei a tomar injeção, só que... Eu não gosto muito de... Eu não gostava muito de ter que ficar injetando hormônio em mim toda hora e eu injetava mais porque eu tenho... Ovário policístico e era mais por essa questão, só que como eu não me incomodo muito

porque não é... Não tem tanta interferência na minha vida o ovário policístico, eu acabei parando de tomar injeção e o anticoncepcional porque eu não gosto muito.

PARTICIPANTE 3: A injeção teve algum efeito colateral? Porque dizem que a injeção tem disso...

PARTICIPANTE 10: É... Falam que engorda só que tipo... Eu não ligo muito.

PARTICIPANTE 3: Eu acho que é aquela de 3 meses que engorda...

PARTICIPANTE 10: É, eu tomei essa! Nossa eu chorei tanto quando eu descobri que era de 3 em 3 meses.

INTEGRANTE: Mais alguém usa algum método? Alguma pílula?

PARTICIPANTE 2: Eu tomo anticoncepcional só!

PARTICIPANTE 3: Eu tomo aquele "selene".

INTEGRANTE: E quem não usa? Vocês só não usam ou tem alguma outra coisa?

PARTICIPANTE 7: Só não uso!

PARTICIPANTE 11: Tipo na minha cabeça nunca veio, "Ah vou tomar remédio"

PARTICIPANTE 1: Ano passado eu tinha ido no ginecologista e tinham perguntado para ele se eu poderia usar anticoncepcional, por causa que meu ciclo não estava regulado, porque ele sempre vinha antes! Nunca atrasava mas sempre vinha antes, 1 semana antes ou 3 dias antes... E para mim isso era estranho porque tipo tinha que ser no dia certinho aí me explicou que isso poderia e era normal, que se adiantasse não teria problema que podia ser um estresse do mês que pode ter

acontecido e disse que eu não precisaria tomar, só se eu quisesse mas aí eu teria que voltar lá.

PARTICIPANTE 5: No meu caso eu teria que tomar mas também estou naquele conflito, minha mãe acha que sou muito nova mas é mais uma questão de necessidade mesmo por causa da saúde.

PARTICIPANTE 4: Eu também passei a tomar por que minha menstruação vinha duas vezes no mês, tipo... Não foi por outro motivo mas foi por isso aí depois foi encaixando as coisas né... Eu ficava muito doente! Magrinha, se eu batia ficava roxa, aí eu tive que tomar.

PARTICIPANTE 10: Eu também!

PARTICIPANTE 4: Se alguém encostasse no meu braço ele ficava todo roxo! Eu dormia e acordava toda roxa por causa da anemia tinha muita vontade de vomitar. Bastante coisa eu já passei por causa disso.

- Vídeo 2: “O curta inusitado da Disney sobre menstruação”

INTEGRANTE: Agora mudando um pouco de assunto, eu queria saber o que vocês acham da relação da menstruação com exercícios físicos e alimentação?

PARTICIPANTE 9: Eu tenha uma experiência recente que tipo, quando eu estou menstruada eu fico muito sensível no peito, então tipo correr e tal... Eu sofro muito! Porque balança e dói, eu também fico meio cansada e desconfortável nessa região, então qualquer esforço que tenho que fazer nessa região eu fico muito tipo...

PARTICIPANTE 13: Em relação a alimentação, eu não sei se tem a ver mas quando eu tomava coca-cola a minha menstruação vinha diferente, me dava muita cólica e vinha diferente, eu parei de tomar porque eu não gosto muito de

refrigerante e depois que eu parei de tomar parou de vir estranho mas quando eu tomava assim... Vinha muito estranho!

INTEGRANTE: Tem algum alimento que vocês não comem no período menstrual? Ou que vocês comem assim por necessidade?

PARTICIPANTES: Chocolate!

INTEGRANTE: O chocolate a questão dele está ligada com os hormônios, libera um hormônio que deixa você "feliz" e sentir vontade mas fora isso, um alimento assim crucial?

PARTICIPANTE 14: Açaí!

PARTICIPANTE 9: Água! Quando eu estou menstruada eu tomo muita água!

INTEGRANTE: Vocês não sentem necessidade de comer nada, além do chocolate?

PARTICIPANTE 8: Ah, eu tomo chá!

PARTICIPANTE 3: Teve uma época em que eu fazia taekwondo e precisava perder peso, só que com o ciclo eu ficava mais inchada e... Demora para você perder peso e é fácil ganhar peso, então eu tinha muita dificuldade porque me mandavam ou só almoçar e eu não comia muito, então passava o período todo a TPM e menstruação tipo, treinando, tendo que usar sacola plástica para suar mais e perder mais peso, então eu senti muito desconforto na menstruação, tinha que suar um monte e ficar sem os nutrientes necessários, então tip era muito ruim porque eu ficava reclamando, não prestava atenção na aula, brigava com todos os meus amigos porque eu não suportava e estava sem glicose sabe... Era bem ruim mesmo todas o desconforto da menstruação e mais isso...

INTEGRANTE: Tem algum exercício que vocês se privam de fazer?

PARTICIPANTE 7: Todos! - risos.

PARTICIPANTE 9: Abdominal.

PARTICIPANTE 3: Agachamento eu acho ruim.

PARTICIPANTE 10: Eu gosto de fazer yoga quando eu estou menstruada.

INTEGRANTE: Eu ia falar sobre isso... é bem bacana fazer exercícios quando está menstruada, para quem não gosta muito de exercícios faz atividade então... Tem diferença os dois, tipo uma caminhada e tal...

PARTICIPANTE 7: Tem diferença para mim, se eu tipo fico parada de pernas abertas parece que não dói tanto, não dá cólica!

INTEGRANTE: Eu não sei vocês mas no meu período menstrual eu gosto de ficar sentada tipo o dia inteiro! Eu acho melhor ficar sentada.

INTEGRANTE: E vocês entendem porque tem essas variações de humor e energia durante o ciclo?

PARTICIPANTE 3: Hormônios!

INTEGRANTE: Sim! Toda essa questão assim de hormônios que são liberados, uma hora um está lá em cima e te deixa super feliz, outra hora ele cai drasticamente e dá esse baixo astral. Aí eu trouxe esse videozinho que vai falar dessa parte do humor, da vitalidade... E tudo o que acontece ao longo do ciclo.

INTEGRANTE: Então as atividades físicas ajudam um pouco antes, naquele período da TPM, aí nesse período a diminuição no consumo de açúcar, cafeína e a prática de exercícios físicos vai fazer com que diminua esses sintomas mas no período menstrual mesmo o ideal já é ficar mais quieta mesmo.

INTEGRANTE: É... Então é isso! A gente gostaria de agradecer por vocês terem participado mas antes de vocês irem embora eu vou entregar uma folha para vocês e eu gostaria que vocês escrevessem como você se sentiam ou como vocês achavam que era a menstruação antes do nosso grupo e agora o que vocês descobriram de novo.

APÊNDICE III - Encontro com o Grupo B (mulheres do curso têxtil e do PROEJA)

INTEGRANTE 1: O nosso primeiro grupo focal foi no semestre passado e a gente teve que dividir ele em dois ...é... por causa do tempo, a gente só tinha o tempo do almoço já que as aulas deles e as nossas eram semelhantes né em questão de horário então a gente teve que dividir em dois e foi com a 2ª e 3ª fase do curso de modelagem aqui do IFSC também. Tivemos uma participação muito boa..., a gente esperava menos até e a conversa assim foi super tranquila com elas, elas não tiveram nenhum receio de conversar com a gente e a gente espera ter uma resposta muito bacana de vocês também. Tá então eu queria saber de vocês, como foi a primeira menstruação de vocês? O primeiro contato com a menstruação?

PARTICIPANTE 1: A minha foi aos 11 anos de idade e então foi bem complexo pra mim e aí tinha as piadinhas familiar né, eles cantavam aquela musiquinha do Chico Mineiro -Risos-, era terrível, então... fora as dores né, cólica eu nunca tive muitas né, depois dos 25 anos por aí que eu comecei a sentir mais cólica forte, é porque eu não gostava mesmo, eu sentia vergonha de ir para escola, no começo do 1º ano eu não usei absorvente eu usava papel porque eu não conseguia usar aquilo e achava terrível , então pra mim foi bem desastroso, e quando vinha pra mim eu ainda escondia todos os papéis para a minha família não saber que eu estava naqueles dias.

INTEGRANTE 1: Mas você sabia o que era menstruação antes de acontecer ainda? Não? E depois que aconteceu você conversou com sua família? Com sua mãe? Recorreu a alguém?

PARTICIPANTE 1: Não, não conversei com ninguém é igual te falei minha familia sempre foi assim... meio da zueira assim sabe, só soube o que aconteceu e é aquilo geral todo mundo soube e acabou, mas não teve essa de sentar e conversar o que era e por que que aquilo acontecia.

INTEGRANTE 1: E por quê... o que você achava que era?

PARTICIPANTE 1: Eu sabia que era algo normal que acontecia com a mulher, mas eu também não tinha entendimento pra que que servia aquilo né, depois de mais velha que falam que é para limpar o corpo da mulher, mas até hoje eu não sou muito a dentro disso mesmo não, nunca entendi.

PARTICIPANTE 2: Pra mim foi engraçado, porque a minha mãe sempre falava desde os 10 anos ela sempre falava assim “se acontecer algum dia com você minha filha, você chega e me conta tá?!” e eu ficava naquela de “ah não vou contar né”, aí pronto com 11 anos também desceu minha menstruação e eu tinha ido no banheiro, aí eu vi e pensei não vou contar, mas tive que contar pra minha mãe porque eu não sabia o que tinha que fazer depois dali, aí eu fui e contei pra minha mãe e pedi “mas mãe por favor não conta pra ninguém” e aí ela disse que ia me arrumar uns paninhos, foi lá e arrumou os benditos paninhos, aí depois eu fui levantar o pai viu né e o pai veio, acho que ela contou pra ele, aí ele disse “cadê a minha moça? Fiquei sabendo que tenho uma moça em casa” e eu com uma vergonha, mas aí ficou naquilo eu não sabia e depois dali eu senti cólica e eu perguntei pra mãe o porque que isso acontece. Hoje em dia sou mãe de três meninas e uma já é mocinha, a outra já tem 10 anos e ela já diz “mãe logo eu vou virar mocinha né?!” e a gente conversa e tudo né, eu tento conversar mais do que a minha mãe conversava comigo e com as minhas irmãs, porque eu acho assim uma necessidade e é bem importante explicar porque desce né e o que pode causar, os pés no chão né, andar com eles cobertos para não pegar friagem, aí ela fala que é coisa de velha e não é sabe -Risos-, tem que se cuidar mesmo.

INTEGRANTE 1: Mas você sabia o que era quando você menstruou?

PARTICIPANTE 2: Sabia porque a minha mãe tinha uma mente aberta e ela conversava bastante com a gente.

INTEGRANTE 1: Mais alguém quer falar?

PARTICIPANTE 3: Pra mim foi algo bem turbulento, com 15 anos veio e eu fui pra escola com dor de cabeça tava bem ruim mesmo, eu não sabia nem o porque estava sentindo aquilo, minha mãe nunca foi de sentar e conversar nenhum assunto sobre menstruação, sexualidade e nada, ela era bem aquelas... bem coisa de antigos sabe, então um dia antes eu estava brincando na chuva e fiz toda aquela bagunça de adolescente e quando chegou a noite eu comecei a ficar ruim, ruim, ruim mesmo, sentia dor de cabeça, muita cólica e eu não sabia que era cólica, pra mim era apenas uma dor no estômago e eu fui pro hospital e lá o médico me examinou e perguntou se eu já era moça e eu olhei pra ele e dei risada e respondi que sim né, eu sou menina, -Risos-, aí ele olhou pra mim, olhou pra minha mãe e disse “a senhora nunca conversou com ela?”, aí minha mãe olhou e queria dizer que não e que sim, daí eu disse “conversou o que?” e ele respondeu “tem assuntos que só a mãe pode conversar com a filha, você não sabe nada sobre o que é ser moça?”, eu falei “Não, eu sei que eu sou moça desde que eu nasci”, aí ele me olhou e deu risada e falou que iria me explicar o que iria acontecer comigo, aí quando eu cheguei em casa a minha mãe me deu um chá de

canelaquentinho e tal, aí ela falou pra mim “não precisa tu não se assuste, tu vai tomar esse chá e provavelmente daqui umas duas horas você vai sentir uma coisa saindo de dentro de você e você vai no banheiro e vai estar sangrando, mas isso é normal, todo mês isso vai acontecer, no começo não vai vir no dia 15 certinho, mas depois com o tempo vai vir bem certinho e se não vir você tem que ir no médico pegar um remédio certinho pra regular e vir todo mês no mesmo dia”, aí ela me explicou tudo certinho, mas eu nunca tinha visto isso né e eu não sabia o porquê que vinha, como que vinha e o que acontecia lá, na frente do médico foi bom e ao mesmo tempo vergonhoso né, porque eu passei vergonha em falar que era moça desde que nasci, porque eu não sabia o que que era né?! Só que até hoje eu na idade que eu estou, tenho 36 anos né, minha mãe não se sente à vontade em conversar nenhum desses assuntos ainda e é uma coisa dela né, como ela foi educada assim, ela ainda não se sente à vontade em conversar e por ser criada assim, eu tenho meninos e uma menina, eu já converso mais com eles para eles não passem por aquilo que eu passei, foi bem turbulento e ao mesmo tempo bem vergonhoso né. Pra mim desceu tarde, porque geralmente vem com 11 ou 12 anos né, e pra mim desceu com 15 anos, tem suas partes boas né tanto que eu não sinto cólica, eu só tive cólica no dia mesmo e ele disse que foi devido ao ter me molhado, por ter ficado muito exposta sabe e por causa da umidade, mas até hoje eu não sinto cólica e é bem tranquilo.

INTEGRANTE 1: Mais alguém quer relatar?

PARTICIPANTE 4: Para mim também foi aos 11 anos, também não sabia nada, uma porque a minha mãe nunca falou e para eles era algo vergonhoso, não podia ser relatado pra ninguém, eu não fui tão pega de surpresa porque uma tia veio morar conosco, daí a gente ia pra roça ela conversava com a gente e ela contou que viria e realmente veio com 11 anos, sempre muita menstruação, muita cólica, sofri muito com isso até acabar, sempre muita cólica.

INTEGRANTE 1: E como você fazia com a questão do absorvente?

PARTICIPANTE 4: Paninho né, não existia absorvente, fui saber o que era absorvente sei lá quando, até então não sabia o que era absorvente, tinha que usar paninho e eu tinha que ir lá escondida lavar no rio pra ninguém ver.

INTEGRANTE 1: Mas você pedia para a sua mãe...?

PARTICIPANTE 4: Pedia para a minha tia né que veio morar com a gente e daí ela me dava, lógico a minha mãe também ajudava e costurava os paninhos pra gente.

INTEGRANTE 1: Mais alguém quer relatar?

PARTICIPANTE 5: A minha veio com 12 anos, daí depois parou, só deu um sinal e depois nunca mais veio e eu também estava morrendo de vergonha, porque eu não tinha muita intimidade para falar as coisas pra mãe e também a mãe acho que foi criada assim sabe e aí era meio assim difícil de falar as coisa, daí assim eu falei que veio um sinal e ela me deu um sermãozinho pra eu fazer as coisas direitinho e ela falou que eu precisava de absorvente né e eu falei tá bom, aí depois só veio com uns 15 anos, antes deu só aquele sinal e depois nunca mais veio e foi só com os 15 mesmo, mas com ela sempre foi meio estranho, eu pegava o absorvente escondido porque eu tinha muita vergonha e ela nunca se preocupou e nem nada, mas eu tinha muita vergonha na época sabe e depois as minhas tias descobriram e falaram “aí que legal você é mocinha” e falaram tudo aquelas zueiras e eu morria de vergonha, mas assim eu sempre tinha intimidade mais com a minha tia, com ela era algo mais espontâneo sabe e eu me sentia mais à vontade e ela me entendia mais já que só tinha filhas mulheres e foi assim.

INTEGRANTE 1: Mas você sabia o que era menstruação?

PARTICIPANTE 5: Sabia, porque eu tinha convívio e minhas primas eram tudo mais velhas que eu e elas falavam a respeito disso. E eu também nunca tive cólica e nem nada sabe, só tive depois que eu tive bebê e depois que tive o segundo que foi quando eu comecei a ter muita cólica, mas nunca tive não, sempre foi bem tranquilo e depois do segundo filho que mudou e eu não gosto de jeito nenhum -Risos-.

INTEGRANTE 1: Mais alguém quer relatar?

PARTICIPANTE 6: A minha veio com 12 anos e como eu era uma escola pública eles sempre traziam ferramentas para explicar e na 5ª ou na 6ª série eles falavam sobre sexualidade e isso, eu lembro bem certinho a minha vez veio só 3 vezes aí eu tinha muita confiança na minha irmã daí quando eu fui tomar banho eu vi sangue na minha calcinha daí eu falei bem assim “o mana vem olha só desceu”, aí eu sempre pegava as coisas dela aí eu mandava ela pedir pra minha mãe comprar absorvente, daí depois mais pra frente que eu fui falar pra minha mãe pra ela comprar e assim eu perdi a vergonha, mas sempre a minha escola falava sobre isso, aí na 7ª ou 8ª série a gente estudava sobre o corpo humano e sobre como usar camisinha e essas coisa sabe e pra mim era tipo bem tranquilo, não tive cólica nem nada e pra mim descia pouco.

INTEGRANTE 1: Mais alguém quer relatar?

PARTICIPANTE 7: Eu tive assim duas fases né, eu estudava e minha menstruação veio no dia das crianças e eu deixei de ser criança, eu tinha 13 anos, eu tinha minhas amigas e a gente ia pro colégio e tinha umas que queriam ser mocinhas logo pra poder namorar e olha o que elas faziam, elas compravam absorvente e elas pintavam para fingir que eram moças e elas falavam pra mim pintar também e que não precisava ter vergonha, no dia que aconteceu né era dia das crianças, aí no dia das crianças eu fiquei triste aí a minha mãe já é bem idosa tem 71 anos e ela não conversava muito comigo, daí eu tinha essa amiga que queria namorar e ficar moça e eu fui lá na casa dela e ela me emprestou o absorvente que ela tinha comprado pra fazer isso né e ela me deu, daí foi só no outro dia que eu fui e falei pra minha mãe e eu tava morrendo de vergonha, eu sofri muito no começo porque eu jogava bola e estava acostumada a jogar sempre com os meninos, daí quando vinha o meu durava 6 dias e eu sentia muita cólica e ficava o dia deitada e morrendo de dor, dormindo e tomando remédio, aí quando eu tive a minha filha que diminuiu a minha menstruação e agora dura só 4 dias e eu não sinto mais cólica, é muito raro eu sentir.

INTEGRANTE 1: Agora eu quero saber como vocês se sentiram depois da menstruação? Porque assim eu não sei vocês mais eu odiava aquilo, eu não podia brincar, minha mãe não deixava eu brincar e eu não podia subir na árvore, ela cortou a árvore pra eu não subir e sério foi muito triste depois que eu menstruei, parecia que eu tipo ela olhava pra mim e dizia assim “agora você é mocinha e não pode mais fazer essas coisa”, aí eu olhei e disse assim “o negócio veio sozinho e o que eu tenho haver?”, mas depois eu me acostumei. Mas então como vocês se sentiram depois?

PARTICIPANTE 3: Pra mim foi tudo normal, eu jogava bola e era tudo normal, a minha mãe nunca foi muito de conversar ela só falava assim “não lava a cabeça que isso vai te dar cólica” ou “você vai ficar com dor de cabeça se lavar” e essas coisas assim que a gente brinca que é antigo, tipo não ficar com o pé no chão, lavar o cabelo, tentar não se molhar e todos esses cuidados, mas eu assim jogava bola, andava descalço, lavava a cabeça e eu não me cuidava tanto, até quando eu tive meu filho a enfermeira falou “a você não pode lavar a cabeça”, eu tive a minha cesária e fui lá e tomei banho e sai com o cabelo molhado e assim hoje em dia eu não tenho dor de cabeça, cólica e nada assim, acho que isso até me ajudou porque hoje em dia eu fico muito tranquila e não sinto nada, minha mãe até falava pra mim que quando eu ficasse mais velha eu iria começar a sentir todas essas coisa que eu não cuidei e eu tenho medo já que estou com quase 40 anos, -Risos-.

INTEGRANTE 1: Foi feito uma pesquisa por uma revista com alguns estados do Brasil com duas mil mulheres e eles perguntavam se a mulher preferia não

menstruar ou se elas preferiam ter intervalos de tempo maiores entre as menstruações. O que vocês acham? O que vocês escolheriam?

PARTICIPANTES: Não menstruar.

PARTICIPANTE 8: Menstruar não é uma opção né.

PARTICIPANTE 3: Se vem todo mês é porque o seu corpo necessita disso.

PARTICIPANTE 9: A gente precisa passar por isso pra dar uma aliviada no stress então não teria como ficar sem, eu fiquei uns 3 meses sem vir e já me dava um nervoso, no período da minha gravidez inteira eu ficava estressada e meu marido falava “você precisa menstruar”.

INTEGRANTE 1: Mas isso envolve muito a questão dos hormônios, a gente tem um ciclo e conforme vai passando isso a gente tem pico de hormônios e são esses picos que mudam a nossa cabeça e a gente fica meio doidas, vem a TPM e é tipo esse ciclo né, quando você fica grávida, na gestação esses hormônios são modificados, aqueles hormônios que preparam o nosso útero para a fecundação é um e aqueles hormônios da gravidez são outros.

PARTICIPANTE 8: Antes de pensar sobre ter ou não a menstruação, temos que pensar no por que que a gente menstrua.

INTEGRANTE 1: A gente menstrua porque o nosso corpo possui uma função biológica e tem uma capacidade que assim eu acho fantástica que é a coisa mais incrível do mundo que é gerar uma outra vida dentro do nosso corpo, essa é a função da menstruação, se você for pensar, essa é só a função, nossa menstruação é a parte de dentro do nosso útero e faz uma película envolta do órgão essa película protege o bebê, então ela precisa estar ali, se a gente fecundar é ali que o bebê vai ficar, ele vai precisar dessa proteção para conseguir crescer ali, é ali que tem nutrientes, que ele vai ter contato com o cordão umbilical, ali é a casinha dele e quando isso não acontece o nosso corpo identifica isso e solta, a gente fica meio inchada né o nosso útero expande e é isso que causa o sangramento, a menstruação, tipo a parte de dentro ali o que seria a menstruação não é o que causa o sangue, tem película ali que é transparente mas como ela expande e ela precisa sair para que ocorra esse processo de novo, porque ele não pode guardar aquilo para sempre né, é como se tivéssemos uma casa e ela estivesse fechada, ninguém moraria nela toda suja, ela precisa ser limpa e por isso que ocorre todo esse processo de novo e quando ele expande ele acaba cortando alguns raios de sangue e isso desce junto a menstruação, isso é a

questão base, uma explicação básica. Então menstruar é pra isso, poder fecundar uma criança.

INTEGRANTE 1: Uma questão que apareceu no último grupo focal foi sobre ter relações sexuais durante o período menstrual. Vocês acham que é assim, de boa?

PARTICIPANTES: Não, é nojento!

PARTICIPANTE 3: A vai de cada um, mas que é nojento é.

INTEGRANTE 1: A relação sexual no período menstrual, segundo algumas pessoas é bem mais gostoso.

PARTICIPANTE 8: A minha mãe dizia que era mais fácil de se engravidar, o que não faz muito sentido já que tá limpando, mas isso aconteceu com ela.

INTEGRANTE: É difícil, mas acontece sim.

PARTICIPANTE 9: Vou fazer uma pergunta meio besta, mas a gente engravida antes ou depois da menstruação?

INTEGRANTE 1: Depende, a gente tem um ciclo né, uma hora a gente tá ovulando, outra hora estamos liberando hormônios, então depende podemos engravidar a qualquer momento, é mais fácil durante a ovulação, mas você pode engravidar durante o período menstrual também, a cada momento na verdade.

INTEGRANTE 2: Vou fazer as últimas duas perguntas e depois vou falar sobre a parte biológica. Vocês usam anticoncepcionais?

PARTICIPANTES: Sim

INTEGRANTE 2: Quais são os efeitos causados?

PARTICIPANTE 8: Dor de cabeça e muita viu.

PARTICIPANTE 3: Eu sentia muita dor no peito, tontura, tive que ir no médico e ele mandou eu trocar de anticoncepcional.

INTEGRANTE 2: Vocês já ouviram falar que tomar muito anticoncepcional prejudica?

PARTICIPANTES: Sim.

INTEGRANTE 2: Vocês costumam praticar exercícios durante o período menstrual?

PARTICIPANTE 3: Eu jogo bola, faço tudo normal, tomo muita água e como muito chocolate.

INTEGRANTE 2: A água diminui o fluxo, e a questão do chocolate é verdade e ajuda na TPM, cada corpo vai reagir de uma forma diferente em relação a sua menstruação, então durante o ciclo menstrual, que é todo mês, o nosso corpo se prepara para a fecundação do óvulo, temos a liberação dos hormônios que são progesterona e estrogênio, enquanto um tá lá auge do pico tem muito dele no nosso corpo o outro tem menos, conforme vai passando os dias um vai diminuindo para que o outro aumente, então isso causam algumas coisas como a TPM, tem gente que não sente e tem pessoas ficam mais sensíveis, outras mais estressadas, dentro disso entra vários fatores de mitos e verdades, como não lavar o cabelo porque pode subir sangue para a cabeça e outras coisas, tudo isso é muito relativo. A parte de exercício físico é muito bom praticar e muitas pessoas sente um desconforto, mas ele ajuda na redução do fluxo sanguíneo, vem menos sangue e menstruação, você se sente melhor, se sente mais disposta e bem ao praticar exercícios, até tem a questão da cólica, a cólica que é uma dor muito chata e se você se distrai com outras coisa é como se a dor fosse embora e é isso que o exercício físico pode ser uma distração e pode amenizar a cólica. Sobre a questão da menstruação, vocês o que ela realmente é, além de só sair sangue?

PARTICIPANTES: Sim, a outra menina comentou...

INTEGRANTE 2: É quando o nosso óvulo não é fecundado e o nosso corpo se prepara durante esse mês todo seja fecundado e ele libera aqueles hormônios que já comentei, pra arrumar e deixar mais aberto para o endométrio, o endométrio é uma camada que reveste o nosso útero é ele quem absorve o óvulo, então esses hormônios têm essa função de adaptar esse endométrio e quando não há fecundação ele começa a descamar e nosso corpo entende aquilo como algo externo e aí ele identifica uma ameaça e tenta expulsar aquilo de algum jeito, por isso ocorre a menstruação. A questão de ser prejudicial à saúde vocês já devem ter ouvido falar sobre isso, por exemplo se eu pudesse escolher entre menstruar e não menstruar, eu preferia não menstruar, porque eu sou uma pessoa que tem um fluxo muito intenso e o meu fluxo geralmente dura uns 5 dias e vem umas 2 vezes no mês, então vem muito e isso prejudica muito a minha saúde, eu não me alimentava bem e não praticava muito exercício, então eu já não era muito saudável e ainda a menstruação e levava com ela todo o ferro que tinha no meu corpo, tive que tomar remédio para regular a menstruação, para regular o ferro do meu corpo que tava indo embora com todo aquele sangue, e é daí que vem a

importância da boa alimentação, porque a gente sangra todo mês e querendo ou não é uma parte do ferro que a gente perde e precisamos ter uma boa alimentação. Até a gente estava comentando no outro grupo focal que as meninas vem menstruando cada vez mais cedo e isso realmente acontece por conta dos hormônios que tem nos alimentos que consumimos hoje em dia então isso faz com que o corpo delas amadureça mais rápido e que elas menstruam mais cedo, isso acaba prejudicando porque elas brincam e acabam perdendo isso. Não sei se as outras meninas comentaram sobre a cultura em diversos lugares sobre a menstruação, na Índia quando as mulheres estão no período menstrual elas são consideradas sujas, tem questões bem rígidas que elas não podem entrar na cozinha, ir para a igreja e eram consideradas impuras.

PARTICIPANTES: Elas seguem um ritual de antigamente né....

INTEGRANTE 2: Tem um documentário que recebeu o Oscar que é “Absorvendo o Tabu” ele fala sobre a questão da Índia e tudo mais, a questão de como eles tratam isso, a mulher que fala no documentário ela acaba no final dele gerando uma outra fonte de renda, porque lá eles não têm o fácil acesso ao absorvente, lá é muito caro o absorvente, elas tratam com panos, as meninas muitas vezes usam panos durante o ciclo menstrual, elas lavam e tem todo um cuidado para que aquilo não seja exposto porque é um motivo de vergonha, e com isso elas acabam contraindo algumas doenças porque os paninhos que elas usam, elas lavam e colocam para secar dentro de casa e tem outras que enterram para que ninguém possa achar, querendo ou não é uma região muito sensível do nosso corpo e qualquer descuido pode gerar uma doença.

INTEGRANTE 3: Vocês já sentiram uma certa depressão durante a menstruação?

PARTICIPANTES: Sim, todas nós sentimos e ficamos mais sensíveis...

- Jogo Mito ou Verdade (kahoot)

INTEGRANTE 2: Andar descalço aumenta a cólica?

PARTICIPANTES: Verdade, aumenta sim!

PARTICIPANTE 7: As vezes isso pode ser até psicológico...

INTEGRANTE 2: Tem pessoas que falam que isso é bem relativo, a questão andar descalço está ligado a friagem então é óbvio que vai causar um efeito, se você está em um lugar quente e anda para um lugar mais gelado, tem até a questão do choque térmico né, então é bem relativo.

INTEGRANTE 2: As mulheres ficam mais cansadas?

PARTICIPANTES: Verdade.

INTEGRANTE 2: Isso é uma questão mais hormonal mesmo. Não se deve lavar o cabelo durante o período menstrual?

PARTICIPANTES: Mito, deve ser lavado.

INTEGRANTE 2: Os mais antigos falavam que se lavasse o cabelo, o sangue iria para o cérebro. Próxima pergunta: Não se deve ter relações sexuais durante o período menstrual?

PARTICIPANTES: Acho que é mito.

PARTICIPANTE 4: Ai depende de quem vai fazer né.

PARTICIPANTES: Tem que ter muita vontade né - Risos -.

INTEGRANTE 2: Na verdade não pode, mas isso depende muito do casal, se você se sente confortável, tudo bem, então depende bastante do casal mesmo, mas ter relações sexuais durante o período menstrual pode trazer algumas consequências, porque como é um lugar que está sangrando e esta saindo um monte de coisa do corpo da mulher, pode ajudar a contrair doenças e infecções.

INTEGRANTE 2: A TPM existe?

PARTICIPANTES: Sim!

INTEGRANTE 2: A convivência faz com que as mulheres menstruam na mesma época?

PARTICIPANTES: Verdade.

INTEGRANTE 2: Há controvérsias, pois cada corpo é um corpo e cada mulher possui um ciclo menstrual diferente, isso é bem relativo. Próxima pergunta: Não se pode engravidar durante o período menstrual?

PARTICIPANTES: Acho que é mito.

INTEGRANTE 2: É tem gente que acha que não pode, mas pode sim por conta da ovulação, é difícil mas acontece. Vocês já ouviram algum mito relacionado a menstruação? Por exemplo não pode cozinhar, entrar em uma cozinha...

PARTICIPANTES: Sim, principalmente relacionado a bolo.

PARTICIPANTE 4: A horta do meu avô, ele não deixava eu entrar lá não.

PARTICIPANTE 10: Lá no Ceará diz que não pode ir ao salão quando a cabeleireira está menstruada.

PARTICIPANTES: Por que?

PARTICIPANTE 10: Porque falam que o cabelo fica grosso

INTEGRANTE 2: Vocês já ouviram falar sobre o coletor?

PARTICIPANTES: Não.

INTEGRANTE 2: As mulheres vêm cada vez mais optando mudar e substituir o absorvente convencional por copo descartável, tem até uma calcinha que é absorvente, ela tem um fundo e ela mesmo absorve o sangue, depois é só lavar, isso se torna algo ecológico, existe o “copinho” só que tem gente que não se adapta a ele, tem que saber colocar pra não machucar durante o período e precisa de alguns meses para se adaptar.

INTEGRANTES: Bom é isso, obrigada pela participação!

11. ANEXO I

Relato feito pelas meninas que participaram do segundo dia de grupo focal realizado na sala H4 do IFSC- Câmpus Jaraguá do Sul/Centro no dia 03/05/2019

PARTICIPANTE 1- Bem, antes do grupo focal eu não me sentia bem em falar nesse assunto, até mesmo com meu namorado. Mas depois do grupo focal eu vi e percebi que isso é normal, e que devemos aceitar, pois só assim para vivermos bem com nós mesmas.

PARTICIPANTE 2- Antes eu não sabia de todo o tabu na Índia e as dificuldades que as garotas de lá tinham.

PARTICIPANTE 3- Achei muito bom, e me fez entender melhor como funciona o ciclo, e não ter raiva.

PARTICIPANTE 4- O grupo foi muito importante para mim pois eu tinha diversas dúvidas sobre a menstruação, e praticamente todas elas foram esclarecidas. Fiquei muito surpresa com tantas experiências diferentes em relação à menstruação. A princípio, fiquei um pouco tímida para debater sobre um tema como esse, mas as integrantes do grupo me passaram uma confiança muito grande, que falar sobre menstruação é normal e não um tabu. Os relatos como um todo, foram impressionantes e bem engraçados, grupos focais como estes são de extrema importância hoje em dia, a menstruação é considerada um tabu em nossa sociedade, e precisamos quebrar paradigma falando sobre esse assunto.

PARTICIPANTE 5- Antes: Acha algo natural, sem tabu. Depois: conheci realmente o ciclo menstrual!

PARTICIPANTE 6- A conversa com pessoas que eu não conhecia bem, fez com que a minha ideia sobre menstruação mudasse.

PARTICIPANTE 7- O que eu achava antes: Bom minha menstruação sempre foi algo normal, assim, tinha alguns tabus que em meu conhecimento era certo, como ficar com os pés descalços.

PARTICIPANTE 8- Entendi melhor como outras meninas se sentem em relação a menstruação. Apreendi novas formas de usar o coletor menstrual e descobri que a Disney tem um curta metragem sobre menstruação.

PARTICIPANTE 9- O grupo focal ficou ótimo, adorei como vocês abordaram o assunto. Descobri muitas coisas novas e também me ensinaram que sentar no chão não dá cólica. Muito bom, parabéns!

PARTICIPANTE 10- Maneiras de se utilizar um coletor. Dificuldades que outras meninas possuem a respeito da menstruação; Aumentei meu conhecimento sobre o DIU.

PARTICIPANTE 11- No começo eu não queria ter minha primeira menstruação, era algo que eu temia. Agora já me acostumei e gosto da minha relação com a minha menstruação.

ANEXO II

O curso técnico em têxtil foi escolhido devido a predominância de mulheres na turma, porém também houve a participação de homens que foram direcionados a outra sala para que as mulheres se sentissem mais confortáveis. Durante o encontro foi realizada uma dinâmica com mitos e verdades, onde eles tinham que responder o que achavam à partir da convivência com mãe, irmã, namoradas e etc ou senso comum. A dinâmica foi realizada através de um site de jogos de perguntas (Kahoot), tendo como finalidade testar seus conhecimentos sobre a menstruação. Os participantes acessaram o game por seus celulares e ao decorrer dele os mitos foram sendo esclarecidos, no fim quem terminasse com mais pontuação ganhava.

Observamos que de início os homens se mostraram quietos e não muito participativos mas que com o decorrer do encontro, foram interagindo mais e expondo seus conhecimentos, onde a maioria sabia relativamente sobre o ciclo, como ocorria a menstruação, o que era menstruação e suas fases. Foi notável também uma forte relação com o senso comum. O grupo foi encerrado com uma breve explicação sobre o ciclo e um pequeno debate sobre hormônios.