MEMOIRS MENSTRUAIS

UM CONTRIBUTO PARA O COMBATE AO ESTIGMA MENSTRUAL EM PORTUGAL

GABRIELA CARDOSO

RELATÓRIO DE PROJETO PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRE EM DESIGN DE IMAGEM

U.PORTO

FACULDADE DE BELAS ARTES
UNIVERSIDADE DO PORTO

SETEMBRO 2021

MEMOIRS MENSTRUAIS

UM CONTRIBUTO PARA O COMBATE AO ESTIGMA MENSTRUAL EM PORTUGAL

GABRIELA CARDOSO

SOB A ORIENTAÇÃO CIENTÍFICA DO
PROFESSOR DOUTOR RUI VITORINO DOS SANTOS

RELATÓRIO DE PROJETO PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRE EM DESIGN DE IMAGEM

U.PORTO

FACULDADE DE BELAS ARTES
UNIVERSIDADE DO PORTO

SETEMBRO 2021

DEDICATÓRIA + AGRADECIMENTOS

À Mel.
02.05.2009 — 18.09.2021
:)

Quero começar por agradecer a todos aqueles que de diferentes formas apoiaram e contribuíram para a realização deste projeto.

Aos meus pais e às minhas irmãs, o meu profundo agradecimento pelo amor incondicional que nunca me faltou.

À restante família e amigos, um enorme obrigada pelo apoio constante.

E por fim, ao meu orientador, o Professor Rui Vitorino Santos, agradeço os conselhos transmitidos e a paciência, dedicação e motivação demonstrada para com o projeto, mesmo quando o caminho parecia demasiado longo.

RESUMO + PALAVRAS-CHAVE

A condição física de menstruar está associada a uma série de comportamentos característicos de quem menstrua. Em diferentes contextos a mesma experiência reflete-se em diferentes pessoas, pelo constante automonitoramento e preocupação para possíveis manchas e odores, pelo sussurrar que vem associado quando o tema é a menstruação, pela escolha de partes de baixo em que não se note os pensos menstruais, entre outras. Os comportamentos que adotam e as atividades que evitam, são reflexos do esforço que a pessoa menstruada faz para ocultar o seu estado menstrual. A constante hipervigilância referida acima, evidencia a existência de um estigma menstrual.

O presente relatório de projeto pretende abordar, tornar visível e normalizar o que constantemente é escondido, a menstruação. Tem como principal objetivo redefinir a forma como a menstruação é abordada e por conseguinte contribuir para a superação dos estigmas a ela inerentes. Abordamos o estigma menstrual e as suas consequências, por meio da criação de um espaço de partilha de histórias e experiências pessoais, livre de qualquer tipo de preconceito.

Partimos de uma metodologia exploratória e etnográfica onde o foco são as pessoas em que o contexto opera. Os métodos de investigação utilizados permitiram recolher grandes quantidades de dados quantitativos assim como de informação qualitativa. Pretendemos conferir à menstruação a visibilidade merecida, através de um projeto editorial, que visa a criar uma proximidade entre o leitor e o conteúdo retratado.

Em suma, o projeto define-se pela vontade de desconstruir padrões sociais relativos à menstruação e, acima de tudo, pela ambição de incitar o leitor a ficar curioso e proativo em relação à conversa menstrual.

MENSTRUAÇÃO | ESTIGMA | DESIGN SOCIAL | ENSAIO VISUAL

ABSTRACT + KEYWORDS

The physical condition of menstruating is associated with a series of characteristic behaviors of those who menstruate. In different contexts, the same experience is reflected in different people, the constant self-monitoring and concern for possible stains and odors, the whispering that is associated when the topic is menstruation, the choice of bottoms parts where menstrual pads are not noticeable, among others. Are reflections of the effort that the menstruating person has to make to hide their menstrual status. The behaviors they adopt, the activities they avoid and the constant hypervigilance referred above highlights the existence of a menstrual stigma.

This report aims to address, make visible and normalize what is constantly hidden, menstruation. Its main objective is to redefine the way menstruation is approached and therefore contribute to overcoming the stigmas inherent to it. We address menstrual stigma and its consequences by creating a space for sharing personal stories and experiences, free from any type of prejudice.

We start from an exploratory and ethnographic methodology where the focus is on the people in which the context operates. The research methods are allowed to collect large amounts of quantitative data as well as qualitative information. We intend to give menstruation the visibility it deserves, through an editorial project, which aims to create a proximity between the reader and the content portrayed.

In short, the project is defined by the desire to deconstruct social patterns related to menstruation and, above all, by the ambition to encourage the reader to be curious and proactive in relation to the menstrual talk.

MENSTRUATION | STIGMA | SOCIAL DESIGN | VISUAL ESSAY

INDÍCE +
LISTA DE FIGURAS

FIG 1 *O Meu Sangue*
FIG 2 Guião e relatório da entrevista — 21 de Outubro de 2020
FIG 3 Primeiro questionário — Agosto de 2020
FIG 4 Segundo questionário —Novembro de 2020
FIG 5 @donatota — 16 de setembro de 2021
FIG 6 @circuloperfeito_ — 16 de setembro de 2021
FIG 7 Questões 2º questionário — Novembro de 2020
FIG 8 Estudo de testemunhos 1
FIG 9 Estudo de testemunhos 2
FIG 10 Estudo de testemunhos 3
FIG 11 Arquivo de imagens
FIG 12 Caso de estudo 1
FIG 13 Caso de estudo 2
FIG 14 Caso de estudo 3
FIG 15 Mind map 1 e 2 — Junho de 2020
FIG 16 Identidade publicação
FIG 17 Plano editorial
FIG 18 Categoria (1)
FIG 19 Categoria (2)
FIG 20 Categoria (3) A
FIG 21 Categoria (3) B
FIG 22 Formato principal
FIG 23 Formato menor
FIG 24 *Kettle stich* e *swiss binding*
FIG 25 Materiais a utilizar
FIG 26 Universo tipográfico
FIG 27 Grelha formato A
FIG 28 Grelha formato B
FIG 29 Universo Cromático
FIG 30 Dois registos de ilustração
FIG 31 Molly Grows Up (1953)

Dedicatória + Agradecimentos
Resumo + Palavras-chave
Abstract + Keywords
Lista de figuras
Introdução

1 ENQUADRAMENTO TEÓRICO
1.1 Design Social **15**
1.1.1 A Consciência social do Designer **15**
1.1.2 À procura de um Design (±) Emocional **18**
1.1.3 O Designer Investigador **22**
1.2 O Estigma Menstrual **27**
1.2.1 Caracterização de Estigma **27**
1.2.2 Contextualização do Estigma Menstrual **28**
2 O PROJETO PRÁTICO — DOS ANTECEDENTES À CRIAÇÃO
2.1 Entrevista **45**
2.1.1 Primeira entrevista — À procura de um guião **46**
2.2 Questionários **47**
2.2.1 Questionário inicial experimental **47**
2.2.2 Novo questionário **48**
2.3 Análise de dados **51**
2.3.1 Análise Quantitativa **51**
2.3.2 Análise Qualitativa **55**
2.4 Recolha de imagens — A criação de um arquivo **61**
2.5 Casos de Estudo **62**
2.6 Projeto prático **68**
2.6.1 Memoirs Menstruais — A Conceptualização **69**
2.6.2 Memoirs Menstruais — A Materialização **75**
2.6.3 Artefacto final **80**

Conclusão **86**
Referências bibliográficas **90**
Apêndices **92**

INTRODUÇÃO

O estigma da menstruação é aquela dor de cabeça que nos recusamos a aceitar, em que estamos horas a sofrer até que finalmente tomamos um Ben-u-ron. A dor de cabeça está lá, ela existe, ignorá-la não a vai fazer desaparecer, e encher-nos de analgésicos apenas a adormece até novamente despertar. Nega-se a existência do estigma, mas, no entanto, frequentemente fugimos ao assunto da menstruação, chamamos-lhe nomes, procuramos não usar calças brancas, usamos casacos à volta da cintura, fazemos magia para esconder os pensos e tampões na ida para a casa de banho, assumimos as dores como se fosse tradição, e aceitamos o famoso líquido azul nos anúncios de televisão. Porquê?

O presente projeto de investigação surge como reflexo do dissabor e desagrado da autora para com o estigma em torno da menstruação em Portugal. Surge da vontade de indagar, explorar, compreender e contribuir para a conversa menstrual. Trata-se de um projeto participativo, que ganhou forma através do contributo de 531 mulheres, contributos estes que foram recolhidos através de questionários realizados.

Numa fase inicial, quando se abordava o tema e a questão de investigação, constatou-se, por parte de algumas pessoas, uma certa dúvida e incerteza quanto à necessidade do projeto e até mesmo quanto à existência de estigma menstrual em Portugal. As dúvidas e o ceticismo vindo de outros, foram motivo de alguma insegurança inicial, no entanto, todas estas incertezas dissiparam-se quando a investigação começou e a necessidade da pesquisa se validou. Estes fatores propiciaram um novo alento e motivação para continuar.

Expomos como objetivo principal para este projeto falar, tornar visível e normalizar o que constantemente é escondido, a menstruação. Deste modo, o projeto define-se pela seguinte questão — De que forma pode o design de comunicação contribuir para uma maior literacia menstrual e a consequente superação do estigma associado à menstruação em Portugal?

Este projeto manifesta-se num objeto editorial — *Memoirs Menstruais* — que incide na estigmatização da menstruação e na experiência menstrual portuguesa, ao mesmo tempo que reflete sobre os questionários realizados e as várias experiências pessoais recolhidas. Materializando-se numa análise visual de reflexão, consciencialização e análise crítica que procura valorizar e representar o mais fielmente possível as histórias herdadas.

No primeiro capítulo deste relatório, o enquadramento teórico, começamos por abordar a consciência social do designer através do estudo de diferentes autores, designers e investigadores. Aprofundamos o conceito de design, focando na resposta a questões e projetos de impacto social e de contexto ativista através da reformulação de diferentes narrativas, perspetivas e atitudes. Seguimos com uma análise ao lado mais emocional do design, onde com base no intelecto e na intuição, nos conhecimentos e nas emoções o design e a resposta humana se inter-relacionam. Abordamos diferentes metodologias onde o autor/ designer/investigador, num ato exploratório, procura noutros agentes respostas, e contributos para o processo de design. Aborda-se igualmente o conceito de estigma, caracterizando e enquadrando o mesmo a partir da perspetiva de Erving Goffman. Terminando com uma contextualização do estigma menstrual a partir de uma perspetiva sociológica e antropológica.

O segundo capítulo “O Projeto Prático — dos Antecedentes à Criação”, como o nome indica, aprofunda os passos desde os antecedentes até à criação do objeto final. Explorando numa primeira fase as metodologias de investigação e o espaço que encontraram no projeto a partir de entrevistas, questionários, análise de dados e imagens assim como de casos de estudos. Fechamos este capítulo com a exposição do trabalho desenvolvido culminado no objeto editorial.

Por fim, apresenta-se as considerações finais onde se reflete sobre os resultados do objeto prático e a suas soluções de resposta aos objetivos deste trabalho.

1 ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1 DESIGN SOCIAL

1.1.1 A CONSCIÊNCIA SOCIAL DO DESIGNER

O Design é comummente caracterizado como a resolução de problemas, e neste sentido, os designers gráficos surgem, tradicionalmente, como intermediários para a resolução e comunicação das mensagens, de outrem, relativamente a um determinado público e tema (Bestley & Noble, 2005, p.43; Dunne & Raby, 2013, p.2). Uma vez que as definições de design e o papel do designer gráfico encontram em diferentes autores diferentes definições, torna-se importante para o decorrer desta investigação definir as interpretações que melhor se adequam à área de estudo e às necessidades sociais do projeto.

Em Victor Papanek (1973), é evidenciada uma postura proativa e responsável em relação ao design e ao mundo em que vivemos. Papanek aborda o design como uma ferramenta poderosa com a qual a humanidade molda as suas ferramentas e ambientes, e por extensão a própria sociedade. Isso exige do designer uma grande responsabilidade social e moral. Encarando, como função primordial do design a resolução de problemas, Papanek incita a uma maior sensibilidade por parte do designer para perceber que problemas existem ao seu redor, não deixando de exigir também uma maior compreensão das pessoas por parte dos designers e um maior entendimento do processo de design por parte do público (p.14; p.159).

Encontramos em Alison J. Clarke (2011, p.54), tal como em Papanek, a ideia de que o design nunca se resumiu apenas a resolver problemas, mas sim em encontrar quais os problemas a resolver. A componente humana faz com que a definição de um problema seja em si subjetiva, uma vez que deriva de um ponto de vista (Fuad-Luke, 2009, p.142). Stuart Walker (2017) defende que entre todas as profissões envolvidas na criação e produção de bens materiais, é ao designer que cabe a responsabilidade de expressar visualmente os caminhos imaginativos e construtivos do futuro. O design pode assim ter um papel importante na reformulação de diferentes narrativas, perspetivas e atitudes contrastando com as normas predominantes e solicitando, implicitamente, uma reflexão sobre essas diferenças, os valores que elas representam e sua relação consigo mesmo, com os outros e com o mundo (p.30), agindo como um veículo de projeção para possibilidades futuras. Alastair Fuad-Luke defende que estamos perante *design-led activism* quando os próprios designers, aquando da criação de projetos de impacto social, utilizam intencionalmente o design para resolver problemas de contexto ativista, assentando estes projetos em objetivos altruístas (2009, p.26). Seguindo este pensamento refere ainda que *Design activism* define-se pelo *design thinking*, imaginação e prática

aplicados consciente ou inconscientemente para criar uma contra narrativa destinada a gerar mudanças positivas ao nível do contexto social, institucional, ambiental e/ou económico.

Para Robin Kinross (*as cited in* Bestley & Noble, 2005) o design, ou *the act of designing*, nunca é um processo inteiramente neutro, na medida que o designer traz sempre algo extra para o projeto (p.55), este extra pode ser relativo a contextos culturais, sociais e políticos, ou gostos pessoais, sendo este último relacionado com os três níveis de design emocional referidos por Donald Norman, apresentados no próximo capítulo. Tal como coloca Andrew Howard, o design não é uma disciplina teórica abstrata, o design produz artefactos tangíveis, expressa prioridades sociais e transporta valores culturais. A quem ao certo pertencem essas prioridades e valores é o cerne da questão (*as cited in* Bestley & Noble, 2005, p.128).

Segundo Steven McCarthy (2001) a ideia de que o design precisa de um cliente é uma falácia comum, na medida em que o design necessita de conteúdo e utilizadores (leitores, público, mercado), no entanto o conteúdo da mensagem pode surgir do próprio designer. A autoria no design pode emergir através de uma reação a um determinado problema, ou a identificação de uma oportunidade através de uma postura proativa (*as cited in* McCarty, 2012, p. 1166). Bestley & Noble (2005) justificam a ideia de autoria, designer enquanto autor, com a afirmação de que o designer pode assumir a total responsabilidade do conteúdo através da transmissão das suas próprias ideias e mensagens, sem a necessidade de um cliente, mas preservando como fim a comunicação com um determinado público.

Em *The Responsable Object: A History of Design Ideology For the Future* (2016), Marjanne van Helvert alerta para a perceção de design como, apenas, um método pragmático de resolução de problemas livre de ideologias e intenções políticas. Para a autora quando o design não é utilizado como uma atividade crítica, permite e torna-se responsável pela reafirmação e reprodução do *status quo* (p.254). Van Helvert justifica que o design é sempre influenciado pelo seu contexto social e político, pelas conjunturas culturais, e pela história do designer, do cliente e do consumidor, é moldado por todos estes valores e por sua vez está também em constante processo de confirmar, evoluir, ou até subverter a maneira como vivemos, comunicamos, movemos, etc. De certa forma todo o design está munido de ideais políticos, quer sejam eles propositadamente impregnados ou inconscientemente perpetuados (p.22). Por sua vez, para Alice Rawsthorn (2013) existe em todos

os exercícios de design a proposta de mudar algo, seja para mudar a vida de milhões de pessoas, seja para fazer a diferença na vida de uma. Na melhor das hipóteses o design pode garantir que as mudanças proporcionadas, de qualquer natureza, sejam apresentadas ao mundo de forma positiva e empoderada, em vez de inibidora ou destrutiva (p.8). Não obstante ao que foi referido anteriormente, se o design em si não for a solução, certamente fará parte de qualquer solução, da mesma maneira que também pode ser parte do problema (Van Helvert, 2016, p.22). No entender desta preocupação para com a dualidade de resultados do design, positivos ou negativos, incluímos o que Alastair Fuad-Luke (2009) diz sobre as motivações pessoais e fatores intrínsecos. Ser ativista faz parte de um processo de desenvolvimento pessoal e de vida para alcançar um certo estado de ser, bem como um desejo de contribuir para um bem social maior. O que motiva o ativista? A motivação pessoal pode surgir de necessidades, desejos, objetivos, abordagens filosóficas ou outros princípios inerentes. Um forte sentido de altruísmo ou moralidade pode também estar por detrás do que move os ativistas, sendo o maior objetivo proporcionar benefícios para o bem maior da sociedade, sendo que pode não existir um consenso sobre o que este "bem" representa (p.18). Segundo Walker (2017) "Os problemas surgem quando formas reduzidas de pensar e aspetos limitados do conhecimento humano passam a ser considerados as únicas maneiras de enfrentar o mundo – com a exclusão de outros. Quando isto acontece, formam-se ideologias intransigentes" (p.40). Podemos, assim precavermo-nos destas adversidades ao desconectarmo-nos do papel de observador, onde os nossos pensamentos e ações são unidirecionais, adotando outra visão. Quando reconhecemos a importância de uma relação recíproca e complementar, desenvolvemos uma perspetiva onde a exteriorização de ideias resulta em ações positivas no mundo (p.132). Desta forma, realçamos também a posição de Ezio Manzini (2015) relativamente ao *Design for Social Innovations*. Segundo o autor, inovações sociais definem-se por novas ideias (produtos, serviços e modelos) que atendem, simultaneamente, às necessidades sociais e criam novas relações sociais ou colaborações. "São inovações que são boas para a sociedade e que aumentam sua capacidade de ação" (p.11). Para que a relação entre o designer e a problemática social seja frutífera e o menos tendenciosa (*biased*) possível, propõe-se um processo de co-design, recíproco e complementar, para o qual contribuem vários agentes distintos e independentes dos agentes originais, neste caso os designers do projeto (p.198).

For work to be creative and meaningful, for it to connect at a deeper level with people, it has to be of people – of the hand, the eye and the spontaneous, intuitive responses that are possible when working directly with materials. During the process of making, one has to 'see', 'listen', be responsive, and make decisions (Walker, 2017, p.162).

Sendo a natureza do design, inevitavelmente, inerente à atividade humana, também ele é orientado socialmente por uma variedade de agentes que intervêm desde a contextualização da problemática, e da conceptualização à projeção (Fuad-Luke, 2009, pp.146-147). O designer deve permitir que seja o próprio processo, como catalisador social, a conduzir a direção do projeto.

1.1.2 À PROCURA DE UM DESIGN (±) EMOCIONAL

Uma vez que todo o projeto se encontra alicerçado pela partilha de diferentes experiências e perspetivas pessoais de um assunto estigmatizado, determinou-se ser de relativa importância introduzir, neste capítulo, alguns pontos pertinentes para a investigação de design, no que toca à abordagem de assuntos considerados emocionais, pessoais e do foro íntimo e a sua consequente deslocação para o centro do palco, isto é, para a área de estudo.

Iniciamos este sub-capítulo refletindo, mais uma vez, na perspetiva de Walker (2017) relativamente a ideologias intransigentes, "Os problemas surgem quando formas reduzidas de pensar e aspetos limitados do conhecimento humano passam a ser considerados as únicas maneiras de enfrentar o mundo" (p.40), criando uma analogia entre as verdades incontestáveis de Walker e os segredos ocultos como a menstruação. Os estigmas manifestam-se em diferentes contextos, na sua variedade são perpetuados por interpretações populares e linguagem vernacular, pelos media, pelo secretismo e silêncio.

Entendemos que todos os seres humanos, na sua medida, são influenciados por contextos sociais, políticos e culturais assim como pela própria história pessoal. Tal como John Berger (1972), defende "Aquilo que sabemos ou aquilo que julgamos afecta o modo como vemos as coisas" (p.9), e como tal, também a interpretação comum da menstruação como algo sujo a ser escondido afeta a perceção deste processo biológico, assim como toda a comunicação adjacente cuja preocupação está na ocultação e dissimulação, exemplo disso são os anúncios televisivos e as embalagens dos produtos de recolha menstrual.

Se a perceção de algo, depende do nosso próprio modo de ver e se este,

por consequência, depende da relação entre as coisas e nós próprios (pp.10-12), a adoção consciente de uma perspetiva que compreenda e valorize diferentes perceções, permite-nos tirar proveito do conhecimento já adquirido como meio para uma postura mais aberta (Walker, 2017). Segundo Walker, se partimos de um posicionamento orientado por precedentes históricos, noções de bondade, verdade e ações corretas, estaremos muito mais propícios a criar uma versão significativa do futuro (p.42). Partilhando desta ideia, compreendemos que a alteração de ideias preconcebidas e convicções traçadas é um processo moroso que se vai construindo através de diversas contribuições, ainda assim, é possível contribuir para a conversa da desestigmatização da menstruação. Posto isto, o caminho para traçar um projeto de design social o mais corretamente possível, tal como tudo, passa por compreender o passado, ler o presente e projetar o futuro.

Diante de uma imagem – não importa quão antiga –, o presente não cessa jamais de se reconfigurar (Didi-Huberman, 2000, p.16).

Em qualquer exercício de design incide o potencial de projetar e/ou construir um futuro, concretizando-se ou não, a capacidade de esboçar possibilidades está lá. Para Anthony Dunne e Fiona Raby (2013), a proposta de design, o intuito de esboçar possibilidades, é o cerne da abordagem do design: propor, sugerir, oferecer algo. Propostas estas que, embora baseadas em análises rigorosas e investigações completas, é importante que não percam as suas qualidades imaginativas, improváveis e provocativas. Enfatizando a imaginação em vez da praticidade, fazendo perguntas em vez de fornecer respostas, sendo o valor do projeto não o que alcança ou faz, mas como faz as pessoas se sentirem, especialmente se as encoraja a questionar, de forma imaginativa a quotidianidade. Não se tratando nem de uma solução, nem de uma "melhor" forma, apenas outra forma, deixando o poder de decisão nas mãos do espectador (p.189). Ainda sobre o espectador como o ator principal, Walker (2017), defende que, o designer tem a possibilidade de criar mensagens icónicas e/ou simbólicas, que exigem do público decodificação e interpretação e caracteriza os designers como aqueles capazes de criar argumentos que persuadem o público ao fazer referência a valores-chave e conectar-se com atitudes sociais (pp.52-53). Em relação à definição de designer, menciona o facto de o mesmo ser tido como o solucionador de problemas de comunicação visual e das necessidades do cliente, mas defende que a solução para as necessidades do

cliente não está na produção de comunicação visual, mas sim na modificação das atitudes ou competências das pessoas de uma forma ou de outra (p.31).

Consideramos exemplo da solução mencionada anteriormente, um dos princípios básicos de Papanek, o de utilizar o design para projetar para as necessidades das pessoas, em vez de para os seus desejos (*as cited in* Van Helvert, 2016, p.173). O ato de criar algo tendo em conta as necessidades humanas requer especial atenção e consideração pela resposta do utilizador ao produto. As emoções são fatores intrínsecos à experiência humana, afetam a forma como pensamos, sentimos e nos comportamos, como tal também o próprio design e a experiência de design são impactados por este tipo de reações psicofisiológicas. Donald Norman introduziu, em 2003, o conceito de *Design Emocional* a partir da identificação de três níveis que o design pode adquirir, o Visceral, o Comportamental e o Reflexivo, que atuam em diferentes dimensões do cérebro humano (2004, p.21).

DIMENSÕES DO DESIGN EMOCIONAL:

Visceral — aparência, sensorial, estética
Comportamental — prazer e eficácia do uso
Reflexivo — autoimagem, satisfação pessoal, memórias, simbólica, hedónico

Cada um destes três níveis de design — visceral, comportamental e reflexivo — desempenha um papel na formação da resposta humana às diferentes experiências. Respostas estas que são determinadas por diferentes fatores. Alguns desses fatores são extrínsecos às pessoas, controlados pelos designers, pelos fabricantes, ou pela publicidade e imagem de marca. E alguns vêm de dentro, de experiências pessoais (Norman, 2004, p.65).

O nível visceral está ligado ao 'instinto', às primeiras impressões, à aparência. É através dele que o "cérebro analisa o mundo e responde" (Norman, 2004, p.23). O segundo nível do design emocional, o comportamental é relativo ao uso do 'produto', à funcionalidade, à usabilidade. O terceiro e último nível, o reflexivo, diz respeito à mensagem, à cultura, ao significado do produto. É relativo ao "significado das coisas, às lembranças pessoais que algo evoca"(Norman, 2004, p.84).

O design, quando implementado com *sabedoria*, tem o poder de conciliar as três dimensões referidas por Norman, tal como afirma Alice Rawsthorn (2013) pode-nos trazer prazer, escolha, força, beleza, conforto, decência, sensibilidade, compaixão, integridade, ambição, segurança, prosperidade, diversidade e muito mais (p.7). Embora Norman exponha o *Design Emocional* como meio para despertar emoções positivas nos utilizadores, com o intuito de estabelecer relações para com os produtos, o design pode também tirar partido das três dimensões de uma forma crítica, recorrendo às emoções e "criando espaço para a discussão a partir do espaço entre a realidade como a conhecemos e uma ideia diferente de realidade"(Dunne & Raby, 2013, p.35), o design como crítica serve diferentes propósitos, como: estimular o pensamento, fazer perguntas, expor suposições, provocar ações, despertar o debate, aumentar a conscientização, oferecer novas perspectivas e inspirar (Dunne & Raby, 2013, p. 43). Neste sentido, Ezio Manzini (2015, p.31), associando o design à resposta humana, descreve o 'modo de design' como um processo resultante da combinação de três qualidades humanas: sentido crítico (a capacidade de olhar para o estado das coisas e reconhecer o que não pode ou não deve ser aceitável), criatividade (a capacidade de imaginar algo que ainda não existe), e sentido prático (a capacidade de reconhecer maneiras viáveis de fazer as coisas acontecerem). Manzini define ainda o design como um fenómeno complexo que se transmutou ao longo do tempo com a adoção de diferentes sentidos e objetivos em diferentes contextos, mas que age fundamentalmente como um agente de mudança, que nos ajuda a entender o que acontece ao nosso redor e a tirar proveito disso (p.8).

Se por um lado, como designers, fazemo-nos valer do intelecto (capacidade de produzir pensamento racional, baseado em precedentes), por outro lado servimo-nos também da intuição (perceção interna), sendo estes dois tipos de conhecimento complementares e inter-relacionados. Através da fusão de ambos, do holístico e do imaginativo com o particular e racional, somos capazes de olhar para trás, aprender e construir significado a partir do passado à medida que exploramos novas possibilidades e olhamos para o futuro (Walker, 2017, p.42). "Todas as imagens corporizam um modo de ver" (Berger, 1972, p.12), e por essa razão todas as nossas percepções ficam sujeitas às influências daquilo que conhecemos, assim como dos sentidos, das emoções e sentimentos.

> The design agenda of our present time has to be one that reintegrates and expresses our fullness as human beings – the rational and the imaginative, left and right, facts and values. It is a design agenda of complementarities, balance and multifarious, context-based initiatives that are considerate of people (Walker, 2017, p.202).

1.1.3 O DESIGNER INVESTIGADOR

Como parte integrante de um projeto de design, estão as metodologias projetuais e de investigação. No contexto do nosso projeto, as metodologias estão estritamente relacionadas com o carácter prático do mesmo, uma vez que visamos pôr em prática um exercício interpretativo de experiências pessoais transportadas para um espaço comum, e traduzidas em experiências coletivas, sendo que este mesmo exercício tem por base princípios da investigação exploratória e da etnografia.

Research is a systematic enquiry whose goal is communicable knowledge
(Archer, 1995, p.6).

De seguida, introduzimos os conceitos, assim como a necessidade e a relação destes métodos como algo inerente a esta investigação.

A investigação exploratória é um método qualitativo cujo objetivo é criar uma base de conhecimento empática para com as pessoas/área do estudo, ajudando na identificação e resolução de problemas (Martin & Hanington, 2012, p.84; O'Grady & O'Grady, 2009, p.37).

Existem vários métodos abrangidos pela investigação exploratória, entre os quais encontramos os utilizados neste projeto: Revisão de Literatura; Etnografia; Questionários. A utilização destes métodos tem como finalidade uma melhor compreensão dos utilizadores/objeto de estudo, das suas necessidades e desejos. Os diferentes métodos utilizados culminaram numa recolha de dados flexível e espontânea, que proporcionam uma maior consciência e empatia pelas pessoas da área sob investigação. É importante realçar que a autora deste projeto está igualmente inserida na área de estudo do mesmo e como tal desenrola-se também um processo auto etnográfico facilitador de todo o processo.

Na investigação de design são recorrentemente adotados métodos comuns à investigação em ciências sociais, tanto pelo interesse em compreender o público alvo, como para criar produtos mais envolventes.

A revisão de literatura, método tradicional da investigação, procura compilar, sintetizar e orientar o investigador em determinado tópico a partir da recolha de diversas informações. Um tipo de metodologia exploratória e qualitativa que auxilia o processo de design tanto no campo teórico como prático.

A etnografia, um dos métodos emprestados das ciências sociais e aplicados ao design, que permite revelar padrões comportamentais que podem auxiliar na escolha dos recursos mais apropriados para comunicação e

construção de significado de uma investigação ou de um projeto específico (Bennet, 2006, p.232). A etnografia aplicada ao design, consiste numa abordagem ampla que engloba vários métodos de investigação, cujo foco é uma compreensão abrangente e empática dos utilizadores/objeto de estudo, das suas vidas, da sua linguagem e do seu contexto e comportamentos (Martin & Hanington, 2012, p.60), o que potencia uma experiência imersiva para o designer, inspirando o impulso criativo e a empatia por meio da exposição intensa à área de estudo.

No presente projeto de investigação adotamos a etnografia como metodologia, pelo seu caráter analítico, interpretativo e compreensivo, já que o mesmo assenta na partilha de histórias e perspetivas pessoais cedidas por diferentes pessoas. O'Grady & O'Grady (2009) referem que, por vezes, a imersão do designer na cultura, área em questão, é necessária para que o investigador possa ganhar credibilidade por parte dos participantes/utilizadores/clientes (p.49). Para J. Clarke (2011) a inclusão de métodos etnográficos e a imersão, referida anteriormente, aumenta a confiança dos designers de que as suas ideias serão culturalmente relevantes, responderão às necessidades reais e, portanto, terão uma maior probabilidade de ter o impacto social desejado (p. 17).

Uma forma de recolher informações tirando partido do autorrelato das pessoas sobre as suas próprias características, pensamentos, sentimentos, perceções, comportamentos ou atitudes é a partir dos questionários (Martin & Hanington, 2012, p.140), uma metodologia de investigação que tanto pode ser qualitativa como quantitativa.

Representando uma das ferramentas primárias na recolha de informação em investigações, os questionários atingem a condição de catalisador social, uma vez que desencadeiam um abrangente processo de co-design, para a qual contribuem as iniciativas de vários agentes diferentes (inquiridos) e independentes dos originais (designers) (Manzini, 2015, p.198). É quando combinados e triangulados com outros métodos que os questionários ganham maior peso, a complementação de dados entre os questionários, a observação e revisão de literatura permite alcançar percepções que podem não ser evidentes nas respostas por escrito e ao mesmo tempo verificar e/ou desafiar os comportamentos auto-relatados (Martin & Hanington, 2012, p.140).

Segundo J. Clarke (2011), interpretar o que vemos é um processo pessoal e social. À nossa maneira, todos prestamos atenção ao que é significativo e interessante para nós. Ainda que possamos presumir que certas atividade-

des serão frutíferas, nem todos vêem as mesmas coisas ou as consideram igualmente úteis (p.18). Deste modo, para um projeto de design ser acessível e compreensível para o seu público-alvo, torna-se essencial conduzir uma investigação exploratória fundamentada e baseada no mesmo. A utilização de uma linguagem comum é o meio pelo qual as ambiguidades são reduzidas e as diferenças são avaliadas. Os agentes que participam do diálogo, como é o caso dos inquiridos, permitem estabelecer significados comuns e construir pontes para valores compartilhados. Estas conceções, quando comunicadas eficazmente permitem que os indivíduos se relacionem entre si, fornecem um veículo para a expressão, a liberdade e a descoberta da verdade e, em última análise, criam a possibilidade de acordo social dentro de uma sociedade pluralista. Uma mensagem de design comunica eficientemente através da personificação das linguagens comuns à sociedade (Bennet, 2006, pp.52-53).

To that end, authenticity is key. Nothing strengthens a design argument more than the ability to connect a solution to its source of inspiration, particularly when a given concept is based on firsthand research with real people doing real things in real spaces (Bennet, 2006).

1.2 O ESTIGMA MENSTRUAL

1.2.1 CARACTERIZAÇÃO DE ESTIGMA

Com o intuito de enriquecer teoricamente o projeto optamos por contextualizar o estigma do ponto de vista sociológico. Iniciamos este subcapítulo com uma breve introdução aos agentes que permeiam e permitem a estigmatização, nomeadamente as causas e as consequências da mesma. Numa segunda fase iremos aprofundar a relação estabelecida entre o estigmatizado e o "estigmatizante" no âmbito da menstruação, tendo como ponto de partida uma perspetiva sociológica e antropológica. Salientando as consequências comportamentais para o indivíduo estigmatizado.

Em 1963, no livro *Estigma: Notas Sobre a Manipulação da Identidade Deteriorada*, Erving Goffman atribuiu ao conceito de estigma a definição que viria a ser a mais incutida no domínio da discussão sociológica. Definindo estigma como qualquer mancha ou marca que distingue algumas pessoas de outras e que torna o corpo ou caráter do indivíduo defeituoso, "A situação do indivíduo que está inabilitado para a aceitação social plena" (Goffman, 2004, p.4). Esta aceitação social plena passa por um processo intrínseco a todas as sociedades que, por natureza, determinam modos de categorizar os indivíduos e todas as características consideradas comuns e naturais para a sociedade, Goffman designa de *Identidade Social*, todos aspetos que nos permitem identificar a categoria e atributos de um estranho. "A sociedade estabelece os meios de categorizar as pessoas e o total de atributos considerados como comuns e naturais para os membros de cada uma dessas categorias [...] Baseando-nos nessas pré conceções, transformamo-las em expectativas normativas, em exigências apresentadas de modo rigoroso" (Goffman, 1963, p.5).

Goffman (*as cited* in Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.2) caracterizou o conceito de estigma a partir da enunciação de três tipos: As abominações do corpo - deformidades físicas; Os desvios de caráter - distúrbios mentais, vícios, toxicodependências, entre outros; E por fim as identidades tribais ou marcadores sociais associados a grupos marginalizados - raça, nação, religião, orientação sexual, género.

O estigma da menstruação, tal como qualquer outro estigma, está sob a alçada das expectativas e exigências que a sociedade estabelece para o estigmatizado, neste caso o indivíduo que menstrua. Do ponto de vista sociológico, a menstruação é a marca que caracteriza o indivíduo como defeituoso e inabilita a sua aceitação social. Uma característica comum dos estigmas é a construção, por parte do 'estigmatizante', de teorias e ideologias para explicar e justificar a inferioridade do estigmatizado e dar conta do 'perigo' que ele representa (Goffman, 1963, p.8), racionalizando no estigmatizado uma

animosidade e angústia para com a sua própria marca estigmatizante e por consequência para consigo mesmo. No caso da menstruação, a animosidade referida anteriormente é alcançada através da enfatização do silêncio e da ocultação, os anúncios de televisão com as imagens alegóricas de flores e corações, o líquido azul utilizado para simbolizar o sangue desempenham um papel importante na construção social do estigma menstrual, representando uma menstruação disfarçada e diferente da que as/os demais experienciam.

1.2.2 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTIGMA MENSTRUAL

As mulheres, que constituem cerca de 49.584% da população mundial[1] e cerca de 52,7% em Portugal, durante uma parte significativa da sua vida experienciam todos os meses, um processo fisiológico denominado de ciclo menstrual que, na ausência de gravidez, culmina na menstruação.

No artigo *The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma*, Ingrid Johnston-Robledo e Joan C. Chrisler posicionam a menstruação como fonte de estigma para as mulheres e para quem menstrua. Declarando o sangue menstrual como a marca estigmatizante que se enquadra nos três tipos de estigma enunciados por Goffman, apresentados anteriormente. De acordo com Johnston-Robledo e Chrisler as diversos práticas e rituais, depreciativas e ostracizantes, realizadas durante o período menstrual expõem o sangue menstrual como uma abominação do corpo (2011, p.2), sustentando assim o primeiro tipo de estigma, as abominações do corpo - deformidades físicas. Por sua vez, as aversões ao sangue menstrual em detrimento de outros fluídos corporais e as convicções de certas culturas que consideram as mulheres impuras e sujas durante o ciclo menstrual podem ser vistas como um desvio de caráter (2011, p.2), validando o segundo tipo de estigma, os desvios de caráter. O facto de a menstruação ser entendida como algo que só acontece a raparigas e mulheres, e não a pessoas com útero, reafirma a presença do terceiro e último tipo de estigma, o da identidade tribal de género, neste caso feminina.

Aquando da menarca as raparigas começam a ser tratadas e vistas de forma diferente, a menstruação é tida como um marco para passagem a

1 Consultado em https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.TOTL.FE.ZS no dia 08/02/2021. Estimativas realizadas pelo World bank com base base nas distribuições de idade/sexo das Nações Unidas no World Population Prospects: 2019 Revision.

mulher aos olhos dos que as rodeiam, a partir desse momento tornam-se mulheres e devem comportar-se como tal, iniciando-se as advertências quanto à sexualidade e à liberdade da infância que outrora desfrutaram (Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.2). Para Havens e Swenson (*as cited in* Newton, 2016, p.52) as crenças estereotipadas relacionadas com a menstruação e a menarca são representativas de um processo de iniciação para os papéis sociais tradicionalmente femininos. Desta forma, a menstruação deixa de ser apenas uma questão biológica, para acarretar um fardo social, que distingue o corpo feminino do corpo masculino. Arlene McGrory (1990) considera que que as atitudes negativas para com a menstruação, por parte de quem menstrua, são fruto de experiências pessoais e condições sociais, que afetam o posicionamento em relação a si próprio e ao seu corpo (*as cited in* Newton, 2016, p.52).

> Why, exactly, do nearly all women hate their periods more than their other bodily processes? How do culture, gender ideology, and consumerism shape these reactions? (Bobel, 2010, p. 7).

A menstruação é um assunto fortemente regulado e condicionado por questões bastante negativas, desde a questão da opressão feminina, do machismo, do patriarcalismo, da religião, da educação, entre outras. Estas condicionantes impulsionaram o estigma menstrual que, apesar de universal, não se desenvolveu a partir de uma única causa, e foi-se expandido em diferentes locais a partir de diversas razões culturais e sociais, ainda que possa existir uma origem comum, o estigma menstrual encontrou em diferentes sociedades diferentes tipos de manifestação. Dito isto será sob esta perspetiva que nos iremos debruçar neste sub-capítulo, na contextualização do estigma menstrual tendo por base observações históricas, sociológicas e antropológicas.

O aparecimento da menstruação é um marco na vida de quem possui um útero, independentemente de simbolizar um momento positivo ou negativo. Nascimento, reprodução, morte, de uma forma primitiva, são os três pilares da vida humana, a menstruação não é alheia a esta sequência, faz parte e está altamente implicada. Se desde que existe ser humano existe menstruação, quando e porquê que este assunto se tornou tabu?

Jennifer Weiss-Wolf afirma que em todo o mundo, e desde o início dos tempos documentados, as sociedades encontraram maneiras de segregar,

subjugar e até mesmo celebrar a experiência menstrual (2017, p. 22). Victoria Louise Newton, investigadora britânica na área da saúde reprodutiva, afirma que apesar de a menstruação ser um processo fisiológico universal, as perceções, as crenças, os tabus, os significados, os simbolismos e as práticas não são universais (2016, p.42). O sangue menstrual foi geralmente encarado como algo "a ser expelido do corpo porque poderia causar danos à mulher se retido" (*Ibidem,* p.42), foi também interpretado como "um sinal pecaminoso inerente às mulheres e de subsequente subordinação aos homens"(*Ibidem*), retratando assim uma questão, não só, de higiene pessoal, mas também uma questão social e moral. Em contrapartida, noutras circunstâncias, a menstruação simbolizou também a demonstração de um poder intrínseco às mulheres, tanto criativo quanto destrutivo (2016, pp. 19-20). De acordo com Lester L. Grabbe, estudos antropológicos, demonstram que as regulamentações relativas à menstruação, frequentemente, refletem as relações entre os géneros e a posição de cada sexo na sociedade. Afirmando que, nas "sociedades em que as mulheres têm considerável liberdade de escolha e independência dos homens" (L. Grabbe *as cited in* Newton, 2016, p.43) observa-se uma maior liberdade de costumes e rituais, incluindo na menstruação. Por outro lado, nas sociedades em que as mulheres estão condicionadas "a uma determinada posição e função" e afastadas da esfera de ação do homem reflete-se uma menstruação mais restritiva e regulamentada (L. Grabbe *as cited in* Newton, 2016, p.43).

Desenvolveram-se várias teorias antropológicas relativas às diversas interpretações do sangue menstrual. A menstruação, talvez, parecesse mágica para algumas sociedades, uma vez não existia conhecimento fisiológico sobre a mesma, as pessoas não entendiam como é que não estando feridas, as mulheres poderiam sangrar durante dias sem ficarem seriamente enfraquecidas ou sem morrerem. Uma das teorias, defende que, como a menstruação se trata de um fenómeno exclusivo do corpo feminino, os homens teriam, provavelmente, medo e receio, surgindo as preocupações de que o sangue menstrual pudesse causar dano físico ou até poluí-los (Buckley & Gottlieb, 1988 *as cited in* Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.2).

Segundo Janice Delaney, Mary Jane Lupton e Emily Toth foi quando a agricultura começou a substituir a caça e recoleção nas sociedades primitivas, que a relativa estabilidade alcançada permitiu ao homem encontrar maneiras de isolar a mulher menstruada, tornando-a num tabu (1976, p.3). As mulheres primitivas incapazes de se separar do ciclo menstrual, impedidas de plantar, colher e participar na vida comunitária recolhiam-se nas cabanas menstruais. Por palavras do etnólogo Ernest Crawley, para uma mente primitiva, ver algo perigoso é mesmo que ser visto por esse perigo, e por essa razão o recolhimento da mulher menstruada para um local onde não pode ser avistada, nem consegue avistar assegurava a proteção da comunidade perante o *mana*[2] emitido pela mulher durante o seu isolamento (*as cited in* Delaney et al., 1976, p.10).

Segundo Chris Bobel, a caracterização da menstruação como "maldição" não se manifestou nas sociedades ocidentais até ao século XIX. A palavra "flor" era comumente usada para assinalar a menstruação assim como outras metáforas alusivas à regularidade da mesma como "règles", etimologicamente a palavra menstruação está diretamente ligada ao antigo latim "mensis" (mês) que por sua vez se relaciona com o grego "mene" (lua) corroborando a relação do ciclo menstrual com a lua (Bobel, 2010, p. 32; Weiss-Wolf, 2017, p. 21). Relativamente à caracterização da menstruação como "maldição", para Bobel, esta não aparenta ter estado presente na Grécia Clássica, e foi só na altura das escrituras bíblicas que as antigas sociedades judaicas começaram a ver a mulher menstruada como impura e suja "Quando uma mulher tiver a sua menstruação, ficará impura pelo período de sete dias. Quem tocar nela durante esse tempo será igualmente considerado impuro até o pôr do sol[3]" (Leviticus 15 *as cited in* Bobel, 2010, p.32; Delaney et al., 1976, p.19) . Sendo que, para uma mulher casada, este estado de impureza só é restaurado após um banho ritual chamado *Mikvah*, uma prática ainda comum em diversas comunidades judaicas (Bobel, 2010, p. 32).

O argumento que as mulheres são debilitadas emocionalmente e fisicamente pela menstruação, alimenta a premissa de que a mulher não consegue, nem pode competir com o homem. Consequentemente, a menstruação é compreendida como uma condição no controle das mulheres por parte dos homens, não apenas nas sociedades mais antigas e primitivas, como apresentado anteriormente, onde o conhecimento era rudimentar, mas também no mundo moderno pós-industrial (Delaney et al., 1976, p.4). Para Elizabeth Kissling (2006), a construção social da menstruação como a maldição da mulher está intrinsecamente ligada ao estatuto de mulher como

2 Mana significa energia de força vital, poder espiritual.

3 No original: "And if a woman have an issue, and her issue in her flesh be blood, she shall be put apart seven days: and whosoever toucheth her shall be unclean until the even".

"O Outro". E que de facto não é a menstruação que faz da mulher "O Outro", a mulher ser "O Outro" é que faz da menstruação a maldição (*as cited in* Bobel, 2010, p.28).

The social construction of menstruation as a woman's curse is explicitly implicated in the evolution of woman as Other. In fact, menstruation does not make woman the Other; it is because she is Other that menstruation is the curse (Kissling, 2006 *as cited in* Bobel, 2010, p. 28).

Um grande número de religiões teve ou ainda tem algo a dizer no que diz respeito à menstruação (Weiss-Wolf, 2017, p. 18). Optando por sumarizar este tema abrangente, como refere Weiss-Wolf, a menstruação foi comummente associada ao castigo de Eva por ter cedido à tentação e ter comido o fruto proibido, marcando todos as suas descendentes, mulheres, com o sofrimento da menstruação e da gravidez (Weiss-Wolf, 2017, pp. 18-19). Dessa forma, a menstruação é tida como a punição das mulheres pelo pecado de Eva ter comido a maçã, ou seja, o tabu e o estigma da menstruação existe porque está relacionado com o corpo da mulher. Como já foi referido anteriormente, segundo o código de lei Judeu, todo o contacto físico, especialmente sexual, é extremamente proibido durante o período da menstruação e os sete dias seguintes (Weiss-Wolf, 2017, p. 19). Acredita-se na religião Budista, que a menstruação faz com que as mulheres percam ou derramem parte do seu Qi[4] -força de vida ou energia espiritual (Weiss-Wolf, 2017, p. 19). As mulheres Islâmicas, quando menstruadas, não devem tocar no Alcorão nem entrar numa mesquita, devem abster-se do ritual de oração e não podem participar no Ramadão nos dias da menstruação. Existe também um verso no Alcorão que expressa a proibição de contacto físico com mulheres menstruadas (Weiss--Wolf, 2017, p. 19). Na igreja cristã ortodoxa, participar nos sacramentos, em especial na comunhão, está fora de questão para as mulheres menstruadas, assim como tocar em itens sagrados como a bíblia ou outros ícones religiosos (Weiss-Wolf, 2017, p. 19). Durante a menstruação, as mulheres Hindu estão proibidas não só de entrar no templo, mas também nas suas próprias cozinhas. Não devem tomar banho, fazer sestas, usar flores, cortar as unhas, ter relações sexuais ou tocar nos outros. Muitas são ostracizadas e isoladas nas cabanas menstruais (Weiss-Wolf, 2017, p. 19). Por outro lado, no sikhismo

4 Por palavras de Jennifer Weiss-Wolf significa força vital ou energia espiritual.

ou siquismo[5], declara-se positividade em torno da menstruação, compreendendo o sangue menstrual como um componente natural e fundamental da vida. Condenando fortemente os que consideram a menstruação impura. Consequentemente, não há restrições impostas às mulheres menstruadas, que são livres para participar na vida religiosa bem como na sua vida diária.

Para Erving Goffman, os "normais", ou seja, os não estigmatizados constroem, com base em vários tipos de discriminações, uma teoria do estigma, "uma ideologia para explicar a sua inferioridade e dar conta do perigo que ela representa, racionalizando algumas vezes uma animosidade baseada em outras diferenças" (Goffman, 2004, p.4). Esta resposta social ao estigma advém dos "que detêm o poder [que] são os que decidem o que é sério e o que é um alvo digno de uma piada, ou de uma forma de agressão verbal subtil" (Delaney et al., 1976, p.119). Segundo a interpretação de Delaney, Lupton e Toth, no caso da estigmatização da menstruação, a grande quantidade de tabus seguidos à risca por grande parte do mundo, ao longo da história, diz muito sobre a própria sociedade. Como as sociedades estudadas pelos cientistas sociais foram maioritariamente governadas por homens, o *mana* emitido por uma mulher menstruada era geralmente tido como mais perigoso para o homem, assim como os tabus, cujo objetivo tende para a proteção do homem mais do que a da mulher. Gloria Steinem justifica que a menstruação é um fenómeno biológico, cultural e político que só é tido como um "problema" porque é uma condição feminina (1978 *as cited in* Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.5), ou de pessoas com útero. Mais uma vez retrocedendo à afirmação de Kissling, mencionada anteriormente, "é a menstruação que faz da mulher "O Outro", a mulher ser "O Outro" é que faz da menstruação a maldição" (2006 *as cited in* Bobel, 2010, p. 28). De acordo com Delaney et al. (1976), as mulheres e os homens interagem, reúnem-se de duas formas básicas: relações sexuais e comida. Por conseguinte os perigos para os homens, "e porque geralmente estamos perante patriarcados, o perigo para toda a sociedade" (p.10), em relação às mulheres menstruadas são atenuados por tabus restritivos e rigorosos relacionados com as relações sexuais e a comida.

Anteriormente foram referidos alguns tabus relativos ao contacto físico entre mulher menstruada/sangue menstrual e o homem, de seguida serão apresentados alguns exemplos de tabus relacionados com a menstruação e a comida. Ao redor do mundo existem ainda muitas suposições sobre este tema,

5 Religião monoteísta.

Delaney et al. (1976, p.12) menciona os seguintes, a presença da menstruação impede a mulher de obter uma maionese bem-sucedida e terá uma influência igualmente negativa na fermentação da cidra, na refinação do açúcar e na cura do bacon. Já Weiss Wolf, refere entre a grande abundância de tabus, que o toque de uma mulher menstruada fará com que o leite coalhe, a vegetação estrague e o pão não cresça. Contextualizando um caso específico do Japão, local onde se, raramente, encontra chefes de sushi mulheres, "devido ao mito predominante de que a menstruação causa um desequilíbrio no paladar, tornando as mulheres incapazes de temperar" (2017, p. 22), por vezes os estabelecimentos de sushi afirmam também "que as mãos das mulheres são muito pequenas e quentes para preparar o arroz adequadamente" (2017, p. 22).

Em Victoria Louise Newton (2016), existe a perceção de que não se pode negar a influência do patriarcado na conceção dos tabus menstruais. Todavia, Newton argumenta que seria tendencioso não considerar a possibilidade de que nem todos os tabus menstruais dizem respeito ao controle patriarcal sobre a mulher (p.43). Neste sentido, em 1982, Denise Lawrence publica *Reconsidering the Menstrual Taboo: A Portuguese Case*, um artigo onde repensa o papel feminino na perpetuação do estigma a partir do estudo que realizou sobre a aldeia portuguesa, Vila Branca[6], o ritual anual da matança do porco e a sua relação com o tabu menstrual. Nesta investigação, Lawrence descreve que é a mulher de cada casa, que possui o poder de influenciar e selecionar as vizinhas que podem assistir à matança, devido ao tabu restrito relacionado com a presença ou o toque de mulher menstruada. Mais do que impedir a contaminação da carne do porco, esta restrição permite também à dona de casa preservar a privacidade da família enquanto se mantêm a tradição rural, uma vez que o tamanho do porco, a condição da casa e as próprias posses revelam o estatuto económico da família. Neste sentido conclui, que em certos casos, a persistência deste tabu menstrual pelas mulheres tem pouco a ver com os conceitos de poluição, mas sim com forma como as mulheres reclamam o poder manipulando os medos associados à menstruação para atingir seus próprios fins (Newton, 2016, p.43; Delaney et al., 1976, p.15). Desta forma, Newton (2016) acredita que os tabus menstruais devam ser estudados a partir de uma abordagem mais aberta, "que desafia e testa a estrutura patriarcal que se tornou padrão na análise dos tabus menstruais, antes de nos rendermos à sua aplicação" (p.43).

6 Vila Branca é uma pequena agrovila do Alto Alentejo com uma população aproximada de 600 habitantes.

O estigma da menstruação é perpetuado indiretamente através do silêncio. A menstruação é tipicamente evitada numa conversa (Kissling, 1996 *as cited in* Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.4). Como refere Bobel, a narrativa dominante da menstruação é baseada na premissa de transformação de um processo natural do corpo, particular de quem possui um útero, para algo sujo, irritante, tabu, algo melhor mantido fora da vista e da mente (2010, p.6). Para Kissling (1996 *as cited in* Johnston-Robledo & Chrisler), o tabu da comunicação é suportado por dezenas de eufemismos ligados à palavra menstruação, eufemismo estes que só existem porque a menstruação é tabu, "Se o sangue menstrual não fosse estigmatizado, não haveria razão para chamá-lo de outra coisa senão seu nome formal: menstruação ou período." (Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.4). Segundo Newton (2016), a linguagem vernacular é uma forma de abordar um assunto que ainda é considerado "sensível" para a sociedade em geral, que fornece não só uma maneira de conversar sobre um tópico difícil, mas também ajuda a moldar, e é moldada pelas, interpretações sociais sobre a menstruação.

Tradicionalmente, estes nomes e expressões são associados a temas relacionados com a vivência da menstruação, sendo os fatores mais comuns os do tempo, da regularidade, da cor e do sangue, torna-se também recorrente a ideia de visita, de inconveniência, de doença e de figuras masculinas ou femininas (Delaney et al. 1976, p.115). Em Portugal estes temas estão presentes nas expressões verbais mais populares, passando a listar aquelas que respondem aos fatores enunciados acima, Aquela altura do mês; As Regras; Benfica joga em casa; Bloody Mary; A Maldição; Estar nos dias difíceis; Chico; Mariazinha. Estas expressões foram retiradas das respostas aos questionários realizados pelos investigadores deste projeto, poderão ser consultadas, entre outras, no capítulo referente à análise de dados.

Ainda que as sociedades modernas atuais não ostracizem as mulheres menstruadas para cabanas ou grutas, as pessoas que menstruam continuam a ser estigmatizadas. Poucas pessoas acreditam que a menstruação deva ser discutida abertamente, mesmo no seio da família (Kowalski & Chapple, 2000 *as cited in* Newton, 2016, p.93). A perpetuação deste tipo de comportamentos e estigmas, tal como defendem Johnston-Robledo & Chrisler (2011), pode e tem consequências negativas quer para a saúde feminina (ou de quem possui útero), para a sexualidade, para o bem-estar, assim como para o status social (p.4). A conversa menstrual aceitável é limitada a queixas de dores menstruais, piadas sobre mudanças de humor e a supressão da mens-

truação ou sinais da mesma em troca da toma de contraceções hormonais (Bobel, 2010, p. 7), não só promovendo o desconhecimento do corpo e da menstruação, assim como a falta de dignidade menstrual para quem menstrua, especialmente homens *trans*. No entender de tudo o que já foi supra referido, e concordando com a perspetiva de Johnston-Robledo & Chrisler, a menstruação é mais um estigma invisível do que visível, no sentido em que quem menstrua faz um grande esforço para o esconder (Oxley, 1998 *as cited in* 2011, p.3). Os produtos de recolha menstrual como pensos e tampões são desenvolvidos para absorver fluidos e odores, serem o mais discreto possível para não se notar na roupa, e a embalagem quanto mais impercetível melhor para poder ser guardada e descartada subtilmente. Os comportamentos que adotam e as atividades que evitam, são reflexos do esforço que um sente necessário para ocultar o seu estado menstrual (Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.3), estado esse que se é apenas um processo fisiológico, tão natural e tão comum, porquê que tantas mulheres "odeiam mais os seus períodos do que outros processos e fluídos corporais?" (Bobel, 2010, p. 7). O constante automonitoramento e preocupação, por parte de quem menstrua, para possíveis manchas, odores, provas que exponham o estado menstrual é um esforço desgastante e uma perda de tempo e energia (Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.6). Esta autoconsciência e hipervigilância em relação à menstruação compreende a adoção de comportamentos comuns característicos de quem menstrua, ainda que se encontrem em diferentes contextos a mesma experiência reflete-se em diferentes pessoas, por exemplo, optar por não usar calças ou saias brancas neste período, escolher partes de baixo em que não se note os pensos menstruais, "preferir tampões a pensos, e evitar a natação e atividades sexuais durante a menstruação, muitas vezes por causa da preocupação sobre como os outros reagiriam ao sangue menstrual" (p.4).

De acordo com Iris Marion Young (2005) estar menstruada é uma fonte de opressão para as mulheres por causa da vergonha associada à própria menstruação e aos desafios que enfrentam como menstruantes em locais públicos, como por exemplo na escola ou no trabalho. Salientou também, como opressão, o facto de a sociedade identificar o homem cisgénero, que não menstrua por natureza, como o ser humano "padrão"(*as cited in* Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.6), o arquétipo masculino. Muitas pessoas menstruam, e muitas pessoas não menstruam, por diversas razões. Pessoas que não são mulheres, mas menstruam, são pessoas que têm útero e vulva mas não se identificam como mulheres, podem-se identificar como *trans*, identidade não binária, sem género, identidade fluída, *queer*, entre outras. Existem ainda condições intersexuais que podem fazer com que alguém designado homem à nascença menstrue (Bobel, 2010, pp. 159-160).

É importante quebrar a barreira binária quando se fala de menstruação, desconstruir a ideia de menstruação exclusiva à mulher cisgénera, uma vez que, como coloca Weiss-Wolf (2017), "tudo o que acontece de mal às mulheres que menstruam pode acontecer com os homens trans, mas de uma forma mais vergonhosa e marcante, se possível" (p.202). Fazer escolhas linguísticas, como mudar de "mulher" para "pessoas que menstruam" é uma oportunidade de expandir a noção de género fluído e romper com as normas de género prevalecentes na cultura ocidental (Bobel, 2010, p.164).

Defendemos que, tal como diz Delaney et al. (1976) a menstruação não é feminilidade e as mulheres não devem ser definidas nem limitadas por ela (p.17), com esta afirmação não pretendemos retirar a importância e relevância a quem se identifica com estes valores, mas sim desmistificar a ideia de que a menstruação é um marco na passagem para mulher, e que a partir e apenas a partir desse momento as meninas se tornam mulheres e todas se refletem nessa vivência. Para muitos a experiência de menstruar pode ser confusa, opressiva e até psicologicamente angustiante, por exemplo "para um homem que possui um corpo biologicamente feminino, a menstruação pode servir como uma marca de uma identidade que ele rejeitou"(Bobel, 2010, p.161), tal como "para uma mulher que habita um corpo biologicamente masculino, a ausência da menstruação pode servir como uma lembrança do 'status de estranha'"(*Ibidem,* p.161) . Recordando também que nem todas as mulheres cisgéneras menstruam, por diferentes razões, desde doenças, cancros, procedimentos cirúrgicos, histerectomias, menopausa, amenorreia, entre outras, ou até pela interrupção voluntária da menstruação através de contracetivos hormonais (Bobel, 2010, p.159; Weiss-Wolf, 2017, pp.202-203). Mais uma vez, achamos por bem reiterar a frase de Delaney et al. (1976, p.17), citada anteriormente, que desconstrói a ideia de a menstruação como símbolo da feminilidade, baseando-a numa função fisiológica que alguns de nós experienciamos e outros não, independentemente de sermos mulheres ou homens. Da mesma forma que se torna nocivo excluir as mulheres que não menstruam da definição de "mulher" (Bobel, 2010, p. 159), também é contraproducente prender um homem que menstrue a este termo.

Jennifer Weiss-Wolf, menciona que a estigmatização da menstruação e o patriarcado estão intimamente interligados (2017, p. 23). Ainda que em

Portugal e noutros países, “os tabus da cozinha e outros tabus de segregação sejam apenas uma memória cultural” (Delaney et al. 2017, p. 22), a existência de estigmatização da menstruação, incluindo em Portugal, é bastante questionada. Numa sociedade que se mostra evoluída em relação a certos assuntos, muitos outros são ainda esquecidos, entendendo-se que o estigma não existe, tal como refere, Tota Alves, realizadora de *O Meu Sangue* “É paternalista e até redutor de outras culturas estarmos numa permanente comparação de como nos outros países é pior do que aqui, quando em Portugal existem muitos tabus ainda. Às vezes, desviarmos o assunto a comparações externas acaba por ser um entrave ao combatermos os tabus que vivemos diariamente” (Alves *as cited in* Público, 2020). A génese do problema está na sociedade patriarcal e machista (Weiss-Wolf) onde a menstruação é vista como algo sujo a ser mantido em segredo. A etiqueta menstrual exige das mulheres uma ocultação do seu estado menstrual para que possam coabitar o espaço público com não menstruantes, mas a etiqueta, assim como os estigmas e tabus, advêm de contextos sociais, culturais e históricos, e os contextos podem mudar (Laws 1990; Young 2005 *as cited in* Johnston-Robledo & Chrisler, 2011, p.6). As mulheres controlam a sua menstruação tanto para si como para os outros, pressionam-se a si mesmas para controlar os seus próprios corpos e esperam, das outras mulheres, um comportamento semelhante (Newton, 2016, p.167).

O movimento menstrual e o feminismo coexistem e intersectam-se, para Bobel, ser feminista é estar ativamente envolvido no desmantelamento de relações e sistemas opressivos (2010, p. 20). Relações estas que compreendem, imprescindivelmente, as questões de classe social, etnia, género e sexualidade. Por sua vez, a luta da menstruação é também um fenómeno interseccional, uma luta partilhada, que supera preconceitos e cuja responsabilidade de se informar, aprender e educar. Um papel que cabe e deve ser compartilhado por todos.

Aplicar a lente menstrual, segundo a perspetiva de Weiss-Wolf (2017), passa por rejeitar a noção de que a menstruação torna as mulheres menos competentes, educar como e porquê que a menstruação é incapacitante para muitos e assumir que isso não é um sinal de fraqueza (p.180). “Falar sobre um problema é a única maneira de combater seu silêncio” (p. 96), através do diálogo têm surgido soluções inovadoras de rejeição do tabu, na medida em que é reconhecida publicamente a menstruação. Como por exemplo, na ação política contra os impostos sobre os produtos menstruais, contra os preços inacessíveis, a insustentabilidade ambiental dos produtos de recolha menstrual, e a toxicidade dos mesmos (Bobel et al., 2020, p.152). Em novembro de 2020, a Escócia tornou-se o primeiro país do mundo a permitir o acesso gratuito e universal a produtos menstruais, e em janeiro de 2021, o Reino Unido aboliu a taxa de 5% de IVA sobre os produtos menstruais, a partir de Junho de 2021 a Nova Zelândia disponibilizou aos alunos produtos menstruais, como forma de combater a pobreza menstrual. Em Portugal, tampões, pensos e copos menstruais são vendidos com um IVA de 6%, em 2020 o Bloco de Esquerda apresentou no parlamento dois projetos relativos à saúde menstrual, um de distribuição gratuita de produtos de recolha menstrual e outro relativo à promoção do diagnóstico e tratamento da endometriose, sendo apenas o último aprovado na Assembleia da República.

> Speak out and speak up. Talk about the dangers of not talking about periods. Talk about your own period! Share the testimonies you’ve now heard about those who have challenges managing or affording their periods. The louder and prouder we all are about claiming these stories, the harder they will be to ignore and the further we will go toward eradicating stigma. The world is our stage (Weiss Wolf, 2017, p. 225).

Ao longo deste capítulo percebemos o design como uma ferramenta capaz de consciencializar, incitar o debate, alargar horizontes, proporcionar novas perspectivas e inspirar. Percebemos também como se torna essencial para um projeto de intuito social expor-nos enquanto autores, designers, investigadores, a processos e metodologias recíprocas e complementares, para a qual contribuem diferentes ferramentas e agentes exteriores.

Como consequência da investigação exploratória e do estudo etnográfico, percebemos a importância da imersão do designer no contexto da área de estudo em questão, quer para ganhar a credibilidade do público-alvo, quer para criar projetos culturalmente relevantes e com uma maior probabilidade de ter o impacto social desejado.

A partir da exposição e contextualização antropológica do estigma menstrual, identificamos o problema, reconhecemos as marcas e signos que aproximam a menstruação do estigma, e percebemos a urgência em alterar os preconceitos incutidos na sociedade, neste caso específico os que dizem respeito à menstruação e que diariamente afetam as pessoas que menstruam. Refletimos ainda sobre como pode o design utilizado como ferra-

Agents taking part in the dialogue can establish common meanings and build bridges to shared values (Bennet, 2006, p.53).

menta social, auxiliar e contribuir para a superação dos estigmas e sobre a consequente validação da prática do design de comunicação na supressão dessa carência. Resta-nos pôr em prática o conhecimento adquirido e compreender como pode a indagação teórica complementar o processo criativo desde os antecedentes conceptuais à criação do projeto prático.

2 O PROJETO PRÁTICO — DOS ANTECEDENTES À CRIAÇÃO

2.1 ENTREVISTA

No decorrer da investigação procurou-se identificar personalidades relevantes para o desenvolvimento do projeto. A interlocutora identificada trata-se de Tota Alves, realizadora da mini série documental *O Meu Sangue*, que estreou na RTP PLAY a 4 de Março de 2020. A série de três episódios cada um com 12 minutos interessou-nos pela forma como a narrativa se desenvolve em volta de pessoas com diferentes idades, géneros e sexualidades, pela maneira como abordaram a menstruação, a desconstrução da ideia de menstruação exclusiva à mulher cisgénera, e todo o tabu à volta. Destacando-se da sinopse de *O Meu Sangue* a seguinte citação que vai de encontro à nossa questão de investigação:

> O objetivo desta série documental de Tota Alves é ver as mulheres serem elas próprias e isso ser bonito por si só. E mostrar aos homens o quão natural é tudo o que envolve os corpos, o sangue, a vida. No fundo, mostrar ao mundo imagens reais do que é real (RTP, 2020).

Assistir a esta mini-série incentivou ainda mais na escolha do projeto e por essa mesma razão tornou-se fulcral contactar Tota Alves, que para além de realizadora de *O Meu Sangue,* tornou-se também uma das figuras proeminentes na desconstrução do estigma da menstruação em Portugal, em conjunto com Patricia Lemos (Círculo Perfeito) e Catarina Maia (O Meu Útero). Tota, tem vindo a dar o seu contributo para a desestigmatização da menstruação a partir da sua participação em podcasts e entrevistas, mas também através das redes sociais.

FIG 1 *O MEU SANGUE*

2.1.1 PRIMEIRA ENTREVISTA — À PROCURA DE UM GUIÃO

No dia 21 de Outubro de 2020 contactou-se Tota Alves através do Instagram, único contacto identificado, com o intuito de realizar uma breve conversa para recolher ideias e referências (apêndice A). Este pedido foi muito bem recebido e a resposta foi bastante positiva, tendo-se agendado uma conversa telefónica para esse mesmo dia.

A conversa demorou cerca de meia hora e iniciou-se com uma contextualização do projeto e dos objetivos do mesmo. Optou-se por uma conversa telefónica devido à recetividade e à-vontade da interlocutora quanto ao tema, mas também pela informalidade de diálogo que se pretendia. A conversa semi-estruturada, desenrolou-se em torno de um guião de assuntos a abordar, mas sem limitar a espontaneidade e feedback característico deste tipo de interlocuções, criando-se uma troca de ideias dinâmica e fluida.

A conversa com Tota Alves serviu não só para para maturar as ideias e validar a necessidade do projeto mas, também para o estabelecimento de um contacto bastante positivo que mais tarde se demonstrou muito útil, como se poderá comprovar no sub-capítulo seguinte relativo aos questionários. Após a conversa, a realizadora continuou a enviar referências visuais que a mesma encontrava no instagram.

Guião

- Apresentar o projeto de investigação
  - resumo
  - objetivos
- Perguntar sobre inspirações e motivações para o documentário

- Falar dos questionários que se pretende implementar

- Temas a abordar no projeto prático
  - solicitar contributos?

- Perguntar como encontrou/abordou as pessoas que estão presentes no documentário

Relatório da Entrevista a Tota Alves (realizadora *O Meu Sangue*)
21 Outubro 2020

- Revela que existem muitos trabalhos artísticos na área da menstruação. Vai enviar referências.

- Utilizou uma OpenCall no próprio facebook como meio para encontrar testemunhos sobre histórias menstruais, afirmou que as pessoas estão muito abertas a falar sobre o assunto porque é algo que nunca falaram. Através da OpenCall conseguiu encontrar testemunhos de diferentes pessoas, no entanto teve que encontrar pessoas específicas como uma mulher cega e uma mulher trans que nunca menstruou. Arrependeu-se de realizar a OpenCall porque acabou por ficar com muitas histórias/segredos íntimos partilhados que nunca viram a luz do dia, por essa razão aconselhou a começar por um círculo íntimo.

- Depois de se falar sobre os temas a abordar em cada publicação, a Tota sugeriu também abordar as dores menstruais que são muitas vezes normalizadas, desnormalizar a passagem para mulher, e a ideia de que só as mulheres menstruam.

FIG 2 GUIÃO E RELATÓRIO DA ENTREVISTA — OUTUBRO DE 2020

O PROJETO PRÁTICO — DOS ANTECEDENTES À CRIAÇÃO

2.2 QUESTIONÁRIOS

Os questionários implementados no decorrer deste projeto tornaram-se num dos métodos de investigação imprescindíveis para a realização do mesmo. Permitiram recolher informação de uma forma natural e rápida, através do autorrelato. Uma das mais valias dos questionários online anónimos é o facto dos participantes serem livres de responder ou não, e não existir a pressão ou o desconforto de uma conversa cara à cara. Uma vez que o próprio projeto permeia um tema estigmatizado e por vezes difícil de comunicar, como investigadores, servimo-nos desta mais valia do anonimato de forma a possibilitar uma resposta mais completa e honesta, que era o desejado.

2.2.1 QUESTIONÁRIO INICIAL EXPERIMENTAL

FIG 3 PRIMEIRO QUESTIONÁRIO - AGOSTO DE 2020

Durante o mês de Agosto de 2020, realizou-se um curto questionário (apêndice B), bastante primário e experimental com o intuito de testar o método de investigação e validar a relevância do projeto. Recorreu-se a uma abordagem online através da ferramenta Google Forms, e optou-se por interpelar cerca de 15 mulheres do círculo próximo da investigadora deste projeto, e apelar à partilha do questionário por parte das mesmas, resultando numa

participação em *snowballing*, que contou com um total de 49 inquiridas. Os resultados deste questionário revelaram-se bastante positivos, optamos por não apresentar as respostas pois o mesmo faz parte da fase primordial da investigação, onde o foco era apenas validação da necessidade da pesquisa e o reajuste de perceções e conceitos para mais tarde aplicar num novo questionário. Ainda assim, revelou-se um bom presságio, o facto de em 49 inquiridas, 69,4% considerarem que existe estigma menstrual em Portugal.

2.2.2 NOVO QUESTIONÁRIO

FIG 4 SEGUNDO QUESTIONÁRIO - NOVEMBRO DE 2020

Aquando da criação do segundo questionário, a retificação do estudo anteriormente realizado, o primeiro questionário, foi um passo valioso para o planeamento do próximo, pois permitiu recolher feedback inerente a cada resposta, analisar os diferentes prós e contras de cada questão, refletir sobre as diferentes possibilidades e como cada pergunta poderia vir a responder a diferentes necessidades e temas a abordar no projeto prático. No final,

o primeiro questionário materializou-se a partir de seis questões e o segundo a partir de 16 questões.

Com o objetivo de identificar problemas, experiências pessoais, e possíveis contributos para o projeto, foi elaborado no mês de Novembro de 2020 um novo questionário online, através da ferramenta Google Forms, com o tema “Menstruar em Portugal” (apêndice C). A abordagem online revelou-se bastante proveitosa, devido à partilha do questionário por parte da Tota Alves (@donatota) e da Patricia Lemos (@circuloperfeito_) nos seus instagrams, cada uma com forte presença online, 2,836 seguidores e 48,2 mil seguidores à data, respetivamente. Após a intervenção de Patrícia Lemos assistiu-se a um aumento exponencial de participações no questionário, 531 no total.

O 2º questionário, criado de base e a partir do 1º questionário realizado, compreende sobretudo questões relativas ao conhecimento do estigma, dos mitos e da interpretação da menstruação por parte de pessoas que menstruam. Foram incluídas questões de escolha múltipla e questões de resposta aberta onde se esperava uma participação o mais pessoal, honesta e completa possível.

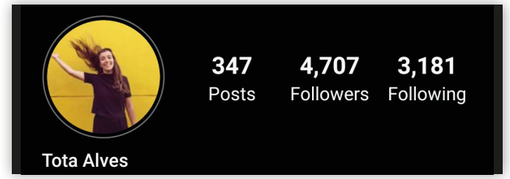


FIG 5 @DONATOTA — 16 DE SETEMBRO DE 2021

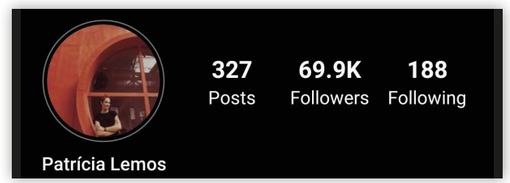


FIG 6 @CIRCULOPERFEITO_ — 16 DE SETEMBRO DE 2021

1. Idade
2. Como descreve a sua identidade de género?
3. Defina em 4 ou 5 palavras a menstruação
4. Que imagens associa à menstruação?
5. Sente que existe um estigma associado à menstruação em Portugal?
6. Se respondeu sim à questão anterior, onde e em quê que sentiu? Porque razão acha que esse estigma é perpetuado?
7. Como foi para si a primeira vez que menstruou? Como se sentiu?
8. Teve ajuda? Como é que aprendeu sobre a menstruação? Familiares, escola?
9. Sofre de dores menstruais?
10. Considera as suas dores, por vezes, incapacitantes?
11. O que representa para si a menstruação?
12. Se pudesse, optava por não menstruar? Porquê?
13. Existem bastantes mitos relativamente ao que uma pessoa menstruada pode ou não fazer. Por exemplo, "uma pessoa menstruada não deve lavar o cabelo, não consegue bater as claras em castelo". Por favor, liste os que conhece;
14. Existem bastantes nomes e expressões associados à menstruação, por vezes utilizados para fugir ao tema. Por favor, liste os que conhece;
15. Se já passou por alguma situação marcante, constrangedora que possa estar associado ao estigma e tabu, por favor enuncie-a resumidamente
16. Como é que acha que as pessoas que não menstruam, especificamente os homens cisgénero, interpretam a menstruação?

FIG 7 QUESTÕES 2º QUESTIONÁRIO — NOVEMBRO DE 2021

2.3 ANÁLISE DE DADOS

A amostra do questionário centra-se em 531 inquiridas, estando a faixa etária compreendida entre os 18 e 57 anos. É importante referir que o grande volume de respostas recolhido para além de ser uma grande fonte de informação pessoal e inspiração para o projeto prático, é também uma justificação da pertinência do próprio trabalho e da necessidade da investigação.

Os dados quantitativos e qualitativos do questionário demonstram que a grande maioria das inquiridas reconhece a presença do estigma menstrual em Portugal. Mesmo quando as respostas são negativas e indicam não reconhecer um estigma, exemplificam noutras questões situações onde sentiram vergonha e/ou dificuldade em falar sobre o assunto.

2.3.1 ANÁLISE QUANTITATIVA

A extrapolação de dados revelou-se fulcral para o desenvolvimento do nosso projeto. De seguida, apresentam-se os resultados da mesma.

Quanto a identidade de género dos inquiridos, 526 (99,1%) identificam-se com identidade feminina, 8 (1,5%) como *queer,* 6 (1,1%) com identidade fluída, 4 (0,8%) sem género, 4 (0,8%) identidade não binária e 3 (0,6%) com identidade masculina.

Uma forma de recolher e identificar elementos para analisar e trabalhar foi pedir aos inquiridos que definissem a menstruação em quatro ou cinco palavras, a partir da grande quantidade de respostas identificaram-se as palavras mais recorrentes, sendo elas: Dor (63); Sangue(51); Doloroso/a (47); Desconfortável/desconforto (40); Incomoda/o (36); Saúde (32); Natural (24); Normal (22); Necessária/o/ necessidade (21); Ciclo (20); Mulher (19); Fertilidade (18); Chata/o (17); Vida (17); Feminina/feminilidade (17); Vermelho (13); Suja/o (11); Entre outras, apresentadas na FIG 8.

Uma vez que este projeto de investigação, se trata de um projeto de design, em particular do Mestrado em Design de Imagem, era imprescindível solicitar, às inquiridas, as imagens que cada uma associa à menstruação. A resposta predominante foi 'Sangue' tendo sido mencionada 257 vezes, a uma larga distância 'Pensos higiénicos' mencionada 94 vezes, 'Vermelho' 59 vezes, e 'Tampão' 53 vezes, 'Útero' 25 vezes, ' Copo menstrual' 20 vezes, 'Roupa interior manchada' 18 vezes, 'Mulher' 17 vezes, 'Coágulos' 14 vezes, 'Calças estragadas/sujas' 12 vezes, 'Produtos menstruais' 10 vezes, 'Vida' 9 vezes, 'Desconforto' 8 vezes 'Pensos com sangue' 8 vezes, e 'Botija de água quente' 8 vezes, entre outras, mais uma vez, apresentadas na FIG 8.

IMAGENS

mencionadas pelo menos 2 vezes

Sangue [257] / **Pensos higiénicos** [94] / **Vermelho** [59] / **Tampão** [53] / **Útero** [25] / **Copo menstrual** [20] / **Roupa interior manchada** [18] / Mulher [17] / Coágulos [14] / **Calças estragadas/sujas** [12] / **Produtos menstruais** [10] / Vida [9] / **Desconforto** [8] / **Pensos com sangue** [8] / **Botija de água quente** [8] / Sujidade [8] / Feminilidade [8] / Fertilidade [8] / **Vários tons de vermelho** [7] / Saúde [7] / Ciclo [6] / Ovários [6] / Chocolate [6] / Natureza [5] / **Manchas de Sangue** [5] / **Flor** [5] / **Posição fetal** [5] / **Lençóis manchados** [5] / Casa de banho [4] / **Fases da lua** [4] / Descanso [4] / Vagina [4] / **Gotas de Sangue** [4] / **Cuecas** [4] / **Sofá** [4] / Gravidez [4] / Nascimento [4] / Banho [3] / Cama [3] / Doces [3] / Cansaço [3] / Força [3] / Vida [3] / Fluxo [3] / Vergonha [3] / **Anúncios com sangue azul** [3] / **Cólicas** [3] / Limpeza [3] / Poder [3] / Trifen [2] / **Sanita com sangue** [2] / **Lágrimas** [2] / Mudanças de Humor [2] / **Cuecas grandes** [2] / Sangue em papel [2] / Adolescência [2] / Natural [2] / **Secretismo** [2] / **Corpo a funcionar** [2] / **Útero em sofrimento** [2] / Ventre [2] / Dor de cabeça [2] / **Borbulhas** [2] / Confetis [2] / Renovação [2] / Óvulo [2] / Corpo feminino [2] / Tristeza [2] / Incómodo [2]

PALAVRAS

mencionadas pelo menos 2 vezes

Dor [63] / **Sangue** [51] / **Doloroso/a** [47] / **Desconfortável/desconforto** [40] / **Incomoda/o** [36] / **Saúde** [32] / **Natural** [24] / **Normal** [22] / Necessária [21] / **Ciclo** [20] / Mulher [19] / Fertilidade [18] / Chata/o [17] / Vida [17] / Feminina/feminilidade [17] / **Vermelho** [13] / Regular [12] / Suja/o [11] / Mensal [10] / Cansaço [9] / Inconveniente [9] / **Poder** [9] / Longa [9] / **Saudável** [8] / **Cólica** [8] / Natureza [8] / Importante [7] / **Abundante** [7] / Sem dor/indolor [7] / **Tabu** [6] / Chatice [6] / **Fluxo** [5] / Curta [5] / Tpm [5] / Irregular [5] / Tranquila [5] / Limitador [5] / Aborrecimento [5] / Inchaço [4] / Período [4] / Cíclica/o [4] / Fluxo escasso [4] / Benção [4] / Incapacitante [4] / Mudança [4] / Mau Humor [4] / Tampões [4] / Intensa [4] / Reprodução [4] / Irritabilidade/irritante [3] / **Empoderamento** [3] / **Ciclo da vida** [3] / **Frustrante/Frustação** [3] / Alívio [3] / Diarreia [3] / Sensibilidade [3] / Ciclo natural da mulher [3] / Vergonha [3] / Periódica/o [3] / Preocupação [3] / Stress/stressante [3] / **Não estar gravida** [3] / Penso [3] / **Hormonas** [3] / Enjoos [2] / **Imprevisível** [2] / Dispensável [2] / Recomeço [2] / Essencial [2] / Surpreendente [2] / Emocional [2] / Segurança [2] / Biologia [2] / Única [2] / **Bem-vinda** [2] / Liberdade [2] / Fome [2] / Odor [2] / Limpeza [2] / Início do ciclo menstrual [2] / **Aprendizagem** [2] / Barriga inchada [2] / Mal necessário [2] / Enxaqueca [2] / Tristeza [2] / Renovação [2] / Leve [2] / Copo [2] / Mudança de humor repentina [2] / Desgastante [2] / Ligeira [2] / **Descamação do endometrio** [2] / Adaptação [2] / Mau estar [2] / Recolhimento [2] / Sossego [2] / Óvulo não fecundado [2] / Biológico [2] / Cuidado [2] / Forte [2] / Hemorragia [2] / Dávida [2] / Coágulos [2] / Nojenta [2] / Borbulhas [2]

possibilidade de design — momentos positivos — momentos negativos

Exemplo [x] = a palavra "exemplo" foi mencionada x vezes

FIG 8 ESTUDO DE TESTEMUNHOS 1

Neste ponto da análise torna-se importante fundamentar a distinção entre estas duas últimas questões, isto é, enunciar as razões por detrás de dois pedidos aparentemente semelhantes. "Defina em 4 ou 5 palavras a menstruação" vs "Que imagens associa à menstruação?". Consideramos a colocação de ambas as questões pela quantidade de reflexões, da esfera pessoal, que delas poderiam surgir. Quanto às palavras, reflexões mais objetivas umas vez que possuem um caráter mais específico e pragmático, e quanto às imagens reflexões mais subjetivas pelo próprio caráter mais figurativo e metafórico.

Quando questionados acerca da existência de um estigma associado à menstruação em Portugal, 77,6% (412) afirmou que sim, em contrapartida 22,4% (119) respondeu que não. A vantagem do vasto número de respostas positivas em detrimento das respostas negativas mais uma vez, como já foi supra referido, valida a pertinência da investigação.

SENTE QUE EXISTE UM ESTIGMA ASSOCIADO À MENSTRUAÇÃO EM PORTUGAL?

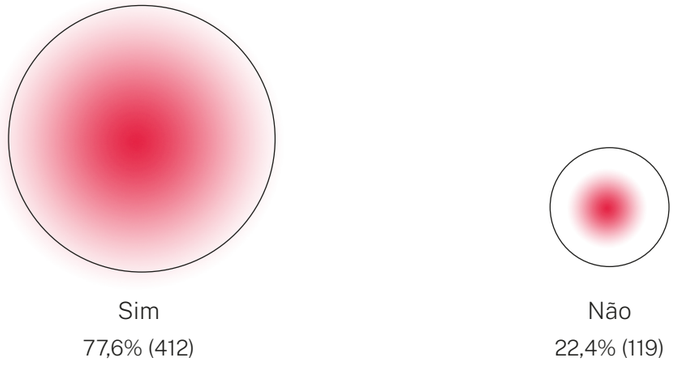


FIG 9 ESTUDO DE TESTEMUNHOS 2

Quando se fala de menstruação um dos temas mais abordados são as dores menstruais, e como tal tornou-se necessário identificar o quão presentes, estas dores, estão na vida das inquiridas, sendo que 348 (65,5%) responderam que sofrem de dores menstruais, 159 (29,9%) responderam que não sofrem, 14 (2,6%) responderam que acontece muito raramente e 10 (1,9%) não responderam à questão colocada. Foi também importante perceber o impacto que estas dores podem ter na vida de quem menstrua. Procurando

aprofundar esse tema, servimo-nos da questão “Considera as suas dores, por vezes, incapacitantes?”. Das 531 respostas, 51,4% (274) mencionou que não, 38,2% (203) respondeu que sim, 5,3% (28) mencionou que já o foram, 2.6% (14) afirmaram não ser aplicável, o que quer dizer que não têm dores, restando ainda 2,4% (13) que considera raramente incapacitantes. É importante realçar que esta questão era de resposta aberta, e que uma parte das inquiridas mencionou que as suas dores não eram incapacitantes porque tomam a pílula anticoncepcional, e outros afirmaram que já tiveram dores incapacitantes mas deixaram de o ser depois de começar a tomar a pílula. Depois de refletir sobre os dados extrapolados desta questão, admitimos que a mesma poderia ter sido melhor construída, a forma como foi elaborada pode ter induzido em erro uma vez que quando questionados se sofrem de dores menstruais 348 responderam que sim e quando questionados sobre considerarem as suas dores incapacitantes 274 responderam que não e 203 responderam que sim, ficando confuso se as 274 realmente querem dizer que não têm dores ou que não são incapacitantes. Posto isto, a melhor opção teria sido em vez de ser uma questão de resposta aberta, ser uma questão de respostas múltiplas com: sim, não e não tenho dores.

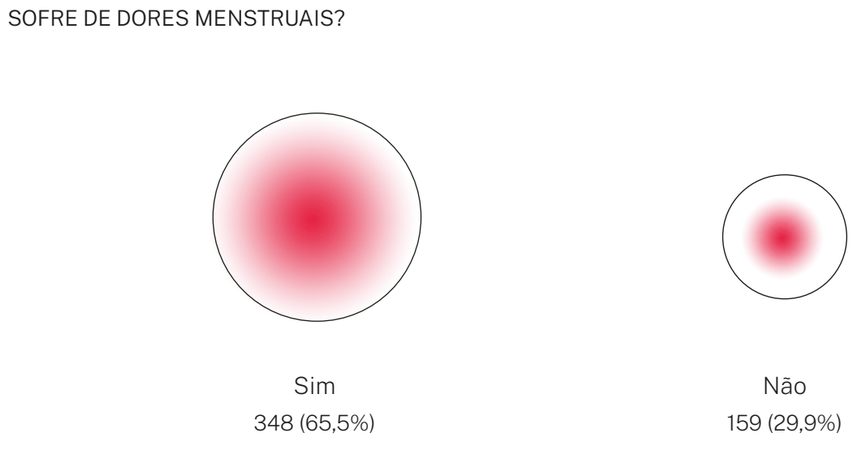


FIG 10 ESTUDO DE TESTEMUNHOS 3

O PROJETO PRÁTICO — DOS ANTECEDENTES À CRIAÇÃO

De seguida, colocou-se a questão “Se pudesse optava por não menstruar? Porquê?” ao que 268 inquiridos (50,5%) responderam que não deixariam de menstruar, sendo que a maioria das respostas variou entre menstruar ser algo natural com a qual já se habituaram, que é uma forma do corpo comunicar e símbolo de saúde, outros 239 inquiridos (45%) responderam que optariam por deixar de menstruar ou porque é doloroso, uma chatice e um desconforto ou porque não querem ter filhos, sobrando ainda 24 inquiridos (4,5%) que responderam talvez ou que não sabiam.

2.3.2 ANÁLISE QUALITATIVA

Tirando partido da questão, já referida anteriormente, relativamente à existência de um estigma associado à menstruação em Portugal foi pedido às inquiridas, que responderam afirmativamente à presença do estigma, que descrevessem onde e em quê que o sentiram e porque razão consideram que este estigma é perpetuado. Entre os 430 inquiridos que afirmam a existência de um estigma, surgiram diversas respostas não podendo transcrever todas passamos a citar as que consideramos representar a pluralidade da problemática:

> “Ainda é um tabu em Portugal. Se por um lado é facilmente compreendido como um processo natural do sistema reprodutivo feminino, ainda existe bastante preconceito/vergonha quando se fala sobre o assunto. Como é óbvio este é um tema tabu porque está direta ou indiretamente relacionado com outro tema pouco falado no nosso país: a educação sexual. Se essa fosse trabalhada não haveria tanto preconceito em relação a inúmeros temas, nomeadamente a menstruação.”

> “Acho que nas gerações mais velhas ainda é notório o facto de se acreditar que determinadas atividades não devem ser realizadas pelas mulheres na fase da menstruação.”

> “As mulheres quase não falam disso, a maior parte dos homens que conheço têm nojo e nem querem conversar sobre isso para além de demonstrarem ignorância. As próprias mães muitas vezes incentivam que as filhas não falem disso com os rapazes na escola. Se uma rapariga menstrua na escola e passa para as calças é um problema, é imediatamente gozada para o resto da sua vida escolar.”

“Nos media, em casa, na escola, ao crescer... É perpetuado pelo silêncio, maioritariamente. Pelo silêncio desconfortável, pela hesitação quando se discute o tópico. Por ser tratado como algo nojento.”

“Ainda há muita gente com dificuldade em falar sobre menstruação. E há quem acredite no ‘estás mal disposta? Deves estar com o período’, como se fosse uma coisa normal de se associar. Ou seja, como se o humor da mulher se definisse pela ausência ou não de menstruação.”

“Na escola, no trabalho, em todos os locais onde temos que levar os coletores menstruais escondidos para a casa de banho. Nas conversas sociais onde ainda se chama o Chico, e na cara de todas as pessoas, sempre que se fala de menstruação em público como se período fosse algo que não pudesse ver a luz do dia. Por falta de educação para a saúde e sexualidade que devia normalizar o período, se educamos as nossas crianças elas serão adultos com menos estigmas.”

“Porque nos anúncios o líquido ainda é azul e “aparecer o período” é tido como algo frustrante.”

“A menstruação não é falada abertamente no mesmo tom que outras conversas, gera desconforto na maioria das pessoas, e há muita desinformação sobre tudo o que a rodeia. É muitas vezes associada a algo nojento e à sujidade, basta ver a publicidade a pensos higiénicos - com sangue azul e promessas de perfumar a vulva. Acho que é perpetuado por ser sangue que sai de uma vagina, e pela falta de informação que vai desde as raparigas na menarca até aos profissionais de saúde.”

Em suma, relativamente à perpetuação do estigma, grande parte das respostas incidiram sobre a problemática da falta de educação sexual e menstrual; assinalaram também a culpabilidade dos media que nos anúncios sobre menstruação representam-na de forma censurada ou fantasiada, exemplo do sangue menstrual representado a azul; afirmam que existe uma grande dificuldade e uma grande vergonha em falar sobre o assunto por parte das pessoas que menstruam e das que não menstruam; e que em última análise é um problema perpetuado pela sociedade em geral, pelas gerações mais

antigas com ideias mais conservadoras que consequentemente moldam as gerações mais novas e pelos homens cisgéneros que são os mais privados do tema da menstruação como se de um assunto ultrassecreto se tratasse.

Sendo a menstruação um assunto que todos conhecem mas que ninguém fala e ninguém mostra decidiu-se questionar as inquiridas da seguinte forma: “Como foi para si a primeira vez que menstruou? Como se sentiu?”. O intuito desta questão era perceber o quão preparadas ou não estariam para o aparecimento da menarca. A mesma experiência pode diferir muito de pessoa para pessoa devido às condicionantes inerentes a cada um, no entanto e curiosamente, apesar das diferentes idades, contextos sociais e circunstâncias de vida das 531 inquiridas é possível notar uma proximidade na forma como a primeira menstruação foi experienciada por uma grande parte. Sumarizando o grande número de respostas em breves pontos gerais: Envergonhada; Constrangida; Assustada; Misto de felicidade com confusão; Drama; Preparada; Crescida ou Descoberta; Tal como poderemos verificar nos cinco testemunhos seguintes:

“Foi durante a noite, não estava minimamente preparada e escondi as primeiras cuecas manchadas. Só depois de manchar as segundas é que contei à minha mãe. Não me lembro de sentir nada de especial, para além do desconforto e alguma pressão social por já estar ‘crescida’”.

“Sinceramente, ao início não quis acreditar. Estava quase em negação. As minhas amigas falavam tão mal ‘daquilo’ que eu senti que tinha começado uma fase terrível da minha vida, com imensas dores e preocupações e responsabilidade. Tinha 14 anos. Foi relativamente tarde, se comparada a idade com a de amigas conhecidas, então senti-me sortuda por ter evitado (como se fosse escolha minha!) menstruar tão cedo.”

“Senti-me feliz porque a minha mãe assim me fez sentir e respeitada porque o meu pai me congratulou com uma rosa.”

“No meu caso foi dolorosa, porque sofro de endometriose e comecei logo a ter sintomas. Senti-me apavorada quando vi o sangue nas cuecas (estava sozinha), mas depois percebi o que era. A minha família deu-me os parabéns por já ser uma mulher, mas na altura não fiquei feliz. Para mim, a menstruação era sinônimo de não poder ir à piscina.»

"Eu sentia-me preparada visto que tenho uma irmã mais velha e já tinha amigas que tinham passado por isso... No entanto senti vergonha pela reação da família que ficava a saber e dava os parabéns por ter acontecido, riam-se e diziam-me o que eu podia ou não fazer."

Aproveitou-se também para questionar cada inquirida acerca da ajuda que possa ou não ter recebido e como é que aprendeu sobre a menstruação, caindo maioritariamente esta responsabilidade nos familiares femininos (mães, irmãs, avós), mas também na escola e em si mesmo através da leitura de livros e pesquisa online.

Apesar de Portugal estar longe de ser um dos países em que esta problemática está mais latente o estigma, o tabu, os mitos, o desconforto e a dificuldade de falar sobre o assunto continuam presentes. Existem diversos nomes e expressões associados à menstruação, por vezes utilizados para fugir ao próprio tema, de maneira a coletar um conjunto destes 'dizeres populares' foi pedido às inquiridas para listar os que conhecessem. Entre eles, os mais mencionados: Período; O benfica joga em casa; Monstra; Aquela altura do mês; O Chico; A Chica; Estar de molho; O vermelho; Shark Week; Demónio; Regra; As Regras;Estar nos dias difíceis; Comportas abriram; O dilúvio; The Red Wedding; A Maria; História; Pri; Mar Vermelho; Maldição; Tia comunista; Está bandeira vermelha; Tia Maria; Mariazinha; Aqueles dias; Estar com o dito cujo; Instaurou-se o comunismo cá em baixo; Estou na lua nova/cheia; Bandeira do Japão hasteada; Cascata do inferno; A lua desceu; Estar de fralda; O coiso; Ministro do Interior; Senhor da saúde; Monstruação; Bloody Mary; Coisas/problemas de mulher;

Para acompanhar a lista de nomes associados à menstruação solicitou-se também às inquiridas para listar, caso conhecessem, mitos relativos ao que uma pessoa menstruada pode ou não fazer. Esta pergunta superou bastante as expectativas pois surgiram diversos exemplos desconhecidos para os investigadores. Passando a citar alguns: Não deve lavar o cabelo; Não consegue bater as claras em castelo; Não pode comer polvo, porque fica com a forma dos tentáculos no corpo; Não pode fazer bolos; Não comer fruta com caroço; Não tomar banho; Não ir a funerais; Não deve tomar banho no mar; Não deve passear no campo porque os lagartos sobem pelas pernas acima; Não pode virar a tortilha; Não pode subir a árvores porque secam; Quando se está menstruada não se deve ir ao cemitério, acorda os mortos; Não pode fazer a vindima; Não deve tomar banho de água fria; Não pode ajudar na

matança do porco, senão o sangue do porco não coagula; Não pode por os pés em água fria; Mulheres que convivem durante períodos longos de tempo ovulam e menstruam de forma sincronizada;

DECISÕES EXTRAÍDAS DOS QUESTIONÁRIOS — DECISÕES DEMOGRÁFICAS

Desde o início da investigação que se percebeu a importância de definir alguns parâmetros demográficos, no entanto acredita-se que este delimitar pode ser demasiado ambíguo, uma vez que se torna complexo cingir o projeto, devido à natureza do mesmo, a um grupo restrito de pessoas baseado no género e/ou idade, por exemplo. Esta complexidade explica-se, através da análise do questionário mencionado anteriormente, cujas idades variam entre os 18 e 57 anos. Da amostra recolhida é possível perceber o quão significativo é o contexto pessoal de cada inquirida e a sua relação com a menstruação, é possível notar ao longo das respostas a sabedoria, a sensibilidade e moderação de quem já experienciou, observou e refletiu sobre o assunto. Justificando a disparidade que existe entre a astúcia e consciência de quem já menstrua há anos e a inocência de quem iniciou pela primeira vez o ciclo menstrual.

Neste projeto, o tema da menstruação e os seus estigmas exigem um certo nível de maturidade e discernimento que pode ainda não estar presente na altura da menarca (11 anos - 14 anos ±), as participações no questionário vieram reforçar este ponto. Por conseguinte, dado o universo de estudo tenciona-se chegar a todas as pessoas e atuar a um nível geral dentro da população jovem/adulta, ±18 - indefinido, sendo esta classificação meramente exemplificativa uma vez que a tipologia demográfica deste projeto tende mais para o subjetivo do que para o objetivo. Dito isto, não nos queremos cingir a uma idade mínima nem a uma idade máxima.

DECISÕES EXTRAÍDAS DOS QUESTIONÁRIOS — DECISÕES PROJETUAIS

Para além dos resultados positivos já apresentados anteriormente, destaca-se também a mais valia que o questionário, como método de investigação, teve para o desenvolvimento prático do projeto. A única segurança tida desde o início desta investigação era que o projeto prático se ia materializar numa publicação. Tendo o *output* decidido, só faltava determinar as áreas de estudo a abranger visualmente no projeto.

De uma forma instintiva, pretendia-se adotar a utilização de texto e forte presença tipográfica uma vez que expressava uma vontade e gosto pessoal, inicialmente foi tida como o ponto chave de toda a publicação, sendo acompanhada por outro tipo de imagem a decidir, como a fotografia, ilustração e/ou infografias. Com a realização do questionário esta 'última' imagem tornou-se clara, foi pedido aos inquiridos que listassem diferentes palavras, imagens, expressões, nomes e experiências que associassem à menstruação. Desta partilha surgiram imensas ideias para a proposta visual. Dito isto, o próprio conteúdo do objeto prático vai também de encontro às partilhas recolhidas no questionário.

2.4 RECOLHA DE IMAGENS — A CRIAÇÃO DE UM ARQUIVO

No início da investigação, de maneira a construir um arquivo pessoal de referências e inspirações visuais criou-se um álbum de 'guardados' no Instagram, onde se coletou diferentes imagens relativas ao tema da menstruação em Portugal e fora. Este inventário visual foi crescendo através do cruzamento de diversas disciplinas, entre elas a fotografia, a ilustração, o vídeo, o design editorial e simples notícias. Ao longo da realização do projeto continuou-se a reunir diversas referências neste arquivo, servindo não só de inspiração mas também permitindo gerar, organizar e estimular o processo criativo.

Esta recolha, em conjunto com diferentes pesquisas realizadas noutras plataformas, permitiu também identificar diferentes casos de estudo e analisar as diferentes estratégias gráficas utilizadas nestes temas. Tal como será apresentado de seguida.

Sabendo que a temática da estigmatização menstrual é um assunto ainda pouco explorado, a probabilidade de encontrar referências no campo do design relativos a esta questão era escassa e, como tal, foi necessário expandir o foco de referências para além do estigma menstrual, abrangendo maioritariamente referências visuais de tratamento de informação, visualização de dados e infografias.

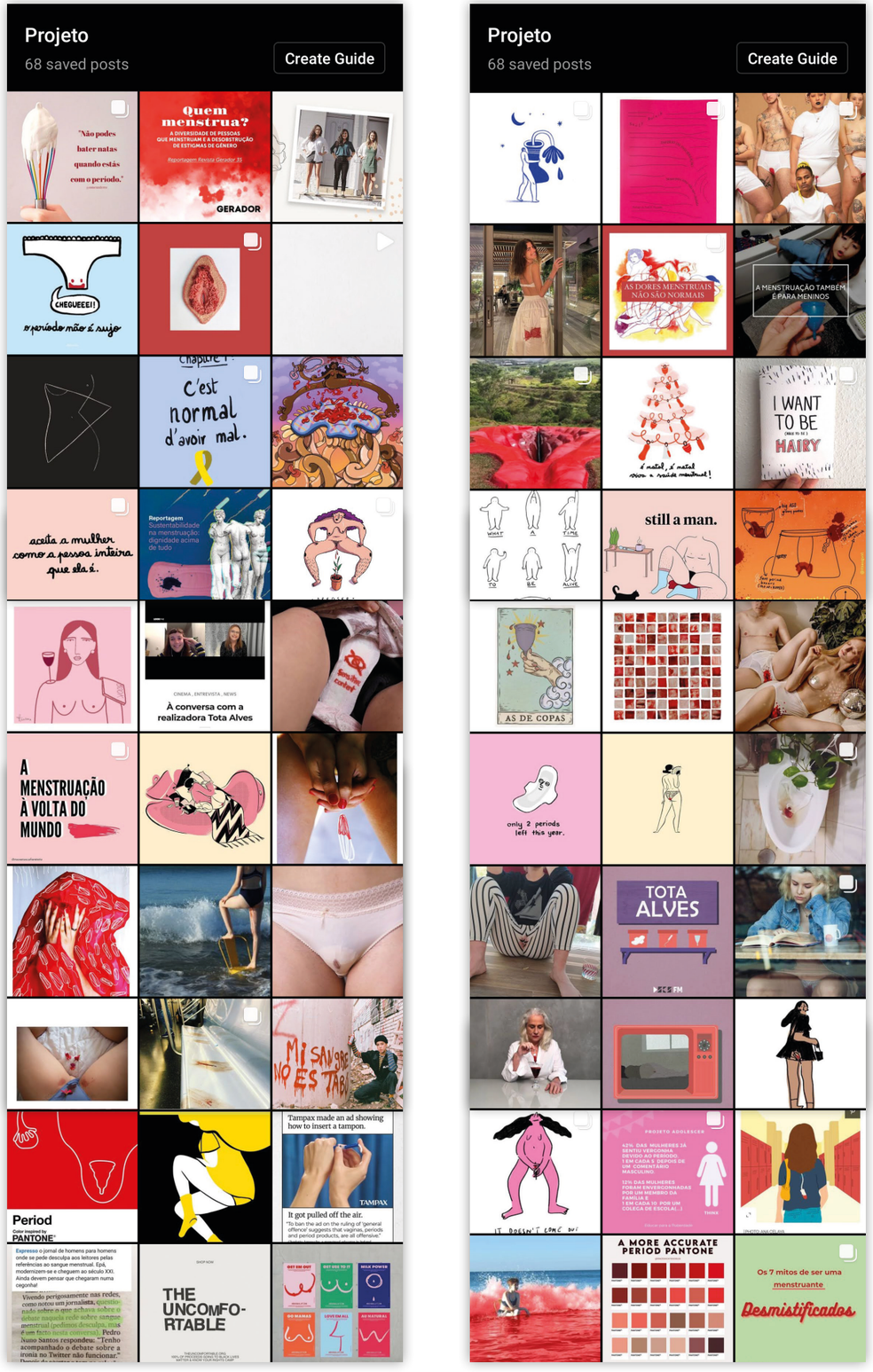


FIG 11 ARQUIVO DE IMAGENS

2.5 CASOS DE ESTUDO

A presente investigação coincide numa linha de pensamento entre o Design de Imagem e o estigma menstrual. O projeto prático, pela sua natureza expositiva, compreende áreas como o tratamento de informação, a visualização de dados e infografias. Com a representação visual da investigação realizada, ainda que esta corresponda a uma quantidade massiva de informação, pretende-se que o leitor crie com o objeto desenvolvido uma conexão, que se desenvolva através da força das imagens que, simultaneamente, registam as experiências e criam espaço para refletir e reagir. Igualmente importante, são as referências conceptuais encontradas, ligadas à opressão feminina, que permitem estudar meios para dar visibilidade a este tipo de assuntos.

Neste sentido, foram recolhidos casos de estudo que respondessem às mesmas características do nosso projeto, das quais podemos salientar alguns pontos que ajudam a definir o projeto prático:

— Tratamento visual de dados quantitativos
— Implementação de infografias e gráficos em projetos editoriais
— Composições visuais criadas a partir de texto
— Comunicação de assuntos estigmatizados

O projeto — *Digital Branding Industry Report 2020* — corresponde a um relatório elaborado a partir de um questionário, implementado durante a pandemia do Covid-19, cujo foco é saber mais sobre a realidade do mercado de *branding*.

FIG 12 CASO DE ESTUDO 1

Durante toda a publicação são nos apresentados esquemas infográficos que geram imenso data, esta investigação à semelhança da nossa, mas numa escala muito maior, trabalha com uma grande quantidade de informação, neste sentido, tornou-se interessante compreender como se utilizou o design em auxílio do tratamento de dados e da sua tradução para imagens.

Nesta publicação salientamos dois registos diferentes, que na opinião dos investigadores deste projeto, resolvem de uma forma assertiva e objetiva as necessidades deste caso de estudo específico, mas que podem em simultâneo transferir-se para o projeto prático. Dos registos que identificamos, começamos por salientar o primeiro, referente à visualização de informação que é criada a partir de linhas e figuras geométricas de contorno negro, as composições gráficas criadas, aparentemente simples, inserem e situam com facilidade o leitor dentro da área de estudo. Apesar da fácil compreensão e aparência descomplicada, este tipo de imagens são tudo menos simples, pois estão fundamentadas com exercícios de design interpretativos, pragmáticos e flexíveis cujo objetivo passa por compilar e sintetizar dados recolhidos para uma maior compreensão e possível orientação do utilizador.

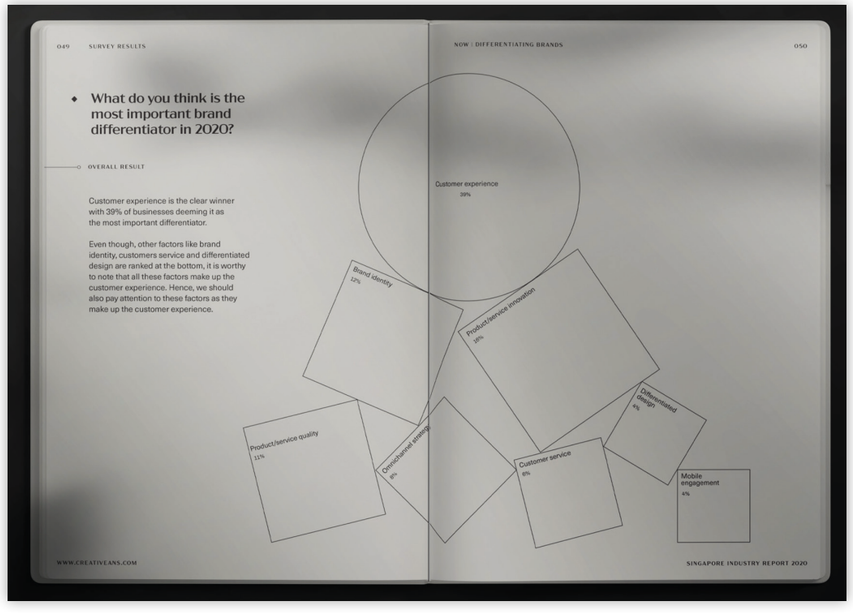


FIG 12 CASO DE ESTUDO 1

O segundo registo que realçamos diz respeito às composições gráficas criadas, para este caso de estudo, a partir de blocos de texto. Estas composições são utilizadas tanto para salientar as questões do questionário, como para colocar questões aos leitores, criando espaços de ponderação e incitando à reflexão.

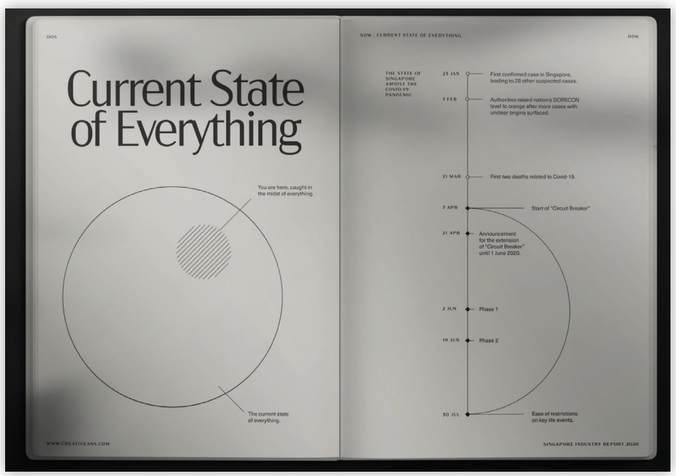


FIG 12 CASO DE ESTUDO 1

O que nos parece relevante retirar deste caso de estudo, para a nossa investigação, diz respeito a 3 pontos-chaves assinalados anteriormente, nomeadamente, ao tratamento visual de dados quantitativos, à implementação de infografias e gráficos em projetos editoriais e às composições visuais criadas a partir de texto. Desta forma e a partir do estudo deste caso, evidenciamos o papel do designer na criação de meios de comunicação não verbais para expressar dados e experiências, ganhamos também motivação para Encontrar novas formas de provocar e gerar reflexão, através da visualização de informação mas sobretudo através da criação de composições tipográficas.

O projeto de mestrado — *Female Body Hair - Reclaiming the Power of Choice* — de Inês Fonseca, tal como o nosso projeto está ligado à condição feminina e à superação de estigmas, uma vez que permeia o tabu dos pêlos corporais femininos. O título desta publicação, *Shaving the taboo*, cria uma bom simbolismo entre o ato de remover os pêlos e a vontade de remover o estigma. Surge como resposta à representação convencional da mulher livre de pêlos evidenciada pelos vários tipos de comunicação visual. Foca-se numa perspetiva feminina arrojada e pretende alertar para preconceitos pré estabelecidos.

FIG 13 CASO DE ESTUDO 2

O presente caso de estudo diz respeito ao ponto-chave mencionado anteriormente, relativo à comunicação de assuntos estigmatizados. A partir do estudo desta publicação conseguimos reconhecer as similaridades entre os dois projetos, este caso de estudo específico e o projeto prático desta investigação. Em primeiro pelo output escolhido, o objeto editorial, um suporte capaz de contribuir para a comunicação eficiente do tema, estabelecer a ligação entre a mensagem e a audiência e na melhor das hipóteses alcançar os objetivos sociais propostos. Em segundo, e a razão mais óbvia,

pela semelhança da temática, o estigma dos pêlos corporais femininos e o estigma menstrual. Existe em comum, a vontade de modificar e alertar para padrões sociais já inscritos na sociedade e por meio da divulgação de informações e construção de mensagens promover mudanças sociais profundas. Em *Shaving the taboo* compreendemos que o foco está na conjugação do design com a ilustração como veículo para comunicar, harmoniosamente, um assunto entendido como difícil e sensível para a sociedade, sem nunca comprometer a seriedade e profundidade que o tema merece. Em terceiro lugar, aproximamos os dois projetos pelas características do conteúdo escrito, que no caso de estudo, e à semelhança da nossa investigação, se divide entre conteúdo provocador e de reflexão e o conteúdo de contextualização e análise de informação.

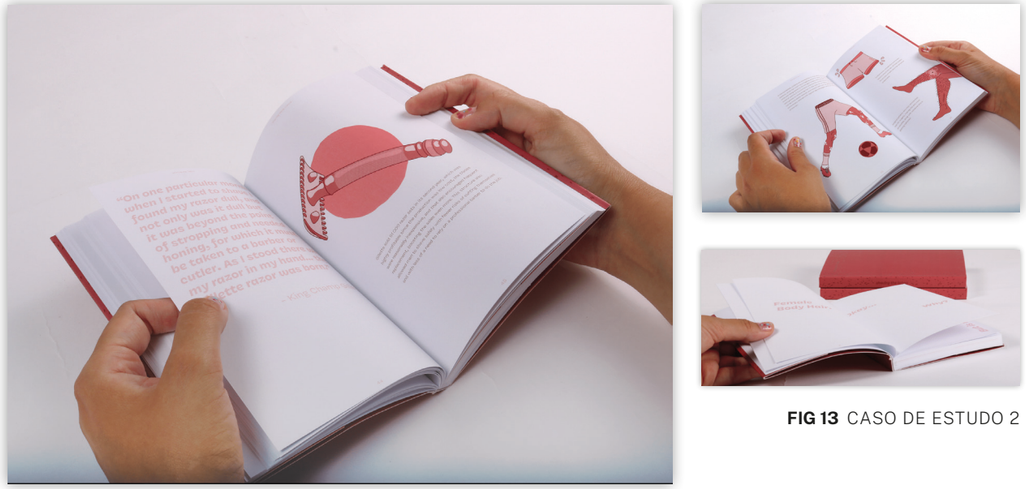


FIG 13 CASO DE ESTUDO 2

Destaca-se ainda, fora do campo do design, *O Meu Sangue,* a mini série documental, já referida no subcapítulo anterior relativo à entrevista. Para além da série ter o seu devido valor por contemplar um assunto estigmatizado, o que nos despertou o interesse e a razão para apontar a série como um caso de estudo foi a importância dada às diferentes experiências pessoais recolhidas relacionadas com a menstruação, onde não existiu qualquer tipo de preconceito para com a idade, género ou sexualidade. Com esta abordagem a série conseguiu criar uma comunicação visual impactante livre depretensiosismos, onde impera a vontade de combater estigmas e restruturar pensamentos.

Dá-se especial importância a este caso de estudo e à procura de um trabalho colaborativo a partir da inserção de diferentes pensamentos, pois foi um dos fortes incentivos à criação dos questionários desta investigação, o que permitiu juntar, ao próprio projeto, diferentes vozes e reflexões de diferentes pessoas. É importante salientar esta forma de abordar a menstruação através de histórias reais e pessoais. Pois, acreditamos que para desestigmatizar a menstruação o mais importante não é apenas abordar o assunto cientificamente, mas sim falar sobre ela. Não se trata de abordar o assunto apenas de forma científica, trata-se sim de representar as emoções, perspectivas, percepções e tudo o que está intrínseco ao tema.

FIG 14 CASO DE ESTUDO 3

Como acreditamos que um projeto de investigação não é apenas o resultado gráfico e visual, é também os conteúdos que aborda e o contexto em que eles se movem, os casos de estudo incluídos anteriormente servem tanto para expor o caminho visual e como o conceptual da publicação.

2.6 PROJETO PRÁTICO

The planning and patterning of any act towards a desired, foreseeable end constitutes the design process (Papanek, 1973, p.23).

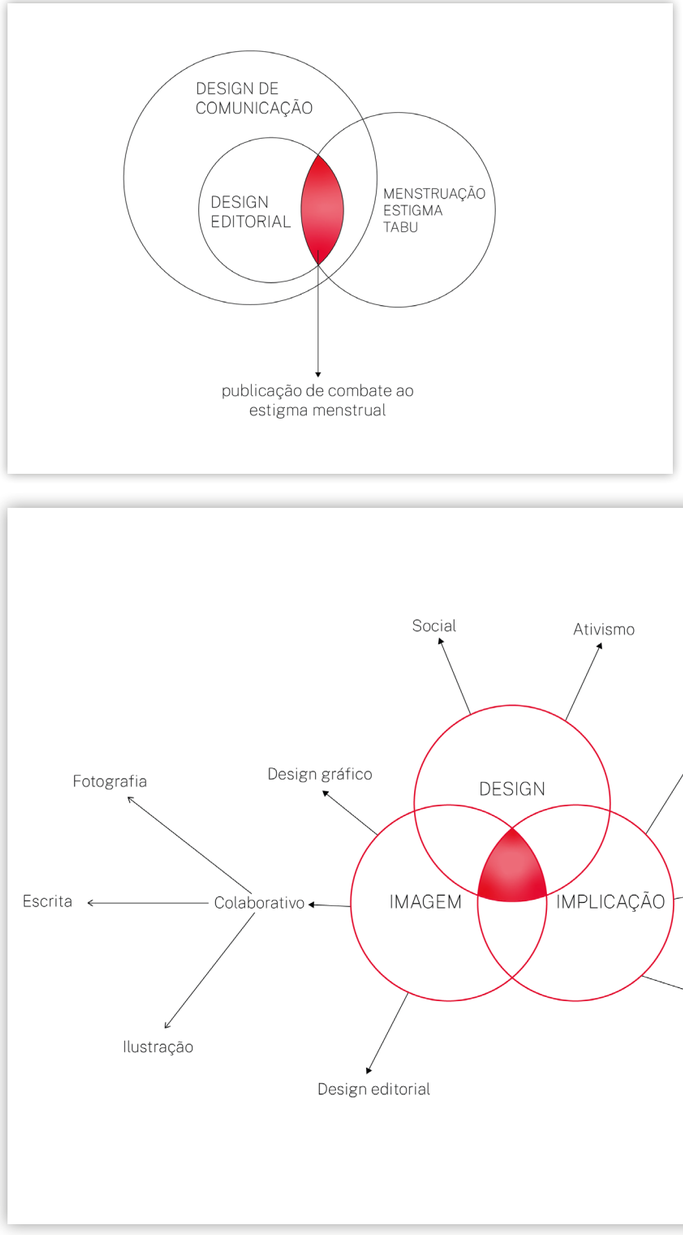


FIG 15 MIND MAP 1 E 2 — JUNHO DE 2020

2.6.1 *MEMOIRS* MENSTRUAIS — A CONCEPTUALIZAÇÃO

A abordagem conceptual deste projeto pode traduzir-se num exercício interpretativo de experiências pessoais transportadas para um espaço comum e traduzidas em experiências coletivas. Sendo que, este mesmo exercício tem por base princípios da investigação exploratória e da etnografia aplicada ao design que não só proporcionam uma compreensão alargada do objeto de estudo, as pessoas, assim como dos seus sentimentos e experiências, permitindo também exercer uma reflexão alargada sobre o contexto social e cultural em que a estigmatização menstrual se insere. Acreditamos, tal como menciona J. Clarke (2011), que a imersão do designer em métodos etnográficos permite que os projetos sejam culturalmente relevantes (p.17).

Deste modo, o objetivo do projeto passa por responder a necessidades reais baseadas nas vivências e testemunhos de 531 pessoas que menstruam. Para a componente prática, as nossas decisões manifestam-se através de uma narrativa visual que explora os estigmas, tabus, mitos, eufemismos e clichês menstruais, através da conciliação de transcrições e textos com o imaginário desenvolvido. Traduzindo-se numa experiência introspetiva de reflexão, consciencialização e análise crítica que aprofunda visualmente o contexto sociológico em que a menstruação se insere, assim como as consequências inerentes à sua estigmatização, tanto a nível pessoal como social e de saúde, espelhando a experiência menstrual em Portugal. O foco será sempre a representação genuína e fiel das perceções, dos significados e do valor simbólico que um projeto fundamentalmente participativo acarreta. O ato de procurar, indagar e investigar em prol de uma maior proximidade com o universo de estudo providencia ao designer/investigador uma maior probabilidade de ter o impacto social desejado.

A determinação e a vontade de explorar o estigma e os tabus da menstruação no projeto de mestrado, cedo se afirmou. O mote estava dado, faltava descobrir como e onde. Para a autora, apesar das possibilidades serem infinitas existia o desejo de materializar o projeto num objeto editorial, para dar o primeiro passo apenas faltava a fonte de alimentação, ou seja, o conteúdo. Nesse sentido, num ímpeto exploratório, desenvolveu-se e implementou-se, no verão de 2020, um primeiro questionário que serviu de teste e de modelo para o segundo questionário implementado em novembro do mesmo ano. Foi a recetividade positiva ao primeiro questionário que impulsionou a criação do segundo questionário da mesma forma que foi o grande volume de respostas recebidas no segundo questionário que intensificou a vontade de explorar a estigmatização da menstruação de uma forma mais pessoal,

mais empírica e menos científica. Acreditamos que para desestigmatizar, não é necessário falar cientificamente, basta falar. Dito isto, de forma a valorizar e representar o mais fielmente possível as histórias herdadas, a componente prática deste projeto de investigação reflete uma resposta completamente influenciada pelos questionários realizados e pelas respostas obtidas.

Desta forma, em consideração com o que foi mencionado anteriormente, o projeto editorial batizou-se com o nome de *Memoirs* Menstruais.

memoir[7]
singular noun
.a record of events written by a person having intimate knowledge of them and based on personal observation

memoirs[8]
plural noun
.a collection of reminiscences about a period, series of events, etc, written from personal experience or special sources
.an autobiographical record
.a collection or record, as of transactions of a society, etc

Memoirs, porque se trata de uma coletânea de memórias que, embora não pertençam à autora, registam eventos íntimos de um grupo social específico. *Memoirs*, porque é uma homenagem às 531 pessoas, que disponibilizaram o seu tempo e as suas experiências, às que acreditaram na necessidade da pesquisa e às que com as suas respostas financiaram todo o seu desenvolvimento.

MEMOIRS MENSTRUAIS

FIG 16 IDENTIDADE PUBLICAÇÃO

7 Definição de *Memoir* consultada em: https://www.dictionary.com/browse/memoir

8 Definição de *Memoirs* consultada em: https://www.dictionary.com/browse/memoirs

Após uma primeira análise e extrapolação de dados dos questionários desenvolveu-se um plano editorial, a partir deste plano foram traçadas linhas orientadoras para a organização e criação do conteúdo. Este plano contém um resumo, uma estratégia editorial, um índice inicial e a distribuição das várias questões do questionário por diversos capítulos.

O conteúdo escrito começou a ser desenvolvido com base no plano editorial e em resposta às várias diretrizes assinaladas e necessidades identificadas. No que toca ao conteúdo escrito podemos dividi-lo em três categorias, referentes (1) à introdução e contextualização de cada capítulo, (2) a reflexões autorais e/ou tratamento de dados retirados dos questionários e, por último (3) a transcrições das inquiridas.

RESUMO

Experiência imersiva, baseada nas vivências de 531 pessoas que menstruam, testemunhos pessoais recolhidos através de investigação e questionários realizados. Uma narrativa visual que explora os estigmas, tabus, mitos, eufemismos e clichês menstruais, através da conciliação de transcrições e textos com o imaginário desenvolvido.
Um exercício introspetivo de reflexão, consciencialização e análise crítica que aprofunda visualmente o contexto sociológico em que a menstruação se insere, assim como as consequências inerentes à sua estigmatização, tanto a nível pessoal como social e de saúde.
Contexto textual, tratamento de informação e imagens metafóricas suportadas por dados empíricos, humor, ironia e contemporaneidade, espelhando a experiência menstrual em Portugal.

ESTRATÉGIA EDITORIAL

Com base no questionário realizado, criar uma narrativa real a partir de testemunhos pessoais e comportamentos relativos à menstruação e ao estigma menstrual. Ainda que os tópicos se possam tornar subjetivos e abstratos, a partir da sua relação com o imaginário desenvolvido, pretende-se criar uma correlação entre o lógico e racional, e o criativo e abstrato.

PLANO

1. O Estigma Menstrual
   - A origem, o porquê, de onde vêm
   - Porque razão é o estigma perpetuado? (questionário pergunta 6)

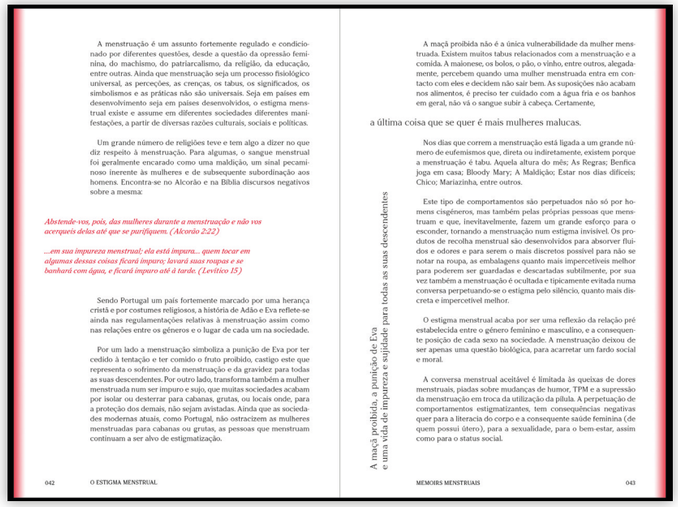
2. A Menstruação
   - Definir menstruação (questionário pergunta 3/4/11/12)
   - a primeira menstruação → passagem para mulher (questionário pergunta 7/8)
   - Dores? Incapacitante? → desnormalização das dores menstruais (questionário pergunta 9/10)
   - Experiências pessoais (questionário pergunta 15)

3. Perpetuar o estigma/ Linguagem vernacular
   - Eufemismos / diferentes nomes e frases para menstruação (questionário pergunta 14)
   - Mitos (questionário pergunta 13)

4. Balanço positivo

FIG 17 PLANO EDITORIAL

Cada capítulo apresenta uma breve introdução (1) relativa ao mesmo, os textos foram redigidos pela autora e são alicerçados pelo estudo das obras e autores apresentados no enquadramento teórico. Com estes textos pretende-se situar o leitor no espaço e tempo de cada tema e iniciar o processo de reflexão e consciencialização.



A menstruação é um assunto fortemente regulado e condicionado por diferentes questões, desde a questão da opressão feminina, do machismo, do patriarcalismo, da religião, da educação, entre outras. Ainda que menstruação seja um processo fisiológico universal, as perceções, as crenças, os tabus, os significados, os simbolismos e as práticas não são universais. Seja em países em desenvolvimento seja em países desenvolvidos, o estigma menstrual existe e assume em diferentes sociedades diferentes manifestações, a partir de diversas razões culturais, sociais e políticas.

Um grande número de religiões teve e tem algo a dizer no que diz respeito à menstruação. Para algumas, o sangue menstrual foi geralmente encarado como uma maldição, um sinal pecaminoso inerente às mulheres e de subsequente subordinação aos homens. Encontra-se no Alcorão e na Bíblia discursos negativos sobre a mesma:

Abstende-vos, pois, das mulheres durante a menstruação e não vos acerqueis delas até que se purifiquem. (Alcorão 2:22)

...em sua impureza menstrual; ela está impura... quem tocar em algumas dessas coisas ficará impuro; lavará suas roupas e se banhará com água, e ficará impuro até à tarde. (Levítico 15)

Sendo Portugal um país fortemente marcado por uma herança cristã e por costumes religiosos, a história de Adão e Eva reflete-se ainda nas regulamentações relativas à menstruação assim como nas relações entre os géneros e o lugar de cada um na sociedade.

Por um lado a menstruação simboliza a punição de Eva por ter cedido à tentação e ter comido o fruto proibido, castigo este que representa o sofrimento da menstruação e da gravidez para todas as suas descendentes. Por outro lado, transforma também a mulher menstruada num ser impuro e sujo, que muitas sociedades acabam por isolar ou desterrar para cabanas, grutas, ou locais onde, para a proteção dos demais, não sejam avistadas. Ainda que as sociedades modernas atuais, como Portugal, não ostracizem as mulheres menstruadas para cabanas ou grutas, as pessoas que menstruam continuam a ser alvo de estigmatização.

042 O ESTIGMA MENSTRUAL

A maçã proibida não é a única vulnerabilidade da mulher menstruada. Existem muitos tabus relacionados com a menstruação e a comida. A maionese, os bolos, o pão, o vinho, entre outros, alegadamente, percebem quando uma mulher menstruada entra em contacto com eles e decidem não sair bem. As suposições não acabam nos alimentos, é preciso ter cuidado com a água fria e os banhos em geral, não vá o sangue subir à cabeça. Certamente,

a última coisa que se quer é mais mulheres malucas.

Nos dias que correm a menstruação está ligada a um grande número de eufemismos que, direta ou indiretamente, existem porque a menstruação é tabu. Aquela altura do mês; As Regras; Benfica joga em casa; Bloody Mary; A Maldição; Estar nos dias difíceis; Chico; Mariazinha, entre outros.

Este tipo de comportamentos são perpetuados não só por homens cisgéneros, mas também pelas próprias pessoas que menstruam e que, inevitavelmente, fazem um grande esforço para o esconder, tornando a menstruação num estigma invisível. Os produtos de recolha menstrual são desenvolvidos para absorver fluidos e odores e para serem o mais discretos possível para não se notar na roupa, as embalagens quanto mais imperceptíveis melhor para poderem ser guardadas e descartadas subtilmente, por sua vez também a menstruação é ocultada e tipicamente evitada numa conversa perpetuando-se o estigma pelo silêncio, quanto mais discreta e impercetível melhor.

O estigma menstrual acaba por ser uma reflexão da relação pré estabelecida entre o género feminino e masculino, e a consequente posição de cada sexo na sociedade. A menstruação deixou de ser apenas uma questão biológica, para acarretar um fardo social e moral.

A conversa menstrual aceitável é limitada às queixas de dores menstruais, piadas sobre mudanças de humor, TPM e a supressão da menstruação em troca da utilização da pílula. A perpetuação de comportamentos estigmatizantes, tem consequências negativas quer para a literacia do corpo e a consequente saúde feminina (de quem possui útero), para a sexualidade, para o bem-estar, assim como para o status social.

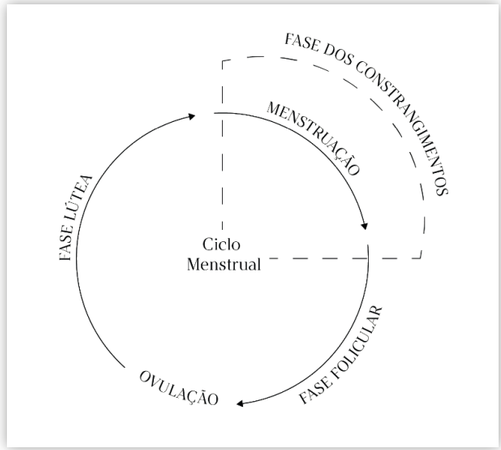
A maçã proibida, a punição de Eva
e uma vida de imparcura e sujidade para todas as suas descendentes

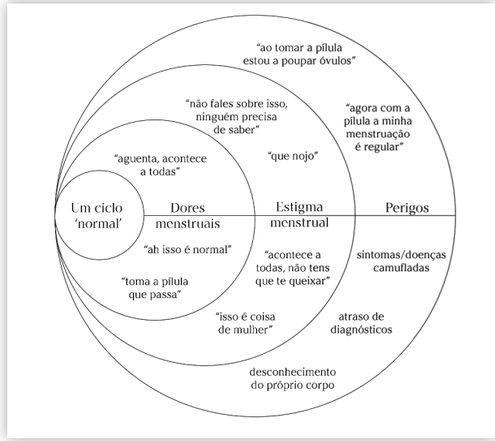
MEMORIS MENSTRUAIS 043

FIG 18 CATEGORIA (1)

O ponto (2) é referente às ferramentas visuais criadas para complementar e ilustrar o texto, com base em reflexões autorais e/ou apresentar a extrapolação de dados dos questionários através de infografias. Estas imagens para além de ilustrarem os questionários e a investigação realizada, servem o propósito de criar a transição entre o ponto (1) e o ponto (3), quebrando a monotonia do bloco de texto.

As transcrições (3) incluídas na publicação, surgem de duas formas diferentes, a primeira (A) onde se destacam, independentemente, sobre fundo preto, com o texto a vermelho ou branco. Esta quebra que vai acontecendo ao longo da publicação permite criar de uma forma crua espaços de silêncio, onde se sente que existe a necessidade de reação. Estes *spreads* surgem por vezes após o ponto (1) e sempre depois do ponto (3), as transcrições refletem os temas abordados e a sua distribuição é sempre em concordância com o capítulo e/ou texto em que se inserem. O vermelho e o branco do texto refletem momentos negativos e positivos, respetivamente.





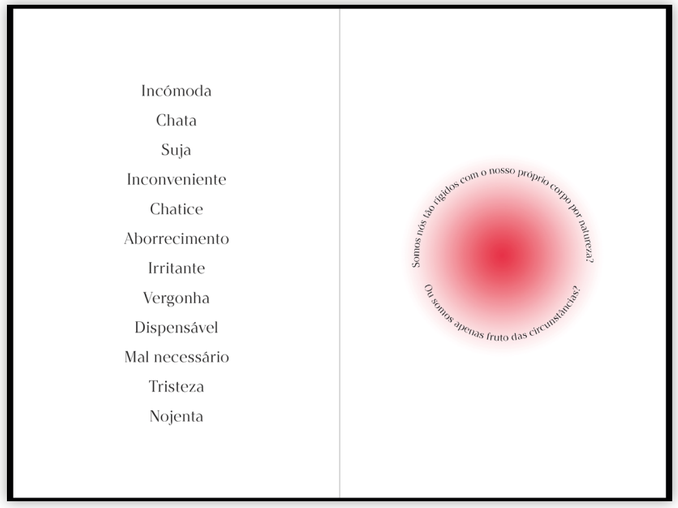


FIG 19 CATEGORIA (2)

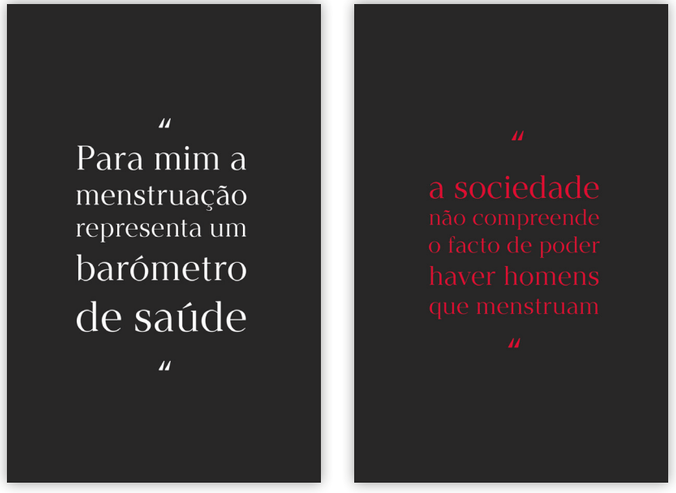


FIG 20 CATEGORIA (3) (A)

A segunda forma (B) de como aparecem as transcrições na publicação diz respeito a *spreads* criados única e exclusivamente para a apresentação dos relatos pessoais das inquiridas, onde assumimos a não identificação das mesmas, pois o foco está no conteúdo da resposta e não na sua nomeação. Estes *spreads* à semelhança das transcrições (A) vão também sendo intercalados com o resto da publicação no entanto diferenciam-se pelo formato dos cadernos que são mais pequenos que os restantes. Nestes cadernos, algumas transcrições são destacadas a ***bold*** ou a vermelho. Quando sentimos que certa frase ou parte da frase reflete situações e experiências que as várias inquiridas têm em comum e que são recorrentemente referidas nos questionários, destacamos a ***bold***. Quando as transcrições surgem a vermelho, significa que essa frase em específico espelha, na nossa opinião, os pontos-chaves da estigmatização menstrual e da experiência menstrual.

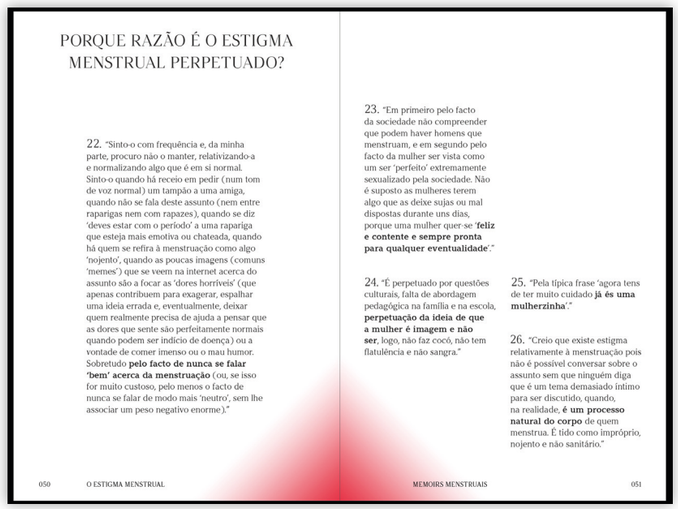


FIG 21 CATEGORIA (3) (B)

2.6.2 *MEMOIRS* MENSTRUAIS — A MATERIALIZAÇÃO

> These kinds of objects are physical encapsulations and symbolic representations of critical concerns. They complement and add to rational argument and empirical evidence, and, in doing so, they contribute to a more holistic understanding of contemporary problems and dilemmas (Walker, 2017, p.59).

O presente subcapítulo engloba todo o processo editorial do projeto prático, abordando desde as decisões visuais às decisões funcionais, tomadas em benefício das *Memoirs* Menstruais.

O formato principal da publicação é aproximado ao A5 — 140 x 210 mm —, sendo que existe ainda um segundo formato — 120 x 180 mm — que é intercalado com o formato principal ao longo da publicação. Os cadernos maiores compreendem maioritariamente conteúdo autoral, tratamento visual de dados retirados dos questionários e apontamentos transcritos das respostas recolhidas. Os cadernos mais pequenos são dedicados às transcrições de histórias e experiências íntimas partilhadas pelas inquiridas, esta separação física pretende criar espaços de reflexão para que estes relatos possam ser lidos, compreendidos e pela primeira vez receber a devida importância e atenção de que constantemente são privados, devido ao estigma menstrual.

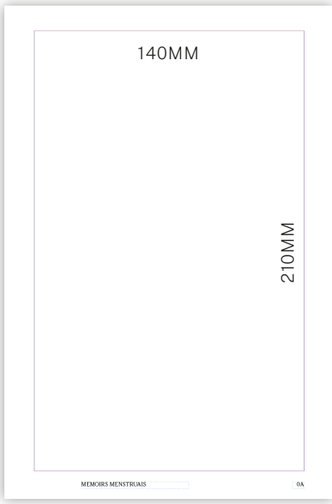


FIG 22 FORMATO PRINCIPAL

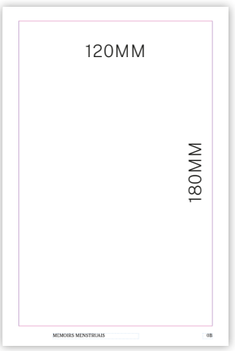


FIG 23 FORMATO MENOR

Procurando manter um baixo custo de produção, a montagem do objeto editorial foi realizada pela autora. Não era um objetivo projetual, no entanto, os cadernos cosidos e encadernados pela autora, num ato pessoal, acabam por criar uma analogia com a carga íntima e afetiva que o conteúdo escrito acarreta. A publicação foi cosida com fio de costura vermelho, o tipo de costura denomina-se de *kettle stitch*, optou-se por deixar a costura à vista para conjugar com o acabamento da capa em *swiss binding*.

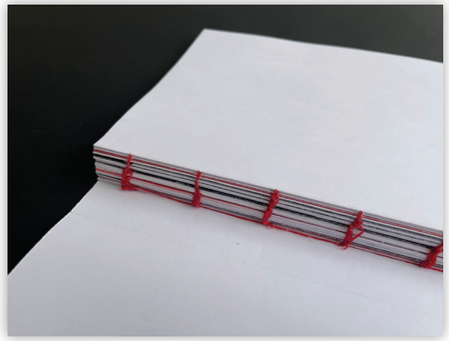


FIG 24 *KETTLE STICH* E *SWISS BINDING*

FIG 25 MATERIAIS UTILIZADOS

O tipo de letra elegido foi a *Argesta*, uma fonte serifada da Atipo Foundry, que pela sua versatilidade e especificidades se adequou perfeitamente às diferentes necessidades da publicação.

Argesta Hairline Regular

Argesta Hairline Regular Italic

Argesta Headline Regular

Argesta Headline Regular Italic

Argesta Display Regular

Argesta Display Regular Italic

Argesta Text Regular

Argesta Text Regular Italic

Argesta Text Regular Bold

FIG 26 UNIVERSO TIPOGRÁFICO

Para a paginação da publicação foram desenvolvidas 2 grelhas. Para o Formato A foi desenvolvida uma grelha de 6 colunas, pareceu-nos uma boa solução tendo em conta o formato, o tipo de letra, o conceito e o conteúdo da publicação. A utilização das 6 colunas proporciona estrutura suficiente para que a publicação seja coesa, dinâmica e rítmica, mas ao mesmo tempo permite explorar e potenciar ao máximo os blocos de texto. A grelha A é composta por uma margem superior e inferior de 12mm e uma margem interior e exterior de 13mm.

Para o Formato B as necessidades foram outras, optando por manter as 6 colunas, a grelha B passou a ser composta por margem superior de 8mm, margem inferior de 11mm e margem interior e exterior de 9mm. A utilização desta grelha, fixa, colmatou a necessidade de compreender a grande quantidade de matéria textual, que são as transcrições, de uma forma flexível mas, mantendo a linguagem coerente.

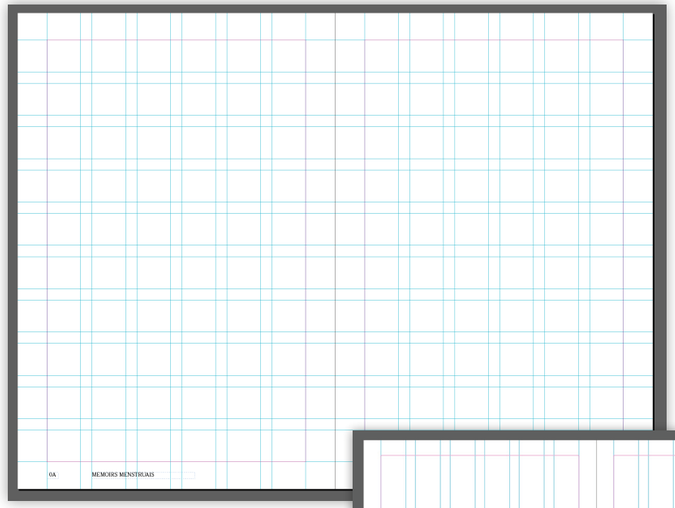


FIG 27 GRELHA FORMATO A

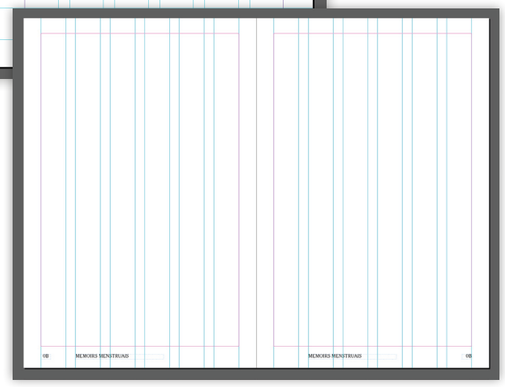


FIG 28 GRELHA FORMATO B

Cromaticamente a publicação desenvolve-se em torno de uma forte presença de vermelho em contraste com o branco do papel. O vermelho, característico de toda a publicação e da menstruação em si, surge ora em textos, ora em fundo, ora em mancha. Esta mancha cíclica e mutável remete para a menstruação e para as diferentes imagens que o sangue menstrual cria quando em contacto com as diferentes superfícies brancas que associamos à menstruação, com superfícies referimo-nos a pensos, tampões, cuecas, banheira que para além de serem genericamente brancas, são também palavras que foram frequentemente mencionadas pelas inquiridas quando questionadas acerca das imagens que associam à menstruação. Como cor secundária surge também o preto utilizado na maioria do bloco de texto e por vezes como fundo.

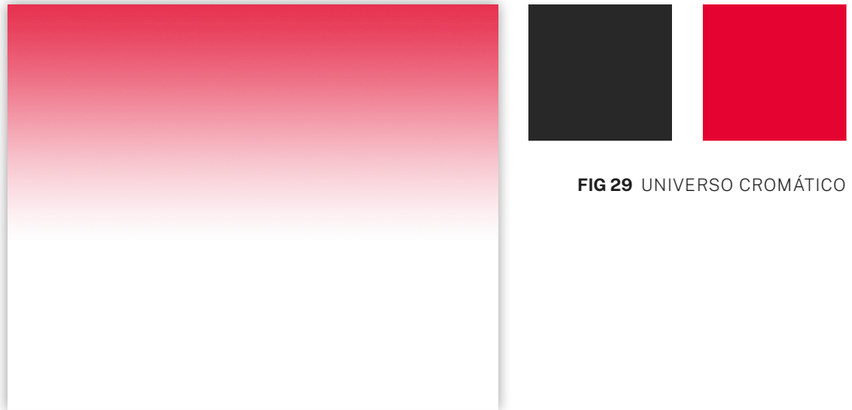


FIG 29 UNIVERSO CROMÁTICO

Como complemento ao conteúdo escrito e às infografias ocorrem ainda dois registos de ilustração onde sobressai maioritariamente a linha preta. No primeiro registo de ilustração, ilustramos comportamentos típicos e/ou imagens icónicas de quem menstrua, como o ato de monitorizar se as calças estão sujas, a posição fetal, o encontrar sangue na roupa interior. Neste tipo de ilustração utilizamos ainda pequenos pormenores de vermelho que destacam o sangue menstrual. Podemos encontrar estas ilustrações no início e final da publicação, servem tanto para abrir como para arrematar a conversa. O segundo registo de ilustração, desenhado também a partir da linha preta, diz respeito aos ícones criados para cada subcapítulo, procura ilustrar cada um dos temas e aproxima-se graficamente da linguagem utilizada nas diferentes infografias.

O PROJETO PRÁTICO — DOS ANTECEDENTES À CRIAÇÃO

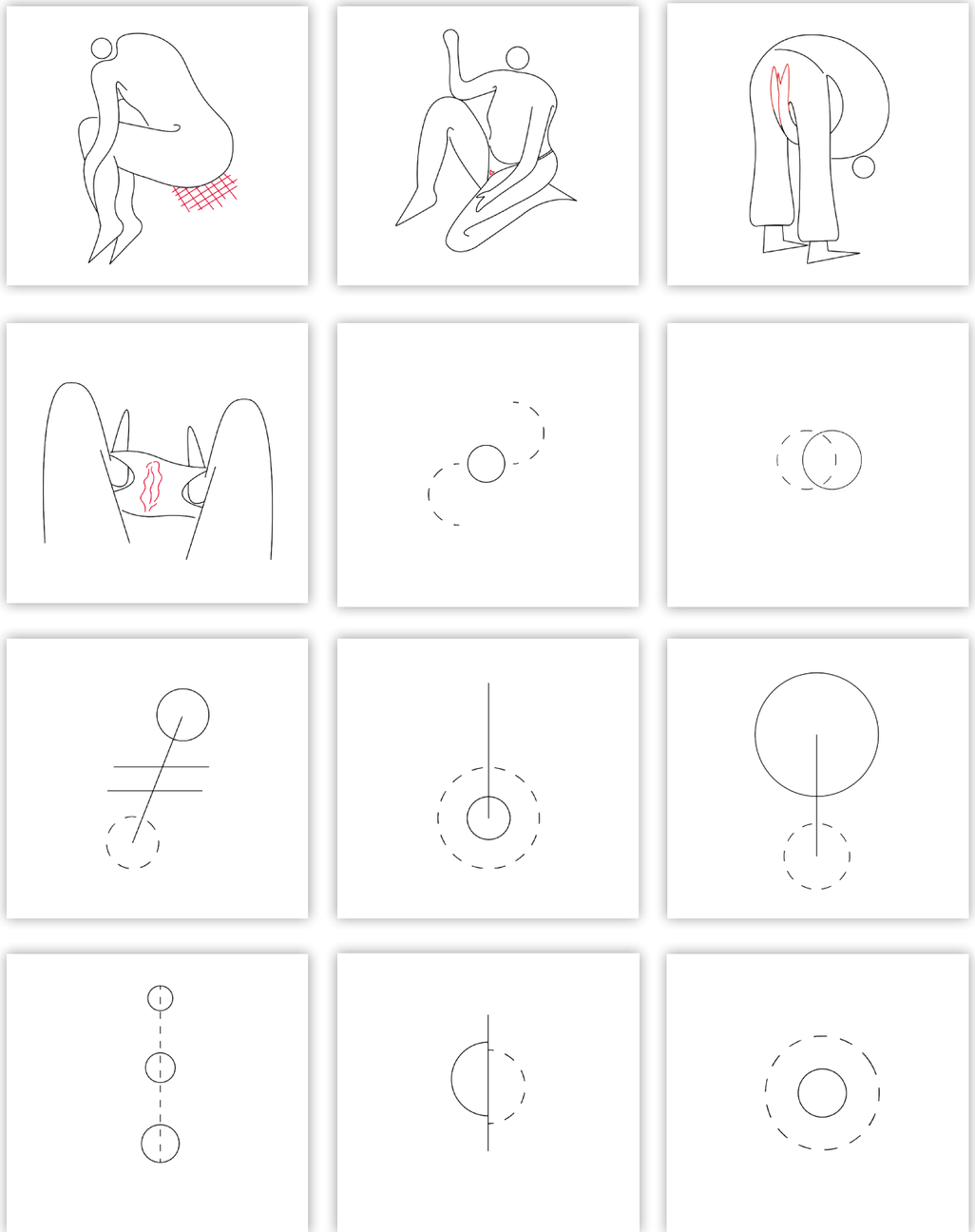
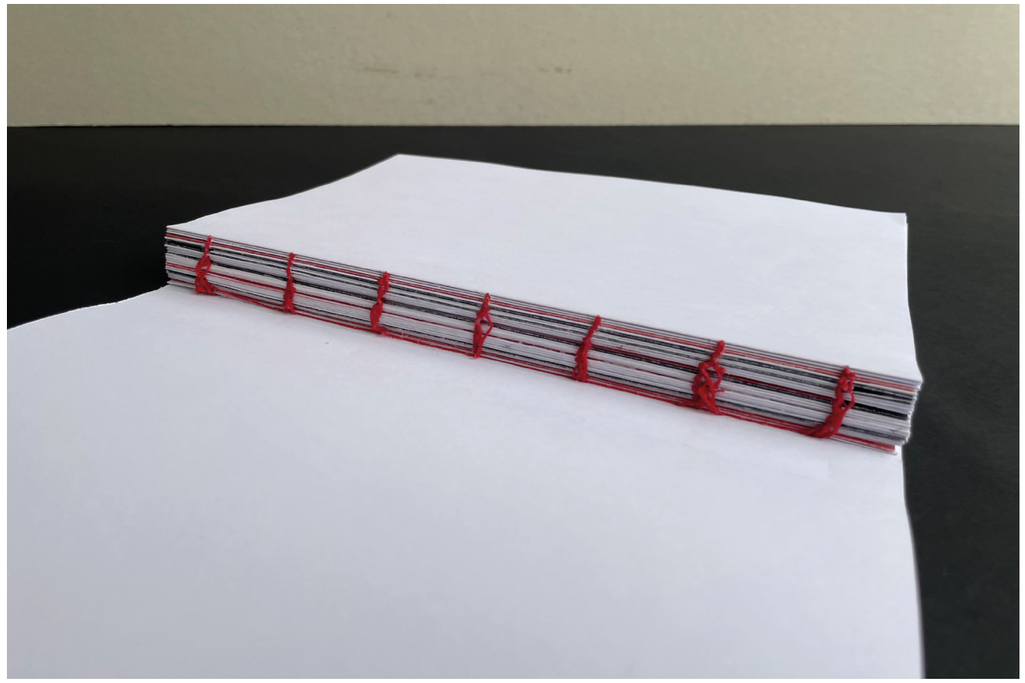
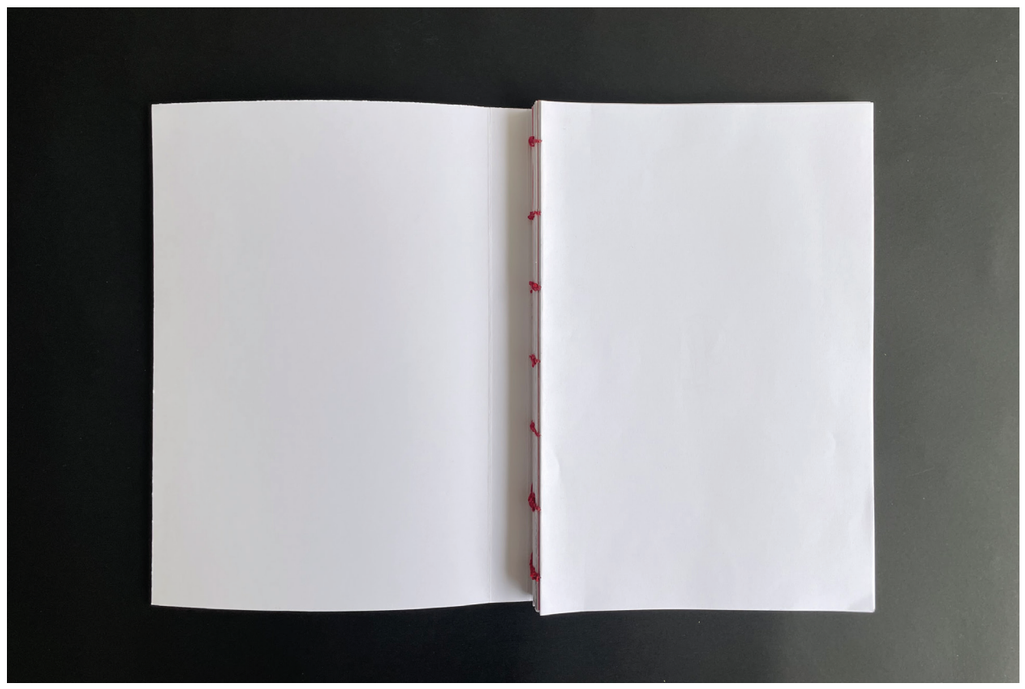


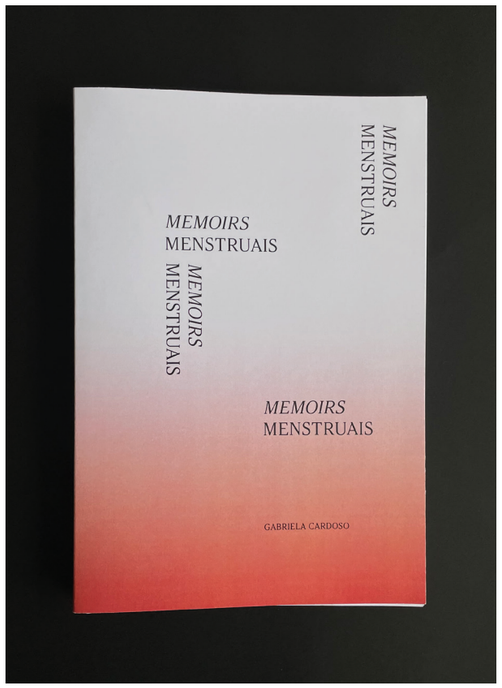
FIG 30 DOIS REGISTOS DE ILUSTRAÇÃO

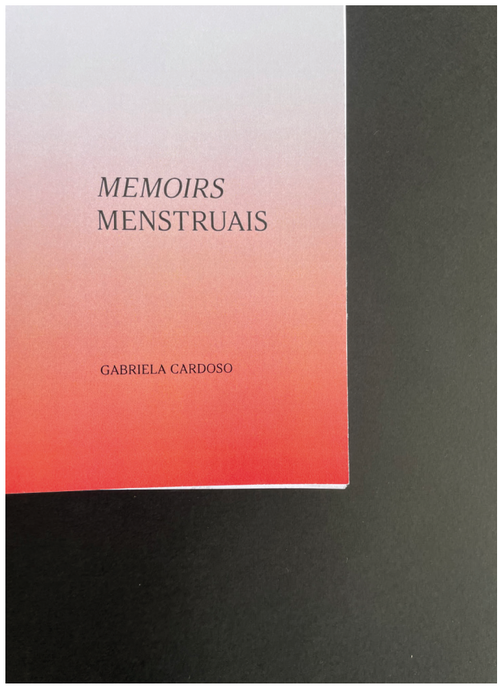
2.6.3 ARTEFACTO FINAL

O PROJETO PRÁTICO — DOS ANTECEDENTES À CRIAÇÃO



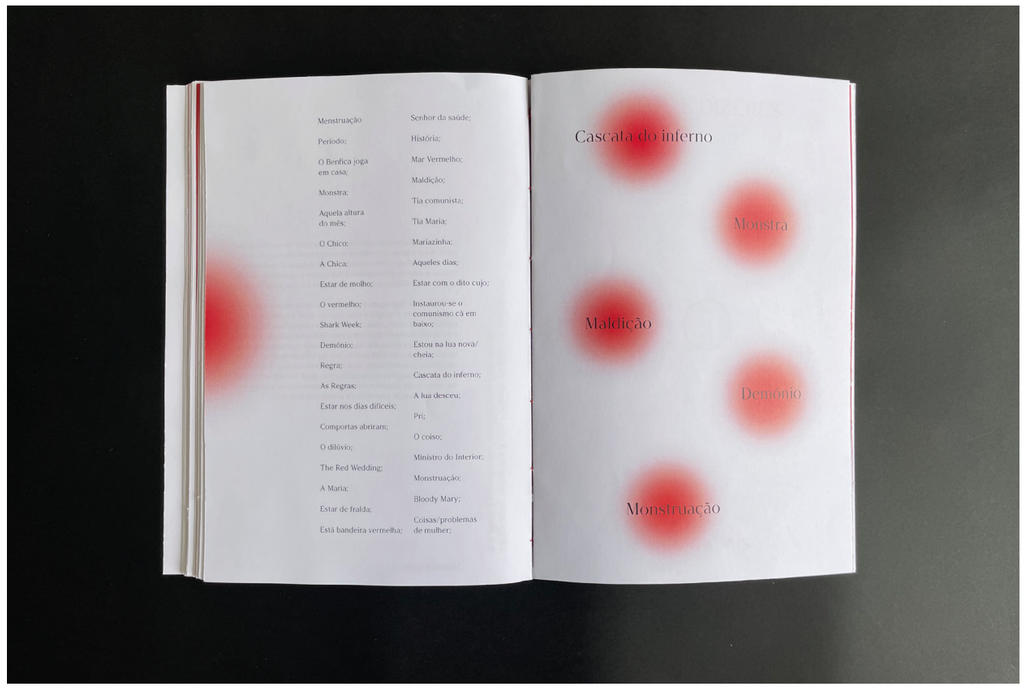



MEMOIRS
MENSTRUAIS
MEMOIRS
MENSTRUAIS
MEMOIRS
MENSTRUAIS
MEMOIRS
MENSTRUAIS
GABRIELA CARDOSO

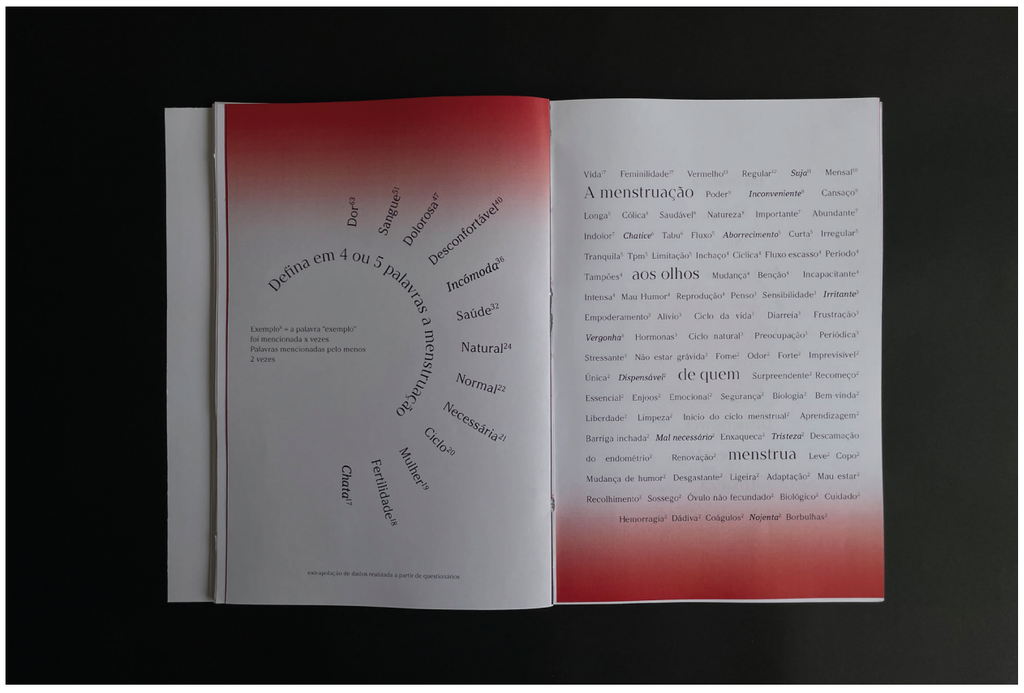

MEMOIRS
MENSTRUAIS
GABRIELA CARDOSO

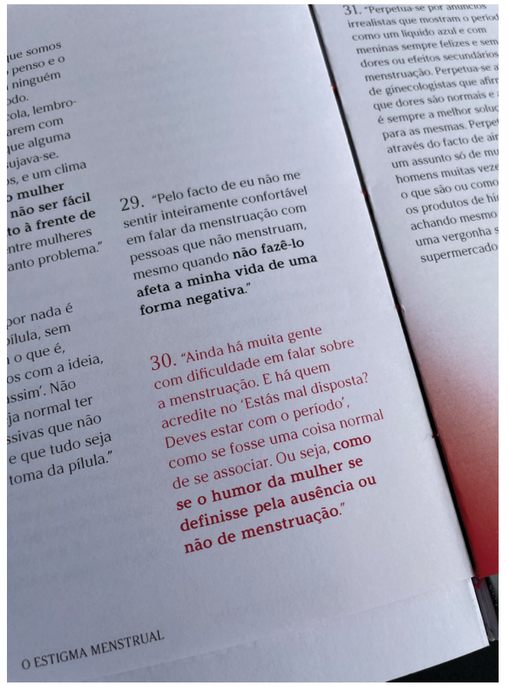
Apesar da primeira menstruação ser frequentemente associada a um momento de ritual de passagem, a verdade é que, para muitas mulheres, a primeira menstruação é apenas o início de um longo processo de aprendizagem sobre o corpo e a sua função reprodutiva. Independentemente de ser celebrada ou não, a primeira menstruação é, a partir desse momento, um dos marcadores mais significativos da vida de uma mulher, sendo que, ao longo dos anos, vai ser acompanhada por uma panóplia de sentimentos, sensações e emoções.
A menstruação é uma função fisiológica natural do corpo feminino e, como tal, é encarada de forma diferente por cada mulher. Para algumas, pode ser confusa, opressiva e até psicologicamente atormentadora.
Ao longo da história, a menstruação foi vista como algo sujo, impuro e vergonhoso, e muitas mulheres foram ostracizadas e até mesmo mortas por causa disso. Felizmente, hoje em dia, a menstruação é encarada de forma mais positiva e natural, mas ainda existem muitos tabus e estigmas em torno do assunto.
Vincular a menstruação única e exclusivamente ao ser mulher é redutor e descontrutivo. Não só porque existem mulheres que não menstruam, como também porque existem homens que menstruam. Ao insistir em definir a menstruação como algo exclusivamente feminino, estamos a reforçar estereótipos de género e a excluir todas as pessoas que não se identificam com o género feminino.
Estas escolhas linguísticas, como muitas de "mulher" para "pessoa com útero", são importantes para combater a disforia de género e ajudar a criar um ambiente mais inclusivo e acolhedor para todas as pessoas.
Independentemente de ser celebrada ou não, a primeira menstruação é, a partir desse momento, um dos marcadores mais significativos da vida de uma mulher, sendo que, ao longo dos anos, vai ser acompanhada por uma panóplia de sentimentos, sensações e emoções.
A menstruação é uma função fisiológica natural do corpo feminino e, como tal, é encarada de forma diferente por cada mulher. Para algumas, pode ser confusa, opressiva e até psicologicamente atormentadora.
Ao longo da história, a menstruação foi vista como algo sujo, impuro e vergonhoso, e muitas mulheres foram ostracizadas e até mesmo mortas por causa disso. Felizmente, hoje em dia, a menstruação é encarada de forma mais positiva e natural, mas ainda existem muitos tabus e estigmas em torno do assunto.
Vincular a menstruação única e exclusivamente ao ser mulher é redutor e descontrutivo. Não só porque existem mulheres que não menstruam, como também porque existem homens que menstruam. Ao insistir em definir a menstruação como algo exclusivamente feminino, estamos a reforçar estereótipos de género e a excluir todas as pessoas que não se identificam com o género feminino.
Estas escolhas linguísticas, como muitas de "mulher" para "pessoa com útero", são importantes para combater a disforia de género e ajudar a criar um ambiente mais inclusivo e acolhedor para todas as pessoas.
SOBRE MENSTRUAR
A MENSTRUAÇÃO E A SUA INFLUÊNCIA NA IDENTIDADE FEMININA
074

DEFINIR MENSTRUAÇÃO,
EMPIRICAMENTE FALANDO


Menstruação
Período;
O Benfica joga em casa;
Monstra;
Aquela altura do mês;
O Chico;
A Chica;
Estar de molho;
O vermelho;
Shark Week;
Demónio;
Regra;
As Regras;
Estar nos dias difíceis;
Comportas abriram;
O dilúvio;
The Red Wedding;
A Maria;
Estar de fralda;
Está bandeira vermelha;
Senhor da saúde;
História;
Mar Vermelho;
Maldição;
Tia comunista;
Tia Maria;
Mariazinha;
Aqueles dias;
Estar com o dito cujo;
Instaurou-se o comunismo cá em baixo;
Estou na lua nova/cheia;
Cascata do inferno;
A lua desceu;
Pri;
O coiso;
Ministro do Interior;
Monstruação;
Bloody Mary;
Coisas/problemas de mulher;
Cascata do inferno
Monstra
Maldição
Demónio
Monstruação

A MENSTRUAÇÃO


Defina em 4 ou 5 palavras a menstruação
Dor[53]
Sangue[51]
Dolorosa[47]
Desconfortável[40]
Incómoda[26]
Saúde[32]
Natural[24]
Normal[22]
Necessária[21]
Ciclo[20]
Mulher[19]
Fertilidade[18]
Chata[17]
Exemplo[3] = a palavra "exemplo" foi mencionada x vezes
Palavras mencionadas pelo menos 2 vezes
extrapolação de dados realizada a partir de questionários
Vida[17] Feminilidade[17] Vermelho[13] Regular[12] Suja[11] Mensal[10]
A menstruação Poder[3] Inconveniente[3] Cansaço[3]
Longa[3] Cólica[3] Saudável[3] Natureza[3] Importante[2] Abundante[2]
Indolor[2] Chatice[2] Tabu[2] Fluxo[2] Aborrecimento[2] Curta[2] Irregular[2]
Tranquila[2] Tpm[2] Limitação[2] Inchaço[2] Cíclica[2] Fluxo escasso[2] Período[2]
Tampões[2] aos olhos Mudança[2] Benção[2] Incapacitante[2]
Intensa[2] Mau Humor[2] Reprodução[2] Penso[2] Sensibilidade[2] Irritante[2]
Empoderamento[2] Alívio[2] Ciclo da vida[2] Diarreia[2] Frustração[2]
Vergonha[2] Hormonas[2] Ciclo natural[2] Preocupação[2] Periódica[2]
Stressante[2] Não estar grávida[2] Fome[2] Odor[2] Forte[2] Imprevisível[2]
Única[2] Dispensável[2] de quem Surpreendente[2] Recomeço[2]
Essencial[2] Enjoos[2] Emocional[2] Segurança[2] Biologia[2] Bem-vinda[2]
Liberdade[2] Limpeza[2] Início do ciclo menstrual[2] Aprendizagem[2]
Barriga inchada[2] Mal necessário[2] Enxaqueca[2] Tristeza[2] Descamação
do endométrio[2] Renovação[2] menstrua Leve[2] Copo[2]
Mudança de humor[2] Desgastante[2] Ligeira[2] Adaptação[2] Mau estar[2]
Recolhimento[2] Sossego[2] Óvulo não fecundado[2] Biológico[2] Cuidado[2]
Hemorragia[2] Dádiva[2] Coágulos[2] Nojenta[2] Borbulhas[2]


29. "Pelo facto de eu não me sentir inteiramente confortável em falar da menstruação com pessoas que não menstruam, mesmo quando **não fazê-lo afeta a minha vida de uma forma negativa**."
30. "Ainda há muita gente com dificuldade em falar sobre a menstruação. E há quem acredite no 'Estás mal disposta? Deves estar com o período', como se fosse uma coisa normal de se associar. Ou seja, **como se o humor da mulher se definisse pela ausência ou não de menstruação**."
O ESTIGMA MENSTRUAL

A MENSTRUAÇÃO
027

Neste estudo foram inquiridas 531 pessoas, as seguintes páginas compreendem reflexões e experiências transcritas das próprias. Uma vez que este livro permeia um tema estigmatizado e por vezes difícil de comunicar, aproveitamos a mais valia do anonimato para possibilitar uma resposta mais completa e honesta. Assumimos a não identificação das entrevistas, pois o foco está no conteúdo da resposta e não na sua nomeação.

CONCLUSÃO

O objetivo primordial deste projeto de investigação foi, desde o início, contribuir para a supressão do estigma menstrual em Portugal. Apesar de Portugal estar longe de ser um dos países em que esta problemática está mais latente, o estigma, o tabu, os mitos, o desconforto e a dificuldade em falar sobre o assunto continuam presentes, inclusive entre as próprias pessoas que menstruam. A estigmatização da menstruação, tal como a própria menstruação, é um assunto mantido às escuras, um assunto invisível que quanto mais longe da vista melhor. Como se a animosidade para com a menstruação não fosse suficiente, ainda há quem à luz de todos os factos negue a existência do estigma menstrual.

Na introdução deste relatório referimos que o questionamento de certas pessoas quanto à existência de estigma menstrual em Portugal causou na autora alguma vergonha e insegurança relativamente à pertinência da investigação. Neste momento, podemos constatar a relevância da mesma, com a máxima certeza, salientado todo o percurso investigativo e o contributo que as 531 inquiridas tiveram na validação do estigma e da necessidade do projeto. A vergonha e insegurança que outrora se sentiu foi transformada em incentivo para continuar a aprofundar a investigação e agora, defendê-la com confiança e convicção.

Acreditamos que respondemos positivamente aos principais objetivos estabelecidos ao longo da investigação, para isso todos os capítulos deste relatório se demonstraram essenciais. Através do enquadramento teórico identificamos ferramentas e estratégias de comunicação eficazes para projetos de cariz social e ativista e assuntos considerados 'íntimos' e 'sensíveis'. O estudo de observações históricas e antropológicas permitiu sustentar o universo em que o projeto se insere, compreender melhor o estigma e optar por abordagens, no âmbito do design, mais conscientes e melhor fundamentadas. A partir das metodologias implementadas recolhemos testemunhos valiosos e imprescindíveis que nos possibilitaram promover a conversa menstrual, alertar para os perigos de um estigma invasivo, depreciativo e sobretudo castrador e por fim, propiciar a reflexão, o questionamento e a mudança.

Temos consciência de que dar conta das 531 participações do questionário apenas neste projeto de investigação seria impossível devido aos limites de tempo, no entanto acreditamos que a nossa investigação compreendeu da melhor forma os testemunhos possíveis e se tornou um contributo válido e valioso para a conversa menstrual em Portugal. Será sempre uma possibilidade voltar atrás e reavivar de alguma forma as histórias que ficaram ainda por contar.

A partir dos questionários realizados, verificámos a presença de uma constância no que diz respeito à experiência de menstruar, isto é, identificamos em diferentes inquiridas o mesmo tipo de resposta e partilha de relatos, como se a mesma história pertencesse a várias. Entre estes pontos em comum, salientamos o ato de esconder os pensos e tampões na ida para a casa de banho, o medo de ser tomada por 'maluca' ao dizer que está menstruada ou a ideia de que o humor da mulher se define pela ausência ou não de menstruação. Tendo em conta a amostra de dados recolhida percebemos que o estigma menstrual continua ainda bastante vinculado na sociedade portuguesa, a perpetuação de comportamentos estigmatizantes, tem consequências negativas quer para a literacia do corpo e a consequente saúde feminina (de quem possui útero), para a sexualidade, para o bem-estar, assim como para o status social. A partir desta amostra percebemos também que quem menstrua, de um forma geral, faz um grande esforço para o esconder, tornando a menstruação num estigma invisível. Os produtos de recolha menstrual são desenvolvidos para absorver fluidos e odores e para serem o mais discreto possível para não se notar na roupa, as embalagens quanto mais impercetíveis melhor para poderem ser guardadas e descartadas subtilmente, por sua vez também a menstruação é ocultada e tipicamente evitada numa conversa perpetuando-se o estigma pelo silêncio, quanto mais discreta e impercetível melhor.

O artefacto final desta investigação, a publicação *Memoirs* Menstruais, tal como o nome indica agrega memórias. Representa uma coletânea de experiências e relatos retirados do escuro para a luz do dia, proporciona ao leitor um enquadramento do contexto da estigmatização menstrual, força-o a refletir e reforça a necessidade de uma reação.

Ressalvamos o interesse em continuar o projeto e eventualmente proceder à apresentação do mesmo a diferentes pessoas, estabelecendo um processo de colaboração entre leitor e designer na procura de consolidar e verificar a viabilidade do mesmo. Desta forma, sendo testado e avaliado relativamente à sua receção e interesse manifestado nos leitores. Ressalva-se também o interesse em aprofundar o tratamento de dados e a visualização da informação retirada da investigação.

Ambicionamos uma sociedade mais ativa e preocupada com a questão menstrual e com toda a problemática que lhe está inerente, e quem sabe se este projeto não poderá ser o despoletar de uma conversa menstrual num café com amigos?

Por último, expressa-se a vontade de dar continuação ao projeto e ao desenvolvimento da publicação, para que a mesma possa vir a ser implementada e cumprir com o seu objetivo principal, o de contribuir para uma maior literacia menstrual e a consequente superação do estigma associado à menstruação em Portugal.

FIG 31 MOLLY GROWS UP (1953)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Archer, B. (1995). The Nature of Research. Co-Design: An Interdisciplinary Journal of Design.

Bennet, A. (2006). Design Studies: Theory and Research in Graphic Design. New York: Princeton Architectural Press.

Berger, J. (1972). Modos de ver (2005th ed.). Barcelona: Editorial Gustavo Gili.

Bestley, R., & Noble, I. (2005). Visual Research: An Introduction to Research Methods in Graphic Design. Switzerland: AVA Publishing.

Bobel, C. (2010). New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation. New Brunswick, New Jersey, London: Rutgers University Press.

Bobel, C., Winkler, I. T., Fahs, B., Hasson, K. A., & Kissling, E. A. (2020). The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies. Singapore: Palgrave Macmillan.

Clarke, A. J. (2011). Design Anthropology: Object Culture in the 21st Century. Vienna: Springer.

Delaney, J., Lupton, M. J., & Toth, E. (1976). The Curse: A Cultural History of Menstruation (1988th ed.). Urbana and Chicago: University of Illinois Press.

Didi-Huberman, G. (2000). Diante do Tempo (2017th ed.). Orfeu Negro.

Dunne, A., & Raby, F. (2013). Speculative everything: design, fiction and social dreaming. The MIT Press.

Fuad-Luke, A. (2009). Design activism: beautiful strangeness for a sustainable world. London: Earthscan.

Goffman, E. (1963). Estigma: Notas sobre a Manipulação da Identidade Deteriorada. LTC.

Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. (2011, January). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. Sex Roles, 68(1), 1-10. 10.1007/s11199-011-0052-z

Manzini, E. (2015). Design, When Everybody Designs: An Introduction to Design for Social Innovation. Massachusetts: The MIT Press.

Martin, B., & Hanington, B. (2012). Universal Methods of Design. Beverly MA: Rockport Publishers.

Monteiro, R. (2020). O Meu Sangue é uma série para partilhar (e mostrar) histórias sobre o período. https://www.publico.pt/2020/02/25/p3/noticia/sangue-serie-partilhar-mostrar-historias-periodo-1905382

Newton, V. L. (2016). Everyday Discourses of Menstruation: Cultural and Social Perspectives. London: Palgrave Macmillan.

O'Grady, J. V., & O'Grady, K. V. (2009). A Designer's Research Manual: Succeed in design by knowing your clients and what they really need (2017th ed.). Beverly, MA: Rockport Pub.

Papanek, V. (1973). Design for the Real World Human Ecology and Social Change. Toronto: Bantam Books.

Rawsthorn, A. (2013). Hello World (2014th ed.). The Overlook Press, Peter Mayer Publishers.

RTP. (2020). O Meu Sangue. Retrieved from https://www.rtp.pt/programa/tv/p38380

Van Helvert, M. (Ed.). (2016). The Responsible Object A History of Design for the Future (2019th ed.). Valiz.

Walker, S. (2017). Design for Life: Creating Meaning in a Distracted World. New York: Routledge.

Weiss-Wolf, J. (2017). Periods Gone Public Taking a Stand for Menstrual Equity. New York: Arcade Publishing.

APÊNCICE

A. MENSAGEM PARA TOTA ALVES — 21 DE OUTUBRO DE 2020

Olá! Chamo-me Gabriela Cardoso e sou investigadora da Universidade do Porto. Encontro-me a iniciar um projecto relacionado com o design e a desestigmatização da menstruação. Há uns meses deparei-me com O Meu Sangue e interessou-me muito a forma como abordaram a menstruação, a desconstrução da ideia de menstruação exclusiva à mulher cisgénera, e todo o tabu à volta. Assistir a esta mini-série incentivou-me ainda mais na escolha do projeto e por essa mesma razão gostaria de pedir uma breve conversa para recolher ideias e referências.

Desde já peço desculpa por enviar mensagem pelo instagram, mas foi o único contacto que encontrei. Continuação de um ótimo trabalho!

B. 1º QUESTIONÁRIO — AGOSTO DE 2020

Menstruação em Portugal

O objetivo deste questionário é recolher informação acerca do estigma e tabu associado à menstruação em Portugal.
As informações recolhidas a partir desta pesquisa serão utilizadas no projeto de Mestrado em Design de Imagem da Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto.
Toda a informação fornecida não é identificável e será tratada em conjunto com outros questionários através do Google Forms, garantindo-se assim a confidencialidade e anonimato de todos os dados.
Caso pretenda conhecer o Projeto, deixe o seu correio eletrónico no espaço destinado no final do questionário.
Por favor, responda de forma honesta às questões colocadas.

Obrigada.

Inicie sessão no Google para guardar o seu progresso. Saiba mais

*Obrigatório

Idade *

A sua resposta

Sente que existe um estigma associado à menstruação em Portugal? *

- Sim
- Não

Se respondeu sim à questão anterior, onde ou em que situação já sentiu ou sente que esse estigma está mais presente?

A sua resposta

Existem diversos nomes e expressões associados à palavra menstruação. Por favor, liste alguns dos que conhece *

A sua resposta

Já sentiu vergonha de falar sobre a menstruação em público? *

- Sim
- Não

Se já passou por alguma situação marcante, constrangedora relativamente à sua experiência como pessoa que menstrua que possa estar associado ao estigma e tabu presente em Portugal, por favor enuncie-a resumidamente *

A sua resposta

C. 2º QUESTIONÁRIO — NOVEMBRO DE 2020

Menstruar em Portugal

O objetivo deste questionário é recolher informação relativamente ao estigma e tabu associado à menstruação em Portugal.
As informações recolhidas nesta pesquisa serão utilizadas num projeto de investigação do Mestrado em Design de Imagem da FBAUP. A partir das respostas dadas será feita uma seleção e divisão dos diferentes contributos em conteúdos para o projeto, pelo que se apela a uma resposta honesta e o MAIS PORMENORIZADA POSSÍVEL às questões colocadas.
Toda a informação fornecida não será identificável e será tratada em conjunto com outros questionários através do Google Forms, garantindo-se assim a confidencialidade e anonimato de todos os dados.

Obrigada.

Inicie sessão no Google para guardar o seu progresso. Saiba mais

*Obrigatório

Idade *

A sua resposta

Como descreve a sua identidade de género? Selecione todas as opções que se apliquem: *

- [ ] Feminina
- [ ] Masculina
- [ ] Não binária
- [ ] Sem género
- [ ] Identidade fluída
- [ ] Queer
- [ ] Trans
- [ ] Mulher trans
- [ ] Homem trans
- [ ] Transgénero
- [ ] Mulher transgénero
- [ ] Homem transgénero
- [ ] Transexual
- [ ] Mulher transexual
- [ ] Homem transexual

Defina em 4 ou 5 palavras a menstruação *

A sua resposta

Que imagens associa à menstruação? *

A sua resposta

Sente que existe um estigma associado à menstruação em Portugal? *

- ( ) Sim
- ( ) Não

Sente que existe um estigma associado à menstruação em Portugal? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

Se respondeu sim à questão anterior, onde e em quê que sentiu? Porque razão acha que esse estigma é perpetuado? *

A sua resposta

Como foi para si a primeira vez que menstruou? Como se sentiu? *

A sua resposta

Teve ajuda? Como é que aprendeu sobre a menstruação? Familiares, escola? *

A sua resposta

Sofre de dores menstruais? *

A sua resposta

Considera as suas dores, por vezes, incapacitantes? *

A sua resposta

O que representa para si a menstruação? *

A sua resposta

Se pudesse, optava por não menstruar? Porquê? *

A sua resposta

Existem bastantes mitos relativamente ao que uma pessoa menstruada pode ou não fazer. Por exemplo, “uma pessoa menstruada não deve lavar o cabelo, não consegue bater as claras em castelo”. Por favor, liste os que conhece *

A sua resposta

Existem bastantes nomes e expressões associados à menstruação, por vezes utilizados para fugir ao tema. Por favor, liste os que conhece *

A sua resposta

Se já passou por alguma situação marcante, constrangedora que possa estar associado ao estigma e tabu, por favor enuncie-a resumidamente *

A sua resposta

Como é que acha que as pessoas que não menstruam, especificamente os homens cisgénero, interpretam a menstruação? *

A sua resposta

D. *MEMOIRS* MENSTRUAIS: UM CONTRIBUTO PARA O COMBATE AO ESTIGMA MENSTRUAL EM PORTUGAL

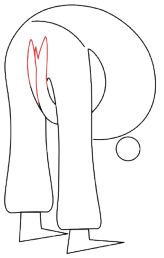
MEMOIRS
MENSTRUAIS

MEMOIRS
MENSTRUAIS

MEMOIRS
MENSTRUAIS

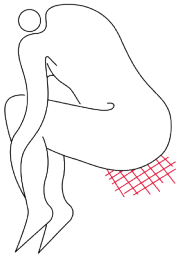
MEMOIRS
MENSTRUAIS

GABRIELA CARDOSO



A vocês, 531,

Por disponibilizarem o vosso tempo e experiências,
Por acreditarem na necessidade da pesquisa,
E por financiarem com as vossas respostas todo o desenvolvimento do presente livro

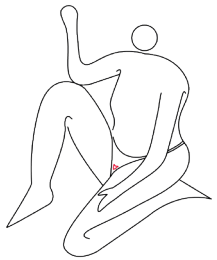


MEMOIRS MENSTRUAIS

Experiência imersiva, baseada nas vivências de 531 pessoas que menstruam, testemunhos pessoais recolhidos através de investigação e questionários realizados. Uma análise visual que explora os estigmas, tabus, mitos, eufemismos e clichês menstruais, através da conciliação de transcrições e textos com o imaginário desenvolvido.

Um exercício introspetivo de reflexão, consciencialização e análise crítica que aprofunda visualmente o contexto sociológico em que a menstruação se insere, assim como as consequências inerentes à sua estigmatização, tanto a nível pessoal como social e de saúde.

MEMOIRS.
Um registo de eventos, uma coleção de memórias escrita por alguém com conhecimento íntimo sobre eles, baseado na observação pessoal e/ou em fontes secundárias.



NOTA:
A presente publicação representa uma análise e reflexão de questionários realizados a 531 inquiridas. Como tal, o seu contéudo surge a partir de dados quantitativos, dados qualitativos e transcrições retiradas dos mesmos, que se manifestam e ganham forma ao longo da publicação.

ÍNDICE

A MENSTRUAÇÃO 015
Definir menstruação, empiricamente falando
O que respresenta para si a menstruação?

O ESTIGMA MENSTRUAL 035
Onde, quando, como e porquê?
A perpetuação do estigma
Porque razão é o estigma menstrual perpetuado?

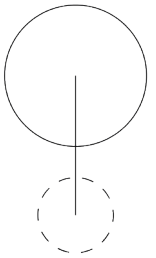
AOS OLHOS DE QUEM MENSTRUA 063
Definir em algumas palavras a menstruação
Sobre menstruar e sobre ser ou não ser mulher
Como foi para si a primeira vez que menstruou?
Desnormalização das dores menstruais
Experiências marcantes

LINGUAGEM VERNACULAR 0111
Nomes, expressões, eufemismos
Mitos e dizeres menstruais

NEM TUDO É MAU 0125

A MENSTRUAÇÃO

DEFINIR MENSTRUAÇÃO,



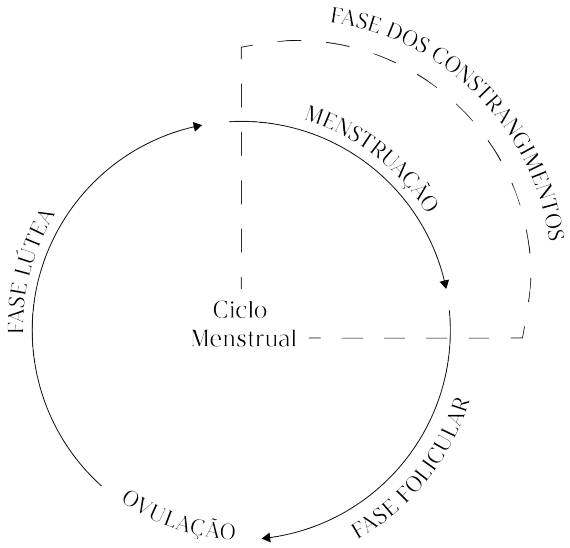
EMPIRICAMENTE FALANDO

Na escola aprendemos que a menstruação ocorre quando não existe fecundação, que o fluxo menstrual é composto por sangue e tecido uterino, e que este fenómeno corresponde a uma das 4 fases de um ciclo que decorre desde o primeiro dia da menstruação até ao primeiro dia da menstruação seguinte.

Aprendemos também, entre sussurros e risos, a esconder pensos e tampões, a rir de quem se suja, a ter vergonha e a guardar o maior dos segredos. Se dentro da sala de aula a menstruação é matéria, fora dela é alvo de chacota. Infelizmente o conhecimento sobre a fase lútea desaparece rápido.

Já o secretismo, esse ainda perdura na fase adulta.

Não existe uma única maneira de experienciar a menstruação, para algumas mulheres menstruar é um símbolo de feminilidade e de conexão com o seu corpo, para outras pessoas pode ser confusa e até angustiante. Independentemente de nos revermos nestes valores ou de estarmos confortáveis com a nossa menstruação, é importante desmistificar a ideia de que a menstruação é um marco na passagem para mulher, e que a partir e apenas a partir desse momento as meninas se tornam mulheres e todas se refletem nessa vivência.



"

O estigma está muito
presente no constrangimento
que se faz sentir na
cara das pessoas
quando a menstruação
é tema de conversa

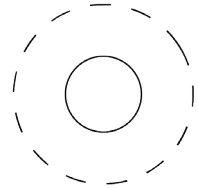
"

Ao construir a ideia de um ciclo normal e comum a todas, qualquer problema associado à menstruação é definido como um desvio à norma. Quando vamos ao médico por ter ciclos irregulares, por ter dores menstruais fortes, ou por ter acne, somos incentivadas a tomar a pílula,

sem nunca entendermos o porquê das nossas queixas.

Ao assumir as dores menstruais, agonizantes e incapacitantes, como normais e características da menstruação, estamos a retirar o foco de atenção das causas e sintomas que deveriam estar a ser estudados.

Um conhecimento informado e fidedigno sobre o funcionamento do próprio corpo permite entender o ciclo menstrual e utilizá-lo a seu favor, identificar questões de saúde que podem vir a ser resolvidas e desconstruir o estigma e toda a desinformação em torno da menstruação, que se popularizou socialmente como foco de dores, mudanças de humor, desejo do chocolate, choros, e irritabilidade pré-menstrual.



Neste estudo foram inquiridas 531 pessoas, as seguintes páginas compreendem reflexões e experiências transcritas das próprias. Uma vez que este livro permeia um tema estigmatizado e por vezes difícil de comunicar, aproveitamos a mais valia do anonimato para possibilitar uma resposta mais completa e honesta. Assumimos a não identificação das entrevistas, pois o foco está no conteúdo da resposta e não na sua nomeação.

O QUE REPRESENTA PARA SI A MENSTRUAÇÃO?

1. "É um mal necessário. É chato, aborrecido e incomoda. Queremos fazer coisas no nosso dia a dia e ter um penso, um tampão e a constante sensação de escorrimento quente é chato. Parece que temos o rabo sempre suado e que cada vez que nos levantamos podemos ter sujado a cadeira e a nossa roupa.
É detestável na verdade."

2. "**Representa que o meu corpo está saudável e que está a trabalhar como devia**. É um sinal de que está tudo bem com ele. Não me interessa muito a questão da reprodução (porque não tenciono ter filhos e sou gay, portanto não vai acontecer só por acaso) mas interessa-me que o meu corpo esteja a livrar-se do que não precisa e continue a trabalhar como é suposto."

3. "Para ser sincera um gigante problema todos os meses, ora calha nos dias que vou correr, ora calha nos fins-de-semana onde uma pessoa quer é estar descontraída, ora calha no Verão e eu só quero é ir à praia. Mas **faz parte de se ser mulher, de se poder gerar vida dentro do nosso corpo. Não é o meu sonho, mas é uma bonita possibilidade que a nossa natureza nos dá**."

4. "A menstruação é um diálogo com o meu corpo. Dá-me pistas e respostas sobre a minha saúde, mantém-me atenta e obriga-me a ser gentil comigo própria."

5. "É mais uma coisa com que aprendi a lidar porque sei que não há nada a fazer. Sei que é melhor ter do que não ter mas todos meses penso: 'outra vez isto?'."

6. "Faz parte do corpo humano, assim como respirar ou ter o coração a bater. É algo que é normal e que acontece para um bem maior."

7. "Representa um alívio por saber que não estou grávida, mas também me sinto forte. **É uma representação importante para mim**."

8. "Tortura mas sei que deveria ser um ciclo lindíssimo."

9. "Um símbolo da minha capacidade, enquanto ser vivo, de poder trazer mais vida ao mundo."

10. "Uma chatice da qual gostaria de abdicar, embora esteja num caminho para a maior aceitação de algo que é natural para todas as pessoas que menstruam."

11. "Representa saúde, mas as dores que sinto fazem-me sentir como se estivesse doente."

12. "Representa a possibilidade de concretizar um sonho."

13. "Womanhood, o ciclo natural da vida."

14. "Não é algo que goste e penso sempre que preferia não ter. Tenho vindo a aceitar."

15. "Algo que me identifica como mulher aos olhos dos outros. Para mim ainda não refleti sobre o assunto. É algo banal."

16. "**Representa vitalidade e poder**. A capacidade de nós mulheres lidarmos com isto todos os meses durante grande parte da nossa vida é fascinante e importante de abordar."

17. "Atualmente que estou a tentar engravidar, representa um falhanço."

18. "Neste momento, **uma desilusão e frustração** quando surge (estou a tentar engravidar há 2 anos)."

19. "Um estorvo extra adicionado ao meu dia, mas com o qual já lido e sigo a vida como normal."

20. "É um processo natural e fisiológico que compreendo e, sendo mãe, agradeço pois sem ele provavelmente isso não poderia ser possível. No entanto, **é um aspecto que condiciona a minha vida**."

21. "Uma guerra com o meu próprio corpo"

“Para mim a menstruação representa um barómetro de saúde”

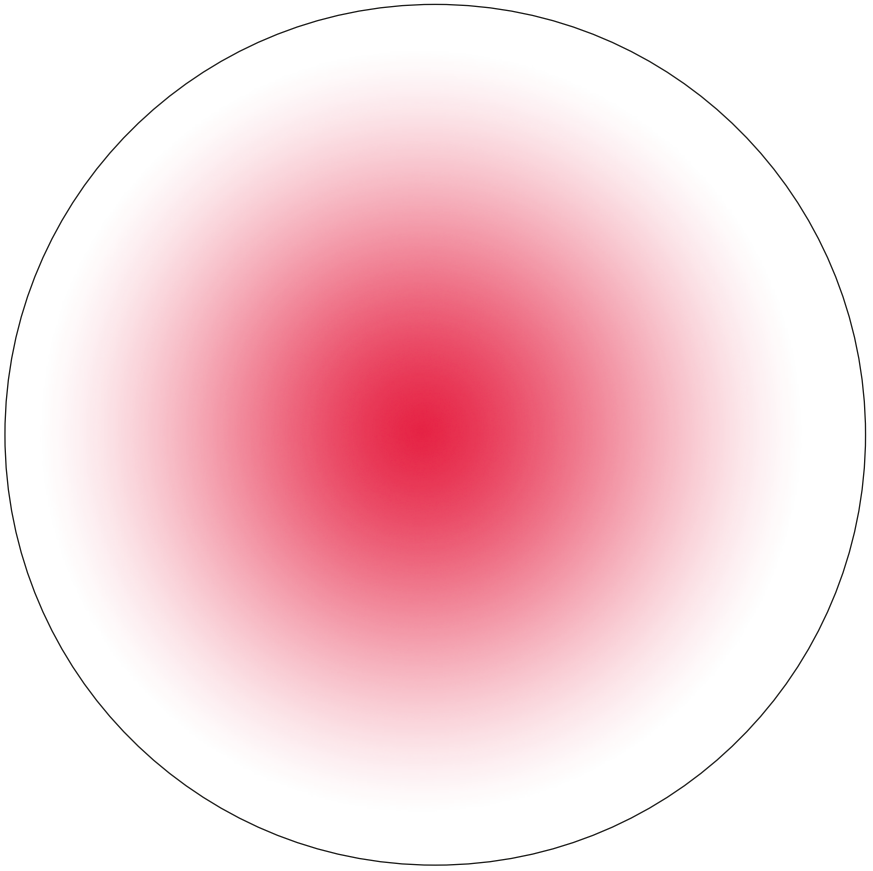
O ESTIGMA MENSTRUAL

O estigma da menstruação é aquela dor de cabeça que nos recusamos a aceitar, em que estamos horas a sofrer até que finalmente tomamos um Ben-u-ron. A dor de cabeça está lá, ela existe, ignorá-la não a vai fazer desaparecer, e encher-nos de analgésicos apenas a adormece até novamente despertar.

Nega-se a existência do estigma, no entanto, frequentemente fugimos ao assunto da menstruação, chamamos-lhe nomes, procuramos não usar calças brancas, usamos casacos à volta da cintura, fazemos magia para esconder os pensos e tampões na ida para a casa de banho, assumimos as dores como se fosse tradição, e aceitamos o famoso líquido azul nos anúncios de televisão.

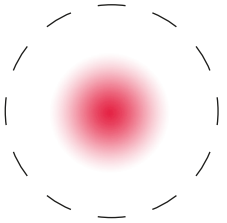
Porquê?

Sente que existe um estigma associado à menstruação em Portugal?



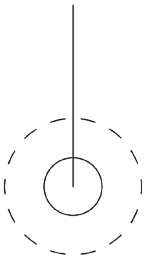
Sim
77,6% (412)

Não
22,4% (119)



extrapolação de dados realizada a partir de questionários

ONDE, QUANDO, COMO



E PORQUÊ?

A menstruação é um assunto fortemente regulado e condicionado por diferentes questões, desde a questão da opressão feminina, do machismo, do patriarcalismo, da religião, da educação, entre outras. Ainda que menstruação seja um processo fisiológico universal, as perceções, as crenças, os tabus, os significados, os simbolismos e as práticas não são universais. Seja em países em desenvolvimento seja em países desenvolvidos, o estigma menstrual existe e assume em diferentes sociedades diferentes manifestações, a partir de diversas razões culturais, sociais e políticas.

Um grande número de religiões teve e tem algo a dizer no que diz respeito à menstruação. Para algumas, o sangue menstrual foi geralmente encarado como uma maldição, um sinal pecaminoso inerente às mulheres e de subsequente subordinação aos homens. Encontra-se no Alcorão e na Bíblia discursos negativos sobre a mesma:

Abstende-vos, pois, das mulheres durante a menstruação e não vos acerqueis delas até que se purifiquem. (Alcorão 2:22)

...em sua impureza menstrual; ela está impura... quem tocar em algumas dessas coisas ficará impuro; lavará suas roupas e se banhará com água, e ficará impuro até à tarde. (Levítico 15)

Sendo Portugal um país fortemente marcado por uma herança cristã e por costumes religiosos, a história de Adão e Eva reflete-se ainda nas regulamentações relativas à menstruação assim como nas relações entre os géneros e o lugar de cada um na sociedade.

Por um lado a menstruação simboliza a punição de Eva por ter cedido à tentação e ter comido o fruto proibido, castigo este que representa o sofrimento da menstruação e da gravidez para todas as suas descendentes. Por outro lado, transforma também a mulher menstruada num ser impuro e sujo, que muitas sociedades acabam por isolar ou desterrar para cabanas, grutas, ou locais onde, para a proteção dos demais, não sejam avistadas. Ainda que as sociedades modernas atuais, como Portugal, não ostracizem as mulheres menstruadas para cabanas ou grutas, as pessoas que menstruam continuam a ser alvo de estigmatização.

A maçã proibida, a punição de Eva
e uma vida de impureza e sujidade para todas as suas descendentes

A maçã proibida não é a única vulnerabilidade da mulher menstruada. Existem muitos tabus relacionados com a menstruação e a comida. A maionese, os bolos, o pão, o vinho, entre outros, alegadamente, percebem quando uma mulher menstruada entra em contacto com eles e decidem não sair bem. As suposições não acabam nos alimentos, é preciso ter cuidado com a água fria e os banhos em geral, não vá o sangue subir à cabeça. Certamente,

a última coisa que se quer é mais mulheres malucas.

Nos dias que correm a menstruação está ligada a um grande número de eufemismos que, direta ou indiretamente, existem porque a menstruação é tabu. Aquela altura do mês; As Regras; Benfica joga em casa; Bloody Mary; A Maldição; Estar nos dias difíceis; Chico; Mariazinha, entre outros.

Este tipo de comportamentos são perpetuados não só por homens cisgéneros, mas também pelas próprias pessoas que menstruam e que, inevitavelmente, fazem um grande esforço para o esconder, tornando a menstruação num estigma invisível. Os produtos de recolha menstrual são desenvolvidos para absorver fluidos e odores e para serem o mais discretos possível para não se notar na roupa, as embalagens quanto mais impercetíveis melhor para poderem ser guardadas e descartadas subtilmente, por sua vez também a menstruação é ocultada e tipicamente evitada numa conversa perpetuando-se o estigma pelo silêncio, quanto mais discreta e impercetível melhor.

O estigma menstrual acaba por ser uma reflexão da relação pré estabelecida entre o género feminino e masculino, e a consequente posição de cada sexo na sociedade. A menstruação deixou de ser apenas uma questão biológica, para acarretar um fardo social e moral.

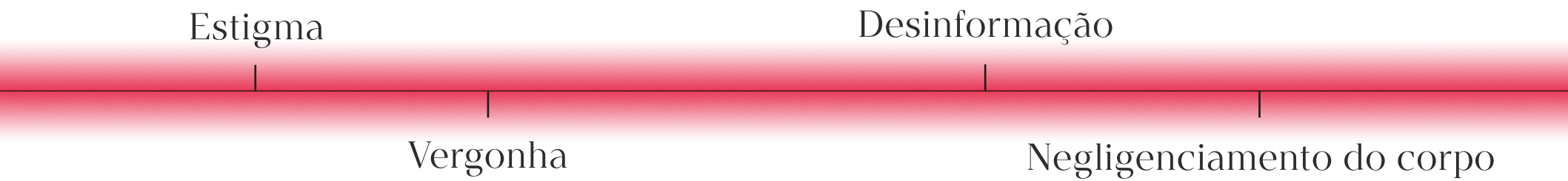
A conversa menstrual aceitável é limitada às queixas de dores menstruais, piadas sobre mudanças de humor, TPM e a supressão da menstruação em troca da utilização da pílula. A perpetuação de comportamentos estigmatizantes, tem consequências negativas quer para a literacia do corpo e a consequente saúde feminina (de quem possui útero), para a sexualidade, para o bem-estar, assim como para o status social.

O Ciclo Menstrual
(Deturpado)

Quando é que aprendemos a esconder o ciclo menstrual?

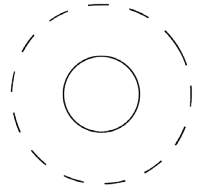
Quando é que nos apercebemos pela primeira vez da vergonha associada à própria menstruação?

Quando é que nos deixamos burlar por este ciclo sem fim que tem tanto de desnecessário como de deturpado?



A PERPETUAÇÃO

DO ESTIGMA



PORQUE RAZÃO É O ESTIGMA MENSTRUAL PERPETUADO?

22. "Sinto-o com frequência e, da minha parte, procuro não o manter, relativizando-a e normalizando algo que é em si normal. Sinto-o quando há receio em pedir (num tom de voz normal) um tampão a uma amiga, quando não se fala deste assunto (nem entre raparigas nem com rapazes), quando se diz 'deves estar com o período' a uma rapariga que esteja mais emotiva ou chateada, quando há quem se refira à menstruação como algo 'nojento', quando as poucas imagens (comuns 'memes') que se veem na internet acerca do assunto são a focar as 'dores horríveis' (que apenas contribuem para exagerar, espalhar uma ideia errada e, eventualmente, deixar quem realmente precisa de ajuda a pensar que as dores que sente são perfeitamente normais quando podem ser indício de doença) ou a vontade de comer imenso ou o mau humor. Sobretudo **pelo facto de nunca se falar 'bem' acerca da menstruação** (ou, se isso for muito custoso, pelo menos o facto de nunca se falar de modo mais 'neutro', sem lhe associar um peso negativo enorme)."

23. "Em primeiro pelo facto da sociedade não compreender que podem haver homens que menstruam, e em segundo pelo facto da mulher ser vista como um ser 'perfeito' extremamente sexualizado pela sociedade. Não é suposto as mulheres terem algo que as deixe sujas ou mal dispostas durante uns dias, porque uma mulher quer-se '**feliz e contente e sempre pronta para qualquer eventualidade**'."

24. "É perpetuado por questões culturais, falta de abordagem pedagógica na família e na escola, **perpetuação da ideia de que a mulher é imagem e não ser**, logo, não faz cocó, não tem flatulência e não sangra."

25. "Pela típica frase 'agora tens de ter muito cuidado **já és uma mulherzinha**'."

26. "Creio que existe estigma relativamente à menstruação pois não é possível conversar sobre o assunto sem que ninguém diga que é um tema demasiado íntimo para ser discutido, quando, na realidade, **é um processo natural do corpo** de quem menstrua. É tido como impróprio, nojento e não sanitário."

27. "Desde pequenas que somos ensinadas a esconder o penso e o tampão, e a não dizer a ninguém que estamos com período. Quando andava na escola, lembro-me de os rapazes gozarem com as raparigas sempre que alguma tinha um acidente e sujava-se. Havia sempre risinhos, e um clima horrível. **Hoje, como mulher adulta, continua a não ser fácil lidar com o assunto à frente de homens**, embora entre mulheres já não sinta haver tanto problema."

28. "Por tudo e por nada é nos receitado a pílula, sem saber muito bem o que é, conformamos-nos com a ideia, 'pois é mesmo assim'. Não acredito que seja normal ter dores tão agressivas que não consiga andar e que tudo seja curado com a toma da pílula."

29. "Pelo facto de eu não me sentir inteiramente confortável em falar da menstruação com pessoas que não menstruam, mesmo quando **não fazê-lo afeta a minha vida de uma forma negativa**."

30. "Ainda há muita gente com dificuldade em falar sobre a menstruação. E há quem acredite no 'Estás mal disposta? Deves estar com o período', como se fosse uma coisa normal de se associar. Ou seja, **como se o humor da mulher se definisse pela ausência ou não de menstruação**."

31. "Perpetua-se por anúncios irrealistas que mostram o período como um líquido azul e com meninas sempre felizes e sem dores ou efeitos secundários da menstruação. Perpetua-se através de ginecologistas que afirmam que dores são normais e a pílula é sempre a melhor solução para as mesmas. Perpetua-se através do facto de ainda ser um assunto só de mulheres, os homens muitas vezes não sabem o que são ou como se aplicam os produtos de higiene íntima, achando mesmo que passarão uma vergonha se forem ao supermercado comprar."

32. "Acho que **nunca falaram comigo em relação ao período**. Li um livro em que uma criança contava à mãe que lhe apareceu a menstruação e a mãe explicou brevemente do que se tratava e foi aí que tomei conhecimento sobre isso. Nunca me senti à vontade para dizer aos meus pais que tinha a menstruação, desde que me apareceu tentei nunca mais falar do assunto e sentia vergonha por o ter."

33. "**Continuamos a ter anúncios sobre pensos que absorvem líquido azul**, continuamos a ouvir 'deves estar naquela altura do mês' como resposta a qualquer emoção. Continuamos a utilizar eufemismos em vez da normalização das palavras 'menstruação' e 'período'."

34. "Há um estigma nas conversas do dia-a-dia que também é bastante claro nos media. **As marcas de produtos de recolha menstrual ainda não são capazes de mostrar momentos reais na televisão**, familiares a qualquer pessoa que menstrue."

35. "Eu tive a sorte de ler muitos livros sobre adolescência e sobre tudo o que aconteceria e seria normal. Ansiei pela chegada de tudo isso, mas mesmo assim, quando veio, preferi que o meu pai não soubesse, falar com as amigas não era natural e saber que os colegas rapazes sabiam era ainda pior. Nada de grave, sempre fui pouco pudica nestes assuntos, mas mesmo assim senti isso."

36. "Sinto que muitas mulheres tem medo de dizer que estão menstruadas porque são tomadas como 'malucas'."

37. "Fala-se muito pouco sobre a menstruação, o assunto é evitado como se fosse um fator de vergonha, quer nos meios familiares, quer nos meios escolares, quer em idades jovens, quer em idades mais velhas. Recordo situações como quando aprendemos sobre a menstruação na escola e todos os rapazes mostravam nojo, **não houve nenhuma tentativa de contrariar essa percepção**. Ou da falta de produtos de higiene íntima na escola, faculdades ou locais de trabalho, sejam eles gratuitos ou pagos.Também senti estigma por preferir utilizar tampões desde nova, porque ao que parece era uma coisa '**impura**' de se fazer."

38. "É dada pouca atenção à menstruação e ao impacto que a mesma tem no nosso corpo e na nossa saúde. Como se trata de algo 'natural' a maior parte das queixas associadas são desvalorizadas, pelos pares e por alguns médicos. Não há educação menstrual. Acredito que a situação não muda por ser visto como um problema das mulheres e estes problemas tendem a ser desvalorizados."

39. "Acredito que a objetificação do corpo da mulher seja um dos principais contribuintes para a perpetuação do estigma. Com as gerações mais recentes sinto que isso tem vindo a mudar."

40. "Em conversas que tenho, vejo que a menstruação é constantemente equiparada a outras coisas que as pessoas consideram que são até abjectas. 'Não queres ouvir uma pessoa a falar de fezes, pois não? É a mesma coisa'. **As pessoas parecem dividir-se entre as que acham que é nojento e as que acham que a menstruação é uma coisa cómica porque enlouquece as mulheres. Parece que andamos entre a repulsa e o paternalismo**. Atribuo isto à enorme desinformação, ao secretismo (menstruar às escondidas para os homens não se incomodarem) e às histórias de terror - tpm, dor, etc. - associadas ao período."

41. "O pensamento por defeito é que é um nojo, que não se pode falar. Em qualquer contexto e até entre pessoas adultas, pode falar-se de sexo, de gravidez, mas a menstruação é como se fosse inexistente em todo esse processo. Mesmo entre mulheres, mas especialmente falando com homens, é preciso quase fingir que não acontece, não é sexy, quase como dizer que as mulheres também evacuam: 'ninguém quer saber'. Depois de se explicar a quem quer ouvir, facilmente percebem que não é nada de mais, mas o primeiro impulso..."

42. "Pelos colegas da escola sentia-se muito, principalmente a vergonha com que se pedia um penso quando uma colega se tinha esquecido. Pela minha mãe, pelos rapazes que me são próximos (irmãos e namorado) que assim que abordo o tema dizem 'Não, não quero saber'. Penso que é perpetuado pela falta de informação e por muita desinformação, mesmo quando se aprende sobre o ciclo menstrual na escola, há muitos tabus que continuam a ser perpetuados pelas gerações mais velhas (pais e avós)."

43. "Fala-se pouco da menstruação como algo mais do que uma parte do aparelho reprodutivo. **É portanto matéria de ciências nas aulas e, fora delas, tabu**"

44. "**É perpetuado pelo silêncio, maioritariamente**. Pelo silêncio desconfortável e pela hesitação quando se discute o tópico. "

45. "Ainda é um tabu em Portugal, porque está direta ou indiretamente relacionado com outro tema pouco falado no nosso país: a educação sexual. Se essa fosse trabalhada não haveria tanto preconceito em relação a inúmeros temas, nomeadamente a menstruação."

46. "Porque somos mulheres e é esperado de nós que nos conformemos com o facto que vai ser sempre doloroso e não vale a pena nos estarmos a queixar. Agora começa a haver mais conversa aberta sobre o assunto mas **parece impossível que em quase 30 anos de existência eu não saiba quase nada sobre o meu corpo**. "

47. "As mulheres quase não falam sobre a menstruação, a maior parte dos homens que conheço têm nojo e nem querem conversar sobre isso, para além de demonstrarem ignorância. As próprias mães muitas vezes incentivam que as filhas não falem disso com os rapazes na escola. Se uma rapariga menstrua na escola e suja as calças é um problema, é imediatamente gozada para o resto da sua vida escolar."

48. "A menstruação não é falada abertamente no mesmo tom que outras conversas, gera desconforto na maioria das pessoas, e há muita desinformação sobre tudo o que a rodeia. É muitas vezes associada a nojo e sujidade, basta ver a **publicidade a pensos higiénicos com sangue azul e promessas de perfumar a vulva**. Acho que é perpetuado por ser sangue que sai de uma vagina, e pela falta de informação que vai desde as raparigas na menarca até aos profissionais de saúde."

49. "Trabalhei num escritório com quase só homens, e a "office manager", que era mulher, disse-me para não colocar os pensos usados no lixo da casa de banho porque eles podiam ver e era desconfortável. Pediu-me para começar a ir da casa de banho à cozinha com o lixo na mão, para deitar num cesto que tinha tampa. **O estigma é perpetuado por situações em que até é outra mulher que nos pede para esconder que estamos com o período**, quando se trata de uma coisa natural. "

50. "Qualquer situação em que esteja menos pacífica, há sempre quem questione se é pela menstruação. **Como se não houvesse uma razão legítima para diferentes estados de humor e nos tornássemos menos racionais quando menstruadas**."

51. "Acho que contribui para o estigma o facto de se falar muito pouco e sem a abordagem correta: por exemplo, quando ouvi falar da fase folicular e lútea na escola, depressa esqueci (como a maioria), pois não foi dada a devida relevância. Era como se não fosse realmente importante perceber aquilo para poder perceber o meu corpo! Não só quem menstrua deve educar-se acerca da menstruação, caso contrário, continuará a imperar a ideia de que sangue menstrual é 'sujo' e 'mau'. **Creio que esse 'nojo' tem, pelo menos em parte, que ver com uma certa objetificação do corpo feminino**."

“

Continuamos a falar baixinho
sobre a menstruação
e a pedir tampões
às escondidas,
como se fosse
algum crime

”

AOS OLHOS DE QUEM MENSTRUA

Exemplo^{X} = a palavra "exemplo"
foi mencionada x vezes
Palavras mencionadas pelo menos
2 vezes

extrapolação de dados realizada a partir de questionários

Vida^{17} Feminilidade^{17} Vermelho^{13} Regular^{12} ***Suja***^{11} Mensal^{10}

A menstruação Poder^{9} ***Inconveniente***^{9} Cansaço^{9}

Longa^{9} Cólica^{8} Saudável^{8} Natureza^{8} Importante^{7} Abundante^{7}

Indolor^{7} ***Chatice***^{6} Tabu^{6} Fluxo^{5} ***Aborrecimento***^{5} Curta^{5} Irregular^{5}

Tranquila^{5} Tpm^{5} Limitação^{5} Inchaço^{4} Cíclica^{4} Fluxo escasso^{4} Período^{4}

Tampões^{4} aos olhos Mudança^{4} Benção^{4} Incapacitante^{4}

Intensa^{4} Mau Humor^{4} Reprodução^{4} Penso^{3} Sensibilidade^{3} ***Irritante***^{3}

Empoderamento^{3} Alívio^{3} Ciclo da vida^{3} Diarreia^{3} Frustração^{3}

Vergonha^{3} Hormonas^{3} Ciclo natural^{3} Preocupação^{3} Periódica^{3}

Stressante^{3} Não estar grávida^{3} Fome^{2} Odor^{2} Forte^{2} Imprevisível^{2}

Única^{2} ***Dispensável***^{2} de quem Surpreendente^{2} Recomeço^{2}

Essencial^{2} Enjoos^{2} Emocional^{2} Segurança^{2} Biologia^{2} Bem-vinda^{2}

Liberdade^{2} Limpeza^{2} Início do ciclo menstrual^{2} Aprendizagem^{2}

Barriga inchada^{2} ***Mal necessário***^{2} Enxaqueca^{2} ***Tristeza***^{2} Descamação

do endométrio^{2} Renovação^{2} menstrua Leve^{2} Copo^{2}

Mudança de humor^{2} Desgastante^{2} Ligeira^{2} Adaptação^{2} Mau estar^{2}

Recolhimento^{2} Sossego^{2} Óvulo não fecundado^{2} Biológico^{2} Cuidado^{2}

Hemorragia^{2} Dádiva^{2} Coágulos^{2} ***Nojenta***^{2} Borbulhas^{2}

Incómoda

Chata

Suja

Inconveniente

Chatice

Aborrecimento

Irritante

Vergonha

Dispensável

Mal necessário

Tristeza

Nojenta

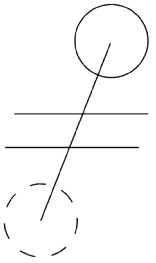
Ainda que se tenham registado alguns momentos positivos e de aceitação, o número de vezes que se registaram momentos negativos é consideravelmente maior. Os aspetos depreciativos mencionados relativamente à menstruação e por consequência ao próprio corpo são não só reveladores das expectativas e atitudes negativas da mulher para com a menstruação, mas também de até que ponto está internalizado o estigma e narrativa dominante da menstruação.

A constante estigmatização da menstruação e a sua aceitação não só reflete e contribui para o status social da mulheres, como tem consequências prejudiciais para a autoestima, imagem corporal, auto-apresentação e saúde sexual de quem menstrua.

É urgente reescrever a narrativa que nos foi imposta

pelos media, pela indústria de produtos de recolha menstrual e pelas gerações mais velhas na nossa vida.

SOBRE MENSTRUAR



E SOBRE SER
OU NÃO SER MULHER

A menstruação não é 'coisa de mulher', não é exclusiva à mulher cisgénera e nem todas as mulheres menstruam

Aquando da primeira menstruação as raparigas começam a ser tratadas e vistas de forma diferente, a menstruação é tida como um marco para passagem a mulher aos olhos dos que as rodeiam, a partir desse momento tornam-se mulheres e devem comportar-se como tal, é nesta altura que começam as advertências quanto aos rapazes e à sexualidade assim como a comportamentos e regulamentações novas a adotar.

Independentemente de simbolizar um momento positivo ou negativo o aparecimento da menstruação é um marco na vida de quem possui um útero. Muitas pessoas menstruam, e muitas pessoas não menstruam, por diversas razões. Homens *trans*, pessoas intersexuais, *queer* ou não-binárias também podem menstruar da mesma forma que nem todas as mulheres cisgéneras menstruam, por outras tantas razões. Para muitos a experiência menstrual pode ser confusa, opressiva e até psicologicamente angustiante.

A menstruação é uma função fisiológica que alguns de nós experienciamos e outros não, independentemente de sermos mulheres ou homens. A menstruação não é 'coisa de mulher', não é exclusiva à mulher cisgénera e nem todas as mulheres menstruam, da mesma forma que há quem menstrue e não seja mulher. Alguns homens *trans* e algumas pessoas intersexuais, *queer* ou não-binárias, entre outras, também menstruam, também têm algo a dizer e também merecem dignidade menstrual.

É importante quebrar a barreira binária quando se fala de menstruação e desconstruir a ideia de menstruação exclusiva à mulher cisgénera, a menstruação não é feminilidade, com esta afirmação não se pretende retirar a importância e relevância a quem se identifica com estes valores mas sim romper com as normas de género e com a ideia de que a menstruação é um marco na passagem para mulher.

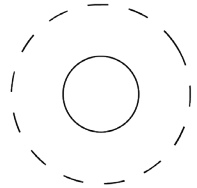
Vincular a menstruação única e exclusivamente ao 'ser mulher' torna-se nocivo, uma vez que exclui as mulheres que não menstruam da definição de 'mulher', da mesma forma que também é prejudicial prender um homem que menstrue a este termo.

Fazer escolhas linguísticas, como mudar de "mulher" para "pessoas que menstruam" é uma forma de quebrar padrões, de evoluir e expandir a noção de género fluído.

“

a sociedade
não compreende
o facto de poder
haver homens
que menstruam

”



COMO FOI PARA SI A PRIMEIRA VEZ QUE MENSTRUOU?

52. "Tinha 9 anos e escondi durante meses, porque não tinha informação nenhuma sobre o que era. A minha mãe descobriu alguns meses depois, e, mesmo assim, não me passou nenhuma informação sobre o assunto. A conversa foi literalmente 'Já viste o que aconteceu? Não podes andar assim suja. Tens ali pensos, vê se te cuidas'."

53. "Senti-me no começo de uma nova etapa, mais perto de 'ser uma mulherzinha', como me disseram. **Fez-me sentir que precisava de assumir uma maior responsabilidade, algo que interpretei como uma motivação**. Para mim foi um acontecimento memorável e alegre."

54. "**Confusão de sentimentos**. Ora feliz por me sentir uma mulher e não uma criança, ora triste por sentir que a minha infância se desvanecia."

55. "Ajudou não ter sido a primeira das minhas amigas a ter, mas senti-me ligeiramente assustada pela conversa da minha mãe sobre 'agora ser mulher'."

56. "Na altura senti-me bem porque várias amigas menstruavam e ansiava que esse momento chegasse para mim. Depois disso, foram alturas de muita descoberta."

57. "Estava preparada para o que vinha, a minha mãe tinha falado muito comigo sobre isso mas assim que aconteceu só queria desaparecer."

58. "Não fazia ideia o que era. A minha mãe explicou-me e comprou-me uma florzinha. Isso fez me perceber que a menstruação é um marco na vida de uma pessoa."

59. "Senti-me bem, a minha mãe e a minha tia ofereceram-me uma data de coisas relacionadas com isso, quiseram informar-me, senti quase como se fizesse anos, **estávamos todos felizes**."

60. "Foi uma alegria para as mulheres mais velhas da família, mas eu quando tinha essa idade, não lidava muito bem com o meu corpo e com o meu género, não me sentia mulher, nem menina, e então só pensei 'que bela merda, só tenho 12 anos e já estou com o período, simplesmente para me lembrar que sou uma mulher'. Resumindo, não foi muito bom para mim, mas hoje estou feliz com isso."

61. "Foi natural, senti-me assustada, a minha mãe não estava em casa mas sabia o que tinha de fazer, já tinha ouvido falar na escola e a minha mãe sempre foi muito aberta comigo e nunca fechou a porta da casa de banho às sete chaves quando estava a menstruar, eu já sabia o que era."

62. "Foi super normal, já tinha uns pensos que me tinham dado uma vez. Senti as cuecas super molhadas e fui à casa de banho, vi o sangue e demorei menos de um segundo a pensar em voz alta 'ah ok, é isto o período. Fixe, já o tenho'. Foi super tranquilo. Fui dormir e pronto, gostei de nos seguintes dias ter uma nova razão para ir à casa de banho, por ser novidade."

63. "Feliz, tinha 9 anos e fui a correr para a minha mãe toda contente porque já era 'mulher'."

64. "Foi um bocado chato Vivia com a minha avó, tive de ir pedir pensos à vizinha e achava que ainda era demasiado nova para ter a responsabilidade de andar a trocar pensos. Por outro lado **fiquei orgulhosa por já ser 'mulher'**."

65. "Sinceramente, ao início não quis acreditar. Estava quase em negação. As minhas amigas falavam tão mal 'daquilo' que eu senti que tinha começado uma fase terrível da minha vida, com imensas dores, preocupações e responsabilidade. Tinha 14 anos. Foi relativamente tarde, comparando com amigas, então sentia-me sortuda por ter evitado (como se fosse escolha minha) menstruar tão cedo."

66. "Tinha 11 anos, fiquei em pânico porque **pensava que era uma doença**."

67. "A primeira sensação foi de estranheza e espanto. Acho que nem sabia bem o que estava a acontecer. Depois da minha mãe me explicar, senti que estava a atingir um novo patamar na minha vida."

68. "Fui das últimas das minhas amigas, **menstruei tarde e achava que era diferente das outras**."

69. "No meu caso foi dolorosa, porque sofro de endometriose e comecei logo a ter sintomas. Senti-me apavorada quando vi o sangue nas cuecas (estava sozinha), mas depois percebi o que era. A minha família deu-me os parabéns por já ser uma mulher, mas na altura não fiquei feliz. Para mim a menstruação era sinónimo de não poder ir à piscina."

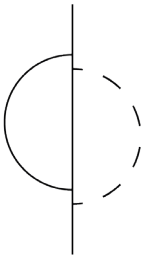
70. "Muito entusiasmada! E surpreendida pelo fluxo imenso. **Sentia que fazia finalmente parte de um grupo secreto**."

“

A minha primeira menstruação foi complicada. Nunca ninguém me tinha explicado o que era, pensei que estava a morrer

”

DESNORMALIZAR



AS DORES MENSTRUAIS

Sofre de dores menstruais?

Sim
65,5% (348)

Considera as suas dores, por vezes, incapacitantes?

Sim
38,2% (203)

extrapolação de dados realizada a partir de questionário

A menstruação não deve ser incapacitante nem diminuir a qualidade de vida

Em 531, 348 sofrem de dores menstruais. Em 531, 203 consideram as suas dores incapacitantes.

Em 531, quantas aceitaram, consciente ou inconscientemente, as dores menstruais como verdade absoluta?

As dores menstruais não são normais e como tal, merecem o devido respeito, diagnóstico e tratamento

Das 531 inquiridas, cerca de 65,5% (348) afirmou que sofre de dores menstruais, sendo que 38,2% (203) referiu que essas mesmas dores são, por vezes, incapacitantes.

Se estivermos dentro do panorama menstrual convencional este número pode não nos parecer muito surpreendente ou relevante, afinal de contas sempre ouvimos dizer que a menstruação é dolorosa e que as mulheres conseguem fazer tudo o que os outros fazem mesmo a sangrar e com dores. A questão que se coloca é se vale a pena continuar a perpetuar a ideia das dores e do sofrimento como algo intrínseco à condição de ter nascido com útero e menstruar?

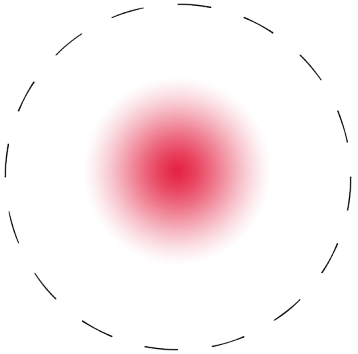
No decorrer do questionário é notória a desinformação relativamente a tudo o que envolve a menstruação, existe uma grande falta de conhecimento sobre o ciclo menstrual, sobre as dores menstruais e sobre a pílula.

As dores menstruais são assumidas como uma herança inevitável, sustentada pela falta de conhecimento, investigação e diagnóstico. A normalização das dores menstruais é um ciclo vicioso. Por um lado achamos que é normal e comum sofrer de fortes dores menstruais e como tal, existe uma maior aceitação e desinteresse pelos sintomas, por outro lado somos recomendadas a tomar a pílula como a única solução para o problema, acabando por camuflar sintomas, atrasar um possível diagnóstico e consequente investigação. Existem vários motivos para as dores menstruais, todos dignos de diagnóstico e tratamento, entre eles a endometriose cujo sintoma mais comum são as dores menstruais. Estima-se que 1 em cada 10 pessoas com útero, em idade fértil, sofre de endometriose, a maioria ainda por diagnosticar. O diagnóstico demora cerca de 8 a 10 anos desde os primeiros sintomas. O diagnóstico tardio acaba por ampliar as consequências da endometriose na saúde e qualidade de vida de quem sofre com esta doença.

Tendo em conta a amostra recolhida de 203 mulheres com dores incapacitantes e a estimativa de 1 em cada 10, podemos supor que pelo menos 20 das 203 podem sofrer de endometriose, não descurando que o número pode ser superior uma vez que as 203 mencionaram sofrer de dores incapacitantes.

Dorómetro (Metafórico)

Pequena moeira
que em nada atrapalha a tua vida: OK!



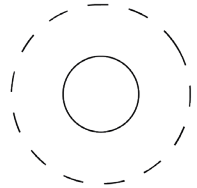
Dores de ‘morrer’
que não te deixam sair da cama:
Não são OK!*

*Dores menstruais não são normais. A menstruação não deve ser incapacitante nem diminuir a tua qualidade de vida, existem diferentes condicionantes, como por exemplo a endometriose, associadas às dores fortes durante o perído menstrual, é importante perceber os sintomas e a sua origem.

“

UMA GUERRA
COM O MEU PRÓPRIO
CORPO

”



EXPERIÊNCIAS MARCANTES

71. "Uma empresa em que trabalhei tinha casas de banho mistas e só eram limpas uma vez por mês, por isso o único caixote do lixo ficava sempre a abarrotar durante semanas. Trabalhava quase só com homens. Houve um dia em que saí de casa menstruada e com um tampão, quando ia trocar à hora de almoço percebi que não tinha onde pôr o usado. Não sabia o que fazer para conseguir resolver aquilo respeitando a minha privacidade. Acabei por encher as cuecas de papel higiénico, mantive o tampão e tentei não me mexer o resto da tarde. No fim da tarde, fui a voar pra casa e quando cheguei já tinha sangue nas pernas. Já para não falar dos perigos associados ao síndrome de choque tóxico, senti-me muito humilhada por estar naquela situação. Foi recente, o que me espantou mais ainda, porque **nunca tinha sido constrangedor pra mim menstruar**."

72. "Num concerto, uma rapariga de calções brancos estava suja de período. Estava muito calor e não deve ter notado pensando que era suor. Não a conhecia, e havia pessoas a cochichar sobre ela. Só à terceira vez de a rapariga se levantar é que ganhei coragem para a avisar que estava suja. As pessoas ao meu lado ficaram constrangidas e uma até me pediu desculpa dizendo que quando estava a comentar a situação com as suas amigas não queria envergonhar a minha amiga. Rapidamente expliquei que não a conhecia..."

73. "Para mim a experiência mais traumática mesmo foi quando eu comecei a menstruar pela primeira vez, embora já estivesse familiarizada com o período, nenhuma das pessoas mais próximas de mim introduziram o tema de forma a eu estar mais preparada quando tivesse o meu primeiro ciclo."

74. "Na escola era incutido de forma indireta para que quem estivesse menstruada, não tomasse banho após as aulas de ginástica, inclusive muitas colegas nem aula faziam. Nas duas primeiras vezes que menstruei, fiz aula normalmente, tomei banho e fui mal-tratada e julgada pelas colegas. Entretanto, uma professora veio falar comigo para me pedir que eu evitasse tomar banho quando menstruada para não incomodar as colegas, e que se quisesse ficava dispensada da aula nesses dias. Não entendi o que estava a fazer de errado, mas acatei as indicações e fiquei a sentir-me muito mal."

75. "Há uns anos atrás, num bar, abri a minha mala para tirar um penso e, pela primeira vez, não escondi. Um amigo meu disse-me logo 'ninguém precisa de ver isso'. Foi triste e tornou todo o momento de eu ir à casa de banho e voltar à mesa muito mais constrangedor. Mas levou com a resposta de que aquele comentário era escusado, principalmente sobre uma coisa que é natural. **Farta de esconder estou eu**, não estou a cometer nenhum crime."

76. "Era nova, devia estar nos primeiros anos do período e estava com o meu pai num supermercado, o meu pai tirou os pensos que a minha mãe costumava usar e depois começou a falar comigo sobre qual eram os meus e se queria experimentar outros, lembro-me que as pessoas que estavam no corredor estavam a olhar para ele como se ele fosse uma ave rara criminosa incapaz de me acompanhar naquele desafio, fiquei espantada e comentei com a minha mãe mais tarde e ela disse me que a menstruação era um tema tabu."

77. "Uma professora no 7°ano pediu à auxiliar da escola para contactar a minha mãe porque tinha dito 'professora, não se importa de me deixar ir à casa de banho, acho que estou com o período' e ela afirmou que tal ação era extremamente inapropriado para uma sala de aula. Ironicamente era uma aula de ciências"

78. “Nunca passei e nunca me senti envergonhada, mas por várias vezes já me disseram para esconder o tampão a caminho da casa de banho num local público e já me pediram produtos de higiene a sussurrar. Por várias vezes já se dirigiram a mim quando falei em menstruação com ‘que nojo’.”

79. “No balneário da escola, depois do banho ao limpar-me, a minha toalha ficou manchada de sangue. **O olhar das minhas colegas e os comentários reprovadores por ter exposto assim sangue menstrual foi assustador**, passei a limpar-me no cubículo do chuveiro.”

80. “Já cheguei a sujar uma cadeira da escola, apenas limpei rápido (com o medo de alguém me ver) e segui. E recentemente precisei de ir buscar um penso à minha sala de aula, fiz ali todo um circo para tirar o penso sem ninguém ver e depois pensei ‘porquê que estou a fazer isto?’ e apenas tirei o penso e saí com ele na mão, **foi uma mini vitória**.”

81. “Andava no 3º ano quando me veio a menstruação. Na altura, ainda não estava muito habituada ao tempo certo para trocar de penso. Enquanto almoçava fiquei com as calças todas sujas e só reparei ao levantar-me, pois a cadeira estava toda manchada. Voltei a sentar-me e chamei uma auxiliar para me ajudar, que fez de tudo para esconder e minimizar a situação. Tive de passar o resto do dia com a camisola à cintura para esconder as manchas nas calças e ouvir os outros meninos o resto do dia dizerem que eu tinha feito xixi nas calças.”

82. “Uma vez, quando era mais nova, estava a dormir na cama dos meus pais e sujei o lençol com sangue. Fiquei com tanta vergonha que fiz toda uma operação em que lavei e sequei a mancha super silenciosamente para que eles não acordassem. Isto num sábado de manhã, com eles na mesma cama...”

83. “Há uns anos estava na piscina com a minha turma. Ainda nem tinha o período. Havia um tampão no chão, ainda por abrir, ao pé da minha mala. Duas raparigas e um rapaz olharam para o tampão e riram-se, só depois percebi que era comigo, perguntaram se era meu, disse que não e riram-se um pouco mais porque certamente acharam que eu estaria a mentir.”

84. “A própria aceitação da primeira vez que menstruei foi difícil. Nem sabia porquê, mas **não queria aceitar que me acontecia a mim também**.”

85. “Agora já encaro isso como algo normal, mas quando era mais nova ficava muito envergonhada quando os rapazes da minha turma ficavam a saber que estava menstruada, por vezes até gozavam com a situação, como se fosse algo contagioso ou nojento.”

86. “Não foi a mim, mas na altura odiei a reação de toda a gente, inclusive da maior parte das raparigas. Uma professora que dava apoio a um colega com necessidades especiais levantou-se a meio da aula e tinha a saia suja, depois de olhar melhor percebi o que seria, olhei à volta e maior parte da turma já sussurrava e ria. Tive de ser eu a informar a senhora, e assim que o fiz a sala rebentou numa gargalhada. Sempre foi dos meus maiores medos, e depois de ver acontecer a outra pessoa e as reações, principalmente das raparigas, ficou a ser ainda mais.”

87. “Quando desmaiava por conta de ter a menstruação, toda a gente se preocupava, até eu dizer que era por causa da menstruação. Aí começaram a dizer que estava a fingir.”

88. "Informar uma professora de educação física, no secundário, que me tinha vindo o período e pelas dores não estava a conseguir jogar. Um rapaz da turma ouviu e ficou embaraçado, (como se tivesse dito um segredo ou largado gases!). Fui assunto de conversa jocosa e observação do meu rabo durante o resto da semana."

89. "Uma vez no liceu sujei as calças. Não tive coragem de pedir pensos às minhas colegas. Faltei às aulas seguintes e fui a pé para casa **fazendo contorcionismo para esconder a mancha de sangue que era cada vez maior**."

90. "O clássico, calções brancos e veio-me a menstruação, fui gozada pela escola toda porque ninguém me avisou tirando um professor."

91. "Foi na escola. Quando era mais nova tinha fluxos muito abundantes, estava numa aula e a professora não me deixou ir à casa de banho. Quando me levantei vi que as calças e a própria cadeira estavam sujas com sangue. Foi horrível, tive que esconder e passar o dia inteiro na escola sem poder trocar de roupa. Algumas colegas gozaram comigo por eu não perceber quando é que tinha que mudar de penso para aquilo não acontecer. Foi horrível ainda hoje me lembro de tudo e é uma memória bastante difícil. **Acho que são essas coisas que nos levam a não gostarmos de estar menstruadas**."

92. "Tive uma discussão com um colega por ele ter sido irresponsável. Mais tarde nesse dia fiquei com as calças sujas. Ao terem reparado, o motivo da discussão foi desvalorizado porque afinal eu é que estava '**naqueles dias loucos**'."

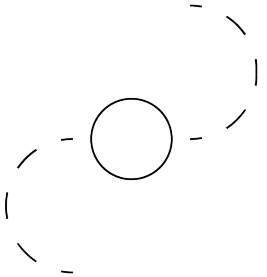
“

Fez-me sentir que precisava de assumir uma maior responsabilidade, algo que interpretei como uma motivação. Para mim foi um acontecimento memorável e alegre

”

LINGUAGEM VERNACULAR

NOMES, EXPRESSÕES,



EUFEMISMOS

a linguagem vernacular é uma forma de abordar um assunto que ainda é considerado 'sensível' para a sociedade

O estigma da menstruação está bastante presente na dificuldade em abordar o tema e em utilizar os nomes específicos como menstruação e período. O tabu é suportado por dezenas de eufemismos ligados à palavra menstruação, estes nomes e expressões são frequentemente utilizados para fugir ao tema e evitar o desconforto.

Próprios da linguagem vernacular, são associados a temas relacionados com o tempo, a regularidade, a cor e o sangue, sendo também recorrente a ideia de visita, de inconveniência, de doença e de figuras masculinas ou femininas. Os eufemismos são por definição figuras de estilo utilizadas para suavizar ou tornar mais agradável certo termo. Nesse sentido, em vez da palavra menstruação são utilizados eufemismos, uma vez que esta ainda é considerada um tópico sensível para a sociedade em geral. No entanto, muitas das vezes estas opções tornam-se disfemismos pois acabam por empregar palavras, expressões e nomes depreciativos.

Menstruação

Período;

O Benfica joga em casa;

Monstra;

Aquela altura do mês;

O Chico;

A Chica;

Estar de molho;

O vermelho;

Shark Week;

Demónio;

Regra;

As Regras;

Estar nos dias difíceis;

Comportas abriram;

O dilúvio;

The Red Wedding;

A Maria;

Estar de fralda;

Está bandeira vermelha;

Senhor da saúde;

História;

Mar Vermelho;

Maldição;

Tia comunista;

Tia Maria;

Mariazinha;

Aqueles dias;

Estar com o dito cujo;

Instaurou-se o comunismo cá em baixo;

Estou na lua nova/ cheia;

Cascata do inferno;

A lua desceu;

Pri;

O coiso;

Ministro do Interior;

Monstruação;

Bloody Mary;

Coisas/problemas de mulher;

Cascata do inferno

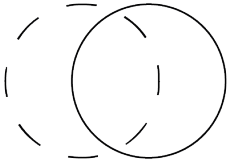
Monstra

Maldição

Demónio

Monstruação

MITOS E DIZERES



MENSTRUAIS

Ao redor do mundo existem ainda muitas suposições sobre a menstruação e a sua relação com tabus restritivos e rigorosos que definem o que uma pessoa menstruada pode ou não fazer. Existem diversos mitos relativos a este tema, ainda que estes dizeres sejam mais comuns entre as gerações mais velhas, não é incomum deparamo-nos com eles dentro do seio familiar e/ou fora dele.

A menstruação ainda é tida como um 'problema'
porque é vista como uma condição feminina, da mulher.

O argumento que as mulheres são debilitadas emocionalmente e fisicamente pela menstruação, alimenta a premissa de que a mulher não consegue, nem pode competir com o homem. Contribuir para a supressão do estigma menstrual passa por rejeitar a noção de que a menstruação torna as mulheres menos competentes.

Pessoas menstruadas não não não não

podem lavar o cabelo;

conseguem bater as claras em castelo;

podem comer polvo, porque ficam com a forma dos tentáculos no corpo;

podem fazer bolos;

podem comer fruta com caroço;

podem tomar banho;

podem ir a funerais;

podem tomar banho no mar;

devem passear no campo porque os lagartos sobem pelas pernas acima;

conseguem virar a tortilha;

podem subir a árvores porque secam;

podem ir ao cemitério, porque acordam os mortos;

podem fazer a vindima;

devem tomar banho de água fria;

podem ajudar na matança do porco, senão o sangue do porco não coagula;

podem por os pés em água fria;

NEM TUDO É MAU

Porque nem tudo é mau e nem tudo são más notícias.

Cada vez mais assistimos a um maior reconhecimento menstrual, entre amigos, na televisão, nas redes sociais e na vida em geral. O percurso ainda é longo, mas passo a passo, caminha-se em direção à desestigmatização menstrual, onde existe uma maior preocupação com a educação para a saúde, a igualdade e a dignidade menstrual. Muitas vezes presenciamos comentários e comportamentos negativos, e até autodepreciativos por parte de quem menstrua.

Existe um à-vontade com o tom pejorativo que se encara a menstruação, que não só espelha a experiência menstrual, como explica a dificuldade em quebrar com o ciclo que é o estigma menstrual.

Felizmente, existe quem, no meio de todo o negativismo e crítica, encontre e manifeste positividade e orgulho pela menstruação

Positividade Menstrual

"Empoderamento"

"Para mim a menstruação representa, visualmente e fisicamente, o 'resultado' de um ciclo que ocorre dentro de mim e aprendi a achar isso bonito"

"Magia"

"Nascimento"

"Segurança"

"Um ritual, a vida, o orgulho, a responsabilidade de ser mulher e o valor que esta condição tem"

"Dádiva"

"Autoconhecimento"

"Força"

"É um dos melhores sinais de saúde e poder que o meu corpo me dá"

"Natureza"

"Vida"

"Lembra-me que sou um ser com capacidade de gerar vida e de se regenerar quando não acontece, e que a vida é feita de ciclos"

"Aprendizagem"

"Felicidade"

"Estar com o período significa que estamos saudáveis é o nosso corpo a comunicar connosco"

"Poder"

"Fertilidade"

"Uma resposta natural e única que um dia me vai dar a possibilidade de gerar vida"

"Renovação"