

PATRÍCIA LEMOS

Educadora para a saúde menstrual

Edição
revista e
aumentada!

NÃO É SÓ
SANGUE

uma conversa
sobre o ciclo menstrual

ARENA

Índice

Aviso	9
Resumo do livro	11
Nota à edição revista e aumentada	13
Para quê este livro?	19
1. A História da «história»	27
2. Toxinas, histeria e sincronias: quando a ciência nos falha	37
3. O corpo como propriedade pessoal e inalienável	45
4. GPS para descoberta do corpo	51
5. Ciclo menstrual: para quê?	69
6. Da puberdade à menopausa: um círculo perfeito	81
7. Menstruar ou não menstruar, eis a questão	93
8. A monitorização do ciclo: propósito e início	105
9. Pantones de sangue e o seu significado	129
10. Recolha menstrual, ecologia e psique	141
11. Luas e mulheres: a ligação cósmica	151
12. Pessoas que menstruam: novas narrativas	163
13. Dinâmicas do corpo cíclico	173
14. TPM e PDPM: questões sociais e de saúde mental	185

15. Fora de ciclo: entender para resolver	195
16. SOP e endometriose: o ciclo como sintoma	213
17. Subfertilidade: meio caminho	229
18. Perimenopausa: fecho de ciclo	235
19. Conclusão	257
Agradecimentos	261
Lê tu	265

Aviso

A informação disponibilizada neste livro tem por objetivo informar e educar sobre os temas a que se refere, não devendo ser encarada como forma de tratar, diagnosticar ou prevenir qualquer situação de saúde. A leitura deste livro não substitui a necessidade de um acompanhamento individual e personalizado, nem deve ser tomada como aconselhamento médico.

Resumo do livro

[resumo]. *substantivo masculino. recapitulação. síntese.*

Não sabes se este livro é para ti? Deixo-te um resumo daquilo que vais encontrar nestas páginas:

- O ciclo menstrual provavelmente não é nada do que te contaram.
- O tabu menstrual ainda existe e há muitos mitos por desconstruir.
- A menstruação é um evento fisiológico, mas também social, cultural e político.
- A vivência da menstruação é individual.
- No ciclo menstrual, o mais importante é invisível aos olhos.
- Ovular faz-nos falta, mesmo quando não queremos engravidar.
- Vulva e vagina não têm por que te ser desconhecidas: o corpo é teu.
- A expressão do teu período (cor, consistência, cheiro, duração) dá-te pistas importantes sobre a tua saúde.
- Deixar de usar a contraceção hormonal como medicação para todos os males de ciclo implicará mais investigação e melhores soluções para todas as pessoas que menstruam.
- O que comes, como te mexes e o teu índice geral de felicidade influenciam de forma direta o teu ciclo menstrual.

- Um corpo que menstrua não tem por que estar medicado a vida toda.
- A ciclicidade é real, mas provavelmente estás a olhar para ela de forma errada.
- A TPM (tensão pré-menstrual) trata-se e, num ciclo equilibrado e saudável, não é suposto existir.
- A perturbação disfórica pré-menstrual é uma condição séria de saúde que não é provocada, mas sim agravada pelo ciclo, e deve ser acompanhada por uma equipa multidisciplinar.
- Num pico de fertilidade, as probabilidades de conceção são de ±20% a 25% a cada ciclo e declina a cada ano.
- A fertilidade num corpo que nasce com ovários, útero e vagina é sistémica e contínua.
- Há soluções ecológicas para gerires os teus dias menstruais, cuidando de ti e do planeta.
- Menstruar não é um assunto só de mulheres.
- A síndrome dos ovários poliquísticos não desaparece porque é uma condição crónica, pelo que não se cura com a pílula. Também não se diagnostica apenas com uma ecografia.
- A endometriose é uma condição de saúde séria e estrogénio-dependente. A dor – menstrual, pélvica, abdominal, no sexo, etc. – costuma ser o seu principal sintoma.
- Infertilidade e subfertilidade são coisas distintas.
- O corpo é teu.
- O ciclo menstrual é a língua que o corpo usa para falar contigo. Ouve.

Nota à edição revista e aumentada

Quase quatro anos passados desde a publicação da primeira edição do *Não é Só Sangue* (e do livro *Período: Um Guia para Descomplicar*), é surpreendente a velocidade que as coisas tomaram no nosso país no que diz respeito aos assuntos menstruais. Gosto de acreditar que contribuí para isso em alguma escala, juntamente com uma comunidade atenta e informada que se foi criando, e que este «partir de pedra» de há mais de uma década, na área da saúde menstrual, começa agora a dar frutos. Em boa verdade, e apesar de tardarem, não pensei que chegariam tão cedo.

Perdi a conta ao número de vezes em que o *NESS*, como carinhosamente tratamos este livro, foi mencionado como o livro que «gostava de ter lido antes» ou que «toda a gente devia ler». Sentir que a sua leitura ajuda a um reposicionamento sobre estes temas, e que a informação que contém permite mudar a perspetiva sobre escolhas feitas, é algo que me faz acreditar que veio ocupar um vazio, e que era (e é) realmente necessário.

Saindo da experiência enquanto autora destas páginas, entusiasma-me ver, finalmente, o assunto da pobreza e da dignidade menstrual a ser debatido nas escolas, as dores menstruais a serem levadas a sério, diagnósticos de perturbação disfórica pré-menstrual a serem feitos, (mais) pessoas a monitorizar o seu ciclo, a fazer gráficos, a querer saber mais e a exigir melhor qualidade de vida menstrual e a questionar o saber popular e o instituído há décadas, nisto que apesar de tudo ainda são «assuntos de mulheres».

Numa escala maior, vejo agora médicos, e estudantes de Medicina, a olhar de forma crítica para os (inacreditavelmente) escassos conteúdos sobre a importância do ciclo menstrual que recebem na sua formação, e com genuíno interesse em compreender o enquadramento e impacto na vida das suas utentes, para lá do modelo que lhes foi passado.

Simultaneamente, vejo a nossa Direção-Geral da Educação a enviar esforços para criar um ambiente seguro para menstruar nas escolas, criando uma página de recursos sobre pobreza menstrual e promovendo uma aula aberta *online* sobre o tema, que facilitei para milhares de pessoas no passado dia 8 de março, para reduzir disparidades e colmatar a falta de informação. Chegam-me notícias de ações independentes em escolas, levadas a cabo por alunos, associações de estudantes ou professores, no sentido de dar resposta à sua comunidade direta, às particularidades e necessidades levantadas *in loco*.¹

Tenho aceitado múltiplos convites de empresas para palestras e formação sobre ciclo e saúde menstrual, (in) fertilidade e menopausa. Ver direções de Recursos Humanos a querer discutir — a sério! — políticas internas que criem espaço para acomodar as necessidades das suas colaboradoras, em vez de promoverem ações de relações públicas internas para cumprir agenda, com empresas ligadas à indústria farmacêutica, traz-me a certeza de que algo está a mudar.

A informação circulante começa a querer perder trejeitos de sabedoria popular e mofo, e acredito que Portugal começa a ganhar terreno para debater esta questão como ela merece: com o poder do lado de quem menstrua e sob o chapéu da saúde pública, porque a pobreza menstrual, a endometriose, a infertilidade, a perturbação disfórica ou a perimenopausa não afetam só quem as vive.

¹ A 23 de maio, e enquanto preparava esta nota, o governo anunciou uma medida de combate à pobreza menstrual com distribuição de produtos de recolha gratuitos em escolas e centros de saúde a partir de setembro de 2024. Em 2022, já tinha sido aprovada a redução do IVA para 6% nos copos, pensos reutilizáveis e cuecas menstruais.

Até aqui, parecemos estar a ganhar *momentum* mas ainda esta pro-
cessão está longe de ter chegado ao adro.

Estes avanços, se os olharmos de perto, trazem um obstáculo: estão todos eles focados na experiência negativa do ciclo e no que pode ser feito para a mitigar. Não é um mau ponto de partida, já que é necessário nivelar a experiência social da «menstruação» e para isso precisamos de reunir recursos e condições para que a mesma deixe de ser um incómodo social. Mas não podemos parar aqui.

O ciclo menstrual é um evento fisiológico, natural, recorrente e de longa duração na nossa linha de vida, cuja vivência se sobrepõe em duas esferas: a social e a pessoal. Não é uma doença e não pertence, em primeira instância, ao consultório médico.

É aqui que entra a literacia de corpo que pretende devolver a autoridade a quem o habita: o corpo como uma casa que é tua, onde tu decides, tu cuidas, limpas, organizas, vives. Podes querer ou sentir que precisas de ajuda para uma qualquer destas coisas, mas essa ajuda deve chegar quando tu a pedes, por sentires que os teus recursos não te chegam. Tal como em casa, onde temos portas e trancas para escolher quem entra e para que uma «invasão» de espaço seja consentida e com propósito, a literacia de corpo vai munir-te de informação e conhecimento pessoal, para construíres o entendimento do que é teu, do que te compete e é da tua responsabilidade. Para que possas ter soberania e autoridade sobre escolhas, decisões e intervenções.

Parece tudo muito óbvio, contudo, apesar dos aparentes avanços, o país parece continuar a debater-se com (vou chamar-lhes) *dificuldades* quando olhamos para o nosso corpo como meio de reprodução.

Quem decide o quê sobre esse corpo? Quem entra nessa «casa», limpa, arruma e decide? E porquê?

Este é um problema maior porque entramos na esfera dicotómica da autoridade e da responsabilidade. Facilmente entregamos a primeira a terceiros quando abdicamos da segunda. E é fácil abdicar da segunda quando sentimos que alguém sabe mais sobre o assunto do que nós.

É claro que precisamos de técnicos, especialistas em coisas médicas quando estamos doentes, porém importa não perder a noção de que, para a maioria, o ciclo menstrual não é uma doença e que muitas das suas alterações e expressões podem ser melhoradas se o encararmos como um barômetro de saúde, e um convite a fazer melhores escolhas, ouvindo o que nos diz para entender o que é preciso. Um árbitro ou um bom amigo que nos guia no caminho.

Quando abraçamos esta escuta interna, e nos responsabilizamos pela nossa saúde, construímos aos poucos uma relação de colaboração com o corpo, que deixa de ser um desconhecido, ou algo incontável ou traiçoeiro, que não faz nada do que queremos e em que não se pode confiar. Dessa colaboração nascem certezas do que em conjunto somos capazes de entender e gerir o ciclo e a nossa fertilidade, de nos cuidar, de parir, de envelhecer (graciosamente ou como bem nos aprouver).

Por isso, nos «assuntos de mulheres» urge inverter o foco da doença para a saúde; da menstruação para a ovulação; da ignorância para a literacia de corpo; da autoridade da bata branca para o empoderamento de quem cicla; da decisão alheia e paternalista para a decisão própria e responsável sobre o corpo que é vivido por uma só pessoa, num microcosmos de experiências individuais.

E, portanto, precisamos de falar sobre violência obstétrica, do aumento no número de cesarianas, das dificuldades no acesso à interrupção voluntária de gravidez, do muito-mais-comum-do-que-se-pensa «o meu médico não concorda que eu deixe a pílula», ou «mandou-me para casa porque o DIU ainda dura mais dois anos», ou sobre o direito a saber se o profissional de saúde que escolhemos é, ou não, objetor de consciência, ou ter informações sobre o tratamento que foi feito ao nosso colo do útero em vez de um «não se preocupe que já está tratado», e desta onda de condescendência que nos empurra para fora de pé, como se o corpo não nos pertencesse e não nos coubesse decidir ou discutir o que fazemos dele e com ele...

Precisamos de transparência e informação sobre os tratamentos de reprodução assistida (antes, durante e depois, taxas de sucesso e procedimentos), e de trazer à discussão pública debates que vão ser excruciantes de se ter como o destino dos embriões excedentários resultantes destes tratamentos, ou sobre a imprescindibilidade de uma conversa antecipada sobre o que queremos que lhes aconteça em caso de divórcio, por exemplo.

Somos (ainda) o país do «vai correr tudo bem», «não pense nisso agora!», «quando quiser ter filhos, logo se vê», e do «andou a ler coisas na Internet», acompanhado de uma mãozinha passada pela cabeça, para não te preocupares, pequenita, afinal há tantos sapatos bonitos e laços para pores no cabelo.

Está em tempo de nos podermos preocupar com sapatos, laços e o que quisermos, e, ao mesmo tempo, resgatarmos o direito às perguntas sobre o que é nosso, quando as respostas não nos cabem.

Mas é de diálogo que se trata, e não de uma usurpação de funções. Este não é um caminho contra ninguém, mas a favor da literacia em saúde e mais responsabilidade individual sobre a nossa. *A quem é que isto não interessa?*, pergunto-me muitas vezes... E gostava que desse lado se perguntassem também.

Dizem que quanto mais velhas somos, menos nos importamos com a opinião alheia, e que se ganha uma liberdade que não tivemos aos 20, nem aos 30 anos. Parece que esta mudança está associada ao processo de transição para os anos não-férteis, que afeta a estrutura do nosso cérebro e a forma como este se organiza. Este é o último convite que o ciclo nos faz para valorizarmos aquilo que realmente importa: quem somos e como pensamos sobre as coisas. E é sob esta perspetiva, e das dinâmicas sociais em torno da perceção do fim de ciclo, que escrevo o novo capítulo sobre a perimenopausa.

Com cerca de 2,8 milhões de mulheres acima dos 45 anos, Portugal desperta agora para «a menopausa». Espero que acorde bem para que se enterre de vez a medicina do biquíni, que não nos vê para lá das

mamas, útero, vagina e ovários, porque a fase de transição para o resto da nossa vida sem ciclo deixa pistas sobre a nossa saúde num todo. Menopausa não é diagnóstico, e estamos perante a primeira geração que chegará a ela com informação suficiente para a entender em termos globais, enquanto simultaneamente precisará de se defender desta vontade indómita de se medicar mulheres, indiscriminadamente, para que possa conscientemente usufruir do melhor dos dois mundos: informação para compreender o que se passa e fazer a sua parte; medicação para ajudar no que não é possível resolver de outra forma.

Que o *Não É Só Sangue* continue a ser companheiro de viagem e descobertas, livro de cabeceira, presente de aniversário ou de Natal, e a contribuir para que o nosso movimento seja sempre no sentido do respeito por quem quer igual ou diferente, celebrando a diversidade e o direito a escolhas decorrentes de autoconhecimento e de responsabilidade individual.

Lisboa, junho de 2024

Para quê este livro?

[leitmotiv]. *substantivo masculino. motivo condutor. assunto recorrente que orienta uma obra.*

Chegar a 2021 a precisar de um livro para falar sobre o ciclo menstrual e a menstruação não devia agoirar nada de bom, mas, como tudo, vai depender da perspetiva sob a qual queiramos olhar para o assunto. Eu vejo-o como uma coisa boa. O mundo parece ter despertado para a cena menstrual, combatendo o estigma e o tabu em torno do tema, e Portugal parece interessado em acompanhar-lhe o ritmo.

O tabu

Quando me dizem que o tabu já não existe, sei que se referem à liberdade de tomar banho, lavar o cabelo, fazer exercício ou bater claras em castelo sem medo de que a menstruação interfira nessas ações, mas não é a esse folclore menstrual que me refiro...

Quando não existe tabu significa que determinado assunto é tocado, falado e gerido livremente, sem eufemismos¹, vergonha ou necessidade de um espaço próprio para acontecer ou ser mencionado. Até à década de 1980, as pessoas em Portugal não falavam abertamente

¹ Em 2016, a *app* Clue fez um inquérito sobre palavras ou expressões usadas em vez de período. Foram inquiridas pessoas em 190 países, obtidas 90 mil respostas e o resultado: cerca de 5 mil eufemismos, entre os quais se encontram os portugueses chico, o Benfica joga em casa, mostra, sinal vermelho, (n)aqueles dias, etc.

de cancros, era a «coisa má», envolta num segredo e medo que hoje talvez sejam difíceis de compreender já que se fala abertamente sobre a doença, diagnósticos, prognósticos e eventuais fatalidades por ela causadas. Isto está longe de acontecer com as questões menstruais que continuam envoltas numa espécie de etiqueta social. Quando falo de estigma e tabu menstrual, refiro-me à desaprovação latente que ainda remete este tema para um campo obscuro e de vergonha, e à proibição coletiva subconsciente que faz com que permaneça subliminar ou encapotado nos nossos discursos e atitudes quotidianas que os reforçam, seja no jantar de amigos em que comentamos, num tom mais baixo, e só com um interlocutor específico, habitualmente mulher, que estamos menstruadas; quando encetamos um novo relacionamento e receamos dizer que estamos a menstruar; o velho clássico de quando precisamos de um penso ou tampão e não o pedimos em voz alta; ou quando a colega está mais sensível ou irritada e assumimos que está menstruada ou prestes a menstruar, entre muitos outros exemplos que estão tão intrincados no nosso quotidiano que se tornaram invisíveis.

«As palavras que usamos contam uma história. O esforço que fazemos para as evitar também.»

Esta frase incrível é de Alma Gotlieb, antropóloga que me ensinou que a palavra polinésia «tapu», que está na origem do nosso «tabu», no seu contexto original não tinha um pendor pejorativo. Nem positivo. É um estado de poder neutro. É a sociedade ocidental com o seu pensamento dicotómico que cria o entendimento negativo da palavra.

Num corpo que se constrói socialmente, sob o olhar alheio, hipersexualizado, e que se quer pronto para consumo — estética e fisicamente —, fluidos a saírem de partes corporais olhadas como um espaço

reservado ao prazer (sobretudo alheio) são incompatíveis com a imagem assética de um corpo que é avaliado pela sua atratividade, e que se quer pronto e disponível enquanto consumível sexual.

Apesar de tudo isto, este é o único sangue que derramamos que não decorre de doença nem de violência; um sangue capaz de criar vida, mas, ainda assim, e talvez porque torne o corpo demasiado real, é um assunto a evitar.

A retirada dos períodos das agendas sociais, políticas e até da mesa do jantar entre amigos só tem contribuído para se manterem os elevados níveis de desinformação, objetificação corporal e estigma. Este desconforto latente em falar de forma aberta do assunto não desaparece porque há sempre alguém que nos diz que não há necessidade, nem de tanta informação, nem de discussão, porque afinal «não há quem não saiba o que é e para que serve um período».

Os investigadores que se têm debruçado sobre estas questões da menstruação enquanto fenómeno social chamam a isto «o paradoxo menstrual»: o assunto é tão natural que não precisamos de falar dele, e é tão comum que toda a gente sabe o que é, logo, dispensa debate. É um paradoxo porque, na realidade e infelizmente, não é bem assim...

Não faltam, atualmente, adultos que nunca viram uma menstruação real, um penso utilizado ou uma pessoa, que talvez viva na mesma casa, a menstruar, e estou certa de que ao ler estas linhas muita gente terá a reação que mencionei há dois parágrafos: «Qual é a necessidade?». A necessidade é, acima de tudo, utilitária e logística. Quero com isto dizer que se nunca viram foi porque quem menstrua se esforçou por esconder, e se se sentiu nessa obrigação, é porque o tabu e o estigma não lhe permitem que viva a sua menstruação de forma natural, o que pode significar que uma mancha de sangue nas cuecas que vão para lavar não precisa de ser escondida nem tratada na penumbra para não ferir suscetibilidades que crescem em ignorância. Mais gritante é esta necessidade de normalização, quando os mesmos adultos que se horrorizam perante o assunto terão decerto

visto mamas, vulvas e vaginas, corpos despídos, com fim e propósito sexual quiçá desde tenra idade. Contudo, não encontrando propósito nem equivalente nesta função fisiológica no corpo que nasce com pênis e testículos², cria-se um vazio em termos de referência que é preenchido com folclore, preconceitos, desinformação avulsa e nojo e remete-se a coisa para um «assunto de mulheres».

Este não pode continuar a ser um assunto de mulheres. Este já não é um assunto só de mulheres.

O essencial que é invisível aos olhos

Este é o tempo para começarmos individualmente a questionar o estigma, o porquê de ser ainda tão desconfortável falar de menstruação, para que possamos progredir enquanto pessoas, comunidade e sociedade, numa linha de evolução porque sabemos agora mais e melhor. Depois, porque uma menstruação é apenas um subproduto de algo maior — o ciclo menstrual, o essencial que é invisível aos olhos³, mas que temos relegado para segundo plano durante, talvez, as últimas cinco ou seis décadas...

Foi devido ao meu trabalho na área de infertilidade, no apoio a mulheres e casais em processo de procriação medicamente assistida, que me apercebi do quão escassa era a informação que estas pessoas detinham sobre o ciclo menstrual (e, por conseguinte, sobre a sua fertilidade). Perguntava-me muitas vezes se a eventual falta de discussão sobre o período devido ao estigma contribuiria para

² A analogia mais comum usada por quem defende o secretismo menstrual como uma questão de etiqueta social é o ato de defecar: não precisamos de ver as pessoas a fazê-lo para saber do que se trata. É uma comparação ignorante e que raia o absurdo, uma vez que a menstruação não é comum a todos os indivíduos, pelo que quem não tem não lhe conhece senão mitos e disparates antiquados que contribuem para manter vivo o tabu, sobretudo da limpeza, distinguindo as asseadas — comedidas, discretas e limpas — das «outras». Se parece o mesmo discurso dos anúncios aos pensos «higiênicos», é porque é mesmo.

³ Como n' *O Príncipezinho* de Saint-Exupéry.

essa lacuna informativa sobre o ciclo e se isso teria de alguma forma influenciado os resultados das tentativas do casal que queria engravidar. Teriam informação suficiente? Compreenderiam a dinâmica fértil do ciclo, tudo o que a fertilidade envolve e o significado da menstruação, além de a verem como confirmação de mais um mês de tentativas frustradas?

Nessa mesma altura, saíam os resultados de um estudo levado a cabo pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, conjuntamente com a Sociedade Portuguesa de Medicina da Reprodução, com o objetivo de caracterizar a infertilidade em Portugal — as conclusões eram aterradoras: tínhamos, por um lado, uma associação de justificações e comportamentos não diretos às dificuldades de engravidar («falta de sorte» ou a «vontade de Deus», com cada uma destas respostas a serem dadas por mais de 30% dos inquiridos tentantes) e, por outro, uma ignorância generalizada face ao tema, «com vastas proporções de inquiridos a não conhecerem adequadamente as causas de infertilidade». Estávamos em 2009.

Literacia de corpo

Foi nesta altura que criei o Círculo Perfeito, ou melhor, o seu embrião, ainda com o nome de Plataforma para a Educação Menstrual e para a Saúde Feminina. Fi-lo para me juntar aos movimentos que via acontecer lá fora e «para mudar o mundo, um período de cada vez». Estava certa de que esta informação fazia falta, apesar de não conseguir, na altura, imaginar que o alcance que ganharia fosse tão grande, tão perene, tão multiplicador, tão bom.

Ao fim de mais de 2000 clientes, posso confirmar o que teoricamente, quando encetei esta jornada, já sabia: **menstruar é algo completamente individual e ao mesmo tempo é uma experiência social,**

cultural, religiosa e política. Pode ser todas estas coisas em simultâneo, só uma ou só algumas e podemos menstruar desde sempre sem nunca nos termos questionado de que forma vivemos esta experiência.

Esta multiplicidade de vivências menstruais apresenta-se como fascinante para mim enquanto observadora da realidade «socio-menstrual», mas também pode ser bastante disruptiva pela facilidade com que são produzidos discursos dissonantes que dificultam a convergência de um movimento capaz de incluir todas as pessoas que menstruam.

O fator mais agregador que consigo encontrar e que serve de base a todo o meu trabalho é o conceito de «**literacia de corpo**»⁴ que traduz a capacidade de interpretarmos os sinais que o corpo nos dá para entender, identificar ou dar resposta às necessidades que o mesmo apresenta. Com isto, capacitar-nos no sentido de nos tornarmos uma autoridade nos nossos próprios assuntos, com autonomia e legitimidade para discutir a nossa condição com os profissionais de saúde, agora de um ponto de partida privilegiado e apenas possibilitado por um autoconhecimento decorrente da instalação, monitorização e compreensão do ciclo menstrual enquanto ferramenta de *biofeedback*. A literacia de corpo pode ser cumulável com a experiência individual já que não interfere na mesma, serve-lhe de base, e, apesar da assertividade científica em que assenta a dinâmica de conhecimento, respeita a expressão autónoma menstrual de cada um.

Graças ao paradoxo menstrual, a maioria das pessoas menstrua sem nunca ter pensado sobre o que isso significa para si para lá da camada superficial e dicotómica do «maça-me»/«não me maça».

Ao longo de dez anos como educadora menstrual — a primeira no País porque há uma década não estava na moda falar de sangue

⁴ Laura Wershler, diretora executiva do Planned Parenthood no Canadá, cunhou o conceito em 2005 após ter lido um romance sobre as consequências do analfabetismo e do quão impotentes este deixa as pessoas no sentido da educação e autonomia. Sentiu que essa iliteracia aplicada ao corpo apresentava os mesmos resultados.

menstrual, endométrios e muco cervical, nem a Pantone tinha escolhido uma cor de período —, posso dizer-vos que continuamos a precisar muito de falar sobre as questões menstruais e tudo o que as envolve. Precisamos tanto que devíamos fazer deste assunto tópico obrigatório de discussão semanal num qualquer contexto à escolha, o que parece surreal e despropositado, mas que seria relativamente simples se substituíssemos todos os tópicos de conversa sobre o corpo (nosso ou dos outros) enquanto objeto por questões menstruais.

Falar de menstruação é um convite com várias camadas: desde sobrepormos a função do corpo à estética, reorganizarmos uma hierarquia interna relativamente à saúde, descobriremos de que forma podemos melhorar a nossa experiência individual e construir uma narrativa pautada por entendimento e gentileza para connosco e para com a experiência dos outros, a um questionamento de grupo, de passado e futuro, em termos sociais.

Este livro é uma proposta de reflexão coletiva. Não é bem para se concordar ou discordar; é para debater, para questionar; é um livro para fazermos caminho.

Observarmos as nossas atitudes e os nossos comportamentos face às questões menstruais pessoais, dos outros e no mundo, será, por si só, altamente transformador em termos individuais e isso impactará a comunidade imediata de cada pessoa. O efeito multiplicador destes pequeninos acontecimentos é aquilo que ajuda a mudar o mundo, e neste caso literalmente, um período de cada vez.

Por fim, quem pega neste livro tem a sua própria história e motivo para enfrentar as próximas centenas de páginas, pelo que retirará dele o que lhe fizer sentido, no sítio⁵ onde está, ao dia em que o lê.

Espero que seja útil para encontrares algumas respostas, que dê espaço para que te faças muitas perguntas e sobretudo que contribua para um olhar maravilhado na (re)descoberta do corpo, isento

⁵ Não sítio físico, mas de lugar de fala, de sentimento face ao tema e ao corpo.

de construções sociais obsoletas e de estórias mágicas que tantas vezes nos penalizam e impedem de usufruir do capital físico de que dispomos, e de agir nos assuntos do corpo com autoridade, autonomia e prazer.



A História da «história»

[história]. *substantivo feminino.*
eufemismo utilizado para menstruação; período.

Hipócrates, pai da Medicina, dizia que o corpo da mulher era como uma esponja, com tendência a absorver mais fluidos do que o corpo do homem e que, para não comprometer o funcionamento dos órgãos nem a saúde geral, precisava de sangrar ciclicamente.

Há tantas estórias fascinantes sobre a menstruação, este poder oculto de verter sangue sem perecer que fez de nós feiticeiras, bruxas e curandeiras durante toda a História da humanidade, contada por homens.

Os mitos em torno da menstruação são fruto do pensamento mágico e da necessidade de construir uma narrativa que explique algo que não se entende ou para o qual parece não haver justificação. Na Europa medieval acreditava-se que o sangue menstrual tinha qualidades mágicas e que curava a lepra. E atualmente ainda há culturas que creem que a menstruação é algo impuro.

Apesar de pelo Ocidente já termos deixado cair muitas estórias, sobretudo as «más» e «sujas», rotulando-as como algo obsoleto, disparatado até, pelo seu pendor crítico, penalizador e culpabilizador de um corpo que cumpre apenas uma função, as estórias «bonitas», às vezes sem nos darmos conta, temo-las mantido (ou recuperado) porque a menstruação é ainda um portão para o simbólico, e porque há quem sinta necessidade dessa linguagem para dar um novo sentido

aos velhos conceitos ou experiências menos boas que traz consigo, e fazer as pazes com o corpo.

Confesso que o lado histórico da menstruação, uma resenha de mitos e curiosidades antropológicas me parece pouco interessante para este livro, mas gostava que ativássemos o sentido crítico quando olhamos para a História, para as estórias e para a «história», lembrando-nos da necessidade que temos de colocar tudo em caixinhas de opostos (bom-mau, dia-noite, ativo-passivo, linear-circular, limpo-sujo, certo-errado) para organizar pensamento, e da capacidade que a nossa mente criativa tem de produzir as suas próprias narrativas para preencher os vazios. Isto é talvez a ferramenta mais simples e mais útil para observarmos criticamente os assuntos socioculturais da menstruação.

Com isso em mente, damos um enorme salto nas trevas menstruais até à Primeira Guerra Mundial (1914-1918) durante a qual as enfermeiras francesas se aperceberam do quão absorventes eram as ligaduras de celulose (cellucotton®) usadas nos ferimentos dos soldados. Depressa lhes deram outro destino, facilitando a gestão dos dias menstruais a todas as que prestavam cuidados aos que estavam na frente de batalha. Apesar de esta descoberta e invenção extraordinariamente útil só poder ter partido de mulheres (pela proximidade com a problemática e identificação clara de uma necessidade para a qual não existia resposta competente), acabou por ser um homem a patentear o penso absorvente em 1932. Ainda antes disso, a grande empresa Kimberly-Clarke (hoje presente em 80 países) começou a comercialização dos pensos sob o nome Kotex, uma abreviatura de *cotton like texture*, e foi a responsável pelas primeiras campanhas publicitárias de produtos menstruais em jornais e revistas.

Os pensos, apesar de precisarem de uma espécie de cinto especial para se manterem no sítio, eram um enorme avanço comparativamente aos trapos e pedaços de pano¹ utilizados desde a era vitoriana

¹ Que origina a expressão inglesa *on the rag*, equivalente a um «estou no/de trapo», para os dias de período.

quando se concluiu que talvez não fosse completamente salubre sangrar diretamente para a roupa. Depois, só em 1970 surgiriam os primeiros pensos com tiras adesivas para os prender à roupa interior, semelhantes aos que encontramos hoje no supermercado.

Na década anterior (1960), as mulheres tinham começado a exigir maior participação social e maior autoridade sobre a sua vida e para isso não podiam continuar limitadas ao papel de atrizes secundárias na sociedade, limitadas pelo poder paternal depois transferido para o marido, ao qual acrescia o peso imobilizador da maternidade, das tarefas domésticas e da ideia da «boa esposa». As necessidades das mulheres eram muito claras: queriam mais educação, mais dinheiro, mais autonomia, mais vida fora de casa e a única forma de se libertarem do jugo de uma vida para a qual não existia alternativa era com um maior controlo sobre a sua capacidade reprodutiva: poder escolher e decidir quando queriam ter filhos, controlando o ciclo menstrual através da inibição da ovulação. É neste contexto histórico que precisamos de enquadrar a chegada — absolutamente revolucionária — da pílula contracetiva.

Durante as duas guerras mundiais ocorridas no século passado (1914-1918; 1939-1945), as mulheres foram protagonistas silenciosas enquanto elementos na força de trabalho.

De enfermeiras a empregadas fabris, responsáveis pela produção de munições, na Segunda Guerra Mundial estima-se que seis milhões de mulheres tenham garantido o funcionamento das fábricas, três milhões alistaram-se na Cruz Vermelha e 200 mil nas forças militares. São estas mulheres que encontram representação na famosa imagem de Rosie, the Riveter com o famoso slogan «We can do it!» e que tão bem conhecemos. Elas trabalharam em estaleiros navais, conduziram táxis,

foram operadoras de rádio, tradutoras, pilotos de aviões, desempenharam papéis múltiplos dentro e fora de casa para, no pós-guerra, com o homem de volta à cena social, a sociedade as devolver à cena doméstica e ao anonimato.

A experiência das guerras mundiais tinha mostrado que eram capazes, ainda que com filhos e más condições salariais, de fazer «o trabalho de um homem» ou, na verdade, «o trabalho necessário». Não voltaríamos a ver outra entrada feminina em massa no mercado de trabalho até à década de 1970.

Curiosamente, a menstruação ou «as debilidades do sexo fraco» nunca foram mencionadas como obstáculo nas campanhas de recrutamento.

O Enovid² — uma medicação indicada para a endometriose e outras perturbações do ciclo menstrual — tinha chegado ao mercado no final da década de 1950, mas, passado pouco tempo, cerca de meio milhão de americanas estava a fazer uso dele para fins contraceptivos, porque, apesar da elevadíssima dosagem de hormonas sintéticas, trazia consigo uma promessa de futuro.

Portugal foi dos primeiros países da Europa a disponibilizar a pílula contraceptiva. Juntamente com o fim do regime que vigorou até 1974, isto também foi determinante para a reorganização da estrutura social portuguesa. De repente, as mulheres estavam no mercado de trabalho, nas universidades, nas urnas de voto; finalmente, podiam viajar e ter propriedade em seu nome sem precisarem de autorização de outrem.

Talvez até leres estas páginas nunca tivesses pensado na liberdade de que usufruís para gerir a tua vida e fazer as tuas escolhas como

² Não faltam coisas altamente questionáveis do ponto de vista ético e de saúde no que toca à história do desenvolvimento e teste dos contraceptivos hormonais, mas este livro não é sobre isso e, portanto, avançamos.

uma consequência da História da menstruação, mas aqui estamos, a reconhecer que esta vida só é uma possibilidade porque as que vieram antes de nós tiveram como gerir a sua capacidade reprodutiva.

A História da «história» está diretamente relacionada com o papel da mulher, o seu estatuto e papel na sociedade através dos tempos e avança em simultâneo com a evolução dos produtos de recolha menstrual e da contraceção hormonal — peças essenciais neste *puzzle*.

E assim chegamos a 1978 e ao icónico artigo de Gloria Steinem «Se os homens menstruassem», publicado na revista *Ms.*, como crítica feroz às questões de equidade menstrual.

(...) o que aconteceria se, de repente, como num passo de magia, os homens menstruassem e as mulheres não?

Claramente, a menstruação tornar-se-ia um evento tipicamente masculino, invejável e digno.

Os homens gabar-se-iam da duração e do volume.

Os rapazes falaria disso como o invejadíssimo marco do início da masculinidade. Presentes, cerimónias religiosas, jantares familiares e festinhas de rapazes iriam assinalar o dia.

Para evitar uma perda mensal de produtividade entre os poderosos, o Congresso fundaria o Instituto Nacional da Dismenorreia. Os médicos pesquisariam muito pouco sobre ataques cardíacos, contra os quais os homens estariam, hormonalmente, protegidos e muito a respeito das cólicas menstruais.

Os produtos de recolha menstrual seriam subsidiados pelo governo e gratuitos. E, obviamente, alguns homens ainda pagariam pelo prestígio de usar marcas como Tampões Paul Newman, Pensos Mohammad Ali Super plus, Pensos John Wayne Super e Protetores diários Joe Namath — «Para aqueles dias de fluxo leve».

As estatísticas mostrariam que, durante a menstruação, o desempenho masculino na prática desportiva seria melhor e que conquistariam um maior número de medalhas olímpicas. (...)

Mais de quarenta anos passados, o artigo é ainda tão atual que é impossível não nos questionarmos sobre o porquê desta estagnação em volta do tema nas últimas décadas...

A História moderna da menstruação faz-se a cada dia, no terreno, por quem menstrua, combatendo os silêncios e o estigma, com comportamentos de normalização que lhe tiram carga e peso, e, da mesma forma que as enfermeiras na Primeira Grande Guerra identificaram uma nova solução para uma velha necessidade, também nós podemos prestar atenção a pequenas coisas e ser elementos ativos e agentes de mudança pelo menos na história da nossa história, das nossas amigas, filhas e outras pessoas que menstruam em nosso redor.

Temos agora uma vantagem: a internet, seja pela velocidade com que a informação circula, seja pelo potencial de propagação e alcance da mensagem. Tudo acontece mais rápido, em maior escala e o efeito multiplicador dos eventos é altamente inspirador. Por isso, mais do que encher páginas com a história longínqua das menstruações, quero convidar-te a imaginar uma linha de tempo da qual fazes parte, porque também contas e também contribuis para que a cena menstrual avance. Então:

2015

A palavra *period* — período — foi considerada uma das palavras do ano, com a menstruação a vir a público como, creio, nunca antes. Tudo graças a Donald Trump e ao seu comentário sobre a jornalista Megyn Kelly quando esta o entrevistou na corrida à presidência dos Estados Unidos da América. Kelly acusou-o de fazer comentários sexistas. Trump não gostou e justificou a irascibilidade da jornalista com o truque mais velho do pote — o período: «Podia ver-se o sangue a sair-lhe pelos olhos. Sangue a sair-lhe... de todos os lados.»

Graças ao incidente, nasce o hashtag #periodsarenotaninsult — os períodos não são um insulto. O hashtag apoderou-se da internet durante meses, com mulheres a tuitarem a chegada da sua menstruação a Trump, com ativistas de todo o mundo a forçar o tema na praça pública, com Kiran Ghandi a correr a maratona de Londres em *freebleeding*³ para sensibilizar as pessoas para o facto de a menstruação não nos fazer menos capazes; a encantadora Rupi Khaur a fazer-se fotografar deitada, ao despertar, com uma mancha menstrual nas calças de pijama e na roupa de cama, e a deitar a internet abaixo — leia-se, com o Instagram a censurar-lhe a fotografia que, apesar disso, rapidamente se multiplicou pelas redes sociais e pela aldeia global.

Finalmente, os períodos estavam a céu aberto, debaixo do holofote e do escrutínio público, com milhares de partilhas por todo o lado, questionando a censura social, geral, e até pessoal, sobre o corpo que menstrua, com pessoas um pouco por todo o mundo a colocar a grande questão: «Porque é que continuamos a achar um corpo que menstrua impróprio para consumo?».

Que bonito (e produtivo) foi, porque o mundo menstrual nunca mais voltaria ao que era antes disto. Seguindo o exemplo pioneiro do Quénia, em 2015, o Canadá acabou por abolir o imposto sobre tampões.

2016

Nos Jogos Olímpicos de Verão de 2016, no Rio de Janeiro, a nadadora chinesa Fu Yuanhui, de 20 anos, ganhou a medalha de bronze nos 100 metros costas e a admiração dos fãs por ter mencionado nas entrevistas que tinha menstruado na noite anterior. Não é hábito as desportistas falarem abertamente sobre o período, muito menos as da China, onde este assunto

³ Sangramento livre, i.e., sem usar produto de recolha menstrual.

ainda é tabu e onde apenas 2% das mulheres usa tampões, contra os cerca de 70% estimados no Ocidente.

Nesse mesmo ano, Portugal baixou o IVA dos copos menstruais.

2017

Steph Gongora, uma professora de yoga na Costa Rica, contribuiu para reativar a discussão menstrual e a necessidade do fim do estigma, quando num vídeo do seu Instagram apareceu com uma mancha menstrual que ocorreu durante a sua prática. No *post* escreveu: «Sou uma mulher, portanto sangro.»

Foi também criminalizada a prática de isolamento menstrual (*chhaupadi*) no Nepal, o que apesar de não ter significado o seu fim imediato, foi um avanço, e o meu livro para miúdas *The Goddess in You*, sobre o ciclo menstrual, foi publicado no Reino Unido.

2018

A Malásia, a Índia e a Austrália alteraram também as suas políticas de taxação de produtos menstruais.

2019

Este foi talvez o ano mais incrível para a cena menstrual com uma cascata de eventos a alumiar caminho a todos os que ainda estão por vir, e a mostrar que um outro mundo é possível: uma curta metragem documental⁴ sobre o período ganhou um Óscar; mulheres na Índia organizaram um cordão humano de 620 km em forma de protesto contra a proibição da sua entrada nos

⁴ *Period. End of Sentence* de Rayka Zehtabch de 25 anos, na altura do prémio.

templos por causa da menstruação; passámos a ter um emoji para o período; a equipa americana de futebol feminino ganha a Taça do Mundo com treinadores a mencionarem a importância do ajuste de treinos com o ciclo menstrual e, por fim, as Nações Unidas incluíram a saúde e a higiene menstrual (MHH – Menstrual Health and Hygiene) como uma questão de direitos humanos.

O mundo não avança todo ao mesmo ritmo e precisamos de ter presente que a História da «história» sempre esteve, e vai continuar a estar, diretamente relacionada com aspetos vários da vida de quem menstrua: desde os recursos básicos a que acede, a informação disponibilizada, a religião e o enquadramento cultural da menstruação no país onde vive, a experiência individual do período e da sexualidade, etc. Enquanto em Portugal se assiste a um movimento de sensibilização para opções de recolha menstrual mais ecológicas, no Nepal ainda morrem mulheres por isolamento nos dias menstruais, apesar de a prática ter sido legalmente banida, e no mundo há cerca de 1,25 mil milhões de mulheres e meninas (quase o equivalente à população total da Índia) sem acesso a uma casa de banho segura e com privacidade.

Nunca encontraremos uma solução que cubra todas as necessidades existentes em simultâneo. Nunca será possível estar numa linha de progressão conjunta.

A menstruação é uma experiência individual, social e, por isso também política.

Que o tenhamos em conta.

2020

A Escócia e a Nova Zelândia aprovaram leis para disponibilização de produtos menstruais gratuitos em escolas. No Reino Unido, o governo criou um programa de apoio a estudantes que menstruam (até à universidade) para distribuição gratuita de produtos de recolha menstrual a quem precise. A Zomato introduziu uma política de baixa paga para dias menstruais. A Pantone criou a cor «vermelho período». Um estudo publicado no *British Medical Journal* ligou os ciclos longos e irregulares a uma taxa mais elevada de mortalidade prematura, chamando a atenção da classe médica para a necessidade de usarmos o ciclo menstrual como ferramenta de pré-diagnóstico de saúde. Em Portugal, a resolução 74/2020 foi publicada em *Diário da República* e visa a adoção de medidas para diagnóstico e tratamento precoces da endometriose. Em outubro, saiu o primeiro livro para o público infantojuvenil, escrito em português, sobre períodos⁵ — e é meu!

Que viagem incrível!

A História da «história» não para e está a acontecer hoje, contigo aí, com este livro nas mãos.

⁵ Lemos, Patrícia (2020). *Período — Um guia para descomplicar (...)*. Lisboa: Booksmile.

Porque é que precisa de um livro sobre ciclo menstrual? O mais provável é que seja diferente do que aquilo que lhe contaram.

Para algumas pessoas, a menstruação é a chatice que aparece de quando em vez; para outras, não incomoda assim tanto. Mas para todas as pessoas que menstruam: **o ciclo menstrual é informação.**

Patrícia Lemos, educadora para a saúde menstrual e fertilidade, ajuda-nos a compreender o nosso ciclo menstrual e a olhá-lo como um indicador de saúde, **sempre** – e não apenas quando se pensa em ter bebés.

Neste livro, descobrirá que:

- No ciclo menstrual, o mais importante é invisível aos olhos.
- Ovular faz-nos falta, mesmo quando não queremos engravidar.
- A expressão do período (cor, consistência, cheiro, duração) fornece pistas sobre a nossa saúde.
- Num pico de fertilidade, as probabilidades de conceção são de cerca de 20% a 25% a cada ciclo.
- A TPM tem tratamento, e não é suposto existir.
- A síndrome dos ovários poliquísticos é uma condição crónica, não se cura com a pílula e não se diagnostica apenas com uma ecografia.
- A endometriose é uma condição de saúde séria e estrogénio-dependente.
- Infertilidade e subfertilidade são coisas distintas.
- A perimenopausa não é obrigatoriamente infértil.

**O ciclo menstrual é reflexo da sua saúde.
Aprenda o que o seu lhe está a querer dizer.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

penguinlivros
 penguinlivrosp

ISBN 9789895830930



9 789895 830930 >