

PATRÍCIA LEMOS

Educadora para a saúde menstrual



NÃO É SÓ
SANGUE



uma conversa
sobre o ciclo menstrual



INFLUÊNCIA

Índice

Aviso	7
Resumo do livro	9
Para quê este livro?	11
1. A História da «história»	19
2. Toxinas, histeria e sincronias: quando a ciência nos falha	29
3. O corpo como propriedade pessoal e inalienável	37
4. GPS para descoberta do corpo	43
5. Ciclo menstrual: para quê?	61
6. Da puberdade à menopausa: um círculo perfeito	73
7. Menstruar ou não menstruar, eis a questão	85
8. A monitorização do ciclo: propósito e início	97
9. Pantones de sangue e o seu significado	121
10. Recolha menstrual, ecologia e psique	133
11. Luas e mulheres: a ligação cósmica	143
12. Pessoas que menstruam: novas narrativas	155
13. Dinâmicas do corpo cíclico	165
14. TPM e PDPM: questões sociais e de saúde mental	177
15. Fora de ciclo: entender para resolver	187

16. SOP e endometriose: ciclo como sintoma	205
17. Subfertilidade: meio caminho	221
18. Conclusão	227
Agradecimentos	231
Lê tu	235

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.

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 chicho, o Benfica joga em casa, monstra, sinal vermelho, (n)aqueles dias, etc.

de cancro, 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 despidos, 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, descobrirmos 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 de

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

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.

1



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 a qual parece não haver justificção. 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 nos torna impuras.

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 pano⁶ utilizados desde a era vitoriana

⁶ 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 Grande 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 Enovid⁷ — 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

⁷ Não faltam coisas altamente questionáveis do ponto de visto 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 passe 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 *tweetarem* 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*⁸ para sensibilizar as pessoas para o facto de a menstruação não nos fazer menos capazes; a encantadora Rupri 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

⁸ 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 (chaupadi) 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 taxaço 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 documental⁹ 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

⁹ *Period. End of Sentence* de Rayka Zehtabch de 25 anos, na altura do prémio.

entrada nos 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 períodos¹⁰ — e é meu!

Que viagem incrível!

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

¹⁰ Lemos, Patrícia (2020). *Período – Um guia para descomplicar (...)*. Lisboa: Booksmile.

2



Toxinas, histeria e sincronias: quando a ciência nos falha

[erro]. *nome masculino. inexatidão. que resulta de má compreensão ou análise deficiente.*

São muitos os mitos em torno da menstruação e poderia escrever um livro inteiro só com eles. Têm em comum, na sua generalidade, o facto de terem nascido do desconhecimento e da ignorância e por isso, à falta de melhor, o pensamento mágico encontrou explicação e construiu uma narrativa para este sangue cíclico e intrigante. Na verdade, construiu várias, e os caminhos do pensamento mágico divergiram numa expectável cisão entre o Bem e o Mal, tornando este sangue ou num superpoder ou transformando-o em algo impuro e perigoso.

Quem nunca ouviu que não pode fazer algum tipo de cozinhado específico quando está menstruada — bolos, polvo, claras em castelo? Ou que este é um sangue poderoso porque dá vida e por isso serve para curar verrugas e maleitas várias?

O que talvez não estejamos à espera é que na origem de alguns mitos esteja a própria ciência, porém também acontece.

Decidi incluir este capítulo no livro para nos lembrarmos de que a ciência é um caminho, que o método científico é uma coisa maravilhosa, mas que é posto em prática por pessoas e estas erram e falham,

que todos temos os nossos vieses e que não estamos imunes a eles, na forma como olhamos a realidade e a interpretamos, e que o mundo é uma coisa intrincada e complexa.

Para vos explicar de onde vem a história dos bolos que não crescem, das claras que não montam e uns tantos outros mitos em torno do sangue menstrual que nos faz estragar ou azedar comida ou o que tocamos, temos de recuar exatamente cem anos.

A história das rosas mortas do Dr. Bela Schick

Este pediatra húngaro-americano, a quem devemos algo tão importante como o «teste de Schick» que contribuiu em larga escala para a eliminação da difteria, «descobriu» as menotoxinas: substâncias tóxicas libertadas durante a menstruação com elevado potencial de infligir dano a outras substâncias ou seres (isto é a coisa mais próxima de um superpoder que já ouvi!). Tudo porque um dia recebeu um ramo de rosas que pediu a uma empregada para colocar numa jarra. A rapariga ficou hesitante, mas acabou por fazê-lo. No dia seguinte as rosas estavam mortas. O resto é fácil de adivinhar: a rapariga estava menstruada, o médico descobriu, a rapariga comentou que parecia já ter acontecido outras vezes, e daqui sai uma investigação com flores, mulheres (umas menstruadas, outras não) e ainda umas experiências com massa lêveda.

O estudo do Dr. Schick conclui que existiriam umas toxinas poderosas presentes no tecido endometrial, capazes de passar pela pele das mulheres menstruadas, e que estas seriam as responsáveis por provocar este tipo de resposta adversa em várias substâncias. Estávamos em 1920.

Há variações desta estória, mas o que nos interessa é o resultado e sobretudo o facto de este se ter multiplicado, expandido e perdurado

durante décadas, tido como «verdade» entre a comunidade científica, propagado por gente comum e pela sabedoria popular, com todas as variações e proibições que conhecemos: cozinhar alimentos específicos, comer alimentos com caroço ou certas frutas, entrar em adegas, lavar o cabelo, tomar banho, tocar em coisas importantes, etc. Ou seja, um toque de Midas ao contrário, uma magia menstrual capaz de disseminar trevas e provocar alterações em dezenas de substâncias, quase como se de um castigo se tratasse... Tudo isto confirmado, corroborado e reiterado, durante anos a fio, pela ciência, portanto: «Deve ser verdade... Só pode ser verdade!»

É importante tirarmos uns minutos para refletir sobre a forma como as nossas expectativas modelam a experiência futura de algo. Como podemos esperar uma vivência menstrual feliz quando a sua representação nos *media* e nas redes sociais ou se apresenta completamente desfasada da realidade, condescendente e fantasiosa, ou de forma altamente penalizadora, entre imagens de dor, piadas sobre TPM e inconveniências sociais? Que vieses trazemos connosco, da experiência pessoal ou alheia, do que lemos, conhecemos e do que nos contaram, sobre os grandes eventos sexuais e reprodutivos das nossas vidas? Precisamos de refletir sobre isto.

«Sexo fraco»

Outro mito ainda vivo, e a precisar de reenquadramento, é o mito da fraqueza menstrual que se traduz na ideia de que os dias menstruais nos transformam em pessoas incapazes, impossibilitadas de produzir, cooperar ou manter o quotidiano.

Sobre ele, quero contar-vos a história de Mary Corinna Putnam Jacobi, a mulher que desafiou os estatutos do estudo de Medicina nos finais do século XIX nos EUA. Nascida em Inglaterra, filha de americanos, foi a primeira mulher a ser aceite na École de Médecine de Paris em 1868, e recebeu o Prémio Boylston da Universidade de Harvard pelo artigo «The Question of Rest for Women during Menstruation» em 1876, uma resposta a Edward H. Clarke, e que lhe valeria mais de um século depois um destaque aqui neste livro e neste capítulo. Vou explicar porquê:

Clarke, também médico, teria publicado o livro *Sex in Education, or A Fair Chance for the Girls*, onde explicava que as mulheres seriam naturalmente mais débeis pela sua própria psique e fisiologia, que a menstruação lhes tirava ânimo e força vital que tardaria a ser recuperada, e que, por isso, seriam incapazes de levar a cabo estudos superiores, inclusivamente porque o esforço (tanto físico ou mental) as poderia tornar inférteis.

Mary decidiu investigar essas afirmações, sem medo de pôr em risco a sua capacidade reprodutiva. Reuniu 268 mulheres, construiu um questionário e começou a sua pesquisa. No final do seu estudo, Jacobi remeteu a menstruação para o mesmo plano da digestão: uma função fisiológica que não debilita, tão-pouco exige uma semana ao corpo para que se restabeleça. O que observou durante o seu estudo foi que a saúde das mulheres não apresentava qualquer défice ou quebra por menstruar e que, na verdade, quão mais informadas as mulheres estivessem, mais estímulo mental recebessem e mais atividade física fizessem, mais saudáveis se mostravam — ou seja, exatamente o contrário do exposto por Clarke.

Assim, concluiu não só no sentido da competência física e emocional das mulheres para os estudos superiores, mas também que seriam essencialmente os constrangimentos de origem sociocultural os maiores fatores de impacto nas suas possibilidades de progressão social. Estávamos no final do século XIX.

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.

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

