

Conhecer o próprio corpo é um ato revolucionário!

Recebido: 31/10/2024 | Revisado: 23/02/2025 | Aceito: 08/05/2026 | Publicado: 18/05/2026

Priscila Vieira Bastos

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8985-3274>

Instituição IFRS Campus Restinga

E-mail: priscila.bastos@restinga.ifrs.edu.br

Como citar:

VIEIRA BASTOS, PRISCILA. Conhecer o próprio corpo é um ato revolucionário!. *Revista Viver IFRS*, [S. l.], n. 14, 2026. DOI: [10.35819/viverifrs.v.n14.a7537](https://doi.org/10.35819/viverifrs.v.n14.a7537). Disponível em: <https://periodicos.ifrs.edu.br/index.php/ViverIFRS/article/view/7537>. Acesso em: X xxx. 20XX.

Os artigos são publicados sob a licença [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



[Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (CC BY 4.0).

Resumo: O Projeto Dignidade Menstrual teve seu início no final do ano de 2021. Sua ação se fundamenta na promoção da permanência e êxito das pessoas que menstruam. Tendo como intuito diminuir a infrequência escolar e promover conhecimento sobre saúde na escola. A práxis pedagógica desenvolvida no IFRS - Campus Restinga visou muito mais do que realizar a entrega de absorventes higiênicos e coletores. O objetivo primordial foi propiciar conhecimento sobre acesso à higiene no período menstrual. Apresentando também o uso de coletores menstruais. Visando assim, fomentar a sustentabilidade na comunidade educativa. Desse modo, o presente relato discorre sobre a vivência educacional ocorrida durante uma palestra sobre o projeto junto aos educandos da modalidade da educação de jovens e adultos.

Palavras-chave: Menstruação. Saúde na Escola. Educação de Jovens e Adultos.

1 Introdução

O Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS) desenvolveu o “Projeto Dignidade Menstrual” que visa a promoção da saúde menstrual. O mesmo foi publicado em forma de normativa pelo IFRS em 2022. A referida atividade pedagógica tem como intuito atuar nas fragilidades que impedem a permanência e êxito dos estudantes que menstruam. O objetivo desta ação é a distribuição de absorventes descartáveis e coletores reutilizáveis para estudantes que menstruam nos 17 campi da instituição. Sendo que, em torno de 1.400 estudantes foram beneficiados. Por esta razão o IFRS - Campus Restinga realizou ações educativas que abordaram temáticas como: saúde da mulher, sexualidade e reprodução. Foram convidados para palestrar agentes de saúde da mulher da Rede Municipal de Porto

Alegre e da Secretaria Estadual do Rio Grande do Sul. Todas essas atividades foram promovidas pelo Núcleo de Estudo e Pesquisa em Gênero e Sexualidade (NEPGS) do IFRS - Campus Restinga, o qual componho, nos turnos manhã, tarde e noite.

2 Saúde na escola

Os agentes de saúde poderiam estar presentes apenas no seu horário de trabalho diurno e como membra do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Gênero e Sexualidade (NEPGS) me coloquei à disposição para realizar uma formação. E fiz então a fala educativa a respeito do projeto e da saúde da mulher para a comunidade acadêmica do campus. No primeiro momento apresentei o documentário “Absorvendo Tabu” que traz mulheres na Índia rural produzindo absorventes de baixo custo. Posteriormente divulguei o projeto da instituição e o motivo da sua existência e relevância social. Ação que vai de encontro com as práticas de realizar o bem. Objetivos fundamentais da Constituição da República Federativa do Brasil (1988):

- I - construir uma sociedade livre, justa e solidária;
- II - garantir o desenvolvimento nacional;
- III - erradicar a pobreza e a marginalização e reduzir as desigualdades sociais e regionais; (BRASIL, 1988, Artº. 3).

Dessa maneira, ressalto que o público atendido foi da Educação de Jovens e Adultos. Inicialmente percebeu-se uma certa timidez por parte das mulheres. Curiosidade por parte dos homens. E uma vontade enorme de aprender por parte de um aluno que é pai de três meninas adolescentes. O estudante disse que deseja ser um pai melhor. Seu sonho era ter um menino. Ele e a esposa foram tentando... Mas, conforme suas palavras, Deus lhe presenteou com um reino de mulheres! O aluno também declarou ficar tonto às vezes com elas. E que nos dias de hoje um pai não pode ficar desinformado. Por esta razão ele considerou importante participar da formação. O educando não fez questionamentos. Apenas ficou atento escutando cada diálogo. Pois, num movimento dialético que o conhecimento foi acontecendo no Auditório Mirelle Barcos Nunes.

A explanação sobre o documentário e o cuidado do IFRS com: estudantes mulheres, homens transgênero, pessoas não binárias e pessoas intersexo em situação de vulnerabilidade social. Foi apenas o início de uma bela noite de conhecimento. Visto que, a primeira pergunta de uma estudante foi referente ao uso ou não de sabonete na região íntima. Ou seja, o que

me parecia tão óbvio. Para mulheres de mais de cinquenta anos era uma incógnita. Então expliquei a importância da higiene íntima e dos problemas que podem surgir caso não a realize. Bem como, a utilização de sabonete neutro. Salientando a possibilidade de doenças, irritações, alergias... Etc. No caso do uso de materiais de higiene inadequados para o nosso corpo.

Nesse sentido, destaquei que devemos conhecer o nosso corpo. Nos tocar, nos olhar... Foi neste momento que levantei a seguinte questão: quem já colocou um espelho no meio das pernas e olhou a sua vagina? O silêncio tomou conta da sala. De repente uma estudante diz: é um burquinho para tudo néh! E assim iniciamos uma conversa sobre a vagina e cada partezinha: grandes lábios, púbis, pequenos lábios, ânus, clitóris e introito vaginal. Trabalhei com a apresentação de imagem... E novamente surge outro questionamento. Como, onde e quando devemos colocar o coletor menstrual? Mesmo depois de toda explicação. Retomamos a localização de cada orifício da região íntima. Aos poucos fomos nos entendendo. Infelizmente eu só tinha a figura do coletor para apresentar. Mas, a curiosidade e o interesse foram de todos. Meninos e meninas queriam ver, pegar, saber como é... Do que era feito e se o corpo não iria “engolir” o coletor. No meio de tantas dúvidas consegui explicar sobre os cuidados que devemos ter com esse item. A importância de ser fervido, visando assim a esterilização para cada início do ciclo menstrual. Seguimos esta etapa, trocando links de vídeos na internet que apresentam modos de introdução do coletor menstrual: “diamante ninja”, “dobra lábia” e “dobra C”.

Acabamos tendo uma longa conversa sobre este item de higiene econômico, saudável e ecológico. Algumas estudantes questionaram se era necessário tirar para ter relações sexuais. Os meninos por sua vez declararam que sim. Primeiro e único momento talvez que se manifestaram em conjunto. Dizendo que poderia machucá-los. As meninas deram risada e os vaiaram em tom de brincadeira. Logo observou-se que na minha frente estavam as típicas mulheres freudianas e a possibilidade de uma psicanálise interseccional. Ou seja, a presença do machismo, compromete o direito democrático das mulheres e a construção das suas identidades. A opressão, discriminação e dominação implica nos discursos femininos e na ausência dos mesmos. Assim nos explicita a assistente social Carla Akotirene na obra “Interseccionalidade” (2019):

De pronto, a interseccionalidade sugere que raça traga subsídios de classe-gênero e esteja em um patamar de igualdade analítica. [...] A interseccionalidade permite às feministas criticidade política a fim de compreenderem a fluidez das identidades subalternas impostas a preconceitos, subordinações de gênero, de classe e raça e às opressões estruturantes da matriz colonial moderna da qual saem. (Akotirene, 2019, p. 36)

Trago esta reflexão, porque até então não havia ocorrido uma segregação de gênero durante a formação. A identidade, ideia de superioridade masculina começou a se revelar naquele momento. As meninas declararam que eram especiais. Por terem o poder de gerar filhos. O clima ficou um pouco tenso. Mas, como afirma a socióloga marxista Heleieth Lara Bongiovani Saffioti (1987): [...] rigorosamente, os seres humanos nascem machos ou fêmeas. E através da educação que recebem que se tornam homens e mulheres. A identidade social é, portanto, socialmente construída. Através das colocações feitas pelos estudantes. (Saffioti, 1987, p. 09).

Nota-se que conhecer o seu corpo, sua funcionalidade é uma questão também de autocuidado que nem todas as pessoas têm. Ao mergulhar nessa temática com os educandos identifiquei a presença de mitos que devem ser desmascarados. Todavia, Freud (2000) nos faz refletir sobre a feminilidade e a inveja do pênis. Obviamente que essa leitura do neurologista sobre os gêneros ocorre numa década bem diferente da atual. Tanto no que tange ao contexto político, social ou cultural. Mas, será mesmo que esse patriarcado realmente mudou? As colocações apresentadas pelos estudantes, são um pouco do reflexo do pensamento da sociedade do século XXI. Os homens ainda parecem achar que o Falo tem poder. Ou seja, o falocentrismo, a relevância da masculinidade é cultuada em diferentes civilizações a seu modo desde sempre. No entanto, o pênis no seu estado normal pode-se dizer que representa prepotência e não a potência conforme o pensamento de Zimmerman (1999). Pode-se inferir então que a virilidade é fabricada? [...] O homem é, portanto, uma espécie de artefato e, como tal, corre sempre o risco de apresentar defeito. A masculinidade não é uma essência, mas uma ideologia que tende a justificar a dominação masculina. (Badinter, 1992, p. 4).

Nessa perspectiva, quando falamos sobre saúde menstrual. Também falamos sobre sexualidade, individualidade, identidade e lugar da mulher na sociedade. Visto que, “[...] ela é também um existente, ela é habitada pela transcendência e seu projeto não está na repetição, mas na sua superação em vista de um futuro diferente; ela acha no fundo de seu ser a

confirmação das pretensões masculinas” (Beauvoir, 2016, p. 99). Isto é, diariamente nossos estudantes estão construindo a sua autonomia com o auxílio dos saberes oferecidos pela instituição. Cabe lembrar que a formação tinha o intuito de apresentar o novo projeto do IFRS e abordar questões que norteiam a saúde das pessoas que menstruam. Apesar disso, parte da troca de saberes acabou sendo sobre gênero. Os professores presentes apenas assistiram. Não se posicionaram. Deixaram os alunos falarem com naturalidade. Acabou por ser um momento, no qual, não se tratou apenas da saúde íntima. Mas, sobre a vivência de cada estudante e seu olhar a respeito do seu corpo. Sobre o direito de escolha da mulher de ter ou não filhos. Fragmentos da transcendência de vida de cada um fez parte da formação.

3 Considerações finais

Por fim, observo que esta ação do IFRS está para além de ir de encontro com a Lei nº 14.214, de 06 de outubro de 2021. Que institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual; e altera a Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, para determinar que as cestas básicas entregues no âmbito do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) deverão conter como item essencial o absorvente higiênico feminino. (Brasil, 2021). É uma atividade pedagógica que explora temas como: saúde pública, desigualdade de gênero, sexismo e misoginia no espaço escolar. A feminista Simone de Beauvoir em sua obra “O Segundo Sexo” nos diz que: assim como o pênis tira do contexto social seu valor privilegiado, é o contexto social que faz da menstruação uma maldição. Um simboliza a virilidade, a outra, a feminilidade. E é porque a feminilidade significa alteridade e inferioridade que sua revelação é acolhida com escândalo (Beauvoir, 2016 p.56).

Contudo, quando refletimos sobre o pensamento da filósofa Simone de Beauvoir (2016), discorreremos também a respeito do que mudou em cada década. Ou melhor dizendo, sobre o que ainda tem que mudar. Já que, a saúde menstrual não é somente uma questão de saúde pública, mas, social a muito tempo. Portanto, o IFRS está de parabéns com este belo projeto que pensa no coletivo. No agir e intervir na comunidade acadêmica de forma efetiva no combate à precariedade menstrual.

Referências

AKOTIRENE, Carla. **Interseccionalidade**. Coleção Feminismos Plurais. Coordenação: Djamila Ribeiro. São Paulo: Pólen, 2019.

BADINTER, Elizabeth. **XY: Sobre a identidade masculina**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1992.

BEAUVOIR, S. **O segundo Sexo**: Volume 1. 3 ed. Rio de Janeiro - RJ- Brasil: Nova Fronteira, 2016.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/ConstituicaoCompilado.htm. Acesso em: 26 set. 2022.

BRASIL **Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual**. Lei nº 14.214, de 06 de outubro de 2021. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-14.214-de-6-de-outubro-de-2021-386717587>. Acesso em: 30 de set.2022.

FREUD, Sigmund. **Além do princípio do prazer**. In: Obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 2000.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. **O poder do macho**. São Paulo: Moderna, 1987.

ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos Psicanalíticos**: Teoria, técnica e clínica. Porto Alegre: Artmed, 1999.