



## **Sangue, Ervas e Emoções: uma reflexão sobre as construções culturais em torno do sangue, do ciclo e das emoções à partir da experiência com a “Limpeza do Sangue Menstrual”**

Janaina de Araujo Morais<sup>1</sup>

### **Resumo**

A Limpeza do Sangue Menstrual é um método criado pela terapeuta menstrual argentina, Zulma Moreyra, que consiste em realizar uma limpeza alimentar, junto ao consumo de cinco tipos de medicinas naturais, que vão atuar em todos os órgãos envolvidos no ciclo menstrual, promovendo uma limpeza física, energética, emocional e espiritual na pessoa, para, posteriormente, colher esse sangue e realizar as medicinas menstruais, tais como cristais, unguentos e tinturas, por exemplo. É considerada uma jornada iniciática dentro dos mistérios do sangue menstrual e das emoções, por possibilitar abrir um campo de conexão com memórias, traumas, medos, raivas e tristezas que antes estavam ocultos para a pessoa, criando uma oportunidade de cura e transformação pessoal, por meio do contato profundo com o sangue, o ciclo e as emoções. Desde 2018, eu realizo grupos online com mulheres e outros corpos menstruantes aplicando o método e as experiências coletivas desse estudo tem revelado o caráter cultural e generificado das emoções, mostrando como a relação desigual de gêneros é capaz de marcar profundamente a vida dessas pessoas, refletindo na relação delas com seu próprio corpo e seu sangue, bem como na manifestação de enfermidades que envolvem os ciclos menstruais. Por meio deste trabalho de campo, que constitui uma parte das pesquisas empreendidas na construção da tese de doutorado já finalizada e entregue à banca, o trabalho aqui apresentado busca fazer uma reflexão sobre a construção cultural em torno do sangue, do ciclo e das emoções, e de que formas essas construções tem refletido na saúde das mulheres e corpos menstruantes, a partir das experiências com o estudo da Limpeza do Sangue Menstrual, que se constitui como um campo de criação de novas narrativas e práticas em relação ao sangue menstrual.

Palavras-chaves: sangue; emoções; ervas; menstruação; experiência;

### **Introdução**

Ainda que, em uma perspectiva transcultural, a menstruação se apresente como objeto de significados e interpretações múltiplas, originando os mais diferentes costumes e crenças, a concepção negativa em relação ao sangue menstrual, oriunda do tabu que envolve a menstruação, foi a visão mais difundida tanto em estudos antropológicos quanto pelo senso comum. Como formas de se relacionar com este tabu, vemos emergir, na sociedade ocidental

---

<sup>1</sup> Doutoranda em Ciências Sociais pelo programa de Ciências Sociais da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Minas Gerais, Brasil.

contemporânea, um processo de medicalização<sup>2</sup> do corpo feminino, mais especificamente da menstruação, como também diversos outros processos de resistência a essa medicalização e ressignificação da concepção negativa que permeia o sangue menstrual, como é o caso da Terapia Menstrual<sup>3</sup>, da Limpeza do Sangue Menstrual e o uso do sangue como medicina.

A Limpeza do Sangue Menstrual é um método de limpeza de todos os órgãos envolvidos no ciclo menstrual, para se coletar o sangue e realizar vários tipos de medicina, tais como tinturas, unguentos e cristais<sup>4</sup>, que são utilizados para curar diversos distúrbios do corpo físico, energético e espiritual (categoria êmica). O método foi criado pela terapeuta menstrual argentina, Zulma Moreyra<sup>5</sup> e o processo consiste em realizar uma limpeza alimentar, junto ao consumo de algumas ervas, ao longo de vários dias, que vão limpar o corpo físico, energético, emocional e espiritual.

Muitas vivências e traumas experienciados, ao longo da vida, ficam registrados no corpo, muitas vezes, sem que a pessoa perceba. Ao fazer o uso das ervas, juntamente com a limpeza alimentar, é possível acessar outro campo de percepção, entrando em contato com esses registros, memórias, emoções e sentimentos, deixando emergir aquilo que estava oculto, liberando espaço, e abrindo a possibilidade para um processo de cura e transformação acontecer. O processo é intenso e, muitas vezes, não só reflete na pessoa que está participando, como também em suas relações familiares, conjugais, profissionais e de amizade. Por esses motivos, a Limpeza é considerada uma jornada iniciática, pois, assim que você adentra a esse portal, você não sairá a mesma pessoa.

---

<sup>2</sup> Ao se falar em medicalização, estamos nos referindo ao processo de transformar aspectos da vida cotidiana em objetos da medicina de forma a assegurar conformidade às normas sociais (Miles 1991 *apud* Vieira 2002).

<sup>3</sup> A Terapia Menstrual Madretierra (TMM) é um método terapêutico baseado no ciclo hormonal menstrual e em como esse ciclo reflete as “feridas portais” de cada etapa da vida das mulheres e de outros corpos menstruantes. A ideia de feridas portais remete aos traumas originados na infância, como abusos, abandonos, dentre outros, que, se não trabalhados, vão se repetindo e se propagando ao longo da vida da pessoa, podendo se manifestar de acordo com cada fase do ciclo menstrual por meio de sintomas e comportamentos. A ideia de portal remete, portanto, a algo que abre, que origina, a fonte – feridas que são a fonte de compreensão para os desequilíbrios atuais. No momento da infância, a pessoa não tinha condições de lidar com o que foi vivido e desenvolveu mecanismos de defesa, mas agora, enquanto adulta, é capaz de lidar com o acontecido de outras formas. Ainda que a pessoa possa buscar a cura com o auxílio de uma terapeuta, é ela própria investida do poder de se curar, garantindo sua autonomia no processo.

<sup>4</sup> A tintura é um extrato hidroalcoólico de alguma planta, no caso da tintura do sangue menstrual é o extrato hidroalcoólico do sangue. O unguento é como uma pomada que se faz a partir da tintura e os cristais de sangue são feitos a partir da desidratação do sangue menstrual colhido após a Limpeza.

<sup>5</sup> Zulma é taróloga, herborista, Sacerdotisa da Lua e temazcaleira, leitora de registros Akáshicos, Gemoterapeuta, Sahumadora, Professora de Respiração Ovariana, guia de círculos de mulheres, especializada em espiritualidade feminina, Guardiã Madretierra e biodecodificadora transpessoal. Cocriadora e organizadora do *Congreso Internacional de Salud Menstrual e da Escuela de MesntruaLab*. Disponível em: <https://zulmamoreyra.com/>. Acesso em: 27 nov. 2021.

Foi a experiência mais transformadora da minha vida. Acessei memórias, traumas, tristezas, alegrias, culpa, perdão, reencontrei minha criança. Transformei minha raiva em energia vital. Aprendi que eu posso ser minha melhor aliada ou maior inimiga. Que preciso estar sempre atenta aos meus pensamentos e sentimentos e que preciso encará-los de frente. Senti a força da egrégora e entrei em contato com meu poder superior. O mergulho interno foi meu maior presente, mas estar acolhida e dividindo esse processo também foi muito importante! (Ju, formulário<sup>6</sup>, 2021).

Aconteceram muitas transformações na minha vida. Mudei de casa, saindo de um lugar onde me sentia aprisionada para um lugar que me expande, saí de um relacionamento que também me aprisionava, me senti mais livre para me realizar de acordo com o que eu sinto. Foi como se eu me reencontrasse com meu poder e descobrisse que eu sou capaz de criar as realidades que desejo viver. A limpeza abriu caminho para tudo isso (Bia, formulário, 2021).

Minha experiência com a limpeza foi algo muito único, me senti muito acolhida, ouvida, respeitada e segura naquela egrégora, entrei uma pessoa e saí outra bem diferente; eu sempre tive um pouco de bloqueio com relação a comunicação então eu estava meio apreensiva em como seria, mas nossa, foi um processo tão lindo e forte, tudo aconteceu da forma que deveria, os dias foram se passando e eu me sentia cada vez mais confortável e confiante pra me expressar. Houveram muitas curas, todos os dias era algo diferente que acontecia dentro de mim, lidei com coisas desafiadoras mas a todo momento a Jana estava disponível pra me ajudar com palavras lindas e acolhedoras, me senti muito amada, e por isso me permitia sentir o que era necessário pq eu sabia que havia alguém disponível pra me ajudar e amparar, e isso é uma das coisas mais lindas de todo esse processo, a Jana sempre está lá pra ajudar no que for preciso e até hoje eu sei que se eu precisar ela está lá tbm! ♥ (Sami, Formulário, 2021).

Os relatos revelam como a experiência com a Limpeza é capaz de causar uma transformação pessoal, a partir do contato com emoções, traumas e memórias que antes estavam ocultas, abrindo a possibilidade de revelação, uma epifania, que abre caminhos para uma busca espiritual e de cura. A partir de uma experiência desestruturante para o sujeito, que causa rupturas, o processo de transformação pessoal abre caminhos para um novo indivíduo emergir (Maluf 2003). A Limpeza do Sangue Menstrual é, portanto, um tipo de experiência terapêutica-espiritual, que se torna um interessante ponto de reflexão antropológica, por ser mais uma forma de se relacionar com o tabu menstrual, em contraposição à medicalização<sup>7</sup> da menstruação.

O presente trabalho busca fazer uma reflexão sobre a construção cultural em torno do sangue, do ciclo e das emoções, e de que formas essas construções tem refletido na saúde das mulheres e corpos menstruantes, a partir das experiências com a Limpeza do Sangue Menstrual,

---

<sup>6</sup> Os formulários foram respondidos em janeiro de 2021.

<sup>7</sup> A questão da medicalização da menstruação não será possível de ser tratada com profundidade, entretanto, tal assunto foi abordado por mim em artigos anteriores. Para saber mais ver: Morais, Janaina de Araujo. Gênero, Corpo e Sangue: uma etnografia sobre a medicalização da menstruação. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL FAZENDO GÊNERO 11 & 13th WOMEN'S WORLD CONGRESS, 2017, Florianópolis. *Anais* [...]. Florianópolis, 2017a, ISSN 2179-510X. Disponível em: [http://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499456914\\_ARQUIVO\\_artigofazendogenero17-JanainaMorais.pdf](http://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499456914_ARQUIVO_artigofazendogenero17-JanainaMorais.pdf). Acesso em: 14 mar. 2021.

que se constitui como um campo de criação de novas narrativas e práticas em relação ao sangue menstrual. A minha experiência pessoal, somada à de várias pessoas que participaram dos grupos, constituem o campo deste estudo, que também é parte da pesquisa de doutorado já finalizada e entregue à banca.

## **A Limpeza**

O processo todo da Limpeza é constituído por duas etapas. Quem deseja fazer as medicinas com o sangue menstrual precisa seguir até a etapa final. Entretanto, muitas pessoas optam por fazer apenas a primeira etapa, sem colher o sangue, que por si só traz muitas curas e transformações.

A primeira etapa da limpeza tem duração de 38 dias, nos quais é mantida uma alimentação livre de produtos de origem animal, portanto vegana, livre de sacarose, glúten (farinha branca), cafeína, teína, tabaco, álcool e outras drogas lícitas e ilícitas. Junto com a alimentação, são consumidos cinco tipos de medicinas naturais, uma após a outra com o objetivo de limpar os órgãos envolvidos no sangramento menstrual e as emoções ligadas a eles.

A primeira medicina é o Alho, responsável por fazer um preparo inicial, limpando os parasitas do corpo físico, energético e espiritual (consumido por dez dias); seguido de quatro ervas que são consumidas por sete dias cada, uma após a outra, por meio de chá: Tansagem, limpa o pulmão e as tristezas; Cavalinha, limpa os rins e o medo; Carqueja limpa o fígado e o baço, a raiva e a preocupação; e, por fim, Artemísia, limpa o útero e as memórias uterinas. Quem não deseja colher o sangue menstrual para fazer a medicina pode finalizar a limpeza nesses 38 dias. Quem deseja colher o sangue entra na segunda etapa da limpeza.

A segunda etapa da limpeza tem duração variável para cada mulher e corpo menstruante, dependendo do ciclo menstrual. Depois de finalizada a Artemísia, suspende-se o uso das ervas e mantém a limpeza alimentar. Quando a primeira menstruação vier, depois da Artemísia, descarta-se o sangue, espera o próximo ciclo, mantendo a alimentação, e colhe o sangue do segundo ciclo. Depois de colhido o sangue, finaliza-se a limpeza e entra no processo de feitura das medicinas.

Fiz a formação em Terapia Menstrual no fim de 2017 e, em 2018, facilitei o primeiro grupo de Limpeza. Éramos quatro mulheres no total, contando comigo (participei do processo até o final, produzindo minhas medicinas menstruais). Depois dessa experiência, facilitei ainda outros cinco grupos de Limpeza, sendo que em dois eu também realizei o processo junto com

o grupo. Era uma média de 15 a 20 mulheres e corpos menstruantes por grupo (apenas um grupo tivemos quase 30 mulheres)<sup>8</sup>.

A Limpeza pode ser feita a cada seis meses e, até hoje, eu a fiz uma vez por ano. Assim, desde 2018, facilitei seis grupos de Limpeza, passei três vezes pelo processo e colhi meu sangue duas vezes. Neste momento que escrevo, estou facilitando o sétimo grupo de Limpeza, que iniciou na lua nova do dia 4 de novembro. Nunca fiz a Limpeza sozinha, sempre em grupo, e acredito que isso fez toda diferença para conseguir concluir o processo com tranquilidade<sup>9</sup>.

### 1. Sangue: Veneno ou Remédio?

Uma pergunta se apresenta ao se falar sobre a Limpeza do Sangue Menstrual: a necessidade de limpar o sangue implicaria na ideia de que ele estaria previamente sujo? Antes da Zulma pensar na limpeza alimentar e no uso das ervas para a purificação dos órgãos, o elixir com o sangue menstrual já era utilizado por Luzclara Camus e, como a própria Zulma afirmou: “Solo la medicina de la sangre ya és muy potente, y com la limpia potencializa más en nível energético, espiritual” (Moreyra, entrevista, 2020). Então, realizar a Limpeza seria uma forma de potencializar ainda mais essa medicina, que já possuía eficácia.

Entretanto, também há uma percepção de que para potencializar essa medicina, você precisa abrir mão de certos alimentos e outros produtos industrializados, possíveis poluentes e consumir ervas que vão limpar os seus órgãos e suas emoções, implicando, assim, em uma noção de pureza e refinamento desse sangue para essa medicina, e não só um refinamento do sangue, mas também um refinamento do próprio sujeito que participa.

Luciana Campelo de Lira (2013), em sua tese sobre o vegetarianismo, argumenta que a vinculação da alimentação com a saúde, difundida na sociedade ocidental contemporânea, reflete em uma preocupação com valores relacionados ao corpo e a busca de uma vida regrada,

---

<sup>8</sup> Os grupos eram compostos por uma maioria de mulheres cis brancas, com representatividade de mulheres pretas e pardas (auto-identificação), ainda que em menor número, com uma variação etária entre 18 e 65 anos, de camadas médias e baixas. Essas mulheres eram professoras, estudantes, artistas, médicas, enfermeiras, terapeutas, biólogas, psicólogas, pedagogas, doulas, artesãs, dentre outras profissões. No que diz respeito à orientação sexual, o grupo é diversificado, tendo mulheres que se consideram heterossexuais, bissexuais e lésbicas. Como os grupos eram online, não só era possível a participação de pessoas de outra região do Brasil, bem como de brasileiras que moravam no exterior.

<sup>9</sup> Como esse acompanhamento e partilha se mostraram indispensáveis para uma melhor fruição dessa vivência, em todas as Limpezas seguintes que facilitei, eu criei um grupo no Whatsapp para que pudéssemos ter contato diário, compartilhando informações importantes, sentimentos, *insights*, sonhos, dúvidas e o que mais emergisse. E nos últimos dois grupos que facilitei (agora três), já durante a pandemia, no ano de 2020, eu realizei encontros online, toda semana, por meio da plataforma *zoom*, para partilha e também para a prática de alguma atividade que fosse auxiliar o processo que estávamos vivendo – poderia ser um ritual, uma meditação, respiração, dança, dentre outros.

na tentativa de escapar às doenças atuais, o que repercute na relação com o alimento. Ela ainda levanta a reflexão sobre o consumo de alimentos tidos como “naturais” por pessoas que fazem parte de um circuito alternativo, e a relação deles com a noção de pureza, em que a ideia de pureza é decisiva para alimentação, pureza que conduz a uma depuração do que é artificial ou poluído, visando um aperfeiçoamento pessoal por meio do cuidado do corpo e da alma. Logo, a alimentação está ligada a uma moral.

A ideia de poluição (Douglas 1996) portanto, não estaria no sangue em si, mas em elementos externos que causariam esse efeito, como é o caso de certos alimentos. Seria, então, a feitura da medicina com o sangue menstrual e o processo da Limpeza mais uma forma de se relacionar com o tabu da menstruação? Mais uma ferramenta de gestão (purificação) desse sangue extraordinário?

É inevitável falar sobre o processo da Limpeza e não pensar em todas as dietas e restrições que envolvem o tabu menstrual em outras culturas e contextos, como o trabalho da Belaude (2006), citado no capítulo sobre o tabu menstrual, que mostra a perspectiva dos Macuna sobre o sangue e toda a necessidade de dieta, a fim de “limpar o sangue e torná-lo mais forte e mais cheio de pensamentos, dando às mulheres vida mais longa que a dos homens”, como apontei na introdução. Entretanto, na cosmologia Macuna, a concepção sobre o sangue menstrual carrega uma ambivalência, pois, para se tornar uma medicina, ele antes é visto como o maior causador de doenças, com potencial venenoso e é, exatamente, por esse motivo que se faz necessária a limpeza. Diferente da perspectiva das Terapias Menstruais, para quem o sangue em si já possui potencial de cura e a Limpeza é capaz de aumentar sua eficácia – ainda que também possa carregar certa ambivalência ao perceber que existem elementos externos, alimentação, por exemplo, capazes de reduzir sua potencialidade.

Não estou buscando aqui fazer comparações simplistas entre práticas culturais completamente distintas, apenas busco refletir um pouco sobre a questão do tabu menstrual, mostrando que o sangue menstrual vai ser encarado como algo que precisa ser purificado, em diferentes culturas, por ser entendido como algo que possui uma força, um poder. Algumas práticas vão buscar purificar esse sangue, controlando-o, outras valorizando-o, outras sustentarão posições ambivalentes e ainda outras serão indiferentes. No caso da sociedade ocidental contemporânea, vemos diversas possibilidades coexistindo, desde um processo de contenção e medicalização da menstruação, a um processo de transformação deste sangue em medicina (Buckley & Gottlieb 1988)

Ainda trabalhando essa ambivalência em relação ao sangue menstrual, que pode ser encarado como veneno ou medicina, Belaunde (2006) afirma que para os Macuna, um povo da floresta, acostumado a tirar seu sustento por meio do uso habilidoso de venenos, a menstruação é tida como um presente precioso.

Mais do que qualquer outro veneno utilizado no modo de vida yekuana – veneno de caça, veneno de pesca, mandioca-brava, substâncias psicotrópicas de origem animal e vegetal etc. –, o sangramento das mulheres causa as transformações mais dramáticas e exige os processamentos mais cautelosos. Tem também o poder de tornar outros venenos ineficientes – uma idéia sustentada por diversos grupos étnicos (Belaunde 2006: 218).

Essa percepção sobre o sangue me lembra o conceito de *phármakon*, palavra grega que deu origem à fármaco, que pode tanto significar veneno quanto remédio, aquilo que tem o poder de transformar as impurezas. *Phármakon* não é, em si, definido como bom ou mau “seu efeito pode ser dúbio, sendo sua característica a capacidade de provocar uma alteração nas leis gerais” (Rocha 2012: 19). Não é apenas um elemento capaz de causar alterações no estado físico ou psíquico, mas é um instrumento que tem uma eficácia simbólica (Lévi-Strauss 1963) para auxiliar na execução de uma operação. Assim, independente se é veneno ou remédio, ou se poção secreta, o *phármakon* é capaz de atuar na realidade e modificá-la.

Portanto, uma única e mesma coisa pode ser boa e má ao mesmo tempo e ainda indiferente, que é o caso do sangue menstrual. Para a Terapia Menstrual, esse sangue tem uma conotação positiva e pode ganhar ainda maior potência se bem administrado por meio da Limpeza.

### **Sangue, corpo e emoções**

A ideia de criar um elixir com o sangue menstrual veio de Luzclara Camus, e foi atualizado pela Zulma Moreyra fundamentada em seus estudos sobre Medicina Chinesa, a partir do qual ela percebeu toda a correlação de outros órgãos, não apenas o útero, na produção do sangue menstrual, acreditando ser importante limpar cada órgão para poder coletar o sangue e fazer o elixir (antes o elixir era feito sem a limpeza).

El elixir és canal de Luzclara y cuando ella lo comparte y nosotras hacemos, yo senti que la toma deste elixir de la sangre menstrual me movimentava, no? Y me mobilizava desde um lugar de sentirme enpoderada, segura. Pero tambien sentia que havia algunos pensamientos que yo ya havia trabajado y sostenia emociones que me movimentavan, y que era esto que estava sentiendo, movimentando? Y estas emociones yo también sentia que ya havia trabajado... y yo me dei conta, desde la medicina china sobre estas cosas de las emociones... y de como la sangre és una

producción de todos mis órganos... y de todas las emociones que yo mobilizo en todos estos tiempos, emociones de años y años. Y daí que veio para mi pensar en una limpia para todos los órganos, para limpiar la sangre (Moreyra, Entrevista, 2020).

Zulma apresenta uma outra leitura sobre o sangue menstrual, como produção de todos os órgãos e de todas as emoções e pensamentos que foram mobilizados em anos de vida, e não somente como um evento fisiológico, como a perspectiva da medicina ocidental alopática apresenta. Para ela, as enfermidades relacionadas ao ciclo menstrual têm origens e causas mais profundas, percebendo a enfermidade não apenas como uma manifestação fisiológica do corpo, mas também como sintomas de desequilíbrios emocionais, energéticos e espirituais. Esse corpo não seria, portanto, delimitado apenas pela sua biologia, mas também fruto das suas experiências e vivências, dessa e de outras vidas, das emoções, energias e pensamentos mobilizados, das relações estabelecidas com humanos e não humanos.

As etiologias das terapias alternativas assemelham-se às da medicina psicossomática, na qual se busca uma relação entre as emoções e a doença. As doenças (físicas) são vistas como o resultado de certos padrões psíquicos e emocionais. Na literatura de auto-ajuda, largamente difundida nos últimos anos, encontra-se também essa “explicação psicológica” das doenças. O papel da vontade (inconsciente) do indivíduo é imperativo tanto para adoecer quanto para curar. (Maluf 2005a: 518).

Na perspectiva de Zulma e da Terapia Menstrual, o sangue carrega informação, história, memória, emoção, pensamento que podem ser acessados através das medicinas feitas com ele e que também podem ser transformados a partir do processo da Limpeza e da ingestão da medicina menstrual. Entretanto, isso não quer dizer que os sentimentos são como substâncias inatas presentes no sangue (algo pré-social), são práticas sociais organizadas por histórias que encenamos e contamos ao longo de nossas vidas, podendo ser acessadas por meio dessa substância.

Até 1980, Lila Abu-Lughod & Catherine A. Lutz (2018) apontam que, a maior parte dos trabalhos antropológicos aceitavam o discurso ortodoxo da psicologia, a respeito das emoções, como processos psicobiológicos que respondiam à variação cultural, mas que também possuíam uma essência à parte, que não entrava em contato com a sociedade ou com a cultura.

A estratégia de *essencializar* a emoção acarreta algumas consequências desafortunadas. Primeiro, se as sensações (*feelings*) são consideradas a essência da emoção, então a forma mais confiável de se explorar as emoções seria através de relatos introspectivos. Esta abordagem desvia a atenção da vida social e de suas implicações possíveis na própria linguagem das emoções. Ela também nos impede de olhar para o papel dos discursos emocionais nas interações sociais. Segundo, essa estratégia reforça a premissa da universalidade das formas de emoções distintas (por



exemplo, “vergonha” e “culpa” são vistas como sensações centrais, separadas uma da outra), do significado de uma emoção (ex, a “raiva” em uma cultura comporta o mesmo tipo de sensação/ significado que a “raiva” em outra cultura), e dos processos emocionais (ex, as emoções seriam primeiramente intrapsíquicas e sujeitas a mascaramento, repressão e canalização). Finalmente, caminhar de mãos dadas com o essencialismo enseja uma estranha invisibilidade da emoção em si mesma enquanto um *problema*, dado que postular universais emocionais nos possibilita, com mais facilidade, tomar a emoção como uma *premissa* dada (Abu-Lughod & Lutz 2018: 2).

O trabalho de Michelle Rosaldo (1984) é uma das referências na tentativa de romper com a ideia essencialista da emoção, colocando as emoções no campo da cultura, ao sinalizar como a noção de raiva dos Ilongot está relacionada a temas mais abrangentes da cultura local. A autora também desenvolve a ideia das emoções como pensamentos encarnados, sentidos em rubores, pulsões, movimentos dos nossos fígados, mentes, corações, estômago, pele, e eu agrego aqui também o útero. Rosaldo reconhece os sentimentos, não como algo oposto ao pensamento, mas como cognições, pensamentos encarnados no eu. Ela também sugere pensar como esses entendimentos crescem, não como algo intrínseco à essência, relativamente independente dos laços sociais, mas como a experiência de um mundo de significados, imagens, laços sociais, no qual todas as pessoas estão inevitavelmente envolvidas. Assim, as emoções são percebidas por ela como pensamentos que transbordam com a apreensão de estar envolvido no mundo.

Concepção essa que também me leva à Latour (2004) e à sua ideia de corpo como a aprendizagem de ser afetado, movido, posto em movimento por entidades humanas e não humanas. O que envolve uma ideia de corpo que implica uma trajetória dinâmica, por meio da qual se aprende a registrar e ser sensível àquilo de que é feito o mundo, fugindo das noções de corpo como algo fixo, dotado de uma essência inata e das dualidades entre razão e emoção. Como Rosaldo (1984) aponta, é importante reconhecer que os sentimentos são constitutivos do próprio pensamento e que o pensamento é carregado de significado emocional, isto é, do mesmo modo que a linguagem e o pensamento são dimensões indissociáveis, a ideia é perceber as emoções como parte integrante da própria linguagem e, por conseguinte, do pensamento. Assim é que a autora inaugura uma série de reflexões originais sobre as emoções como categorias nativas no interior da pesquisa antropológica.

Contudo, Csordas (2008) levanta uma crítica a Rosaldo, ao dizer que, embora a ideia de Rosaldo das emoções como pensamentos encarnados coloque “pensamento e emoção mais em pé de igualdade, definir emoção por pensamento corporificado preserva a dualidade fundamental” (Csordas 2008: 144). E ainda, segundo o autor, isso evita a questão de como “o

pensamento em sentido restrito é corporificado, e não responde ao desafio de uma teoria autenticamente ‘afetiva’ da emoção que corresponda à teoria ‘cognitiva’” (Csordas 2008: 144). Já outras autoras ressaltam que, embora o trabalho de Rosaldo não desessentialize as emoções por completo, certamente inicia um importante processo de suspensão da preocupação com o paradigma psicológico (Abu-Lughod & Lutz 2018).

Abu-Lughod & Lutz acreditam que o caminho mais produtivo para se falar sobre as emoções seria traçar uma genealogia do termo de modo análogo à investigação de Foucault sobre a produção da sexualidade na idade moderna, o que levaria a considerar como as emoções vieram a se constituir em sua forma atual, “enquanto forças fisiológicas localizadas no indivíduo que reforçam nosso senso de singularidade (*uniqueness*) e que são consideradas via de acesso a algum tipo de verdade interior sobre o *self*” (Abu-Lughod & Lutz 2018: 4).

As autoras ainda acrescentam que uma linha de investigação interessante poderia ser construída partindo das colocações de Foucault acerca da crescente importância da “confissão”, em que é certo a ocorrência de um discurso emocional enquanto um foco de controle social e produção discursiva nos séculos XVIII e XIX.

A descrição que Foucault faz de seu próprio projeto sugere, de modo mais direto, como o discurso emocional pode representar um sítio privilegiado de produção do *self* moderno. Ele escreve, no segundo volume da *História da Sexualidade*, que deseja “analisar as práticas pelas quais indivíduos foram conduzidos a focalizar sua atenção em si mesmos, a decifrar, reconhecer e aceitar a si mesmos como sujeitos de desejo, colocando em jogo certas formas de relação consigo mesmo que lhes possibilitam descobrir, no desejo, a verdade de seu ser” (FOUCAULT, 1985, p. 05-06). Ele também nota que, em diferentes períodos históricos, “não é sempre a mesma parte de nós mesmos ou de nosso comportamento que é relevante para o julgamento ético”, mas que na sociedade ocidental contemporânea, “o campo principal da moralidade, a parte de nós mesmos que é mais relevante para a moralidade, são nossas sensações” (1983, p. 238). As sensações podem desempenhar este papel porque elas são, hoje, constituídas como o núcleo do *self* e de nossa individualidade (Abu-Lughod & Lutz 2018: 4).

A Limpeza do Sangue Menstrual, bem como a ingestão da medicina resultante, e as próprias Terapias Menstruais são práticas que buscam focar a atenção do sujeito em si, no seu corpo, seus afetos e seus desejos, almejando essa proximidade com a “verdade de seu ser”, como aponta Foucault, na passagem acima. São práticas capazes de causar rupturas e transformações no corpo que as experimenta, a partir do contato com as emoções, pensamentos e memórias que antes eram desconhecidos ou pouco aprofundados, apresentando uma concepção de corpo e *self* fluido, aberto às mudanças, diferente de uma noção de eu constante, que muitas vezes encontramos na sociedade ocidental.

Como veremos no subitem seguinte, no qual abordaremos o estudo das ervas e das emoções, o caráter social e genericado das emoções é evidenciado na Limpeza, mostrando como a relação desigual de gêneros é capaz de marcar profundamente a vida dessas pessoas, refletindo na relação delas com seu próprio corpo e seu sangue, bem como na manifestação de enfermidades que envolvem os ciclos menstruais. Não será possível abordar o estudo de cada erva e emoção, em profundidade, neste artigo, contudo, faremos uma reflexão das ideias mais importantes que o campo suscitou.

### **As Ervas e As Emoções**

Algo comum a todos os grupos da Limpeza é emergir o estudo de questões ligadas às relações de gênero, que envolvem também questões familiares e amorosas. Algumas reflexões que tive sobre a minha vida pessoal, que também percebia que eram reflexo de questões sociais, políticas e culturais, eu compartilhava com o grupo e fomos juntas construindo nossas impressões. Por se tratar de um grupo exclusivo de mulheres cis que, ainda que venham de contextos sociais, culturais, étnicos e religiosos diferentes, a questão das dores causadas por um sistema social construído com base em desigualdades de gênero emerge em todas as etapas da Limpeza. Tristeza, mágoa, raiva, frustração, medo do masculino, dos homens, do patriarcado estão presentes em vários relatos que vão falar sobre abuso, doenças, apagamento, violência, como nos relatos que seguem:

Por aqui tb tenho trabalho muito as minha relação e decepção com os homens. Vejo que muitas dificuldades que tenho com meu companheiro vem de outras relações, principalmente a minha relação com meu pai. **Entendi as vaginitis crônicas e infecção urinária que tenho hoje em dia não estão relacionadas as minhas relações atuais. Mas sim a um ressentimento e profunda tristeza por todos os momentos que fui invadida e desrespeitada.** Sinto que tem um trauma bem grande que tá vindo à tona pronto pra ser transformado. (JÔ, Grupo Limpeza, abr. 2020, grifo nosso).

Essa questão do masculino é muuuito grande e intensa aqui pra mim também. e me senti muito contemplada com as falas da Jana. **Eu vou recusando tudo que envolve essa energia - por questões com meu pai e meu avô, de um assédio que sofri de um menino quando estava no colegial, o machismo do nosso dia-a-dia ... - e vejo o quanto isso torna desequilibrada minha relação comigo mesma e com toda figura masculina também.** Eu vou mantendo um pensamento bem tipo "af mas quem é que precisa de energia masculina?" kkk. sei que não é bem assim e venho trabalhando isso há algum tempo, mas que difícil que é, ne? Rs. Bom, a tansagem segue aqui me fazendo entender algumas águas profundas dentro de mim... e eu sigo agradecendo esse contanto ♡ não tenho chorado muito, mas tem rolado um pouco de muco. Vocês são incríveis, mulheres!!!! valeu (Ana, Grupo Limpeza, abr. 2020, grifo nosso).

Nossa, manas... as plantas são muito foda, né? **Fico pirando em como o patriarcado trabalhou e trabalha pra vulgarizar esse saber natural, essa potência e**

**sabedoria!** Pensei no que conversar com a tanchagem amanhã e já chorei aqui, que plantinha porreta! Eu vim de um silêncio gostoso pra pedaços bem doídos e esquecidos, lembrei que a Yasmim comentou disso no último encontro, uma tranquilidade que encobria alguns conteúdos...

Isso de pensar no Masculino e no Feminino que vcs vêm comentando me fez pensar nessas forças de ying e yang durante nossos ciclos... pensei em como minha **ovulação tem sido dolorida em vários aspectos, o medo de gerar e criar...** e fiquei pensando que tem um tanto de yang ali, né? Na energia do óvulo mais amadurecido, no "movimento" do ovário em mandá-lo adiante... Tô pirando aqui, como esses machucados e essas curas são profundas. (Cris, Grupo Limpeza, 2020, grifo nosso).

O caráter cultural e generificado das emoções é revelado em cada fala, mostrando como a relação desigual de gêneros é capaz de trazer marcas profundas na vida dessas pessoas, que se reflete em uma vaginite crônica e infecção urinária ligadas ao sentimento de tristeza pela invasão e desrespeito, em recusa e dificuldade nas relações com os homens pelos abusos cometidos durante a vida, em invisibilização dos saberes e conhecimentos considerados “femininos”, bem como o medo de gerar e criar que se apresenta em dor de ovular.

Abu-Lughod & Lutz (2018) comentam como o medo tem sido assinalado em diversos estudos sobre violência colonial, como aspectos cruciais das práticas discursivas de grupos dominantes. “A fala sobre o medo do Outro dominado, em contextos coloniais, pode ser interpretada como um meio pelo qual grupos poderosos alcançam um conjunto de objetivos”. No caso das mulheres da Limpeza, os medos aparecem de diversas maneiras, até mesmo um medo generalizado de, praticamente tudo – “medo de dar um passo pra frente” (LUA). Mas há medos característicos, compartilhados por todas, como é o caso do medo de ser mãe e o medo de não realizar seus desejos e sonhos.

Às vezes a gente olha muito o nosso processo e a gente esquece que a gente não é só a gente, a gente é tudo isso, até comentei com a [Estrela] que eu tô lendo um livro onde o cara fala muito isso, ou a gente foca no individual ou no coletivo, mas na verdade a gente só tem o individual, porque a gente tem uma conversa, né? E a individualidade não existe sozinha, existe em contanto com outra pessoa. **E esse negócio da gente ter muito medo é porque a gente tá numa sociedade doente, tipo uma mulher ter medo de ter um filho, a gente aqui numa roda de mulheres, a gente vê que isso é muito comum e a gente não nasce com esse medo, não nasce com medo de ter um gato, de fazer isso aquilo, são coisas que colocaram na gente e cada vez mais eu acho que o processo de cura é tirar isso que colocaram na gente e ir pra frente.** E eu acho que nesse processo a gente fica muito maravilhada, mas a gente tá chegando no que a gente é e a gente tá ficando surpreso com o que a gente é (Carol, Encontro Limpeza, jul. 2018, grifo nosso).

Essas questões ficam ainda mais latentes quando vamos tratar da raiva com a Carqueja. Na Tansagem surgiu a tristeza em relação à opressão sofrida pelas mulheres, na cavalinha o medo e na carqueja surge a raiva em resposta à mesma questão. Camadas e mais camadas vão

sendo reveladas sobre como a opressão social de gênero marca também nossa história pessoal. Essa mesma inquietação é também compartilhada por outras pessoas, como no relato de Lua:

**A carqueja pra mim, foi raiva dos homens e raiva do mundo, entendendo que eu tenho raiva quando eu me frustro com as expectativas que eu deposito no mundo.** É exatamente essa parada do controle, eu quero controlar tudo e quando sai do controle eu fico com raiva, porque a gente fica tentando controlar tudo, quero tudo de um jeito preciso e não é assim, e aí eu fico com raiva. Eu tenho raiva das pessoas, porque eu gostaria que essas pessoas fossem diferentes, por exemplo, então, às vezes eu tenho muita raiva do meu pai, mas por quê? Porque eu queria que meu pai agisse dessa forma. E não adianta porque meu pai é outra pessoa e ele vai agir por ele, ele tem outra cabeça, outro coração, outra vivência, outro tudo, então eu percebi muito isso (Lua, Encontro Limpeza, jul. 2018, grifo nosso).

Lua ainda complementa esse comentário, contando sobre um abuso que ela passou e como, durante o trabalho com a Carqueja, ela se deu conta de como, para lidar com esse episódio, ela fez um processo de desligamento entre corpo, mente e emoção a fim de defrontar o trauma, e como essa conexão foi recuperada com a Carqueja, ao se permitir sentir, finalmente, a raiva que emergiu desse acontecimento.

Duas coisas voltaram pra mim, uma é que eu **retornei nesse sentimento de raiva generalizada em relação aos homens, tenho raiva de todo e qualquer homem**, isso aflorou dentro de mim. A outra coisa foi que eu descolei completamente o meu corpo da minha mente, quando eu vivi a situação do abuso. Eu tava vendo que era no meu corpo, mas eu não queria sentir, então, é como se eu tivesse vendo e falando, eu não tô sentindo nada, isso não é meu peito, essa não sou eu, então eu tenho uma sensação de que rolou, de que eu me desvincilhei mente e corpo total, a ponto de não ter noção do que eu sinto no corpo físico. Por isso, eu acho que eu menosprezei tanto a parada da limpeza, porque eu achava que eu não ia sentir, tipo o alho, eu não vou sentir... limpeza de parasita, raiva, eu não vou sentir, é uma erva que tá agindo no meu corpo, ela vai agir e eu não vou sentir isso, porque eu não acreditava nas paradas e a carqueja foi um tapa na cara, porque eu senti muita raiva, meu pai chegou lá em casa num dia [...] puto brigando comigo, porque eu tinha colocado o carro num barranco e eu **senti uma raiva que não tava cabendo em mim, parecia que eu tava sentindo ela subindo em mim no meu corpo, e eu ficando toda vermelha e acho que foi a primeira vez na limpeza que eu comecei a sentir essa volta do meu corpo com a minha mente, eu senti fisicamente a raiva, eu tava sentindo ela fisicamente.** E percebi isso que a minha raiva era a frustração com o mundo e que eu guardava essa raiva generalizada dos homens e que eu tinha que fazer alguma coisa com ela, porque não dava pra guardar ela, porque ela tava me destruindo e aí foi quando eu pedi assim foi quando eu fiz um desejo na carqueja [...] da cura do masculino [...] e essa cura veio (Lua, Encontro Limpeza, jul. 2018, grifo nosso).

Lutz (1988 *apud* Abu-Lughod & Lutz 2018) aborda a importância de, ao se falar sobre emoções, pensar sobre seu caráter generificado, pois o conceito de emoção existe dentro de um sistema de relações de poder, desempenhando um papel em sua manutenção. Tal sistema define

emoção como algo oposto à razão, ligado à subjetividade, ao caótico, a algo incontrollável, primitivo, frequentemente ligado às patologias, e intitulando, em seguida, as mulheres como o gênero emocional. Falar de emoção é, portanto, falar de poder e política, normalidade e desvio (Lutz 1988 *apud* Abu-Lughod & Lutz 2018).

Emily Martin (1992), em seu texto “Síndrome Pré-Menstrual, disciplina no trabalho e raiva”, do livro *A Mulher no Corpo*, aborda a questão das emoções e comportamentos ligados ao ciclo menstrual serem tratados como patologias. Ela fala sobre o processo de patologização e medicalização da menstruação, a partir do século XIX, e como, nesse momento, havia uma noção preponderante dos médicos de que os órgãos reprodutivos da mulher tinham domínio absoluto sobre ela, sendo avisadas a não desviar do útero e dos ovários suas energias. Essa ideia, segundo Martin, era utilizada para justificar a permanência das mulheres em tarefas domésticas, tirando a possibilidade de um trabalho fora de casa, o que mudava nos períodos de guerra quando havia uma escassez de mão de obra masculina. A autora, inclusive, menciona, como os estudos que mostravam os efeitos debilitantes da menstruação eram publicados nos períodos entre guerras, quando as mulheres poderiam constituir um obstáculo à contratação dos homens.

Uma série de estudos tentavam encontrar nos hormônios a origem dos estados emocionais das mulheres, no entanto, somente no final da década de 1970, é que pesquisadores começaram a insistir que os humores das mulheres têm importantes componentes sociais, culturais e simbólicos, e que, “embora, uma *correlação* entre substâncias bioquímicas e mudanças emocionais possa ser observada, a direção da causalidade ainda não foi esclarecida” (Martin 1992: 187). Ela ainda acrescenta que havia uma abundância de evidências que sugeririam que mudanças bioquímicas ocorrem em resposta a mudanças emocionais mediadas pela sociedade.

Em seu texto, Martin apresenta uma pesquisa que aponta vários sintomas que as mulheres podem experimentar em sua fase pré-menstrual, tais como enxaqueca, irritabilidade, esquecimento, confusão, baixo desempenho no trabalho ou na escola, dentre outros, mostrando que, de fato, há mudanças de humor e comportamento experimentados durante o ciclo menstrual. Mudanças essas que são vistas como um problema, em uma sociedade em que a maioria das pessoas trabalha em empregos que exigem e recompensam disciplina física e mental.

Diante desse quadro, Martin propõe que, ao ouvir os depoimentos das mulheres sobre as mudanças de comportamento experimentadas durante o ciclo menstrual, o foco não esteja no ciclo menstrual como um problema, como indicativo do que há de imperfeito dentro das

mulheres, mas como um *insight* das imperfeições que existem na sociedade e que necessitam de mudanças. E ela ainda levanta as questões: a queda das mulheres de sua capacidade de se concentrar ou de disciplinar a atenção não estaria acompanhada de ganhos em áreas complementares? Será que uma perda na capacidade de concentração significa uma capacidade maior de livre associação? A perda de controle muscular, um ganho na capacidade de relaxar? Para responder a essas perguntas ela apresenta alguns depoimentos de mulheres sobre a fase pré-menstrual:

Nenhuma angústia de fato, exceto pela melancolia, da qual na verdade eu gosto muito. É um momento silencioso, de reflexão para mim.

Minha pele fica irritada tanto durante a ovulação como na menstruação. Fico de pavio curto, sempre pronta a chorar, fico deprimida. Tem uma coisa incrível – acabei de descobrir que consigo escrever poesia logo antes do dia em que a menstruação deve chegar. Sinto-me muito criativa nesse período. (Martin 1992: 203).

Martin (1992) propõe pensar que existem tipos diferentes de concentração, alguns que exigem uma disciplina hostil ao corpo e à alma, rejeitada pelas mulheres na fase pré-menstrual, e outros que permitem a expressão daquilo que vem do fundo do ser, que as mulheres nessa fase conseguem acessar mais facilmente. Martin, inclusive, cita os Beng (Buckley & Gottlieb 1988) e a diferença de exigência dessa cultura em relação às mulheres no período menstrual, cujas atividades são reduzidas nesse momento, podendo se dedicar a outras tarefas, em relação ao que é cobrado das mulheres ocidentais contemporâneas.

A questão da raiva e da irritabilidade, por exemplo, é melhor conduzida, segundo Martin, se a pessoa tiver um tempo para si, entretanto, poucas mulheres dispõem desse tempo em suas vidas. Aquilo que, em um contexto apropriado, poderia ser liberado como criatividade intensa ou autoconhecimento profundo, torna-se no contexto diário um descontentamento desajustado. Ela ainda acrescenta que a expressão da raiva pelas mulheres se torna um problema em nossa sociedade pelo fato dessa emoção tornar difícil o desempenho do papel esperado das mulheres, que é manter relacionamentos harmônicos dentro da família. A raiva só será tolerada se a sua expressão não comprometer as funções e papéis designados para as mulheres (Martin 1992).

Dessa forma, Martin aponta que a origem dessa raiva que as mulheres sentem pode estar atribuída à percepção que elas têm sobre a opressão que sofrem na sociedade – do patamar inferior de seus salários, das menores oportunidades de serem promovidas nos empregos, da coerção para representar papéis sociais e familiares que exigem cuidados constantes e ou

abnegação, dos abusos, violências físicas, morais e psicológicas sofridas, dos medos e das inseguranças geradas por todo esse contexto, dentre várias outras questões que envolvem esse tema. A menstruação seria, assim, o momento da verdade, que não tolera mentiras. Enquanto na maior parte do ciclo, a mulher e o corpo menstruante consigam se calar a respeito daquilo que as incomoda, durante a fase pré-menstrual e menstrual, isso não é possível.

Essa raiva ganha ainda variadas dimensões quando vamos falar sobre outros marcadores sociais tais como raça, etnia, sexualidade e classe. Martin cita Audre Lorde ao falar sobre o racismo e colonialismo como geradores de uma raiva difusa e constante na população oprimida:

“Minha resposta ao racismo é a raiva. Essa raiva somente abriu covas em minha vida quando permaneceu muda, inútil para todos. Ela também me foi útil em salas de aula escuras e ignorantes, onde o trabalho de mulheres negras eram mais invisíveis que uma névoa. Ela me serviu como fogo na região polar do olhar sem entendimento das mulheres brancas, que vêm em minha experiência e na experiência de minha gente apenas novas razões para o medo e a culpa”. Ao lado da raiva provocada pela injustiça do racismo está a raiva provocada pelo sexismo: “Toda mulher tem um arsenal bem abastecido de raiva potencialmente útil contra essas opressões pessoais e institucionais, que fizeram com que essa raiva existisse” (Martin 1992: 215).

Por fim, Martin propõe que para as mulheres verem sua raiva como bênção, elas precisam reconhecê-la como legítima. E para que tenham essa visão precisam compreender a sua posição dentro da estrutura social e dentro de uma cadeia de relações, que envolve a consciência de si mesmas como membros de um grupo social no qual lhes é negada a plena participação na sociedade com base no gênero.

Com o estudo das nossas emoções durante a Limpeza, conseguimos ver claramente as questões sociais e o caráter generificado que as envolve, ainda que, cada pessoa tenha sua própria experiência sobre o assunto. Assim como Martin propõe, na Limpeza, buscamos legitimar nossas emoções e percebê-las como bênçãos, como Mestras que vêm nos ensinar sobre aquilo que não nos agrada e precisa ser dito e expressado, ou sobre aquilo que desejamos e que talvez não houve espaço para se realizar.

Vamos procurando aprender a canalizar essa raiva e trabalhar com ela como potência de criação e não destruição. Durante a fase da Carqueja, nos dois grupos de 2020, fizemos um trabalho corporal de liberação da raiva com a Corpo Vivo, que é terapeuta corporal. Foram encontros muito potentes que promoveram desbloqueios diversos em cada pessoa. Também foi um exercício importante para reconhecer no corpo como a raiva estava ligada a uma expressão de tesão, desejo, energia sexual que pode ser canalizada para outros propósitos, para expressar,



criar, falar, rebolar e por aí vai. Corpo Vivo comenta como foi trabalhar a raiva e os motivos que a levaram a querer compartilhar seu trabalho conosco:

**Eu fingi que a raiva não existia por muito tempo para poder sobreviver** ou seja, eu rejeitei a raiva por muitos anos, tinha muito medo dela. **Eu tinha medo de tudo que era agressivo, e o que é selvagem é agressivo.** E agressivo nem sempre é negativo, as vezes ele é atrito. O sexo às vezes é atrito, é buceta com buceta, pau com pau, pau com cu, é atrito né? E me desapegar da personagem fofa foi muito libertador, **porque eu era fofa querendo ser fluida, ser amada** e, então, quando eu comecei a investigar mais meu processo de terapia, eu vi que eu não tinha movimentado meu corpo de forma suficiente, liberando as raivas que tinham estacionado quanto agressividade calada e que meu corpo mole flexível era um tipo de raiva que eu expressava, **a ausência de poder, era como a minha raiva se expressava, na ausência, no mole.** Então, quando eu descobri a minha raiva, o poder de vibrar e daí eu comecei, foi muito gostoso pra mim, porque eu não gozava e só queria transar espiritualmente, eu não tinha atrito. Então a raiva, ela me ensinou a aterrar, quando eu percebi a raiva na limpeza foi uma coroa de convite e eu senti que queria compartilhar com o grupo **o direito de sentir raiva com as outras mulheres para que elas pudessem, passar pelo caminho da raiva, porque a raiva não é um destino, ela é um caminho pra algum lugar** (Corpo Vivo, entrevista, 2020, grifo nosso).

A questão da dificuldade de expressão da raiva, por não ser um sentimento permitido, principalmente, para as pessoas do gênero feminino, aparece também na fala de Corpo Vivo. E como ela queria ser amada e aceita, expressava a raiva por meio da ausência, de um corpo mole. Corpo Vivo quis compartilhar com o grupo o direito de sentir raiva, entendendo-a como um caminho, uma potência e não um destino, e isso trouxe um grande impacto ao grupo, pelo fato de termos expressado, em um local seguro, uma emoção não permitida ao gênero feminino.

As emoções podem ser vistas como elementos de uma linguagem que fala das relações de um sujeito com outros e com o mundo, atrelada a concepções culturais sobre pessoa, expressando visões sobre como e porque as pessoas se comportam, sentem, pensam e interagem. Abu-Lughod & Lutz (2018) abordam a questão das formas pelas quais as relações de poder determinam o que pode ou não pode, o que deve ser dito sobre *self* e emoção, o que é tido como verdadeiro ou falso sobre ambos. “A verdadeira inovação está em mostrar como os discursos emocionais estabelecem, afirmam, desafiam ou consolidam diferenças de poder ou de *status*” (Abu-Lughod & Lutz 2018: 9).

Os grupos de Limpeza funcionam como espaços que buscam romper com a moral do que as mulheres e corpos menstruantes podem ou não fazer, legitimando saberes, sentires e experiências que estavam suprimidas, e, ao fazer isso, desafiam as relações de poder que envolvem um sistema forjado com base nas distinções de gênero.

## Considerações Finais

Em diferentes culturas o sangue menstrual vai ser encarado como um objeto de importância, dando origem a práticas, restrições e orientações diversas. No caso da sociedade ocidental contemporânea, vemos diversas possibilidades coexistindo, desde um processo de contenção e medicalização da menstruação, a um processo de transformação deste sangue em medicina.

Vimos que a Limpeza do Sangue Menstrual, bem como a ingestão da medicina resultante, e as próprias Terapias Menstruais são práticas capazes de causar rupturas e transformações no corpo que as experimenta, a partir do contato com as emoções, pensamentos e memórias que antes eram desconhecidos ou pouco aprofundados.

A experiência da Limpeza revela o caráter cultural e generificado das emoções, mostrando como a relação desigual de gêneros é capaz de marcar a vida dessas pessoas, refletindo na relação delas com seu próprio corpo e seu sangue, bem como na manifestação de enfermidades que envolvem os ciclos menstruais.

A Limpeza do Sangue Menstrual, bem como a ingestão das medicações menstruais, constituem-se como um campo de criação de novas narrativas e práticas em relação ao sangue menstrual, diferente da lógica medicalizadora, por legitimar saberes, sentires e experiências antes suprimidos, desafiando, assim, as relações de poder que envolvem um sistema forjado com base nas distinções de gênero.

## Referências

ABU-LUGHOD, L. & LUTZ, C. 2018. “Emoção, Discurso e políticas da vida cotidiana”. Tradução para uso estritamente didático, por Leandro de Oliveira. Belo Horizonte: FAFICH/UFMG, 2018, mimeo. [Do original em língua inglesa, ABU-LUGHOD, L. & LUTZ, C. 1990. “Emotion, discourse and the politics of everyday life”. In: ABU-LUGHOD, L. & LUTZ, C. (eds.), *Language and the Politics of Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 1-23].

BELAUNDE, L. E. 2006. “A força dos pensamentos, o fedor do sangue. Hematologia e gênero na Amazônia”. *Revista de Antropologia*, 49(1): 206-243.

CSORDAS, T. 2008. “A corporeidade como um paradigma para a Antropologia”. In: CSORDAS, T., *Corpo, significado, cura*. Porto Alegre: Editora da UFRGS.

DOUGLAS, M. 1966. *Pureza e Perigo: Ensaio sobre as noções de Poluição e Tabu*. Tradução de Sônia Pereira da Silva. Lisboa: Edições 70.

FOUCAULT, M. 1999. *História da Sexualidade I: A Vontade de Saber*. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e J.A. Guilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Edições Graal.

LATOUR, B. 2004. “How to talk about the body? The normative dimension of science studies”. *Body and Society*, 10(2-3): 205-229.

LIRA, L. C. de. 2013. *Limites e Paradoxos da Moralidade Vegan: um Estudo Sobre as Bases Simbólicas e Morais do Vegetarianismo*. Tese de Doutorado em Antropologia. Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Universidade Federal de Pernambuco.

MALUF, S. W. 2003. “Os Filhos de Aquário No País Dos Terreiros: Novas Vivências Espirituais no Sul do Brasil”. *Ciencias Sociales y Religión/Ciências Sociais e Religião*, 5(5): 153-171.

MALUF, S. W. 2005a. “Mitos Coletivos, Narrativas Pessoais: Cura Ritual, Trabalho Terapêutico e Emergência do Sujeito nas Culturas da “Nova Era””. *Mana*, 11(2): 499-528.

MARTIN, E. 1992. *A Mulher no Corpo: uma análise cultural da reprodução*. Rio de Janeiro: Garamond Universitária.

MORAIS, J. et al. [*Limpeza do sangue menstrual*]. Whatsapp: [Grupo Limpeza]. jul. 2018/jul. 2020. mensagem de whatsapp.

MORAIS, J. de A. 2017. “Gênero, Corpo e Sangue: uma etnografia sobre a medicalização da menstruação”. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL FAZENDO GÊNERO 11 & 13th WOMEN’S WORLD CONGRESS, 2017, Florianópolis. *Anais [...]*. Disponível em: [http://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499456914\\_ARQUIVO\\_artigofazendogenero17-JanainaMorais.pdf](http://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499456914_ARQUIVO_artigofazendogenero17-JanainaMorais.pdf). Acesso em: 14 mar. 2021.

MOREYRA, Z. [Sites]. Disponível em: <https://zulmamoreyra.com/>; <https://www.terapiamenstrual.com/>. Acesso em: 20 dez. 2020.

ROSALDO, M. 1984. “Toward an anthropology of self and feeling”. In: SHWEDER, R. & LEVINE, R. (eds.), *Culture theory: essays on mind, self and emotion*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 137-157.

VIEIRA, E. M. 2002. *A Medicalização do corpo feminino*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.