RGe ISSN: 2177-3246

ENTRE CORPO, CULTURA E SILÊNCIO: A MEDIAÇÃO DA MENARCA NA CONSTRUÇÃO DA SUBJETIVIDADE E DA SAÚDE MENTAL FEMININA

BETWEEN BODY, CULTURE, AND SILENCE: THE MEDIATION OF MENARCH IN THE CONSTRUCTION OF SUBJECTIVITY AND FEMALE MENTAL HEALTH

ENTRE EL CUERPO, LA CULTURA Y EL SILENCIO: LA MEDIACIÓN DE LA MENARQUIA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA SUBJETIVIDAD Y LA SALUD MENTAL FEMENINA

10.56238/revgeov17n5-010

Julia Fânzeres Caminha Mutschler
Graduanda
Instituição: Universidade Paulista
E-mail: juliacaminha@gmail.com

Lisienne de Morais Navarro Gonçalves Silva
Doutora
Instituição: Universidade Paulista
E-mail: lisienne.silva@docente.unip.br

RESUMO
Este artigo investiga como a experiência da menarca e sua mediação cultural influenciam a construção da subjetividade feminina e aspectos relacionados à saúde mental da adolescência à vida adulta. Parte-se da hipótese de que as formas de narração, silenciamento ou simbolização da menarca, nos contextos familiar, escolar e social, impactam a relação da mulher com o próprio corpo e sua identidade. O referencial teórico fundamenta-se na perspectiva histórico-cultural, articulando contribuições de Audre Lorde (2019), Henri Wallon (1968), Laura Owen (1994), Lev Vygotsky (1991), Michel Foucault (1988), Silvia Lane (2012) e Zygmunt Bauman (2001). Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica, com desdobramento empírico. A etapa teórica busca compreender a menarca como fenômeno biopsicossocial, enquanto a etapa empírica prevê a realização de rodas de conversa com tríades familiares, compostas por mãe, pai (ou figura paterna) e filha, a partir de perguntas geradoras que favorecem a evocação de narrativas e experiências. Os dados serão analisados por meio da Análise Temática Reflexiva, considerando os conteúdos narrativos, as dinâmicas relacionais e os atravessamentos socioculturais. O estudo dialoga com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 e 5 da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, ao abordar a promoção da saúde mental e a equidade de gênero. Espera-se contribuir com a experiência da menarca à luz das intersecções entre gênero, cultura e condições sociais, para a ampliação das discussões sobre corpo e subjetividade feminina, bem como para práticas de mediação familiar, escolar e em saúde.

Palavras-chave: Menarca. Subjetividade Feminina. Mediação. Saúde Mental. Adolescência.

ABSTRACT
This article investigates how the experience of menarche and its cultural mediation influence the construction of female subjectivity and aspects related to mental health from adolescence to adulthood. It is based on the hypothesis that the ways in which menarche is narrated, silenced, or symbolized within family, school, and social contexts impact a woman's relationship with her own body and her identity. The theoretical framework is grounded in the historical-cultural perspective, articulating contributions from Audre Lorde (2019), Henri Wallon (1968), Laura Owen (1994), Lev Vygotsky (1991), Michel Foucault (1988), Silvia Lane (2012) e Zygmunt Bauman (2001). This is a qualitative study of a bibliographic nature, with an empirical component. The theoretical stage seeks to understand menarche as a biopsychosocial phenomenon, while the empirical stage involves conducting conversation circles with family triads composed of mother, father (or father figure), and daughter, based on guiding questions that foster the elicitation of narratives and experiences. Data will be analyzed through Reflexive Thematic Analysis, considering narrative content, relational dynamics, and sociocultural influences. The study engages with Sustainable Development Goals 3 and 5 of the United Nations 2030 Agenda, addressing the promotion of mental health and gender equality. It is expected to contribute to understanding the experience of menarche in light of the intersections between gender, culture, and social conditions, expanding discussions on the body and female subjectivity, as well as informing practices of family, school, and healthcare mediation.

Keywords: Menarche. Female Subjectivity. Mediation. Mental Health. Adolescence.

RESUMEN
Este artículo investiga cómo la experiencia de la menarquia y su mediación cultural influyen en la construcción de la subjetividad femenina y en aspectos relacionados con la salud mental desde la adolescencia hasta la edad adulta. Se plantea la hipótesis de que las formas en que la menarquia se narra, silencia o simboliza en contextos familiares, escolares y sociales impactan la relación de la mujer con su propio cuerpo e identidad. El marco teórico se basa en una perspectiva histórico-cultural, articulando contribuciones de Audre Lorde (2019), Henri Wallon (1968), Laura Owen (1994), Lev Vygotsky (1991), Michel Foucault (1988), Silvia Lane (2012) y Zygmunt Bauman (2001). Se trata de un estudio cualitativo y bibliográfico con desarrollo empírico. La fase teórica busca comprender la menarquia como un fenómeno biopsicosocial, mientras que la fase empírica implica la realización de discusiones grupales con tríadas familiares —compuestas por madre, padre (o figura paterna) e hija— basadas en preguntas orientadoras que fomentan la evocación de narrativas y experiencias. Los datos se analizarán mediante el Análisis Temático Reflexivo, considerando el contenido narrativo, las dinámicas relacionales y las influencias socioculturales. El estudio se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3 y 5 de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, que promueven la salud mental y la igualdad de género. Se espera que contribuya a la comprensión de la experiencia de la menarquia a la luz de las intersecciones entre género, cultura y condiciones sociales, ampliando los debates sobre el cuerpo y la subjetividad femenina, así como sobre las prácticas de mediación familiar, escolar y sanitaria.

Palabras clave: Menarquia. Subjetividad Femenina. Mediación. Salud Mental. Adolescencia.

1 INTRODUÇÃO

A experiência de ocupar um corpo feminino não pode ser reduzida a um dado biológico. Conforme afirma Simone de Beauvoir, em *O Segundo Sexo*, "*não se nasce mulher: torna-se mulher*" (1967, p. 9), evidenciando que a construção dos papéis de gênero é atravessada por discursos, expectativas sociais, regulações institucionais e silenciamentos históricos que configuram modos específicos de subjetivação.

A constituição do eu feminino não se inicia na vida adulta, mas é construída progressivamente por meio de mediações afetivas, simbólicas e discursivas que atravessam a infância e a adolescência. A menarca, enquanto marco biológico da puberdade, representa um momento crítico desse processo, ao inaugurar a experiência concreta da ciclicidade corporal e reposicionar a menina no campo simbólico da feminilidade e da fertilidade.

Sob a perspectiva histórico-cultural, Lev Vygotsky (1991) destaca que os significados atribuídos às experiências humanas são construídos nas relações sociais. Assim, a menarca pode ser vivenciada como experiência de pertencimento e integração ou, ao contrário, como evento permeado por vergonha e silenciamento, a depender das mediações culturais estabelecidas. Nessa direção, Laura Owen (1994) aponta que a vergonha associada ao corpo e à menstruação constitui um elemento recorrente na socialização feminina.

O desenvolvimento psicológico, conforme Henri Wallon (1968), ocorre em estreita relação com a afetividade, sendo a adolescência um período marcado por intensas reorganizações identitárias e ampliação da consciência corporal. Nesse contexto, o reconhecimento ou o silenciamento das transformações corporais pode impactar diretamente a integração subjetiva. De modo complementar, Audre Lorde (2019) ressalta que o silenciamento da experiência interna compromete a potência criativa e expressiva do sujeito, enquanto os ritos de passagem, conforme Owen (1994), exercem função estruturante na organização psíquica.

> Como ocorreu de pensarmos tão pouco nos processos fisiológicos dos corpos femininos? E de pensarmos que a melhor maneira de nos relacionarmos com o sangramento mensal seria ignorá-lo tanto quanto possível e, assim como todas as mulheres, conviver com barrigas doloridas e um humor terrível, agüentando tudo filosoficamente. Esta atitude está enraizada na negação da realidade feminina, que atravessa o âmago da história dos últimos milhares de anos. (Owen, 1994, p.28)

Na contemporaneidade, marcada pela fluidez das relações sociais descrita por Zygmunt Bauman (2001), a ciclicidade do corpo feminino entra em tensão com a lógica linear da produtividade. Essa contradição pode ser internalizada desde a infância, influenciando os significados atribuídos à menstruação e às transformações corporais. Nesse cenário, a menarca pode ser compreendida não apenas como evento biológico, mas como um possível rito de passagem fragilizado ou interrompido,

com implicações para a saúde mental ao longo do desenvolvimento.

A partir da Psicologia Social Crítica de Silvia Lane (2012), compreende-se que sujeito e sociedade se constituem de forma dialética, sendo a comunicação elemento central na produção de sentidos. Nessa perspectiva, a classe social não se reduz a um dado demográfico, mas constitui fator estruturante das formas de subjetivação. Assim, a experiência da menarca deve ser analisada à luz das intersecções entre gênero, cultura e condições sociais.

Além disso, conforme argumenta Michel Foucault (1986), os corpos são atravessados por dispositivos de poder que regulam práticas e saberes. A medicalização da menstruação, os tabus culturais, a ênfase na higiene e o discurso produtivista configuram formas contemporâneas de biopolítica que influenciam a relação da mulher com seu corpo, podendo gerar impactos físicos e psíquicos.

> Enquanto as mulheres das classes média e alta eram consideradas sensíveis e frágeis, as mulheres da classe trabalhadora eram consideradas insensíveis e resistentes, e com uma tendência à indolência, o que justificava a aplicação da força (às vezes até castigos físicos) para que aumentassem sua produtividade. (Owen, 1994, p.33)

Diante desse contexto, este estudo parte do seguinte problema de pesquisa: compreender de que modo a experiência da menarca e sua mediação cultural influenciam a construção da subjetividade feminina e aspectos relacionados à saúde mental da adolescência à vida adulta. Parte-se da hipótese de que as formas de narração, silenciamento ou simbolização da menarca, nos contextos familiar, escolar e social, contribuem para diferentes modos de relação da mulher com seu corpo e sua identidade.

O objetivo geral consiste em compreender os impactos da mediação cultural da menarca na construção da subjetividade e na saúde mental feminina. Como objetivo específico, propõe-se analisar, em perspectiva teórica e comparativa, diferentes contextos sociais e intergeracionais, considerando as múltiplas formas de significação atribuídas a esse evento.

Ressalta-se que a mediação da menarca não deve ser atribuída exclusivamente à mulher ou à figura materna, sendo compreendida como prática compartilhada entre família, escola e instituições sociais. Essa abordagem afasta-se de interpretações que reforçam papéis de gênero rígidos, ao reconhecer a mediação como processo coletivo de construção de sentidos.

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, de cunho bibliográfico, fundamentada na perspectiva histórico-cultural e na abordagem interseccional. A análise articula contribuições da psicologia, filosofia e sociologia para compreender os impactos psicossociais da mediação cultural da menarca na constituição da subjetividade feminina. O artigo organiza-se em seções que abordam os fundamentos teóricos, seguidos da discussão dos impactos psicossociais e, por fim, das considerações acerca das implicações para a saúde mental e práticas de mediação.

2 JUSTIFICATIVA

Grande parte das pesquisas sobre saúde mental feminina ainda privilegia explicações individualizantes ou estritamente biomédicas, desconsiderando os atravessamentos históricos, sociais e culturais que participam da constituição da subjetividade. Nesse sentido, compreender o sofrimento psíquico das mulheres exige reconhecer os processos simbólicos e relacionais que moldam a experiência do corpo feminino ao longo do desenvolvimento.

Apesar de sua relevância como marco da puberdade, a menarca ainda é pouco explorada como fenômeno psicossocial, sendo frequentemente reduzida à sua dimensão fisiológica. Essa lacuna evidencia a necessidade de investigações que considerem a menarca como experiência mediada culturalmente, capaz de influenciar a relação da mulher com o próprio corpo, com sua identidade e com sua saúde mental.

Além disso, em contextos contemporâneos marcados por silenciamentos, tabus e pela valorização da produtividade, a ausência de espaços de diálogo sobre a ciclicidade corporal pode contribuir para a construção de vivências marcadas por vergonha, estranhamento ou negação do corpo. Tais aspectos reforçam a importância de abordagens que integrem dimensões biológicas, culturais e simbólicas.

Dessa forma, este projeto se justifica por propor uma análise ampliada da saúde mental feminina, compreendendo o corpo como território de construção subjetiva, atravessado por relações de poder, mas também como espaço de reconhecimento e potencialidade. Ao articular diferentes campos do saber, o estudo busca contribuir para práticas educativas, familiares e em saúde mais sensíveis à experiência das meninas e mulheres, favorecendo processos de mediação que promovam autonomia, integração subjetiva e bem-estar psicológico.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Compreender os impactos psicossociais da mediação cultural da menarca na construção da subjetividade feminina, na saúde mental e na relação com o corpo durante a transição da infância para a adolescência.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar, em perspectiva socio-histórica e interseccional, os significados atribuídos à menarca em diferentes contextos sociais e intergeracionais.
- Investigar como as narrativas familiares influenciam a construção da relação com o corpo e a identidade feminina.

- Identificar possíveis impactos da mediação cultural da menarca nos processos de subjetivação e na saúde mental.

4 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, orientada pela perspectiva socio-histórica e pela interseccionalidade, ancorando-se na epistemologia histórico-cultural e nos pressupostos da Psicologia Social Crítica.

Em um primeiro momento, será realizada uma pesquisa bibliográfica, com o objetivo de subsidiar teoricamente a compreensão da menarca como fenômeno biopsicossocial, articulando contribuições da psicologia, sociologia e filosofia.

Na etapa empírica, serão realizadas entrevistas em formato de rodas de conversa com tríades familiares, compostas por mãe, pai (ou figura paterna) e filha, pertencentes a diferentes contextos sociais. Inicialmente, serão propostas três perguntas geradoras como estímulo à evocação de memórias e experiências relacionadas à menarca. Em seguida, será realizada uma roda de conversa coletiva entre as famílias, visando ampliar a circulação das narrativas e favorecer a construção compartilhada de sentidos.

A análise dos dados será conduzida por meio da Análise Temática Reflexiva, considerando os conteúdos narrativos, as dinâmicas relacionais e os atravessamentos socioculturais. Serão observadas, especialmente, as tensões entre silenciamento e expressão, acolhimento e regulação, bem como a presença ou ausência de simbolização da experiência.

A pesquisa busca contribuir para a compreensão de aspectos do feminino historicamente marginalizados, ampliando o debate sobre saúde mental feminina a partir de uma perspectiva preventiva e formativa. Espera-se, ainda, subsidiar práticas clínicas, educativas e familiares que favoreçam a construção de uma relação mais integrada com o corpo, promovendo processos de autonomia, reconhecimento subjetivo e bem-estar psicológico.

5 DESNATURALIZANDO O FEMININO: UMA INTERPRETAÇÃO NÃO ESSENCIALISTA DA FEMINILIDADE

A análise proposta deve ser compreendida à luz de uma perspectiva não essencialista da feminilidade. A mediação da menarca não implica a naturalização de funções maternas nem o reforço da sobrecarga feminina, mas evidencia a importância das redes familiares e comunitárias no apoio à construção identitária das meninas. Nesse sentido, a ausência de diálogo intergeracional não pode ser atribuída a falhas individuais, mas deve ser compreendida como resultado de processos históricos de silenciamento do corpo feminino. Assim, a marginalização do ciclo menstrual, reproduzida ao longo das gerações, demanda processos de ressignificação.

Como afirma Susan E. Schwartz " *As pessoas aprendem sobre o mundo e sobre si por meio de seus corpos; assim, o corpo é a base da subjetividade e autoexpressão da persona."* (2024 p. 85) Deste modo, o fortalecimento do suporte familiar, incluindo pais, responsáveis e demais cuidadores, pode contribuir para a integração corpo-subjetividade.

A compreensão do corpo como base da subjetividade reforça a necessidade de ampliar os espaços de escuta e mediação. Nessa direção, o fortalecimento do suporte familiar — incluindo pais, responsáveis e demais cuidadores — pode contribuir para a integração entre corpo e subjetividade, sem que isso implique atribuir à mulher responsabilidade exclusiva por esse processo. Tal perspectiva dialoga com a compreensão de sujeito como ser histórico e relacional, que se constitui em interação com o meio social.

Como expressa Silvia Lane, "*Ela fala, ela pensa, ela inventa e ela transforma o seu meio ambiente, em colaboração com os seus pares e pela natureza que a cerca. É assim que foram criadas a sociedade e as instituições, ditando normas e valores a serem preservados.* (2012 p.66)

Nesse contexto, a participação dos meninos também se mostra fundamental, a medida em que o reconhecimento da menarca como processo simbólico e fisiológico contribui para a construção de relações mais respeitosas, reduzindo experiências de vergonha, inadequação e silenciamento.

A presente pesquisa amplia e aprofunda discussões anteriores ao deslocar o foco da identidade adolescente já constituída para os processos iniciais de sua formação simbólica. Sob a perspectiva histórico-cultural, compreende-se que os significados atribuídos ao corpo são construídos e internalizados nas relações sociais, sendo a menarca um momento privilegiado dessa elaboração. Em articulação com a teoria do desenvolvimento, a experiência corporal na puberdade assume papel central na organização do Eu, especialmente no que se refere à integração entre afetividade, identidade e consciência corporal.

Conforme a perspectiva de Lev Vygotsky:

> A situação social de desenvolvimento representa o momento inicial para todas as mudanças dinâmicas que ocorrem no desenvolvimento durante um dado período [etário]";portanto, para estudar a dinâmica de uma idade é preciso primeiramente explicar a situação social de desenvolvimento (Vygotsky, 1998b, p.198).

A análise articula a contribuição da Psicologia Social Crítica ao reconhecer que classe social, ideologia e condições materiais atravessam os modos de significar o Eu Feminino. Dessa forma, a pesquisa integra corpo, cultura e estrutura social, sustentando que a mediação cultural da menarca pode operar tanto como dispositivo de integração simbólica quanto de fragmentação subjetiva, influenciando a construção da autenticidade feminina da adolescência à vida adulta.

6 SUBJETIVIDADE FEMININA E MEDIAÇÃO SOCIAL

A formação da subjetividade feminina configura-se como um processo complexo, constituído em diálogo contínuo com contextos sociais, culturais e históricos. Sob a perspectiva da teoria histórico-cultural de Lev Vygotsky, "*a internalização dos sistemas de signos produzidos culturalmente provoca transformações comportamentais e estabelece um elo de ligação entre as formas iniciais e tardias do desenvolvimento individual.*" (1991, p.11)

Nesse sentido, experiências, emoções e vivências corporais são progressivamente incorporadas, transformando-se em funções psicológicas superiores à medida que se articulam aos contextos culturalmente organizados.

7 BIOPOLÍTICA, NORMA E REGULAÇÃO DO CORPO FEMININO

A partir da noção de biopoder desenvolvida por Michel Foucault (1986), compreende-se que os corpos são alvos de processos de regulação, disciplina e normatização, operados por instituições e discursos sociais. Nessa perspectiva, a subjetividade não pode ser entendida como fenômeno exclusivamente interno, mas como resultado de múltiplos dispositivos que organizam práticas, saberes e modos de existência.

No contexto do Eu Feminino, discursos médicos, educacionais e culturais exercem papel central na regulação do corpo da mulher, estabelecendo padrões de normalidade relacionados à menstruação, à reprodução, ao comportamento e à expressão emocional. A medicalização da menstruação, bem como a construção de parâmetros normativos sobre o corpo, evidencia expectativas sociais que frequentemente desconsideram a experiência subjetiva das mulheres.

Nessa direção, a valorização da dimensão simbólica da menstruação pode favorecer uma relação mais integrada e autêntica com o corpo. Conforme aponta Laura Owen,

> Se as mulheres tivessem acesso ao poder da menstruação e o explorassem, em vez de desconsiderá-lo, talvez o poder que no momento se expressa sob a forma de sintomas ficasse livre para atuar de um modo mais harmonioso e menos perturbador. (1994, p.85)

Assim, o reconhecimento dos significados associados ao ciclo menstrual pode contribuir para a ressignificação de experiências frequentemente vividas como sintomáticas, possibilitando uma vivência mais consciente e menos fragmentada da corporalidade.

8 SILENCIAMENTO, RESISTÊNCIA E EXPRESSÃO FEMININA

A crítica ao silenciamento da experiência feminina constitui uma dimensão central dos estudos feministas. Nesse contexto, Audre Lorde destaca que o silêncio está frequentemente associado ao medo — do julgamento, da rejeição e da exposição — mas também à negação da própria existência.

Audre Lorde argumenta:

> Em nome do silêncio, cada uma de nós evoca a expressão de seu próprio medo - o medo do desprezo, da censura ou de algum julgamento, do reconhecimento, do desafio, da aniquilação. Mas, acima de tudo, penso que tememos a visibilidade sem a qual não vivemos verdadeiramente. (2019, p. 53)

Deste modo, a ausência de expressão não apenas limita a comunicação, mas compromete a possibilidade de uma vida autêntica. Com isso, o ato de nomear as próprias experiências torna-se fundamental para a construção da subjetividade, configurando-se como gesto político e de afirmação de si. O silenciamento de sentimentos, sensações e vivências corporais — como aquelas relacionadas à menarca — pode implicar a negação de dimensões essenciais da experiência feminina.

De maneira convergente, bell hooks (2013) compreende a educação crítica como prática de libertação, ressaltando a importância de espaços de escuta e diálogo nos quais as mulheres possam reconhecer, compartilhar e validar suas experiências sem vergonha ou julgamento. Nesse sentido, a expressão assume papel central na resistência aos processos históricos de silenciamento.

9 RITO DE PASSAGEM, CORPO E PSICOLOGIA ANALÍTICA

As abordagens da psicologia analítica e das perspectivas arquetípicas enfatizam a dimensão simbólica dos eventos que marcam transições ao longo da vida. Laura Owen (1994) destaca que os ritos de passagem atuam como dispositivos estruturantes do desenvolvimento psíquico, ao oferecerem organização simbólica às mudanças vivenciadas pelo sujeito.

> A palavra ritual vem de rtu, termo do sânscrito que significa menstruação. Os primeiros rituais estavam relacionados ao sangramento mensal das mulheres. Acreditava-se que o sangue do útero, que nutria a criança ainda por nascer, possuísse mana, o poder mágico. O sangramento periódico das mulheres era um acontecimento cósmico, como os ciclos da lua e a subida e a descida das marés. Nós nos esquecemos de que as mulheres eram o elo de ligação para o mistério sagrado da vida e da morte. (Owen, 1994, p.39)

Nessa perspectiva, a menarca pode ser compreendida como um rito de passagem natural que, quando reconhecido e simbolizado, favorece a integração entre corpo, emoção e identidade. Por outro lado, na ausência de rituais ou de reconhecimento simbólico, a experiência corporal tende a permanecer dissociada dos sistemas de significação do Eu, dificultando sua elaboração e integração.

Assim, mais do que um evento biológico, a menarca configura-se como experiência que demanda mediação simbólica, sendo sua significação determinante para a forma como o sujeito se apropria de sua corporalidade e constrói sua identidade.

10 DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO E CONSTRUÇÃO DO EU FEMININO EM SOCIEDADE PATRIARCAL

A construção do Eu Feminino assume maior complexidade quando analisada à luz do desenvolvimento psicológico em contextos socioculturais marcados por relações de poder. A teoria de Henri Wallon (1968) evidencia a integração entre emoção, cognição e ação como base do desenvolvimento, compreendendo o sujeito como constituído nas relações com o meio.

Para o autor,

> O meio não é outra coisa ser não o conjunto mais ou menos duradouro de circunstâncias em que se desenrolam existências individuais. Ele comporta evidentemente condições físicas e naturais que, porém, são transformadas pela técnica e pelos costumes do grupo correspondente. (Henri Wallon,1975a: 165-166)

Nessa perspectiva, o Eu emerge progressivamente por meio de estágios que envolvem a organização afetiva inicial, a afirmação da identidade em relação ao outro, a incorporação de normas sociais e, posteriormente, a reorganização identitária característica da adolescência. Esse percurso evidencia que o desenvolvimento não ocorre de forma isolada, mas em constante diálogo com as condições sociais e culturais.

Ao considerar uma sociedade patriarcal, observa-se que expectativas normativas relacionadas ao corpo feminino — como docilidade, controle da sexualidade, desempenho e cuidado — são internalizadas desde os primeiros momentos do desenvolvimento. Tais processos influenciam diretamente a forma como a menina se relaciona com seu corpo e com o mundo, podendo favorecer, em muitos casos, uma dissociação entre corporalidade e subjetividade.

Dessa forma, a construção do Eu Feminino deve ser compreendida como resultado de múltiplos atravessamentos, nos quais o corpo ocupa posição central, tanto como espaço de regulação quanto de possibilidade de resistência e ressignificação.

11 EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE CICLO MENSTRUAL, REGULAÇÃO EMOCIONAL E ANTICONCEPCIONAIS

A literatura científica contemporânea evidencia que o ciclo menstrual natural apresenta flutuações hormonais associadas a variações no humor, na cognição e na regulação emocional. Estudos indicam que diferentes fases do ciclo estão relacionadas a alterações no processamento emocional, na resposta ao estresse e na sensibilidade a recompensas, sugerindo que a ciclicidade hormonal integra um sistema adaptativo complexo, e não apenas uma oscilação fisiológica isolada.

Por outro lado, o uso de anticoncepcionais hormonais, ao suprimir a oscilação natural de estradiol e progesterona, pode influenciar aspectos como resposta ao estresse, reconhecimento emocional e variações de humor (de Wit et al., 2019; Lewis et al., 2021). Ainda que tais efeitos se

apresentem de forma heterogênea entre mulheres, essas evidências reforçam que tanto a dinâmica hormonal natural quanto sua modulação farmacológica possuem impactos mensuráveis na experiência psicológica.

No senso comum, a tensão pré-menstrual (TPM) é frequentemente associada a alterações emocionais intensas, sendo, por vezes, confundida com quadros de ansiedade ou depressão. Em contextos marcados por exigências constantes de desempenho, essas variações podem gerar sentimentos de inadequação, especialmente quando não são compreendidas como parte de um processo cíclico.

Entretanto, é importante evitar generalizações. A experiência do ciclo menstrual varia significativamente entre mulheres, sendo influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais. A ausência de compreensão sobre a própria ciclicidade pode contribuir para vivências de desconexão corporal, enquanto o reconhecimento desses processos pode favorecer maior autorregulação e integração subjetiva.

Durante um mês, muitas mulheres podem se sentir mal por 15 a 20 dias, devido às complexidades de sua menstruação, e assim sem perceber, começam a desequilibrar também emocionalmente, pois não entendem que a oscilação hormonal e psíquica pode ser uma aliada na verdade.

> Esta possibilidade de se adaptar a carga de trabalho ao ritmo interno desapareceu com a Revolução Industrial, que vinculou os trabalhadores a um conceito de produtividade baseado na operação das máquinas. Ao contrário dos seres humanos, as máquinas não são sujeitas a flutuações sazonais e mensais. A ideologia da era industrial adaptou a realidade humana àquela das máquinas, em vez de fazer com que as máquinas se ajustassem às necessidades dos seres humanos. (Owen, 1994, p. 32)

Sintomas como: sonolência, mal humor, fome, fadiga, melancolia, sensação de inchaço, dores no corpo, ansiedade, depressão são comuns, mas não são normais. Uma vez que a mulher tem consciência do seu corpo, ela se respeita e ele se autorregula.

Conforme Laura Owen afirma:

> Os anos reprodutivos de uma mulher são com frequência dominados pelas necessidades dos outros. Ter um tempo de solidão afastada das exigências da família é um equilíbrio necessário. É uma época em que a doadora pode reforçar seu sentido de ser e de se conhecer, distante das necessidades da família ou do local de trabalho. (1994, p.184)

Nesse sentido, a lógica produtivista contemporânea, historicamente associada à organização linear do trabalho, tende a entrar em tensão com a natureza cíclica do corpo feminino. Como aponta Zygmunt Bauman (2001), as exigências sociais frequentemente demandam adaptação do sujeito a padrões externos, o que pode intensificar experiências de inadequação quando há descompasso entre corpo e expectativa social.

Entre tantos esteriótipos do que é ser uma mulher “direita”, o corpo feminino foi, e ainda é, ferramenta de opressão e alienação de si. Conforme conceito de Bauman, *“O indivíduo se submete à sociedade e essa submissão é a condição de sua libertação”.* (BAUMAN, 2001 p.25)

Além disso, fatores sociais, como classe e condições de vida, influenciam diretamente a possibilidade de manejo dessas experiências. Mulheres em contextos socioeconômicos mais favorecidos podem dispor de maior flexibilidade para reorganizar suas rotinas, enquanto aquelas em contextos mais vulneráveis enfrentam maiores limitações, o que evidencia a importância de uma análise interseccional.

Dessa forma, os estudos de gênero tornam-se fundamentais para subsidiar a formulação de políticas públicas e práticas institucionais que reconheçam a complexidade da experiência feminina, contribuindo para a promoção da saúde física e mental e para a redução de desigualdades de gênero e sociais.

12 CORPO E SUBJETIVIDADE: ARTICULAÇÕES ENTRE BIOPOLÍTICA, RITUAL E DESENVOLVIMENTO

A articulação entre as dimensões do corpo — entendido como realidade biológica e afetiva — do poder — como regime de normatização social — e do ritual — como organização simbólica da experiência — possibilita uma compreensão integrada da subjetividade feminina.

Sob essa perspectiva, o sofrimento psíquico não pode ser explicado de forma isolada ou reducionista. Ele emerge da interação entre a dinâmica do corpo cíclico, as expectativas sociais e a ausência de reconhecimento simbólico de marcos de transição, como a menarca.

Essa integração conceitual sustenta a hipótese central do estudo e orienta seus três macroeixos analíticos: corpo, poder e ritual, os quais permitem compreender a subjetividade feminina como processo dinâmico, historicamente situado e atravessado por múltiplas determinações.

13 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo reafirma que a valorização simbólica da menarca não representa oposição às conquistas feministas nem defesa de modelos tradicionais de gênero. Ao contrário, propõe que a apropriação consciente da ciclicidade corporal pode coexistir com autonomia, igualdade e participação social plena. A mediação aqui defendida não se reduz a um papel feminino imposto, mas configura-se como possibilidade de reconexão com saberes culturais e ancestrais que favoreçam a integração subjetiva.

Conforme pensamento Vygotskyano,

> nas formas superiores do comportamento humano, o indivíduo modifica ativamente a situação estimuladora como uma parte do processo de resposta a ela. Foi a totalidade da estrutura dessa

> atividade produtora do comportamento que Vygotsky tentou descrever com o termo "mediação". (1991, p.15)

Sendo assim, cabe às famílias, instituições e escolas, enquanto redes de cuidado e corresponsabilidade, apoiar meninas nesse momento de transição, promovendo diálogo, acolhimento e reconhecimento da experiência corporal como dimensão legítima da construção do Eu.

A saúde mental feminina carece de abordagens integrativas que articulem corpo, cultura e poder. Neste sentido, almeja-se contribuir para estratégias preventivas em saúde mental e fortalecer práticas clínicas e educativas sensíveis à experiência feminina.

Assim, a investigação proposta parte da compreensão de que a experiência feminina é constituída na intersecção entre corpo, poder e simbolismo. Ou seja, é fundamental compreender a mulher não como resultado de falhas individuais, mas como produto de processos históricos de silenciamento iniciados na adolescência e consolidados na vida adulta.

Ao investigar a transição da menarca à maturidade, pretende-se oferecer caminhos de mediação que promovam autenticidade, autonomia e saúde mental, pois, *"todas as funções psíquicas de grau mais elevado são processos mediados e os signos são os meios fundamentais utilizados para os dominar e orientar." (VYGOTSKY, 2008, p.59)*

A compressão da sabedoria cíclica como potência de reconexão e integração dialoga com as contribuições de Audre Lorde (2019), bell hooks (2013) e Laura Owen (1994), atribuindo à menarca um marco biológico, mas sobretudo simbólico, na constituição da subjetividade feminina. Defende-se que não se trata apenas do início do ciclo reprodutivo, mas da inauguração de uma nova relação com o próprio corpo, com o tempo interno e com o mundo social.

O ciclo menstrual pode ser compreendido como uma ferramenta potente de autorregulação emocional e autoconhecimento. Historicamente, mulheres eram orientadas por uma sabedoria cíclica, relacionada aos ciclos da Lua, que integrava introspecção, recolhimento, criatividade e ação. A modernização, entretanto, ao privilegiar produtividade linear e desempenho contínuo, contribuiu para o afastamento desses saberes instintivos e viscerais, honrando apenas os movimentos de expansão das mulheres.

Segundo Laura Owen,

> Em uma questão de décadas, os trabalhadores da Europa e da América deixaram de viver em uma cultura que respondia ao ritmo da lua e do sol, para viver em uma cultura onde o trabalho era determinado pelo relógio e pelas máquinas. (1994, p. 31)

O movimento feminista, em seu contexto histórico, trouxe conquistas fundamentais relacionadas à liberdade sexual e autonomia reprodutiva. A introdução da pílula anticoncepcional representou um avanço importante na garantia de direitos. No entanto, no interior de uma lógica

capitalista e produtivista, a supressão da oscilação hormonal passou também a atender às exigências de um mercado de trabalho que valoriza constância e desempenho ininterrupto.

Ao suprimir o fluxo menstrual, a mulher torna-se funcionalmente mais adaptável a uma estrutura que não reconhece ciclos de introspecção como parte legítima da experiência humana. A cultura do desempenho, amplamente discutida por Zygmunt Bauman (2001), reforça identidades fluidas e instáveis, nas quais a mulher precisa estar sempre disponível, produtiva e emocionalmente regulada segundo parâmetros externos.

Segundo Laura Owen,

> Para as mulheres operárias, a menstruação era um incômodo que baixava a sua produtividade. Se ganhassem salário por hora ou por peça produzida, o descanso ou o relaxamento sob qualquer forma durante seu período menstrual era um luxo ao qual não podiam se permitir. (Owen, 1994, p. 31)

Essa desconexão com o fluxo interno pode trazer consequências físicas e psíquicas. Mulheres exaustas, atravessadas por jornadas triplas de trabalho, frequentemente vivenciam quadros de burnout, ansiedade e sensação de perda de si mesmas. Muitas não conseguem mais se reconhecer para além dos papéis sociais que ocupam. Relações tóxicas, violências simbólicas ou concretas e culpa crônica tornam-se parte de um cenário naturalizado.

Dentro desta lógica, aspectos tradicionalmente associados ao Eu Feminino, como intuição, ciclicidade, criatividade, sensibilidade e sensualidade, foram historicamente marginalizados. Conforme analisado em *Autenticidade e Poder: A Reconexão com os aspectos Marginalizados do Feminino*, tais dimensões não são fragilidades, mas potenciais de auto-organização psíquica.

Contudo, em uma estrutura patriarcal, interessa que esses aspectos permaneçam fragilizados, pois mulheres desconectadas de si tendem a aceitar sobrecargas e desigualdades sem questionamento.

Ao reencontrar equilíbrio por meio do próprio corpo, a mulher amplia sua capacidade de discernimento. A experiência da cólica, por exemplo, pode tornar-se um marcador de necessidade de descanso ou recolhimento. Entretanto, em contextos socioeconômicos desiguais, muitas mulheres não possuem sequer a possibilidade de escolha, sendo compelidas à medicalização para manter sua sobrevivência laboral.

Se a menarca é vivenciada apenas como evento fisiológico a ser controlado, pode inaugurar um processo de distanciamento corporal. Se mediada simbolicamente e reconhecida como rito de passagem, pode tornar-se um marco de pertencimento e fortalecimento da autenticidade.

Entende-se que a mediação cultural da menarca constitui dimensão relevante na organização da subjetividade feminina, articulando desenvolvimento, afetividade e contexto social. Ao integrar a perspectiva histórico-cultural, a interseccionalidade, a Psicologia Social Crítica e a centralidade do corpo na constituição do Eu, este estudo reafirma que a autenticidade não emerge de forma isolada,

mas é construída nas relações, nos discursos e nas condições materiais que atravessam a experiência feminina desde a infância. Assim, compreender e qualificar as mediações simbólicas nesse momento inaugural pode contribuir para práticas preventivas em saúde mental e para a promoção de identidades mais autênticas.

Ainda segundo Laura Owen,

> A sacralidade e a peculiaridade da puberdade originam-se dela ser considerada um limiar - um estágio limítrofe no processo de crescimento em que o indivíduo não é nem criança nem adulto; um estágio em que o véu entre os mundo torna-se mais fino e o adolescente fica vulnerável ao mundo do espírito. Nas culturas que possuem uma visão de mundo positiva, esta vulnerabilidade é vista como uma bênção com potencial para a sabedoria e a transformação. A transição da criança para adulto é respeitada e levada a sério. É vista como fundamental para a saúde do indivíduo e do grupo. (Owen, 1994 p.84)

Entretanto, os dados que serão obtidos por meio do "Questionário de Mediação Cultural da Menarca" devem ser analisados à luz do cenário epidemiológico brasileiro referente à saúde mental na adolescência feminina. Estudos nacionais indicam que o sofrimento psíquico entre adolescentes apresenta prevalência significativa, com maior incidência entre meninas. O estudo ERICA demonstrou que aproximadamente 30% dos adolescentes brasileiros apresentam transtornos mentais comuns, sendo a prevalência substancialmente maior no sexo feminino (LOPES et al., 2016). A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2021) também aponta índices elevados de tristeza persistente, irritabilidade e sintomas ansiosos, especialmente entre meninas.

Esses dados indicam que a puberdade feminina constitui período de maior vulnerabilidade emocional, o que reforça a importância de investigar a qualidade da mediação parental, escolar e social no momento da menarca.

Os dados epidemiológicos brasileiros devem ser compreendidos como expressão de um modelo social que produz sofrimento psíquico diferenciado por gênero. A articulação entre vulnerabilidade emocional feminina, controle patriarcal do corpo, desigualdades socioeconômicas e silenciamentos intergeracionais permite reconhecer a menarca como ponto estratégico de intervenção simbólica.

Assim, a pesquisa investiga não apenas a comunicação familiar, mas a possibilidade de ruptura com padrões históricos de marginalização do corpo feminino. Ao deslocar a análise da esfera individual para o campo político, o estudo aponta a mediação cultural da menarca como potencial estratégia de promoção da saúde mental feminina em contextos marcados por desigualdades estruturais.

Desta forma, ao propor essa análise integrada, o estudo busca contribuir para práticas clínicas e educativas que favoreçam a construção de uma subjetividade feminina menos fragmentada e mais consciente de sua potência cíclica.

O presente artigo contribui para a Psicologia ao ampliar o debate sobre saúde mental feminina a partir de uma perspectiva sociocultural e interseccional, aprofundando a compreensão das relações entre identidade, poder e sofrimento psíquico, além de oferecer subsídios para práticas preventivas na adolescência. No âmbito social, propõe a produção de conhecimento capaz de auxiliar pais, educadores e profissionais da saúde na mediação de conflitos relacionados à construção da identidade feminina, colaborando também para o desenvolvimento de políticas públicas de promoção de saúde mental com enfoque de gênero. No campo da produção científica, o estudo dá continuidade à linha de pesquisa sobre autenticidade, poder e descolonização do feminino, fortalecendo investigações que buscam compreender e ressignificar os processos de construção da subjetividade feminina.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Alessandra; MUTSCHLER, Julia Fânzeres Caminha; GONÇALVES SILVA, Lisienne de Morais Navarro. Uma análise multidisciplinar das raízes culturais e psicológicas da autenticidade feminina. *Revista Aracê*, São José dos Pinhais, v. 7, n. 3, p. 13511–13524, 2025. DOI: https://doi.org/10.56238/arev7n3-197.

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BEAUVOIR, Simone de. *O segundo sexo: a experiência vivida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009. v. 2.

BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

ECLÉA BOSI, Memória e Sociedade. Lembranças de Velhos. São Paulo, Companhia das Letras, 3a edição, 1994.

FOUCAULT, Michel. História da sexualidade I: a vontade de saber. 13. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

FOUCAULT, Michel. *O nascimento da biopolítica*. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

LANE, Silvia Tatiana Maurer. *O que é Psicologia Social*. 22. ed. São Paulo: Brasiliense, 2012.

LANE, Silvia Tatiana Maurer; CODO, Wanderley (org.). *Psicologia social: o homem em movimento*. São Paulo: Brasiliense, 2004.

LORDE, Audre. Irmã outsider: ensaios e discursos. São Paulo: Elefante, 2019.

MUTSCHLER, Julia Fânzeres Caminha; SILVA, Lisienne de M. Navarro G. A descolonização do feminino: por que mulheres atuais precisam despertar a consciência feminina. *Revista Aracê*, São José dos Pinhais, v. 7, n. 6, p. 32488–32509, 2025. DOI: https://doi.org/10.56238/arev7n6-194.

MUTSCHLER, Julia Fânzeres Caminha; SILVA, Lisienne de M. Navarro G. Autenticidade e poder: a reconexão com os aspectos marginalizados do feminino. *Revista Aracê*, São José dos Pinhais, v. 7, n. 10, p. 1–23, 2025. DOI: https://doi.org/10.56238/arev7n10-223.

MUTSCHLER, Julia Fânzeres Caminha; SILVA, Lisienne de M. Navarro G. Autenticidade na adolescência: a marginalização do eu em um tempo de transição, pertencimento e construção identitária. *Revista REGE0*, São José dos Pinhais, v. 17, n. 1, p. 1–19, 2025. DOI: 10.56238/revgeov17n1-123.

MUTSCHLER, Julia Fânzeres Caminha; SILVA, Lisienne de M. Navarro G. Autenticidade roubada: a síndrome da impostora como sintoma social do patriarcado. *Revista Aracê*, São José dos Pinhais, v. 7, n. 10, p. 1–14, 2025. DOI: https://doi.org/10.56238/arev7n10-262.

MUTSCHLER, Julia Fânzeres Caminha; SILVA, Lisienne de Morais Navarro Gonçalves. Adolescência: Desafios, Obstáculos E Potencialidades Na Construção De Si E Do Mundo. Aracê , *[S. l.]*, v. 7, n. 9, p. e8274 , 2025. DOI: 10.56238/arev7n9-223.

OWEN, Laura. Her Blood Is Gold: Awakening to the Wisdom of Menstruation. New York: Bell Tower, 1993.

SCHWARTZ, Susan E. Síndrome do impostor e a personalidade “como-se” na psicologia analítica: a fragilidade de si-mesmo. Tradução de [nome do tradutor, se constar no livro]. São Paulo: Cultrix, 2024.

VYGOTSKY, Lev Semenovich. *A formação social da mente*. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

VYGOTSKY, Lev Semenovich. *Pensamento e linguagem*. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

WALLON, Henri. *A evolução psicológica da criança*. São Paulo: Martins Fontes, 2007.