

DOSSIÊ

Hermenêuticas do Feminino: Fé, Memória e Narrativa

Editores

Ceci Maria Costa Baptista Mariani,
Breno Martins Campos

Conflito de interesses

Não há conflito de interesses.

Recebido

4 set. 2025

Versão final

15 nov. 2025

Aprovado

4 mar. 2026

Dignidade menstrual das monjas budistas: como o Buda venceu preconceitos

Menstrual Dignity of Buddhist Nuns: How the Buddha Overcame Prejudice

Magda Loureiro Motta **Chinaglia**¹ , Nirvana de Oliveira Moraes Galvão de **França**² 

¹ Instituto Pramāṇa. Valinhos, SP, Brasil. Correspondência para: M. L. M. Chinaglia. E-mail: <magda.chinaglia@gmail.com>.

² Instituto Pramāṇa. Valinhos, SP, Brasil.

Como citar este artigo: Chinaglia, M. L. M. França, N. O. M. F. Dignidade menstrual das monjas budistas: como o Buda venceu preconceitos. *Reflexão*, v. 51, e2616820, 2026. <https://doi.org/10.24220/2447-6803v51a2026e16820>.

Resumo

A menstruação, embora seja um fenômeno fisiológico, é tratada como um tabu social devido a normas culturais muitas vezes influenciadas pelas religiões, que podem motivar comportamentos e práticas que levam à exclusão e à discriminação de pessoas que menstruam em todo o mundo. Por meio de pesquisa bibliográfica, abordaremos a perspectiva budista a respeito da menstruação e da dignidade menstrual a partir do referencial do código normativo monástico feminino. Inicialmente, faremos uma breve apresentação da situação da mulher na Índia da época em que viveu o Buda histórico para apresentar o contexto no qual se estabeleceram os preceitos monásticos femininos. Os preceitos relacionados à menstruação e à higiene menstrual serão apresentados segundo o *Vinaya Sūtra* (*Vinaya Sutta*) e examinaremos algumas possíveis interpretações sobre as razões para o estabelecimento dessas normas. Finalmente, apresentaremos algumas possibilidades de diálogo entre o problema da pobreza menstrual no Brasil e as condutas menstruais estabelecidas pelo código monástico budista.

Palavras-chave: Budismo. Código moral. Pobreza menstrual. Tabu. Vinaya.

Abstract

Menstruation, although a physiological phenomenon, is handled as a social taboo because of cultural norms which are often under influence of religions, and which can encourage behaviors and practices that lead to the exclusion and discrimination of menstruating people around the world. Through bibliographic research we will address the Buddhist perspective on menstruation and menstrual dignity based on the normative code of female monasticism. Initially we will make a brief presentation of the situation of women in India when the historical Buddha lived, in order to present the context in which the monastic female precepts were established. The precepts related to menstruation and menstrual hygiene will be presented according to the Vinaya Sūtra (Vinaya Sutta) and we will examine some possible interpretations about the reasons for establishing these norms. Finally, we will pose some possible dialogues between the problem of menstrual poverty in Brazil and the menstrual behavior laid down by the Buddhist monastic code.

Keywords: Buddhism. Menstrual poverty. Moral code. Tabu. Vinaya.

Introdução

A menstruação é um evento fisiológico, vivenciado por pessoas que menstruam³ desde a puberdade, com a instalação da menarca (primeira menstruação) até a menopausa, quando ocorre a última menstruação. Esse ciclo se estende por aproximadamente 40 anos da vida reprodutiva, durante os quais estima-se que ocorram cerca de 480 menstruações (National..., 2019). Chama-se menstruação a descamação e a eliminação do endométrio que não foi fecundado, junto com sangue (Fritz, Speroff, 2011).

Embora seja um acontecimento natural, pessoas que menstruam sofrem com situações de vergonha, constrangimento e múltiplas barreiras para a adequada gestão da menstruação em várias partes do mundo, muitas vezes devido à falta de recursos adequados. Essas dificuldades impactam diretamente suas oportunidades de vida, comprometendo o pleno exercício de direitos fundamentais, tais como o acesso à educação, ao trabalho, à água, ao saneamento, à não discriminação e à igualdade de gênero – enfim, à saúde.

Até meados de 2022, o tema da saúde menstrual não estava incorporado nas agendas globais de saúde, tais como a Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento (CIPD) e a Declaração do Milênio, nem tampouco estava mencionado nas metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas. Entretanto, principalmente a partir do esforço de trabalhadoras e ativistas de base do Sul Global, a Organização Mundial da Saúde incorporou o tema da saúde menstrual na agenda dos direitos humanos.

O conceito de saúde menstrual é muito abrangente, e inclui tanto os aspectos de manejo da higiene menstrual como outros fatores, tais como saúde, bem-estar, igualdade de gênero, educação, empoderamento e direitos (UNICEF, 1999). Dito de outra maneira, saúde menstrual refere-se a “um estado de completo bem-estar, físico, mental e social e não meramente à ausência de doença ou enfermidade em relação ao ciclo menstrual” (Hennegan *et al.*, 2021, p.32, tradução nossa)⁴.

Desta maneira, muito além de ser apenas um fenômeno puramente fisiológico, a menstruação define aspectos importantes da saúde, da igualdade de gênero e de direitos sexuais e reprodutivos.

Ademais, as pessoas que menstruam podem ser afetadas de diversas maneiras pela capacidade de administrar a sua saúde menstrual, o que torna absolutamente necessário que elas sejam providas dos meios e recursos para obtê-la, a fim de assegurar o pleno direito à igualdade e a dignidade (Babbar *et al.*, 2021).

O Banco Mundial estima que aproximadamente 500 milhões de pessoas que menstruam em todo o mundo não têm acesso a produtos menstruais nem a instalações adequadas para a gestão da higiene menstrual. Isso inclui o fornecimento insuficiente de água potável, saneamento básico, materiais higiênicos acessíveis e apropriados, além da ausência de informações claras e de um ambiente acolhedor, onde possam lidar com a menstruação sem constrangimento ou estigmatização (World Bank..., 2022).

De fato, os desafios que as pessoas que menstruam enfrentam vão muito além da simples falta de materiais básicos e infraestrutura porque, embora a menstruação seja um evento natural, em muitas sociedades ela ainda é limitada por tabus culturais e normas sociais discriminatórias. Além do mais, ainda que reconheçamos que essas normas e tabus sejam construídos e sustentados

³ Pessoas que menstruam” é uma expressão que inclui meninas, mulheres, homens trans e pessoas não binárias que menstruam (UNFPA, 2021, p. 4).

⁴ No original: “[...] a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity, in relation to the menstrual cycle” (Hennegan *et al.*, 2021, p. 32).

por uma multiplicidade de fatores, não se pode ignorar o papel das crenças religiosas, tanto na sua origem como na sua manutenção.

No que diz respeito especificamente à menstruação, sua relação com as religiões é complexa e bem documentada; por exemplo, pode-se afirmar que, mesmo como um evento da fisiologia humana, a menstruação também pode ser tratada como um fenômeno cultural. E a religião faz parte da cultura; como destaca Cohen (2020, p. 116, tradução nossa):

As relações entre menstruação e religião, e religião e cultura sugerem que a menstruação é um fenômeno cultural tanto quanto fisiológico. Práticas motivadas religiosa e culturalmente impõem certos comportamentos para as mulheres durante a menstruação e tais práticas, e o que a menstruação simboliza e comunica dentro de um sistema particular, em última instância (re) produzem a religião e a cultura por si mesmas⁵.

Tais comportamentos e práticas, moldados pela influência cultural e por tradições religiosas que associam a menstruação ao medo, ao perigo, à vergonha e ao pecado, obrigam muitas pessoas que menstruam a atravessar aproximadamente metade de suas vidas em um contexto de silêncio, violência e discriminação. Essa realidade contribui para o aprofundamento das desigualdades sociais e econômicas, comprometendo seu acesso à educação, à saúde, à segurança e ao pleno desenvolvimento humano, gerando, assim, impactos negativos para toda a sociedade (Escuela de La Tribu, 2022; World Bank..., 2022).

Reconhecendo que, em razão de normas culturais, estigmas e preconceitos, a menstruação permanece como um dos maiores tabus sociais e uma das principais causas de exclusão e discriminação para pessoas que menstruam em todo o mundo, a Organização das Nações Unidas (ONU) e outras agências internacionais recomendam que a saúde menstrual seja abordada sob a perspectiva da saúde como um fenômeno biopsicossocial, integrando enfoques de gênero e de direitos humanos (Alto Comisionado..., 2019).

É sob essa perspectiva – da saúde menstrual como um direito humano – que propomos um diálogo com a tradição budista, com ênfase nas condutas relacionadas à menstruação descritas no código monástico feminino da tradição *Theravāda*, o *Vinaya*. Esses ensinamentos oferecem uma valiosa oportunidade de reflexão sobre as representações da menstruação e da higiene menstrual nas comunidades monásticas femininas da época do Buda histórico, podendo contribuir para o debate contemporâneo sobre dignidade e higiene menstrual em nossa sociedade.

Menstruação e higiene menstrual: as regras para as mulheres na sociedade indiana antiga e nas comunidades monásticas budistas⁶

A delimitação de um recorte para descrever a posição da mulher na sociedade indiana na época em que viveu o Buda histórico se faz necessária para que possamos entender melhor como foram estruturados os preceitos nas comunidades monásticas femininas e como tais preceitos se destacavam das normas sociais e de conduta para as mulheres, que eram vigentes naquela época. Para tanto, apresentaremos como referência o texto *Manusmṛti*, ou *Manavadharmaśāstra*.

O *Manusmṛti* é um texto pertencente à categoria dos textos sagrados Vedas, que regulamentavam o bramanismo, a religião predominante na época do Buda histórico (Harvey, 2019).

⁵ No original: *The relationships between menstruation and religion, and religion and culture suggest that menstruation is a cultural phenomenon just as much as it is a physiological one. Religiously and culturally motivated practices compel certain behaviors of menstruants, and those practices, and what menstruation symbolizes and communicates within a particular system, ultimately (re) produce religion and culture themselves* (Cohen, 2020, p. 116).

⁶ Nesta seção do artigo e também na próxima será utilizado o termo “mulher” ao se referir à menstruação, com o objetivo de respeitar as fontes bibliográficas citadas.

Há controvérsias a respeito de sua datação; teria sido composto por volta de 600 a 200 a.C ou entre 1200 e 1000 a.C, mas supõe-se que estava vigente durante a época de vida do Buda. Sua autoria é atribuída a Manu, que seria o filho do deus Brahman, e, como tal, era considerado uma revelação divina contendo um conjunto de regras para manutenção da harmonia do universo (Tsai, 2021). Um dos princípios do *Manusmṛti* é a divisão da sociedade em classes, ou *varnas*, fundamentada pela ancestralidade, que determinava diferentes graus de privilégio segundo a classe e quase nenhuma mobilidade social (Tsai, 2021).

Especificamente em relação ao papel da mulher, o capítulo 5 do *Manusmṛti* determinava as leis com respeito às mulheres. Basicamente, a mulher não tinha o direito a qualquer autonomia; deveria permanecer sempre sob o controle de um homem, o pai, o marido e, no caso de falecimento do marido, sob o controle dos filhos. A respeito dos deveres da mulher para com o marido, a relação deveria ser de obediência até a morte. E, depois da morte do marido, ela deveria adotar o celibato. O texto também impunha à mulher a atitude de venerar o marido como um deus, mesmo que este fosse totalmente desprovido de boas qualidades (Olivelle, 2005).

A menstruação é muitas vezes mencionada nas regras do texto, e com dois sentidos diferentes. Por um lado, a menstruação era o referencial para o momento apropriado para o marido ter sexo com a mulher:

[...] a “estação” para a esposa é os dias do mês em que ela é fértil, que se pensava serem os dias seguintes ao seu período menstrual. Durante esse tempo, o marido era obrigado a ter relações sexuais com sua esposa...recomenda inclusive os dias desde o quarto dia (ou seja, o dia em que o período de impureza menstrual termina com o banho da esposa) até o décimo sexto seguinte ao início do fluxo menstrual⁷ (Olivelle, 2005, p. 257, tradução nossa).

Esta regra determinava, por um lado, a obrigatoriedade do marido ter relações sexuais durante o período fértil da mulher com o objetivo de gerar filhos e, por outro, a proibição de terem contato sexual durante o período menstrual porque a mulher menstruada era considerada impura, suja. É claro que, na época, o entendimento sobre o período fértil era muito diferente do atual. Não havia conhecimento sobre espermatozoide e óvulo, e acreditava-se que a gravidez era resultante da mistura do sêmen com o sangue menstrual. O sangue menstrual, ao “umedecer” o útero, tornava-o fértil, mas a semente não podia ser plantada porque seria eliminada com o sangue. Ao cessar o sangramento, o útero era fértil e receptivo (Sujato, 2016). Todavia, ainda assim é muito interessante a proximidade da descrição do período fértil de um texto tão antigo com as evidências científicas atuais, que caracterizam o período fértil, para mulheres com ciclos regulares (entre 26 e 32 dias), entre o oitavo e o décimo nono dia a partir do primeiro dia da menstruação (World Health..., 2022).

Havia regras específicas para os homens casados, mas devemos ter em mente que essas regras eram voltadas para os homens das classes superiores. Assim, no capítulo 4, por exemplo:

Embora excitado, ele nunca deve fazer sexo com sua esposa após o início de seu período menstrual, ou mesmo deitar-se na mesma cama com ela; pois quando um homem faz sexo com uma mulher suja de sangue menstrual, sua sabedoria, energia, força, visão e força vital são desperdiçadas. Quando ele evita uma mulher suja de sangue menstrual, sua sabedoria, energia, força, visão e força vital se tornarão mais fortes⁸ (Olivelle, 2005, p.126, tradução nossa).

⁷ No original: [...] the “season” for the wife is the days of the month when she is fertile, which were thought to be the days following her menstrual period. During that time a husband was obligated to have sexual intercourse with his wife [...] recommends even days from the fourth day (that is, the day when the period of menstrual impurity ends with the wife’s bath) to the sixteenth following the start of the menstrual flow (Olivelle, 2005, p. 257).

⁸ No original: Though aroused, he must never have sex with his wife after the onset of her menstrual period, or even lie on the same bed with her; for when a man has sex with a woman besmirched with menstrual blood, his wisdom, energy, strength, sight, and life-force waste away. When he avoids a woman besmirched with menstrual blood, his wisdom, energy, strength, sight, and life-force will be stronger (Olivelle, 2005, p.126).

O termo “mulher suja de sangue menstrual” é referenciado duas vezes, somente nesta passagem, tornando muito explícita a relação da menstruação com sujeira, impureza. Todavia, no contexto do *Manusmṛti*, o conceito de impureza atribuído à condição feminina apresenta um sentido mais amplo do que aquele restrito ao fluxo menstrual. Segundo o texto, a mulher seria dotada de “instintos impuros” em razão de uma suposta natureza inerente hipersexual, o que a tornaria incapaz de tomar decisões de forma autônoma. Por essa razão, considerava-se necessário que fosse constantemente tutelada ou protegida (Saha, 2025).

A associação da menstruação com impureza é reforçada no capítulo 5, que explica os meios para a purificação corporal: “[...] uma mulher menstruada torna-se virtuosa ao tomar banho após o término de seu fluxo menstrual”⁹ (Olivelle, 2005, p.141, tradução nossa). Assim, a mulher era impura quando estava no período menstrual e sobre ela recaía a culpa pelo desperdício da energia e da sabedoria vital do homem com quem ela se relacionasse sexualmente.

Entretanto, o *Manusmṛti* vai mais além, ao descrever as ações que são consideradas inadequadas a um homem: “Ele nunca deve [...] dormir sozinho em uma casa abandonada, acordar um superior adormecido, falar com uma mulher menstruada ou ir a um sacrifício sem ser convidado”¹⁰ (Olivelle, 2005, p. 127, tradução nossa). O homem também nunca deveria comer um alimento que foi tocado por uma mulher menstruada (Olivelle, 2005).

Essa noção de impureza da mulher menstruada estaria associada, na cultura bramânica predominante, a uma suposta culpa que necessariamente deveria ser assumida pelas mulheres para proteger o deus Indra, que havia sido acusado de assassinato. Como compensação por assumir essa culpa, ela receberia os benefícios da fertilidade e do prazer sexual (Langenberg, 2016).

Assim, a mulher na Índia da época do Buda histórico era completamente dependente de um homem e desprovida de direitos; a essa condição, somavam-se regras que definiam a conduta social perante a mulher menstruada. A mulher, já coisificada, era isolada socialmente durante o período menstrual; ela não podia falar com um homem e nem mesmo preparar um alimento, porque era considerada suja e impura durante a menstruação. E foi nesse cenário que se instalaram as primeiras comunidades monásticas femininas do Buda.

Uma das primeiras medidas adotadas pelo Buda ao instituir as comunidades monásticas foi distanciar-se do sistema védico. Segundo Harvey (2019), o Buda ensinou a todas as pessoas que o procuravam, sem distinção de gênero ou classe, e insistia com os ingressados que a classe social à qual pertenciam antes não tinha nenhuma relevância na comunidade.

Esta atitude revolucionária representa um rompimento com o sistema religioso, normativo e social vigente, uma vez que pessoas antes excluídas, como as mulheres e os escravos, passaram a ter acesso aos ensinamentos e aos estudos em posição de igualdade com qualquer outra pessoa. Desse modo, rapidamente as mulheres começaram a ingressar nas comunidades budistas, inicialmente como benfeitoras, mas logo passaram a participar das *saṅghas*¹¹ na condição de leigas (França, 2020). De fato, a presença de mulheres leigas na *saṅgha* é reportada desde o início da instituição da comunidade, quando esta era formada pelo Buda junto com cinco monges. A mãe e a esposa de um jovem que havia ingressado na comunidade monástica procuraram o Buda para que este convencesse o jovem monge a voltar para casa; entretanto, ao ouvir os ensinamentos, elas pediram

⁹ No original: *A menstruating woman becomes wholesome by taking a bath after her menstrual flow ceased* (Olivelle, 2005, p.141).

¹⁰ No original: *He must never [...] sleep alone in an abandoned house; awaken a sleeping superior, speak with a menstruating woman; or go to a sacrifice uninvited* (Olivelle, 2005, p. 127).

¹¹ *saṅgha*, em sânscrito, ou ངག་ཁྱེད་ (dge 'dun) em tibetano, significa comunidade espiritual, conjunto de monges assembleia, aspirantes à virtude, congregação. Fonte: <https://www.learnsanskrit.cc/>; <https://bum-pa-mi-rtag-pa.site/dictionary/#/>.

e foram aceitas pelo Buda como ajudantes (*upāsikās*), após fazerem os compromissos da libertação individual, os votos *pratimokṣa*¹² (Tsai, 2017).

O estabelecimento de comunidades monásticas femininas ocorreu mais tarde, quando o Buda teria cedido ao pedido de sua madrastra, Mahāpajāpati. Em que pese a relutância inicial do Buda em estabelecer as comunidades monásticas femininas, cujos motivos extrapolam o escopo desse artigo, os registros indicam que, graças à intervenção do monge Ānanda, seu primo e ajudante, o Buda atendeu o pedido de Mahāpajāpati e estabeleceu a ordem de monjas budistas cerca de cinco anos após o estabelecimento das comunidades monásticas masculinas (França, 2020).

As comunidades budistas eram regidas pelo código monástico, *Vinaya*, um conjunto de preceitos que eram estabelecidos pelo Buda, não como uma revelação, mas como um processo dinâmico para regular as ações das comunidades. Trata-se de uma categoria de textos canônicos que contém procedimentos e preceitos disciplinares que orientam as comunidades monásticas, femininas e masculinas. Cada preceito é acompanhado de uma descrição das circunstâncias que levaram à sua proclamação, sendo assim extremamente rico em detalhes narrativos (França, 2020; Langenberg, 2020). O total de preceitos é de aproximadamente duzentos e cinquenta preceitos masculinos e trezentos e cinquenta preceitos femininos. Esses preceitos a mais do código monástico feminino são, em parte, desdobramentos dos preceitos masculinos, e há o acréscimo dos preceitos sobre masturbação e higiene feminina. Este número excedente de preceitos geralmente é interpretado como um meio habilidoso do Buda para manter a harmonia e a aceitação da presença das mulheres pelos monges (Tsai, 2019).

Ora, em uma comunidade budista constituída de mulheres, era evidente o movimento constante de mulheres com ou sem fluxo menstrual. Assim, uma vez que os preceitos eram estabelecidos a partir de eventos que ocorriam nas comunidades, o *Vinaya* descreve situações envolvendo monjas no período menstrual que ensejaram o estabelecimento de preceitos pelo Buda. Esses preceitos, bem como as circunstâncias que os determinaram, serão apresentados na próxima seção deste artigo.

Os preceitos relacionados à menstruação no Código *Vinaya*

Diante da instituição da comunidade monástica feminina, surgiu a necessidade de se adaptar as regras do código monástico para atender às circunstâncias surgidas em função da menstruação. No capítulo sobre as monjas do *Vinaya Sutta Theravāda* é descrita uma sequência de situações que levaram o Buda a instituir preceitos que tratam da higiene menstrual na *saṅgha*:

Monjas menstruadas se sentaram e se deitaram em camas e bancos forrados. Os móveis foram manchados com sangue. Elas disseram ao Buda.

“Monjas não devem sentar-se ou deitar-se em camas e cadeiras forradas. Quem (assim) sentar-se ou (assim) deitar-se, há uma ofensa de conduta errônea. Eu permito uma vestimenta mensal¹³”.

A vestimenta mensal ficou manchada de sangue. Elas disseram ao Buda.

“Eu permito um pano de menstruação”.

O pano caiu. Elas disseram ao Buda.

“Eu permito que as monjas o prendam com um cordão e depois o amarrem em volta da coxa”.

¹² Os compromissos de libertação individual são os cinco votos para ingresso na comunidade de praticantes: não matar, não roubar, não mentir, não usar intoxicantes ou bebidas alcoólicas e não ter conduta sexual afliativa (Tsai, 2017).

¹³ “household robe”, que traduzimos livremente como vestimenta mensal, segundo a explicação sobre as vestimentas monásticas das *bhikkhunīs* (Kabilsingh, 1998, p. 28).

O cordão arreventou. Elas disseram ao Buda.

“Eu permito um pano folgado e um cinto”^{14,15}, (Brahmali, 2021, tradução nossa).

Neste preceito, o Buda estabelece o uso de uma vestimenta especial para as monjas usarem durante a menstruação, diante de sucessivas dificuldades que as monjas relatavam para a contenção do fluxo menstrual. Também se pode observar que este preceito não inclui nenhuma regra para determinar o isolamento das monjas do convívio social.

De fato, nota-se uma preocupação do *Vinaya* em manter as atividades diárias rotineiras independentemente das mulheres estarem ou não no período menstrual. O ato de pedir pela esmola de alimento, que é quando elas (e eles) deixam a comunidade e se encaminham aos vilarejos próximos, é retratado num preceito que não trata da menstruação, mas do sentar-se sem ser determinado um local para que a monja (ou o monge) se sente.

Na *Nihsargika Pācittiya* 26, é apresentada a necessidade de avisar ao anfitrião de que está no período menstrual e de cobrir o assento com um pano dedicado à finalidade de preservar o local do sangue. (Heirman, 2002). Isso nos mostra uma preocupação em manter uma boa relação social, mas não uma exclusão das mulheres.

Voltando à questão das roupas e acessórios do período menstrual, o comportamento de algumas monjas com as vestimentas durante a menstruação levou o Buda a estabelecer outro preceito:

Logo depois, as monjas do grupo de seis usavam cintos o tempo todo. As pessoas reclamaram e criticaram-nas: “Elas são como donas de casa que se entregam aos prazeres mundanos”. Elas disseram ao Buda.

“Uma monja não deveria usar um cinto o tempo todo”. Se o fizer, ela comete uma ofensa de conduta errônea. Eu permito que uma monja use um cinto enquanto ela estiver menstruada”¹⁶ (Horner, 2014, tradução nossa).

Um volume significativo de preceitos foi estabelecido para manter a boa relação da comunidade monástica com a população leiga, elaborando condutas que diferenciam o modo de vida das pessoas de família do que o das pedintes. Esta questão da relação com a comunidade também é marcante no estabelecimento dos preceitos do *vinaya* masculino. Desta maneira, esta regra de conduta evidencia o rigor no uso dos acessórios menstruais, que deveriam ser exclusivos do período da menstruação.

No *Theravāda Vinayapiṭaka* há outro preceito relacionado à menstruação, na seção sobre as vestimentas monásticas das *bhikkhunīs*¹⁷, a regra *Pācittiya* 47: “Qualquer monja que, não tendo renunciado a seu pano doméstico, faça uso dele, há uma ofensa de expiação”¹⁸ (Horner, 2014).

¹⁴ No original: “Menstruating nuns sat down and lay down on upholstered beds and benches. The furniture was stained with blood. They told to the Buddha. A nun shouldn’t sit down or lay down on upholstered beds or benches. If she does, she commits an offense of wrong conduct. I allow a communal robe.” / The communal robe became stained with blood. They told the Buddha. / “I allow menstruation pads.” / The pads fell off. They told the Buddha. / “I allow the nuns to attach a string and then bind it to the thigh.” / The string snapped. They told the Buddha. / “I allow a loin cloth and a girdle.” / Soon afterwards the nuns from the group of six wore girdles all the time. People complained and criticized them, “They’re just like householders who indulge in worldly pleasures!” They told the Buddha. / “A nun shouldn’t wear a girdle all the time. If she does, she commits an offense of wrong conduct. I allow a nun to wear a girdle while she’s menstruating” (Brahmali, 2021).

¹⁵ significa usar a vestimenta inferior atada embaixo como um lutador, por exemplo.

¹⁶ No original: Now at that time the group of six nuns wore a hip-string the whole time. People...spread it about, saying: “Like women householders who enjoy pleasures of the senses.” They told this matter to the Lord He said: “Monks, nuns are not to wear a hip-string the whole time. Whoever should (so) wear one, there is an offence of wrong-doing. I allow, monks, a hip-string when they are menstruating” (Horner, 2014).

¹⁷ *Bhikkhunī* ou *bhikṣuṇī* significa monja budista em *pāli* e em *sânscrito*, respectivamente. Neste artigo utilizaremos o termo *bhikkhunī* porque a fonte acessada é o *Vinaya Sūtra* da tradição *Theravāda*, em *pāli*. Fonte: <https://www.learn Sanskrit.cc/translate?search=bhikSuNI&dir=se>; <https://suttacentral.net/>

¹⁸ Horner traduz o termo *Pācittiya* como ofensa de expiação, Brahmali, ao indexar esta classe de faltas as apresenta como: “As regras nesta categoria são conhecidas em *Pāli* como *pācittiya*, “confissão”” (Bhikkhu Vibha ga, 2021a, b). O procedimento para corrigir a falta consiste em confessar ao preceptor, monge/monja sênior, ou perante a comunidade a falta. Devendo ser seguida de uma promessa de não reincidir na falta. Existe um procedimento de confissão das faltas, que não é objeto do presente trabalho.

A circunstância que deu origem a esse preceito foi a de uma monja, chamada Thullanandā, que não devolveu sua vestimenta menstrual depois da sua menstruação para a *saṅgha* para que outras monjas menstruadas pudessem usá-la. A situação foi levada ao Buda que, então estabeleceu o preceito de compartilhamento de vestimentas menstruais de monjas não menstruadas com as que estavam no período menstrual.

Diferentemente dos monges, que têm três tipos de vestimentas, o Buda determinou cinco vestimentas diferentes para as monjas. *Uttarāsaṅga* é a vestimenta comum, podendo ser usada cobrindo ambos ou apenas um ombro; *saṅghāṭī* é uma veste extra, sobre a veste comum, usada dobrada sobre um ombro e que serve como proteção extra no inverno ou como assento ou roupa de cama ao ser estendida; *antarasavaka* é a vestimenta que envolve a parte inferior do corpo e é amarrada na cintura com um cinto de algodão; *udakasāṭṭika* é uma vestimenta de banho; no caso das *bhikkhunīs*, é utilizada de modo a cobrir desde os seios até os joelhos; e *samkacchika*, uma espécie de colete que deveria ser usado apertado para achatar as mamas quando as *bhikkhunīs* saiam em coleta de esmolas de alimentos (Kabilsingh, 1998,). E foi em função dos eventos menstruais que estavam ocorrendo na *saṅgha* que o Buda determinou mais uma vestimenta para as monjas, a vestimenta mensal. A vestimenta mensal é um tipo de vestimenta permitida pelo Buda para as *bhikkhunīs* ser usada especificamente durante o período menstrual. Em uma comunidade de mulheres, é claro que muitas menstruam ao mesmo tempo¹⁹; então, é razoável supor que não havia uma única veste menstrual para ser compartilhada, mas várias. E naquela época, os tecidos não eram facilmente disponíveis; assim, a vestimenta mensal pertencia à *saṅgha* e qualquer *bhikkhunī* poderia usá-la quando necessário. Após o uso, a vestimenta deveria ser lavada e devolvida para o uso comum (Kabilsingh, 1998).

No código *Vinaya*, estas são algumas das normas de conduta sobre higiene menstrual mas, em geral, todos os códigos monásticos contêm pelo menos uma dessas quatro regras: 1) Uma regra que exige que as monjas usem um pano menstrual, com as instruções de uso; 2) Uma regra que proíbe que as monjas mantenham consigo os panos menstruais comunitários além de um determinado tempo; 3) Regras para a higienização dos panos; 4) Regras que proíbem na comunidade as mulheres que menstruam excessivamente ou não menstruam (Langenberg, 2016).

Como os textos *Vinaya* são atribuídos ao próprio Buda, igualmente pode-se inferir a ele a elaboração das regras sobre higiene menstrual. E quais seriam as preocupações do Buda ao determinar as normas de higiene menstrual? Em primeiro lugar, é importante termos em mente que o código de normas de comportamento determinado pelo Buda tinha como objetivos proporcionar uma vida com poucas preocupações, permitindo à/ao renunciante mais tempo livre para se dedicar à meditação e, também, promover a redução de conflitos para que a comunidade pudesse dedicar-se à meditação e ao estudo (Tsai, Furlan, 2021). Então, a partir desse pressuposto, é razoável considerar a preocupação do Buda com o bem-estar das monjas, ajustando as regras para que as monjas menstruadas pudessem ter uma situação o mais confortável possível, para que elas pudessem seguir com a disposição para as práticas e os estudos na comunidade.

Outro aspecto interessante é a constatação da presença de inúmeras regras de higiene presentes nos códigos monásticos, indicando uma preocupação muito importante do Buda com as condições de higiene dentro da comunidade. As regras sobre a lavagem das vestimentas, por exemplo, são extremamente minuciosas, incluindo normas específicas para a lavagem do

¹⁹ Existem pesquisas sobre a menstruação simultânea de mulheres que vivem juntas, um fenômeno que estaria relacionado à liberação de ferormônios que acelerariam o pico de LH provocando a menstruação, conhecido como “sincronia menstrual” (Fritz, Speroff, 2011, p. 163). Todavia, as evidências são muito fracas devido a problemas metodológicos importantes verificados nesses estudos.

pano menstrual, que deveria ser tingido e batido apropriadamente. Além disso, segundo o *Mahāsāṃghikavinaya*, esses panos nunca deveriam ser lavados em locais de banho femininos, masculinos ou de hóspedes, porque a água fica suja e vermelha (Heirman, 2014).

O Buda também estabeleceu uma regra para a higiene vaginal das monjas. Na história da origem desse preceito, o Buda foi informado por Mahāpajāpati que as mulheres da comunidade estavam com mau cheiro. O Buda então instruiu as mulheres para que se limpassem com água. Uma das monjas se machucou, porque inseriu os dedos muito profundamente na vagina. O Buda então estabeleceu o preceito: “Se uma monja se limpa com água, ela pode inserir no máximo duas articulações de dedos. Se ela for além disso, comete uma ofensa que implica confissão” (Brahmali, 2021; tradução nossa)²⁰.

Há regras também para o descarte de fezes, urina, restos de alimentos, para a higienização dos potes de esmolos, entre muitas outras (Brahmali, 2021). Desse modo, é razoável imaginar que, diante das condições sanitárias daquela época, a presença de centenas, senão milhares de pessoas confinadas em um ambiente, ensejava uma profunda preocupação quanto à segurança e à saúde, não somente da *saṅgha*, mas também das comunidades leigas do entorno.

Seguindo na discussão das possíveis motivações do Buda para determinar regras para monjas menstruadas, há uma explicação atribuída a Guṇaprabha, um grande mestre budista indiano do século VII d.C., especialista nos ensinamentos de *Vinaya*, que sistematizou em comentários sobre o Código Moral *Mūlasarvāstivāda* muitos milhares de categorias desses ensinamentos (Tibetan..., 2018, Tsai, 2019). Em seus comentários, ele não se estendeu nos preceitos sobre higiene menstrual, mas os agrupou em uma categoria que denominou “órgão sexual feminino guardado”, sugerindo, assim, uma possível preocupação em ocultar, conter e proteger as monjas e suas funções fisiológicas da opinião pública, para que a comunidade monástica pudesse funcionar sem contratempos (Langenberg, 2016).

Há ainda outra análise possível, no contexto da harmonia entre as comunidades monásticas e leigas, como sugere Langenberg (2016, p. 175, tradução nossa):

A lei menstrual budista é positiva para as comunidades budistas na medida em que formaliza o comportamento menstrual de forma a harmonizar as relações entre mulheres monásticas e patronos leigos. A formalização dos procedimentos menstruais também elucida e fortalece as relações entre as comunidades monásticas femininas e masculinas porque a regulamentação do comportamento das mulheres monásticas protege as comunidades monásticas masculinas, que poderiam ser responsabilizadas do opróbrio público pelas ofensas das monjas²¹.

As comunidades monásticas sempre buscavam manter interações positivas com os leigos; assim, a posição das monjas menstruadas nas comunidades leigas era muito difícil, uma vez que as monjas representavam a virtude, o decoro apropriado e a indisponibilidade sexual para as comunidades leigas e a presença do sangue menstrual representava uma contraposição a esse papel, e poderia comprometer não apenas a comunidade de monjas, mas também a dos monges. Desse modo, as regras sobre higiene menstrual permitiam às monjas cumprir com certos padrões exteriores de comportamento e teriam uma interpretação apenas aparentemente restritiva, uma vez que o seu significado real estava relacionado à proteção das monjas. Na prática, essas normas teriam ajudado mulheres da comunidade monástica em seus esforços espirituais (Langenberg, 2016).

²⁰ No original: “If a nun is cleaning herself with water, she may insert two finger joints at the most. If she goes further than that, she commits an offense entailing confession” (Brahmali, 2021, online).

²¹ No original: *Buddhist menstrual law is constructive for Buddhist communities in that it formalizes menstrual behavior in a manner designed to harmonize relations between female monastics and lay patrons. Formalizing menstrual procedures also clarifies and strengthens relations between the male and female communities because regulating the behavior of monastic women safeguards male monastic communities, who can be blamed for nuns’ offenses, from public opprobrium* (Langenberg, 2016, p. 175).

Dignidade e higiene menstrual: desde as comunidades monásticas iniciais até a contemporaneidade

O propósito final do método ensinado pelo Buda histórico é a paz definitiva, *nirvāṇa* (Vasubandhu, 2021). Deste modo, é importante termos em mente que todos os ensinamentos do Buda se direcionam à libertação definitiva dos sofrimentos e suas causas, ou seja, a realização das duas últimas Nobres Verdades, a Verdade da cessação dos sofrimentos e a Verdade do caminho que leva para a cessação dos sofrimentos. Então, quando refletimos sobre as normas do Código Vinaya a respeito da menstruação e da higiene menstrual, devemos, em primeiro lugar, entender que, para a doutrina budista, a menstruação é sofrimento. O texto abreviado denominado “sofrimentos particulares” do sutta *Āveṇikadukkhassutta*, da coleção *Saṃyutta Nikāya*, afirma:

Mendicantes, existem estes cinco tipos de sofrimento que se aplicam particularmente às mulheres. As mulheres sofrem e os homens não. Quais cinco? Primeiro, uma mulher, ainda jovem, vai morar com a família de seu marido e é separada de seus parentes. Este é o primeiro tipo de sofrimento que se aplica particularmente às mulheres. Além disso, uma mulher tem o ciclo menstrual. Este é o segundo tipo de sofrimento que se aplica particularmente às mulheres. Além disso, uma mulher fica grávida. Este é o terceiro tipo de sofrimento que se aplica particularmente às mulheres. Além disso, uma mulher dá à luz. Este é o quarto tipo de sofrimento que se aplica particularmente às mulheres. Além disso, uma mulher serve a um homem. Este é o quinto tipo de sofrimento que se aplica particularmente às mulheres. Estes são os cinco tipos de sofrimento que se aplicam particularmente às mulheres. As mulheres são submetidas, e os homens não²² (Sujato, 2018, *online*, tradução nossa).

Nesse discurso, o Buda elenca os cinco sofrimentos aos quais somente as mulheres são submetidas: a separação da família para acompanhar o marido, a menstruação, a gravidez, o parto e a submissão ao homem. O Buda se importa constantemente com os seres, observa seus sofrimentos e nele surge a grande compaixão (Tsongkhapa, 2020) e é com base nesse princípio que devemos entender a menstruação como um tipo de sofrimento exclusivo das mulheres, de acordo com a doutrina budista.

Esse *sutta* nos oferece inúmeras possibilidades de reflexão que não pretendemos explorar neste artigo para não avançarmos além do recorte proposto. Em que pese o fato de que o ciclo menstrual seja um indicador de saúde fundamental por representar o resultado de um processo neuroendócrino complexo que funciona harmonicamente, podemos entender a menstruação como intenso sofrimento em inúmeras circunstâncias vivenciadas por pessoas que menstruam em nosso mundo cotidiano. E é a partir desta visão que se insere o importante debate da atualidade sobre pobreza menstrual e sobre os desafios de se alcançar padrões aceitáveis e desejáveis de higiene menstrual.

O Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNFPA, UNICEF, 2021, p. 11) define pobreza menstrual como:

um fenômeno complexo, multidimensional e transdisciplinar caracterizado principalmente pelos seguintes pilares: falta de acesso a produtos adequados para o cuidado da higiene menstrual tais como absorventes descartáveis, absorventes de tecido reutilizáveis, coletores menstruais descartáveis ou reutilizáveis, calcinhas menstruais, etc., além de papel higiênico e sabonete, entre outros; questões

²² No original: *Mendicants, there are these five kinds of suffering that particularly apply to females. They're undergone by females and not by men. What five? / Firstly, a female, while still young, goes to live with her husband's family and is separated from her relatives. This is the first kind of suffering that particularly applies to females. / Furthermore, a female undergoes the menstrual cycle. This is the second kind of suffering that particularly applies to females. / Furthermore, a female undergoes pregnancy. This is the third kind of suffering that particularly applies to females. / Furthermore, a female gives birth. This is the fourth kind of suffering that particularly applies to females. / Furthermore, a female provides services for a man. This is the fifth kind of suffering that particularly applies to females. / These are the five kinds of suffering that particularly apply to females. They're undergone by females and not by men* (Sujato, 2018, *online*).

estruturais como a ausência de banheiros seguros e em bom estado de conservação, saneamento básico (água encanada e esgotamento sanitário), coleta de lixo; falta de acesso a medicamentos para administrar problemas menstruais e/ ou carência de serviços médicos; insuficiência ou incorreção nas informações sobre a saúde menstrual e autoconhecimento sobre o corpo e os ciclos menstruais; tabus e preconceitos sobre a menstruação que resultam na segregação de pessoas que menstruam de diversas áreas da vida social; questões econômicas como, por exemplo, a tributação sobre os produtos menstruais e a mercantilização dos tabus sobre a menstruação com a finalidade de vender produtos desnecessários e que podem fazer mal à saúde; efeitos deletérios da pobreza menstrual sobre a vida econômica e desenvolvimento pleno dos potenciais das pessoas que menstruam.

Trata-se de um conceito extremamente abrangente, transcendendo o enfoque da falta de recursos para a satisfação das necessidades para uma condição em que a pessoa apresenta carências em múltiplas dimensões: saúde, educação, trabalho, moradia e nível de vida em geral (Escuela de la tribu, 2022). Lamentavelmente, é muito fácil constatar que vários grupos de pessoas que menstruam em nossa sociedade se incluem na dimensão de pobreza menstrual, tais como moradoras de rua, mulheres presas, estudantes, e homens transgênero. De fato, a observação do cotidiano dessas pessoas sob as lentes da pobreza menstrual exhibe a condição de extrema vulnerabilidade social e de intenso sofrimento em função da carência de meios e recursos para alcançar a saúde menstrual.

No compartilhamento de espaços públicos, por exemplo, as mulheres em situação de rua não contam com o mínimo de privacidade para lidar com o gerenciamento menstrual. Como explica Vora (2020, p.37; tradução nossa)²³: “A extrema visibilidade do desabrigo contrasta fortemente com a intimidade necessária para administrar os aspectos físicos e emocionais da menstruação”. Ademais, o acesso a banheiros em condições de uso, fundamental para a privacidade e higiene para lidar com a menstruação, muitas vezes não está ao alcance dessas mulheres, bem como a mais de 300 mil meninas estudantes brasileiras (UNFPA, UNICEF, 2021).

A carência de insumos básicos de higiene menstrual nas escolas brasileiras é colossal: o papel higiênico não está disponível para quase 12 por cento das estudantes, quase 6 por cento não têm acesso a pia e lavatórios em condições de uso e mais de 3 milhões de estudantes não contam com sabão nas escolas (UNFPA, UNICEF, 2021).

Quanto aos produtos menstruais, tais como absorventes e tampões, embora vários Estados brasileiros estejam adotando medidas de higiene menstrual em alguns ambientes de maneira autônoma, o fato é que o Brasil é um dos países que mais tributam produtos de higiene menstrual no mundo; como exemplo, a carga tributária média do absorvente higiênico é de aproximadamente 34,48% (Moreira, 2021). Ainda sobre insumos, a lista oficial de medicamentos essenciais (Relação Nacional de Medicamentos Oficiais - RENAME) do Sistema Único de Saúde (SUS) é limitada em relação a medicamentos para o controle da dismenorrea²⁴; entretanto, uma portaria recente do Ministério da Saúde²⁵ irá ofertar no SUS dois medicamentos, o dispositivo intra-uterino (DIU) hormonal e a pílula de desogestrel, para o controle da endometriose, que é uma doença que tem a cólica menstrual intensa como um dos sintomas mais importantes. Além disso, também é necessário mencionar que, ainda que as pessoas não tenham acesso a esses medicamentos fornecidos diretamente pelo Ministério da Saúde, os Estados e municípios têm autonomia para

²³ No original: “The extreme visibility of homelessness contrasts sharply with the intimacy needed to manage the physical and emotional aspects of menstruation” (Vora, 2020, p.37).

²⁴ Dismenorrea é uma dor tipo cólica, localizada em hipogástrico, que ocorre em direta associação com o ciclo menstrual, de modo que precede imediatamente o fluxo menstrual e pode estender-se por até um a dois dias após o início dele (Troncon, *et al.*, 2020, p. 519).

²⁵ Portaria SECTICS/MS N° 41/2025 e Portaria SECTICS/MS N° 43/2025.

adquiri-los. O problema da dor durante o período menstrual precisa ser visto com atenção pelos gestores, uma vez que se trata de uma causa muito importante de absenteísmo escolar (Moreira, 2021; UNFPA, UNICEF, 2021).

A pobreza menstrual afeta ainda mais meninos e homens transsexuais. Embora existam produtos de higiene menstrual no mercado voltados para essa população, tais como cuecas e shorts absorventes, e embalagens de absorventes com mensagens menos feminilizadas, essas pessoas ainda não estão incluídas nos projetos de leis estaduais e federais, como se pode confirmar a partir do decreto 11.432, de 8 de março de 2023 que inclui os seguintes grupos como pessoas beneficiárias do Programa de Proteção e Promoção da Saúde e Dignidade Menstrual do governo federal: pessoas de baixa renda e matriculadas em escolas da rede pública do ensino; em situação de rua ou de vulnerabilidade social extrema, recolhidas em unidade prisional e em cumprimento de medidas socioeducativas (Brasil, 2023). Note-se que o termo “pessoa” pode permitir inferir que estão incluídas as pessoas trans ou não binárias, mas o grupo não está especificamente mencionado no decreto, o que pode trazer implicações práticas relevantes para as necessidades dessa população em termos de higiene menstrual.

Quanto à oferta de recursos para higiene menstrual às mulheres encarceradas, contemplada no recente decreto federal, têm ocorrido avanços nas discussões, campanhas e iniciativas pontuais. Entretanto, sua implementação efetiva nos presídios e centros de socialização ainda é uma realidade distante e conta, inclusive, com violações perpetradas por agentes legislativos federais; por exemplo, recentemente a Comissão de Segurança da Câmara Federal votou contra projeto para disponibilizar absorventes para detentas e fraldas para crianças que nascem no cárcere (Rupp, 2024).

Saindo da esfera da carência de insumos, a pobreza menstrual também se apresenta nas escolas pela ausência ou deficiência de programas de educação integral em sexualidade, cujos efeitos positivos incluem o aumento do conhecimento de adolescentes e, conseqüentemente, a melhora de sua atitude e comportamentos em saúde em geral e em saúde sexual e reprodutiva em particular (UNFPA, UNICEF, 2021; UNICEF, 2021).

As conseqüências da pobreza menstrual são profundas; entre os problemas físicos decorrentes da precariedade de higiene menstrual, pode-se mencionar a ocorrência de vulvovaginites e de infecção do trato urinário, cujo agravamento pode, inclusive, causar a morte. Além do mais, a incerteza, o medo, a vergonha, a falta de privacidade, entre outros, geram intenso sofrimento psíquico. No âmbito mais ampliado, a pobreza menstrual afeta o desempenho escolar, comprometendo as oportunidades e o projeto de vida de adolescentes, e aprofunda a brecha das desigualdades de gênero (Assad, 2021).

Em relação às condições atuais dos monastérios femininos no tocante à pobreza menstrual, estas não são diferentes das encontradas em outros ambientes, em que pese o Buda ter inovado ao abordar e regulamentar a questão em seus primórdios, há 2500 anos.

As monjas budistas são desfavorecidas em muitos aspectos, mas também estão criando novos caminhos para melhorar suas vidas. Muitas monásticas não desfrutam dos mesmos favores econômicos que os monges - seja porque são percebidas como tendo menos mérito e/ou porque os leigos acham que seus serviços rituais são menos eficazes, como em Zangskar ou na Tailândia, por exemplo. Além disso, os regulamentos internos para as monjas às vezes estipulam a necessidade de viajar em grupos, o que torna mais difícil para elas se deslocarem para pedir esmolas, como no Tibete. Além disso, mesmo quando são apoiadas por doadores importantes, às vezes acontece que suas instituições e, portanto, suas propriedades são tomadas por monges, como é o caso da Tailândia e do Camboja. As condições materiais de muitas monjas são, portanto, mais precárias do que as de

seus colegas do sexo masculino, o que muitas vezes está relacionado à falta de dotes religiosos que remontam ao passado²⁶ (Schneider, 2023, p. 2; tradução nossa).

Observamos aqui uma inegável disparidade socioeconômica entre monjas budistas e seus pares masculinos, evidenciando uma forma profunda de desigualdade de gênero, que influencia diretamente as condições de vida destas mulheres. Isso se reflete não apenas na falta de reconhecimento dos serviços rituais prestados por elas, como em Zangskar e na Tailândia, mas também na limitação de sua mobilidade, como observado no Tibete, onde regulamentos internos exigem que viagens sejam realizadas em grupo. Desta forma, é possível inferir que as dificuldades materiais vivenciadas por essas monjas podem colocá-las em uma posição de vulnerabilidade em relação à pobreza menstrual. Como a pobreza menstrual é um fenômeno multifacetado, geralmente ligado à pobreza e à desigualdade de gênero, que impede o acesso adequado a produtos de higiene menstrual, essa condição se agrava em contextos de vulnerabilidade econômica, uma vez que a aquisição desses produtos pode ser preterida diante de necessidades mais prementes.

A título de comparação, vamos considerar que uma mulher utilize 5 absorventes por dia por um período de 5 dias, ou seja ela precisa de 25 unidades do produto; em pesquisa realizada utilizando o aplicativo IFood para a região de Campinas, São Paulo, em 25 de julho de 2025, observou-se que o absorvente mais barato disponível era de R\$ 9,49 com 16 unidades (R\$ 0,593 por unidade), perfazendo um gasto mensal de R\$ 14,83. Por outro lado, uma pessoa consome cerca de 140g de arroz por refeição; considerando duas refeições diárias, seriam consumidos 8,4 kg de arroz no mesmo período, a um custo por quilo de R\$ 4,58, o que daria R\$ 37,80. Assim sendo, em uma situação em que a pessoa precisa escolher, ela escolherá o alimento ou o absorvente? Por esta razão, entendemos que, quando a situação de recursos é restrita, a questão da pobreza menstrual se agrava.

A possibilidade de recortes para a análise da pobreza menstrual é extensa, além do escopo deste artigo; buscamos somente apresentar alguns elementos que exemplificam o significado do termo e, mais importante, nos permitem refletir sobre o intenso sofrimento vivenciado por pessoas menstruantes, principalmente aquelas que vivem em condição de vulnerabilidade social.

Considerações Finais

O tema da menstruação no budismo é um campo muito vasto, que permite inúmeras outras abordagens. Assim, por exemplo, a literatura oferece a interessante discussão sobre o significado e as representações do sangue feminino tanto no *Sutrayāna* como no *Tantrayāna*. E também no código *Vinaya*, há outros aspectos a serem explorados, incluindo, por exemplo, a possível proatividade das monjas na elaboração dos preceitos menstruais, os preceitos relacionados às desordens menstruais e o significado de uma eventual relação entre a amenorreia e a realização espiritual, entre outros.

No diálogo entre o budismo, especialmente os códigos monásticos femininos, e a pobreza e dignidade menstrual, é possível extrair vários pontos para reflexão. As normas dos códigos *Vinaya* mostram claramente que a menstruação é tratada como um evento de consequências práticas que são manejadas por meio do estabelecimento de preceitos, sem nenhuma importância simbólica

²⁶ No original: *Buddhist nuns are disadvantaged in many ways, but they are also creating new avenues to improve their lives. Many female monastics do not enjoy the same economic favors as monks—either because they are perceived as having less merit and/or because lay people think their ritual services are less effective, as in Zangskar or Thailand, for instance. Furthermore, the internal regulations for nuns sometimes stipulate the need to travel in groups, which makes it more difficult for them to move around for asking alms as in Tibet. Additionally, even when they are supported by important donors, it happens at times that their institutions and thus their properties are taken over by monks, as is the case in Thailand and in Cambodia. The material conditions of many nuns are thus more precarious than those of their male counterparts, which is often related to the lack of religious endowments dating back to the past* (Schneider, 2023, p.2).

real. Isso, sem dúvida nenhuma, expressa de maneira muito evidente o distanciamento do Buda das normas sociais vigentes na cultura indiana da época, mas, sobretudo, apresenta-se como uma ideia muito positiva para o debate e para o gerenciamento menstrual dos nossos dias.

Desse modo, temos o modelo do tratamento natural dado às monjas menstruadas nas *saṅghas* para refletir, por exemplo, sobre a importância da implementação efetiva da educação sexual em sexualidade nas escolas. O objetivo é aumentar o conhecimento sobre corpo, sexualidade e saúde, visando à redução de tabus e preconceitos e à adoção de comportamentos e práticas protetores.

Além do mais, a disciplina, bem como a rotina no estabelecimento e o cumprimento das regras nas comunidades monásticas nos possibilitam pensar no tratamento igualitário e digno recebido pelas monjas menstruadas. Isso nos leva, em consequência, a refletir sobre a necessidade de melhorar as nossas políticas públicas, tanto em termos de infraestrutura quanto de gestão menstrual, para assegurar dignidade para todas as pessoas menstruantes.

Referências

- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH). Día de la Mujer: La salud menstrual de las mujeres ya no debería ser un tabú. ACNUDH, 6 mar. 2019. Disponível em: <https://Acnudh.org/La-Salud-Menstrual-De-Las-Mujeres-Ya-No-Deberia-Ser-Un-Tabu/>. Acesso em: 10 jun 2025.
- Assad, B. F. Políticas públicas acerca da pobreza menstrual e sua contribuição para o combate à desigualdade de gênero. *Revista Antinomias*, v. 2, n. 1, 2021.
- Babbar, K, *et al.* Comment. *The Lancet*, v. 7, 2021. Doi: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00212-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00212-7).
- Bhikkhu Vibhaṅga. *SuttaCentral: early Buddhist texts, translations, and parallels*, 2021. Disponível em: <https://suttacentral.net/pitaka/vinaya/pli-tv-vi/pli-tv-bu-vb>. Acesso em: 13 nov. 2025.
- Brasil. *Decreto nº 11.432, de 8 de março de 2023*. Regulamenta a Lei nº 14.214, de 6 de outubro de 2021, que institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 9 mar. 2023. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/d11432.htm. Acesso em: 15 jun. 2025.
- Brahmalī, B. Bhikkhunī vibhaṅga: Pācittiya 47. *SuttaCentral: early Buddhist texts, translations, and parallels*, 2021. Disponível em: <https://suttacentral.net/pli-tv-bi-vb-pc47/en/brahmalī>. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Brahmalī, B. Bhikkhunī vibhaṅga: Pācittiya 5. *SuttaCentral: early Buddhist texts, translations, and parallels*, 2021. Disponível em: <https://suttacentral.net/pli-tv-bi-vb-pc5/en/brahmalī>. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Cohen, I. Menstruation and religion: developing a critical menstrual studies approach. In: Bobel, C.; Winkler, I. T.; Fahs, B. *et al.* (ed.). *The Palgrave handbook of critical menstruation studies*. Singapore: Palgrave Macmillan, 2020. p. 115–129. Disponível em: <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/41299>. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Escuela de la Tribu. *Guía de Salud Menstrual*. Ministerio de Salud, Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, 2022.
- França, N. O. M. G. *Gurudharmas: processos de construção e corrupção do cânon referente às obrigações de monjas budistas iniciantes*. 2020. 149 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião). Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2020. Disponível em: <https://repositorio.metodista.br/handle/123456789/320>. Acesso em: 25 jun. 2025.
- Fritz, M. A.; Speroff, L. *Clinical gynecologic endocrinology and infertility*. 8. ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2011.
- Harvey, P. *A tradição do budismo: história, filosofia, literatura, ensinamentos e práticas*. São Paulo: Cultrix, 2019.
- Heirman, A. *Rules for Nuns according to the Dharmaguptakavinaya: Introduction*. Dehli: Motilal Banarsidass, 2002.

- Heirman, A. Washing and Dyeing Buddhist Monastic Robes. *Acta Orientalia Academiae Scientiarum Hungaricae*, v. 67, n. 4, 2014, p. 467–488. Disponível em: www.jstor.org/stable/43391454. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Hennegan, J, et al. Menstrual Health: A Definition for Policy, Practice, and Research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, v. 29, n. 1, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>.
- Horner, I.B. Bhikkhuvibhaṅga: Pācittiya 47. *SuttaCentral: early Buddhist texts, translations, and parallels*, 2014. Disponível em: <https://suttacentral.net/pli-tv-bi-vb-pc47/en/horner>. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Kabilsingh, C. *Women in Buddhism: Questions and Answers*. Bangkok: Faculty of Liberal Arts; Thammasat University, 1998.
- Langenberg, A. Buddhist Blood Taboo: Mary Douglas, Female Impurity, and Classical Indian Buddhism. *Journal of the American Academy of Religion*, v. 84, n. 1, p. 157–191, 2016. Disponível em: www.jstor.org/stable/43900177. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Langenberg, A. On Reading Buddhist Vinaya: Feminist History, Hermeneutics, and Translating Women's Bodies. *Journal of the American Academy of Religion*, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1093/jaarel/lfaa049>.
- Moreira, L. P. A. *Pobreza menstrual no Brasil: diagnóstico e alternativas*. 2021. 31 f. Dissertação (Mestrado em Gestão de Políticas Públicas). Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://repositorio.fgv.br/items/764c1405-138b-4de1-bf54-64d9f929c662>. Acesso em: 27 jul. 2026.
- National Health Service. Periods and Fertility in the Menstrual Cycle Periods. *NHS*, 5 ago. 2019. Disponível em: www.nhs.uk/conditions/periods/fertility-in-the-menstrual-cycle/. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Olivelle, P. *Manu's Code of Law*. Oxford: Oxford University Press, 2005.
- Rupp, I. A Situação Da Pobreza Menstrual Nos Presídios Brasileiros. *Nexo Jornal*, 22 dez. 2024, <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2024/12/22/menstruacao-pobreza-menstrual-presidio-brasil>. Acesso em: 15 jun. 2025
- Saha, S. A Critical Assessment of Gender Dichotomy within Vedic Literature. *Lucerna Undergraduate Research Journal*, p. 149-161, 2025.
- Schneider, N. Editorial: Gender Asymmetry and Nuns' Agency in the Asian Buddhist Traditions. *Religions*, v. 14, n. 2, p. 285–285, 2023. Doi: <https://doi.org/10.3390/rel14020285>.
- Sujato, B. Menstruation and Fertility in the Pali Texts. *SuttaCentral Discussion Forum*, 3 ago. 2016. Disponível em: discourse.suttacentral.net/t/menstruation-and-fertility-in-the-pali-texts/3042. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Sujato, B. SN 37.3. *SuttaCentral*, 2018. Disponível em: suttacentral.net/sn37.3/en/sujato?layout=plain&reference=none&es=asterisk&highlight=false&script=latin. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Tibetan Buddhist Encyclopedia. 2018. *Gunaprabha*. Disponível em: tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php/Gunaprabha. Acesso em: 10 jun. 2025.
- Troncon, J. et al. Dismenorreia: abordagem diagnóstica e terapêutica. *Femina*, v. 48, n. 9, p. 218–23, 2020.
- Tsai, P. *Meditações: a vida do Buddha*. Valinhos: ATG, 2017.
- Tsai, P. *O conceito de responsabilidade universal: uma análise do conceito pela tradição budista Mahāyāna Geluk no XIV Dalai Lama*. 2021. 177 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião). Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2021.
- Tsai, P; Furlan, C. O Código Normativo Budista e o ato de esmolar alimentos. *Páginas de Filosofia*, v. 10, n. 2, p. 77–91, 2021. Doi: <https://doi.org/10.15603/2175-7747/pf.v10n2p77-91>.
- Tsai, P.M. Sermão do Grande Fundamento: tradução bilíngue e comentário. Valinhos: Associação Buda Dharma, 2019.
- Tsongkhapa, L.J. *Lamrim Chenmo: o grande tratado do caminho gradual da iluminação. Parte II: ensinamentos do primeiro escopo*. Valinhos: BUDA, 2020.
- UNESCO. *International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach*. Paris: UNESCO, 2019.
- UNFPA. *Situação da população mundial 2021: meu corpo me pertence: reivindicando o direito à autonomia e à autodeterminação*. Brasília: UNFPA, 2021. Disponível em: <https://brazil.unfpa.org/pt-br/publications/relatorio-situacao-da-populacao-mundial-2021>. Acesso em: 15 jul. 2025.

UNFPA; UNICEF. *Pobreza menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos*. Brasília, DF: UNFPA: UNICEF, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>. Acesso em: 10 jun. 2025.

UNICEF. *Guidance on menstrual health and hygiene*. UNICEF New York, 1999. Disponível em: <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2025.

Vasubandhu, M. *Tratado da refutação do personalismo do comentário ao Tesouro do Conhecimento Manifesto (Abhidharmakośakārikābhāṣya)*. Valinhos: BUDA, 2021.

Vora, S. The realities of period poverty: how homelessness shapes women's lived experiences of menstruation. In: Bobel, C.; Winkler, I. T.; Fahs, B; *et al.* (ed.). *The Palgrave handbook of critical menstruation studies*. Singapore: Palgrave Macmillan, 2020. p. 31–47.

World Bank Group. Menstrual Health and Hygiene. *World Bank Group*, 12 May 2022, <https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene>. Acesso em: 10 jul. 2025.

World Health Organization. Family planning: a global handbook for providers: evidence-based guidance developed through worldwide collaboration. 4. ed. Geneva; Baltimore: World Health Organization, Department of Sexual and Reproductive Health and Research; Johns Hopkins Center for Communication Programs, 2022.

Colaboradores

Magda Loureiro Motta Chinaglia: (XIII) Escrita – rascunho original, e (XIV) Escrita – revisão e edição.
Nirvana de Oliveira Moraes Galvão de França: (XIV) Escrita – revisão e edição.