

Ciclo do Poder: desenvolvimento de um jogo sério sobre dignidade menstrual

Tânia Zaverucha do Valle¹, Renata M. Maia², Rafaela V. Bruno², Carolina N. Spiegel^{2,3}, Isabele P. R. da Silva¹, Cynthia Macedo Dias³

¹Laboratório de Protozoologia, Instituto Oswaldo Cruz, Fiocruz,

²Laboratório de Biologia Molecular de Insetos, Instituto Oswaldo Cruz, FIOCRUZ

³Laboratório de Ciência e Educação Lúdica, Universidade Federal Fluminense

⁴Núcleo de Tecnologias Educacionais em Saúde, Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, FIOCRUZ

{taniazv@ioc.fiocruz.br, renatamaia@ioc.fiocruz.br,
rafaelav@ioc.fiocruz.br, carolinaspiegel@id.uff.br,
isabelepessoaufrj@gmail.com, cynthia.dias@fiocruz.br}

Abstract. *The topic of menstrual dignity is current and relevant to health and education policies. Promoting positive values for adolescents around the biological process of the menstrual cycle is crucial for creating a culture that supports the empowerment of menstruating individuals and empathy from others. This article presents the process of creating the cooperative game "Cycle of Power," which aims to foster dialogue about challenges, taboos, and prejudices observed throughout a character's menstrual cycle. The Values at Play heuristic facilitated the identification of relevant values for the project, its ongoing implementation and verification through various research and testing strategies.*

Keywords— board game, menstrual dignity, values, game design, serious games

Resumo. *O tema da dignidade menstrual é atual e relevante para políticas de saúde e educação. A promoção de valores positivos para adolescentes em torno do processo biológico do ciclo menstrual é fundamental para a criação de uma cultura que favoreça o empoderamento das pessoas que menstruam e a empatia dos demais. Este artigo apresenta o processo de criação do jogo cooperativo Ciclo do Poder, que busca fomentar o diálogo acerca de desafios, tabus e preconceitos observados ao longo do ciclo menstrual de uma personagem. A heurística Values at Play favoreceu o levantamento de valores pertinentes ao projeto, sua implementação e verificação, em andamento, a partir de diferentes estratégias de pesquisa e testagem.*

Palavras-chave— jogo de tabuleiro, dignidade menstrual, valores, design de jogos, jogos sérios

1. Introdução

A menstruação é um processo biológico que caracteriza o início da puberdade nas mulheres, envolve a ação de vários hormônios e culmina com a descamação do endométrio, quando não há a fecundação [Lembrance et al. 2020]. Apesar de ser um processo natural, ainda hoje é um tema envolto em tabus. Em 2019, o documentário “Absorvendo Tabus” ganhou o Oscar de melhor documentário curta-metragem [Berton et al. 2019]. O filme retrata a instalação de uma máquina para produção de absorventes biodegradáveis, mas também mostra o constrangimento das mulheres ao serem abordadas sobre o assunto. O mesmo constrangimento é notado no Brasil. Uma pesquisa encomendada pela Johnson & Johnson entrevistou 1.500 mulheres, de 14 a 24

anos, em cinco países: Brasil, Índia, África do Sul, Filipinas e Argentina. A pesquisa mostra que no Brasil 66% das entrevistadas se sentem desconfortáveis e 57% se sentem sujas durante o período menstrual. Sete entre 10 entrevistadas se preocupam em descartar o absorvente usado no lixo, pois outros podem ver, e 46% escondem o absorvente no caminho para o banheiro [Inova Social 2018].

Além do tabu, a pobreza menstrual também é um problema recorrente que impede milhares de pessoas que menstruam [Alencar Magan et. al 2023] ao redor do mundo de realizarem suas atividades e participarem de suas ocupações, devido à ausência de itens básicos de higiene menstrual. O estudo “Pobreza Menstrual no Brasil” [UNFPA/UNICEF 2021] afirma que mais de 4 milhões de meninas que frequentam a escola no Brasil (38% do total das estudantes) não têm acesso às condições mínimas de higiene, faltando pelo menos um item essencial. Além disso, problemas menstruais foram relatados como o principal motivo de saúde para que meninas e mulheres entre 10 e 19 anos deixassem de fazer alguma atividade, tais como estudar, realizar afazeres domésticos, trabalhar ou brincar, quando questionadas se haviam deixado de fazer alguma dessas atividades nos 14 dias anteriores à data da pesquisa. Para reverter este quadro, um recente decreto da presidência da república [Brasil, 2023] busca combater a precariedade menstrual, garantindo acesso a absorventes higiênicos e outros cuidados básicos de saúde menstrual a todas as pessoas que menstruam, além de promover a dignidade menstrual.

Dentro deste contexto, o projeto Ciclo de Amor, idealizado por jovens do Girl Up Nise da Silveira, atuantes na Região Metropolitana do Rio de Janeiro, com idades entre 14 e 24 anos, tem como missão a deselitização dos debates acerca da saúde sexual e reprodutiva e ao combate à pobreza menstrual através de oficinas, palestras e doação de kits higiênicos contendo absorventes ecológicos reutilizáveis, calcinhas, sabonetes, toalhas e cartilhas informativas para meninas em escolas e orfanatos. O projeto baseia-se na compreensão de que, para além da doação, a abertura para diálogos sobre o tema é fundamental para combater a pobreza menstrual.

O presente artigo trata do processo de criação de um jogo cooperativo, que se encontra em desenvolvimento, para educação em saúde da mulher. O jogo será utilizado durante oficinas nas ações presenciais do projeto Ciclo do Amor e disponibilizado para uso em sala de aula, como recurso de educação em saúde pensado inicialmente para estudantes do Ensino Fundamental II. O jogo de tabuleiro foi escolhido como recurso com o objetivo de incentivar a interação, coletividade e cooperação entre os jogadores, ao terem que solucionar o problema apresentado de forma conjunta. A proposta é, através do jogo, possibilitar o livre diálogo, a construção de vínculos, a aprendizagem e a criação de um espaço lúdico e seguro para que as pessoas que menstruam possam expressar suas próprias questões e, ao mesmo tempo, as que não menstruam possam ter maior empatia com a questão.

2. Ciclo do Poder - desenvolvimento

Para o desenvolvimento do jogo foi utilizada a metodologia *Values At Play* (VAP) [Flanagan & Nissenbaum 2016]. Esta metodologia consiste em 3 fases: descoberta, implementação e verificação, nas quais a equipe identifica os valores relevantes para o projeto, implementa estes valores no jogo e verifica se os valores propostos foram

realizados. O ciclo é interativo, “um processo cíclico de geração de ideias, criação de protótipos, teste, análise e refinamento” [Flanagan & Nissenbaum 2016].

2.1. Descoberta

Assim, para a fase de descoberta, foi realizado um *brainstorming* [Pazmino 2015] construindo um mapa sobre valores ligados à menstruação que poderiam ser tratados no jogo, a partir das experiências vividas pelas pesquisadoras e *designers* do jogo, além das pesquisas realizadas em artigos e livros a respeito do tema. Foram pesquisados livros como A lua de Alice [Petrolini 2020], A menina que virou lua [Cardoso 2019] e Os segredos de Alice no País das Maravilhas [Fioretti 2021]. Em comum, estas obras abordam o ciclo menstrual tanto da perspectiva biológica quanto emocional e social, em muitos momentos explorando uma face poética, de naturalização e de acolhimento em relação às mudanças experimentadas ao longo do ciclo menstrual, além da importância do diálogo com outras pessoas, especialmente mais velhas, para ajudar nesse processo. A grande dicotomia encontrada foi entre tratar de questões fisiológicas da menstruação ou ligadas à pobreza menstrual.

Em seguida a equipe acompanhou uma ação do Ciclo do Amor numa escola localizada na periferia da cidade do Rio de Janeiro, onde o grupo realizou atividades de sensibilização sobre o período menstrual e distribuição de kit de absorventes ecológicos. O alvo da ação foi um grupo de aproximadamente 20 meninas que cursavam o sexto ano do Ensino Fundamental. Foi analisada a recepção das alunas sobre o tema, quais as questões que geraram maior dúvidas e como seria possível colaborar com a ação. Foi observado que nesta idade (11-12 anos), embora a maior parte das meninas já houvesse menstruado, poucas compreendiam o sangramento mensal como parte de um ciclo. A grande maioria nunca tinha consultado ginecologista, e muitas tinham várias dúvidas sobre que sintomas eram ou não normais durante o período menstrual.

Estas observações levaram a equipe a escolher como valores principais do jogo a fisiologia do ciclo menstrual, assim como as dúvidas, medos e vergonhas que podemos sentir quando iniciamos esta fase da vida. Foram incluídas ainda as mudanças que observamos em nosso corpo durante a puberdade, assim como alguns desconfortos que podem ocorrer durante os diferentes períodos do ciclo. Finalmente, como valores importantes relacionados às especificações do jogo, levantados a partir da experiência de observação da atividade do Ciclo de Amor, a equipe definiu que ele deveria ser: 1) fácil de aprender e intuitivo, o que levou à busca de mecânicas próximas de algumas já conhecidas do público adolescente; 2) rápido de jogar, para se enquadrar dentro de um tempo de aula, viabilizando seu uso no ambiente escolar; 3) e acomodar grupos grandes de pelo menos 8 jogadores, para facilitar sua utilização em contextos de sala de aula.

2.2. Implementação

Definidos os valores mais relacionados aos conteúdos e às especificações, a equipe iniciou as discussões sobre como implementá-los no jogo. Foi feita uma busca de semelhantes, pesquisando no site BoardGameGeek jogos que tivessem as palavras chaves “*period*”, “*cycle*” e “*menstruation*” e no site Ludopedia as palavras “menstruação” e “ciclo”. Entre os jogos, a equipe buscou aqueles cuja temática efetivamente se relacionava com ciclo menstrual, encontrando somente dois. Entre eles,

o mais interessante foi “*The Period Game*” [Gilsanz e Murphy 2016] que aborda o ciclo menstrual como tema central. Ele utiliza uma estrutura 3D representando os ovários, o qual o jogador gira para fazer cair uma bolinha que, dependendo da cor, mostra se ele está ou não menstruado. É um jogo competitivo que utiliza uma mecânica de corrida, durante a qual os jogadores vivenciam as diferentes fases do ciclo menstrual e são apresentados a diferentes tipos de absorventes.

Dessa forma, mesmo tendo iniciado a fase de Implementação, seguindo a noção de que o ciclo interativo não se constitui de fases estanques, mas de idas e vindas, foi definido que, ao contrário do “*The Period Game*”, o jogo deveria ser cooperativo e baseado no diálogo entre os jogadores, que se tornaram dois valores importantes para o projeto. Em comum, há um tabuleiro circular contendo uma pista com 28 casas, representando os 28 dias de um ciclo regular. Antes de entrar no tabuleiro circular, a personagem, Cris¹, passa uma trilha com oito casas, onde precisa acumular características para se preparar para a sua primeira menstruação. Nesta etapa, são trabalhados os caracteres iniciais da puberdade, como aumento dos seios, mudança nos odores corporais, dentre outros. Após ter adquirido quatro destas características, Cris tem a sua primeira menstruação e entra no tabuleiro circular para viver as etapas do seu primeiro ciclo menstrual.

Uma vez no tabuleiro, os jogadores devem ajudar Cris a resolver questões muito comuns no cotidiano de pessoas que menstruam: o que fazer quando esquecer um absorvente ou quando sentir vergonha, e como lidar com os desconfortos físicos e emocionais que acontecem ao longo de um ciclo menstrual. Nesta etapa, a pessoa que estiver mediando o jogo tem a oportunidade de esclarecer dúvidas e fomentar a discussão a respeito de diferentes temas.

Ao longo do jogo os jogadores adquirem cartas que podem usar para auxiliar Cris com seus dilemas. Ao jogar uma carta, o jogador deve, no entanto, explicar para os outros porque aquela carta resolve a questão. Por exemplo: Cris está com vergonha de ir ao banheiro trocar seu absorvente. O jogador pode baixar uma carta de “bolsinha de absorvente” explicando que é uma bolsa em que Cris pode levar discretamente seus absorventes para o banheiro. Porém esta não é a única solução possível. Outro jogador pode achar que “conversar com uma amiga” vai esclarecer Cris sobre a naturalidade de levar absorventes para o banheiro e diminuir sua vergonha. Considerando as vivências e desafios do ciclo menstrual como um problema complexo, favorável a ser abordado por meio de um jogo [Bartholomeus 2018], a ideia do jogo é que os jogadores discutam entre si e cheguem a um consenso sobre quais soluções resolvem quais questões. É um jogo aberto, sem respostas corretas ou erradas, mas que permite e encoraja o diálogo entre os participantes. Ele foi pensado para ser jogado na presença do mediador que poderá fomentar a conversa e, se necessário, esclarecer questões que surjam ao longo da discussão, sobretudo garantindo um ambiente seguro e respeitoso.

Em relação à mecânica, foi utilizada uma mecânica muito simples de movimento na trilha para permitir fácil acesso a todos e diminuir o tempo de explicação do jogo. Na sua vez, o jogador avança Cris em uma casa e abre a carta de diário constante naquela

¹ O nome “Cris” foi definido por ser um nome neutro, tendo em vista que existem não apenas meninas e mulheres, mas também homens trans e pessoas não binárias que menstruam [Alencar Magan et. al 2023].

casa, lendo aos outros jogadores. O texto pode indicar uma situação sobre a qual Cris necessite de ajuda ou ser um texto mais neutro que permite ações como comprar ou trocar cartas com outros jogadores. As cartas são aleatórias, mas cada fase do período menstrual tem seu próprio baralho, com situações relativas àquela fase.

Após a leitura da carta, o jogador faz o que estiver indicado nela e pode usar uma carta de sua mão para ajudar Cris em alguma das situações que estiver aberta no tabuleiro, ainda sem solução. O jogo segue até que Cris complete seu primeiro ciclo menstrual, quando inicia-se uma última rodada em que cada jogador pode ainda usar uma das cartas da mão para dar soluções aos desafios pendentes. O jogo termina em vitória se todas as questões forem solucionadas e Cris puder seguir com tranquilidade para seu próximo ciclo, levando os aprendizados adquiridos pela experiência e compartilhamento dos jogadores. Caso o grupo não consiga resolver todos os desafios, uma pontuação é atribuída com base em uma escala de acordo com a quantidade de desafios que ficaram em aberto, convidando os jogadores a tentarem novamente. Vale notar que pessoas que não menstruam também podem ser convidadas a jogar e participar, interagindo e aprendendo também com o jogo.

2.3. Verificação

Seguindo a heurística VAP, foram realizados *playtests* pela equipe do projeto em cada etapa do seu desenvolvimento, observando sistematicamente os elementos inseridos no jogo e considerando o que o projeto tinha como objetivos, assim como as maneiras como o jogo possibilita trabalhar os valores definidos com o público-alvo. Foram realizados *playtests*: 1) internos à equipe; 2) em um encontro online de *playtest* voltado a mulheres; 3) em um evento realizado em uma escola particular na cidade do Rio de Janeiro, no qual pudemos jogar com professores que fazem uso de jogos de tabuleiro, mães e também com adolescentes; 4) com licenciandos da área de biologia. Nestes dois últimos tivemos participação de algumas pessoas que não menstruam. Durante e após cada *playtest* avaliamos os pontos fortes e fracos e ajustamos o protótipo, suas mecânicas, conteúdos e valores de acordo com os achados. O jogo ainda se encontra em desenvolvimento e testes, portanto a fase de verificação ainda não foi concluída, e as fases de levantamento e implementação de valores vão sendo realimentadas a partir dos resultados e reflexões da equipe. Pelo que a equipe pôde observar nos testes até o momento, o jogo gera grande engajamento. Em alguns dos grupos com os quais o jogo foi testado, o debate e a troca de experiências foi muito rica e gratificante. Outros grupos se mantiveram mais calados ao longo da partida, preferindo trocar experiências após o término do jogo. Os principais ajustes têm sido de texto das cartas e balanceamento de ações e desafios.

3. Conclusões

O jogo Ciclo do Poder foi desenvolvido para informar pré-adolescentes sobre questões relacionadas ao ciclo menstrual, mas acima de tudo para fomentar a conversa e discussão, quebrando tabus e contribuindo para um crescimento saudável. O jogo está em fase de finalização, fechando-se o conteúdo, mecânica e parte gráfica. Consideramos que, até o momento, a heurística *Values at Play* tem favorecido o levantamento de valores pertinentes ao projeto e sua implementação e verificação, em andamento.

Pretendemos, futuramente, desenvolver uma verificação sistemática dos valores implementados, com pré-adolescentes e adolescentes do público-alvo.

Um aspecto fundamental a ser investigado é a interação entre pessoas que menstruam e pessoas que não menstruam ao longo do jogo. Espera-se que, jogando juntos, esse diálogo possa ser estabelecido ao longo das partidas, porém a formação da pessoa mediadora será crucial para que o jogo contribua na promoção de valores positivos para adolescentes em torno do processo biológico do ciclo menstrual e para a criação de uma cultura que favoreça o empoderamento das pessoas que menstruam e a empatia dos demais.

4. Referências

- Alencar Magan, E.D., Nascimento Almeida, M., Figueredo S. & Miranda de Oliveira, A.H. Os impactos da pobreza menstrual na saúde das pessoas que menstruam. REBESBE [Internet]. 1º de junho de 2023; 1 (2). Disponível em: <https://rebesbe.emnuvens.com.br/revista/article/view/27>
- Bartholomeus, E. Apply play to get ahead of the game. Hannie van den Berg: Studio HB, 2018.
- Berton, M. (Produtor), Taback, L. (Produtor), Schiff, G. K. (Produtor), & Zehtabchi, R. (Produtor/Diretor). (2019). Absorvendo o Tabu [documentário]. EUA: Netflix.
- Brasil. (2023) Decreto no 11.432, de 8 de março de 2023. Disponível em: https://dspace.mj.gov.br/bitstream/1/9307/1/DEC_PR_2023_11432.pdf.
- Cardoso, M. A menina que virou Lua. Belo Horizonte: Letramento, 2019.
- Fioretti, B. Os segredos de Alice no País das Maravilhas: uma viagem através do corpo feminino - hormônios, menstruação e autoconhecimento. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2021.
- Flanagan, M. & Nissenbaum, H. Values at play: valores em jogos digitais. São Paulo: Blucher, 2016.
- Inova Social, 2018. <https://inovasocial.com.br/investimento-social-privado/sempre-livre-pesquisa-global-menstruacao/>
- Lembrance A.J.M, Pena, A.C., Lembrance, L. M., Felizari, A.G., Paiva, F.C., Campos, S.M.R. Fisiologia do ciclo menstrual feminino e suas influências hormonais. In Saúde da Mulher. Freitas, G.B.L (ed.) Editora Pasteur. p 62-69, 2020.
- Pazmino, A. V. Como se cria: 40 métodos para design de produtos. São Paulo: Blucher, 2015.
- Petrolini, C. A lua de Alice: uma história sobre a primeira menstruação e os ciclos femininos. São Paulo: Cortez Editora, 2020.
- UNFPA/UNICEF, 2021. Pobreza menstrual no Brasil - desigualdades e violações de direitos