

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE ARTES**

KHATLIM KHAWANE BARBOSA ALENCAR

EU, MULHER ARTISTA

Uberlândia

KHATLIM KHAWANE BARBOSA ALENCAR

EU, MULHER ARTISTA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Artes da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial para obtenção do grau de bacharelado e licenciatura em Artes Visuais.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Mattos Angerami

Uberlândia

2025

KHATLIM KHAWANE BARBOSA ALENCAR

EU, MULHER ARTISTA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Artes da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial para obtenção do grau de bacharelado e licenciatura em Artes Visuais.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Mattos Angerami

Uberlândia, setembro de 2025

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Paulo Mattos Angerami – IARTE,UFU
Orientador

Prof.^a Dr.^a Tamires Vaz – IARTE,UFU
Examinadora

Prof.^a Dr.^a Clarissa Monteiro Borges – IARTE,UFU
Examinadora

Dedico esse trabalho a mim que mesmo me desacreditando querendo desistir todos os dias me mantive forte e consegui finalizar essa graduação que me apaixonei desde o primeiro dia.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu noivo e meus pais por todo o apoio emocional e financeiro para conseguir me dedicar completamente aos meus estudos.

Agradeço ao meu orientador, professor Angerami, por não desistir de mim e desse projeto, por ter sido sempre um suporte para me auxiliar a colocar todos meus pensamentos em ordem, e me auxiliar a distinguir quando uma ideia é passível de se tornar realidade ou não.

A todos meus amigos, por terem me ouvido falar sobre essa pesquisa que foi se transformando tantas vezes, e por sempre me apoiarem e elogiarem, já que sempre preciso de validação constante. Um agradecimento especial para Willian, Marcela e Neide que constantemente me ouviram e foram espectadores e comentadores ativos de tudo que realizei durante esse processo.

À Universidade Federal de Uberlândia, instituição pública e gratuita, por ter sido minha casa durante todos esses anos, onde tive oportunidades de ensino e de experiências únicas e maravilhosas.

RESUMO:

O presente trabalho tem por objetivo expor meu relato sobre a elaboração do audiovisual “EU”, que relaciona minhas emoções com o ser mulher, e representa um processo de autodescoberta do EU. O processo está focado em dois aspectos: ser Mulher e Ser Artista. O processo de autodescoberta teve como base um diário, que foi elaborado para melhor observação das minhas emoções no dia a dia e no decorrer do ciclo menstrual, principalmente por ser uma mulher cis com um ciclo irregular. O segundo aspecto, o ser Artista, envolve uma tomada de consciência em relação ao meu fazer artístico e como ele foi se modificando durante o processo.

Palavras-chaves: ciclo menstrual; feminino; descobertas; artes visuais;

ABSTRACT:

This work aims to present my account of the creation of the audiovisual piece "EU" which relates my emotions to being a woman and represents a process of self-discovery. The process focuses on two aspects: being a Woman and being an Artist. The self-discovery process was based on a diary, which was created to better observe my emotions in daily life and throughout my menstrual cycle, especially since I am a cisgender woman with an irregular cycle. The second aspect, being an Artist, involves becoming aware of my artistic practice and how it has changed during the process.

Keywords: menstrual cycle; femininity; discoveries; visual arts.

LISTA DE FIGURAS

Figura 01: De dentro pra fora	11
Figura 02: Museu do grito	12
Figura 03: Compilado	14
Figura 04: Apatia	16
Figura 05: Alegria	17
Figura 06: Auto emoção 6	30
Figura 07: Auto emoção 12	31
Figura 08: Tristeza	32
Figura 09: Felicidade	32
Figura 10: Depressão	33
Figura 11: Diário 1	35
Figura 12: Diário 2	36
Figura 13: EU 1	41
Figura 14: EU 2	42
Figura 15: EU 3	44

Sumário

1. Apresentação	9
2. O início	10
2.1. pesquisa	13
3. Ciclo menstrual	19
3.1. emoções	21
3.2. O ideal feminino	24
3.3. Mulher	27
4. Execução	30
4.1. Artista	37
4.2. EU	39
5. Considerações finais	45
6. Bibliografia	46
7. Anexo	47

1. Apresentação

Este documento é um relato de percurso referente à minha passagem pelo Curso de Artes Visuais, principalmente focando na elaboração do meu trabalho final, um processo de redescoberta própria, trazendo como resultado reflexões dessa trajetória.

Apresento aqui minha trajetória que passa por questões emocionais relacionadas com o ser feminino, com o ciclo menstrual e com redescobertas pessoais que moldaram o meu fazer artístico e se imprimem no meu trabalho final.

Compartilho experiências sobre o surgimento da ideia inicial do trabalho, e como ela foi se desdobrando até chegar na versão final.

Início pela tentativa de dar continuidade a um trabalho realizado em disciplina de ATELIÊ. Percebo, então, padrões em relação ao tema Emoção nas minhas produções e identifico uma relação entre meu ciclo menstrual e o ciclo das minhas emoções trazendo à luz um novo olhar sobre o ser mulher e sobre o impacto desses ciclos no meu viver.

Após o entendimento interior olhar para o mundo com a nova percepção de como ser mulher pode afetar, principalmente os moldes que nos colocam na infância, percebê-los e entender que não precisa ser limitante dessa forma.

E finalizar olhando como essas partes moldam e criam o meu processo de fazer arte, que também sai desse lugar de passividade e inconsciente para um fazer ativo e consciente.

2. O início

Com a proximidade do TCC precisei refletir sobre um tema e essa escolha se mostrou bastante desafiadora. Perguntava-me constantemente o que seria interessante pesquisar de forma aprofundada e o que realmente despertava minha curiosidade e inquietação. Antes mesmo de definir um professor orientador, já possuía uma ideia inicial: o que significa ser artista? Naquele momento não me sentia pertencente ao meio artístico nem sequer com o direito de me autodenominar artista ou estudante de arte. Por isso, questionava meus colegas de curso sobre o que significava ser artista, na tentativa de me identificar com alguma resposta ou transformar esse questionamento em um tema de pesquisa. Enquanto essa ideia tomava forma, concluía meus ateliês.

Em especial os dois últimos ateliês, que foram os ateliês de experimentação do corpo e de fotografia, ministrados respectivamente pelas professoras Patrícia Osses e Clarissa Borges.

No ateliê de Fotografia vivenciei uma sensação muito forte de ansiedade durante uma apresentação pessoal, onde deveríamos falar sobre nossa linha de pesquisa e interesses. O sentimento vivido naquele dia ficou tanto tempo passando pela minha cabeça, que acabou se tornando o trabalho final (figura 1) onde através de um vídeo performance utilizando fotografias e desenhos por intervenção digital quis trazer para a realidade a forma que me senti naquele momento.

Figura 01: [de dentro pra fora](#)



Fonte: Edição autoral (2023)

Já no ateliê de experimentação do corpo, orientada pela professora Patrícia Osses, trabalhei uma questão pessoal mais antiga, a dificuldade de gritar. Apesar de normalmente falar alto, sempre tive dificuldade para gritar. Quando estava triste sentia vontade de extravasar esse sentimento gritando, mas nunca conseguia. Atribuía isso ao medo de incomodar os outros. Assim surgiu, como trabalho final para a disciplina, a proposta de fazer uma “caixa do grito”, um dispositivo onde fosse possível gritar sem ser ouvido, sem incomodar pessoas próximas o chamei de: **o Museu do grito** (Figura 2), um espaço seguro para liberar emoções.

Figura 02: Museu do grito



Fonte: Edição autoral (2023)

Ao final da disciplina a professora Patrícia organizou uma exposição coletiva com os trabalhos dos alunos, da qual também participei. Nessa exposição deixei um caderno com o conceito da obra e um espaço para quem quisesse compartilhar sua experiência ao utilizar o dispositivo. Nesse dia, participando de uma exposição com outros colegas artistas, tive um sentimento de realização e pertencimento que foi muito importante.

Naquele momento eu comecei a ter uma ideia do que era ser artista. Ao perceber que outras pessoas se interessavam pelo meu trabalho que aquele dispositivo mexia com as emoções das pessoas, o meu sentimento foi de ser artista.

E por conta desse momento, não sentia mais que seria necessário realizar uma pesquisa sobre “o que é ser artista”, pois esta questão parecia estar superada.

Ao iniciar a disciplina de TCC, ainda imbuída da emoção que a criação do Museu me proporcionou, queria continuar desenvolvendo esse projeto, tornando-o mais complexo e explorando sentimentos, meus e das outras pessoas. Ao revisar trabalhos anteriores, percebi que todos possuíam um tema em comum: as emoções. Sempre trabalhei com sentimentos e reflexões pessoais, abordando inquietações do momento ou incômodos profundos, como foi o caso do Museu do grito.

2.1. pesquisa

Nas primeiras reuniões com o professor orientador, apresentei minha ideia acreditando que a parte prática já estava quase resolvida. Restava apenas a construção do *Museu* e o desenvolvimento da escrita. No entanto, o processo revelou-se mais desafiador do que o esperado.

O professor Angerami iniciou a orientação com questionamentos fundamentais: como seria a caixa? Quais valores estavam disponíveis para sua execução? Como os sentimentos seriam trabalhados e qual seria a relação deles com a caixa? Após tentativas de viabilizar o projeto, precisei abandoná-lo. Contudo, percebi que a questão das emoções era algo interessante e merecia ser mais aprofundada, o que me levou a reformular a pesquisa.

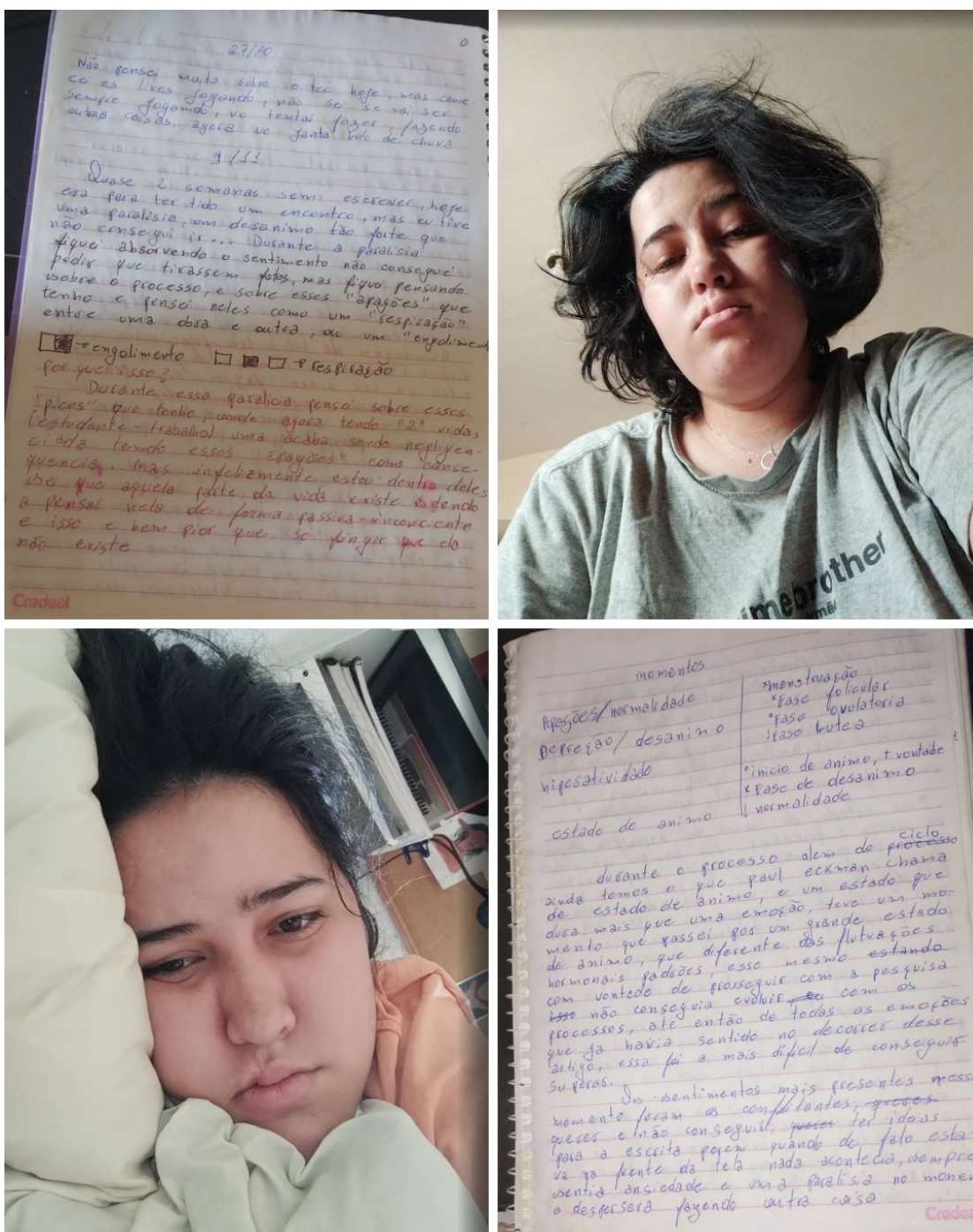
Para não ficar no senso comum, recorri ao livro *A linguagem das emoções* (2011), do psicólogo Paul Eckman, que tem como objetivo auxiliar as pessoas a lidarem melhor com as próprias emoções, e aperfeiçoarem quatro habilidades que ele julga como básicas que são:

Tornar-se mais consciente do momento em que você está ficando emocionado; Escolher como você se comporta quando se emociona; Tornar-se mais sensível em relação à maneira como os outros estão se sentindo; Usar cuidadosamente as informações que você adquire a respeito do sentimento dos outros. (Eckman pág. 11-12).

Eckman, nesse início, foi um dos pilares para essa investigação, pois seus ensinamentos foram úteis para me auxiliar compreender minhas emoções.

Para compreender melhor o meu objeto de estudo, iniciei a escrita de um diário e a realização de fotografias diárias (figura 3). O objetivo dos diários era registrar minhas emoções quando elas se manifestassem, tanto na escrita quanto na imagem.

Figura 03: Compilado



O diário escrito foi totalmente livre e sem um roteiro predefinido, o que no começo me assustou um pouco, já que ficava olhando o papel em branco com medo de colocar algo que não seria útil, contudo, tornou-se um recurso valioso para resgatar momentos, ideias e organizar os pensamentos.

A prática de fotografar diariamente surgiu de um questionamento levantado em um dos encontros: sempre considerei ser muito expressiva, um "livro aberto" em relação às minhas emoções, mas, será que é isso que transparece? Ao analisar minhas fotografias, auto retratos realizados em momentos de algum estado emocional intenso, percebi que minhas expressões eram muito mais sutis do que eu imaginava.

Apesar de existirem diferenças entre as expressões, a minha percepção era de que as expressava de forma muito mais intensa do que percebia nas imagens. Para exemplificar, apresento a seguir duas figuras (Figura 04 e 05).

A Figura 4 foi tirada em 12 de setembro de 2023, às 10 da manhã, no sofá da minha sala. Provavelmente, havia ocorrido uma crise de choro causada por uma tentativa frustrada de me levantar. Durante o processo do TCC, enfrentei episódios que denominei "paralisias": momentos em que partes, e às vezes meu corpo inteiro, ficava paralisado.

Isso acontecia ao acordar ou no decorrer do dia impossibilitando-me de fazer algo que havia planejado ou iniciar o dia. Quando esses episódios ocorriam pela manhã, algumas vezes conseguia sair da cama, porém só a trocava pelo sofá, pois sentia que dali era mais fácil se levantar para realizar as tarefas domésticas antes do trabalho. No entanto, muitas vezes, sequer conseguia realizar essas atividades, indo direto trabalhar.

Figura 04: Apatia

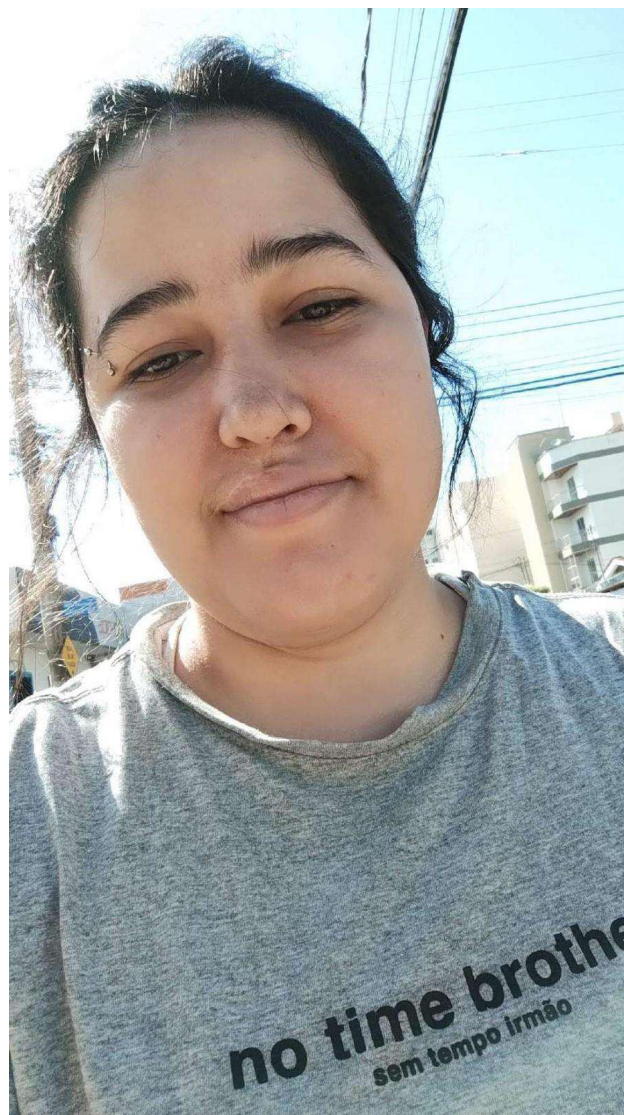


Fonte: Edição autoral (2023)

Ao longo da construção do diário fotográfico, percebi que costumava registrar mais momentos de tristeza do que de felicidade. Quando estava feliz, minhas fotografias tendiam a retratar o ambiente ao redor, e não meu próprio rosto. Consciente deste fato, comecei a ficar mais atenta a esses momentos de contentamento e procurava virar a câmera para o meu rosto, como apresentado na imagem a seguir.

Essa observação reforçou a constatação de que minhas expressões eram menos evidentes do que eu acreditava independente de ser uma expressão positiva ou negativa.

Figura 05: Alegria



Fonte: Edição autoral (2023)

Com esse novo conhecimento do meu próprio corpo, da relação entre minhas emoções e de como eu às expresso, comecei a analisar os materiais que tinha. A partir de então, retornei minha atenção ao diário escrito.

Nele não conseguia escrever todos os dias, porque acreditava que nada demais tinha acontecido, porém mesmo com essas lacunas verifiquei que havia padrões. Se numa semana apareciam relatos volumosos, com ideias para avançar no trabalho e novas formas de analisar o que havia realizado, na semana seguinte a escrita era minguada, quase nada. Depois de uma semana de quase ausência seguiam-se relatos de tristeza abordando o dia a dia e os relatos da semana seguinte carregavam sentimentos diversos.

Um dia, enquanto estava relendo o diário e observando a existência desse

padrão, sofrendo com bastante cólica e odiando o fato de ser mulher, a ficha caiu: essa diversidade nas semanas é por conta do meu ciclo! E com essa descoberta, que não era tão secreta assim, a minha pesquisa ganhou um novo significado.

3. Ciclo menstrual

“É tempo de aceitar as mudanças e celebrar o ciclo contínuo que é você”.
GRAY. 2018, pág.148.

O ciclo menstrual e as emoções, no meu caso, andam de mãos dadas. Em alguns momentos, por conta de eventos externos que podem potencializar as emoções, andam de braços dados ou mesmo grudadas, mas também podem caminhar mais soltas, apenas na mesma direção.

Depois de entender essa relação, inclusive quando algumas emoções surgem fora de hora por conta do meu ciclo irregular, comecei a me ver com novos olhos passei a me entender melhor como pessoa, pois comecei a perceber se estou tomando alguma atitude por conta das minhas emoções que estão mais afloradas por causa da fase do ciclo e tentar ser menos impulsiva por conta disso. Também comecei a ser mais consciente da forma cíclica que sou, deixei de ver meu ciclo somente como a menstruação e comecei a enxergar todo o meu ciclo e como ele se faz presente no meu dia a dia.

Essa consciência que consegui adquirir com esse estudo infelizmente não é algo que nós mulheres temos de fácil acesso, somos condicionadas a ver nosso ciclo só em 2 momentos, ovulação e menstruação, e ser julgadas pela TPM!

Particularmente não considero a TPM como parte do ciclo menstrual, mas sim um sintoma. De acordo com o artigo *Síndrome da tensão pré-menstrual – o estado atual dos conhecimentos* da Faculdade de Medicina do ABC em 2004, mais de 150 sintomas já foram ligados a ela, sendo alguns deles:

Sintomas somáticos: Edema; Ganho de peso; Mastalgia; Ondas de calor; Cefaléia; Dor pélvica; Mudança nos hábitos intestinais

Sintomas psicológicos: Irritabilidade; Agressividade; Ansiedade; Depressão; Letargia; Insônia; Mudança de apetite; Choro; Alteração de libido; Perda de concentração; Pobre coordenação, acidentes (Fernandes, 2004, pág. 78)

Esta lista de sintomas me causou surpresa e, o que mais me chamou a atenção foi o ‘Choro’. Particularmente quando entro no período da TPM sinto vontade de chorar de forma aleatória, posso estar parada bebendo água e a vontade chega. Nunca havia entendido por que tinha essa vontade de forma tão impulsiva e em momentos tão casuais. Vincular isso como um sintoma da TPM trouxe a clareza que precisava para

compreender algo em mim que eu não entendia.

Também sobre os meus estados depressivos passei a ter um novo entendimento.

Depressão é uma queixa comum na população geral e também em pessoas que sofrem de STPM durante a fase lútea. Mortola, por exemplo, mostrou que 16 pacientes com STPM haviam mostrado piora no estado de humor durante a fase lútea, concluindo que as pacientes com STPM têm mais episódios de depressão durante a fase luteal em comparação a pacientes-controle que sofrem de depressão endógena. (Fernandes, 2004, pág. 78)

Normalmente em períodos que antecedem a minha menstruação costumo ficar mais triste, apática e sem tanta energia, e infelizmente isso, no meu caso, pode acabar durando mais que alguns dias, pois meu ciclo é irregular, não tem a duração de 28 dias, como é mais comum. Apesar de não ter um ciclo regular, graças ao diário desenvolvido para o TCC pude verificar que eu vivo o ciclo por mais tempo.

Mesmo não tendo que passar pelas dores menstruais todos os meses¹, não significa que eu sofra menos influência dos hormônios, na verdade, tenho como teoria que acabo sofrendo da influência deles por períodos mais longos.

¹ É comum eu ficar sem menstruar por 1 ou 2 meses

3.1. emoções

Com essa constatação do elo do diário com meu ciclo, comecei a realizar a escrita de forma mais consciente. Por conta disso, quando iria iniciar uma semana que possivelmente não haveria escrita, me colocava de forma mais consciente e fazia a escrita mesmo que no momento eu não acreditasse que fossem coisas relevantes, para assim conseguir ter um material do que aconteceu para me entender em cada fase melhor.

Como fazia escritas diárias, para facilitar o entendimento dividi o conteúdo do diário de acordo com as fases do ciclo menstrual, e transformei os relatos em um conto² usei como metáfora as fases da lua, iniciando na menstruação com a lua nova e finalizando na fase lútea na lua minguante, cada momento tem uma emoção predominante, pois sinto que cada fase minha vem acompanhada de uma emoção que perdura por todo o momento do ciclo.

Sempre senti que carregava um pequeno universo dentro de mim. Não era feito de estrelas, mas de luas — cheias, minguantes, tímidas ou brilhantes. Cada mês, meu corpo traça uma dança silenciosa com a lua, e me transformo junto, sem perceber.

*Tudo começava com a **Lua Nova**, quando o céu parecia vazio e escuro. Era o momento em que sentia meu corpo pesado, como se precisasse renascer. O cansaço era profundo, e cada movimento exigia esforço. Me arrastava pelos dias, fazendo apenas o necessário para continuar visível aos olhos do mundo. Minha energia era um fio curto, e o único desejo era deitar em silêncio, esperando a escuridão passar.*

² Realizei a escrita compilando os trechos do diário realizando a separação de cada ciclo e sua emoção predominante, para conseguir deixar a escrita mais lúdica iniciei uma conversa com uma IA para conseguir chegar no resultado final, um conto com linguagem lúdica detalhando como vivencio o meu ciclo

*Aos poucos, surgia no céu uma fresta de luz: era a **Lua Crescente**. Começava a sentir pequenas fagulhas de energia se acenderem dentro de mim. O rosto ficava mais vivo, as ideias brotavam tímidas. Era uma fase de promessa, de possibilidade. Às vezes, um elogio fazia minha alma florescer como se fosse a primeira flor depois de um inverno longo. Mas sabia: a luz ainda era frágil, e qualquer vento forte poderia apagá-la.*

*Quando a **Lua Cheia** chegava, brilhava inteira. O corpo pulsava em sintonia com o universo, e me sentia poderosa, capaz de criar, escrever e dançar. Tudo parecia possível. O espelho refletia uma mulher luminosa, confiante, pronta para viver intensamente. Mas, mesmo nesse brilho, havia sempre o risco de um eclipse, de uma lágrima inesperada que viesse borrar o reflexo.*

*Então, a lua começava a minguar. A **Lua Minguante** trazia uma calma estranha, um silêncio que não era triste nem feliz. Me tornava quase invisível para mim mesma, atravessando os dias como se estivesse em um sonho. As ideias ficavam guardadas, os planos em pausa. Era como se me despedisse lentamente de todo o brilho, me preparando para voltar à escuridão.*

E, assim, o ciclo recomeçava. Da lua nova a cheia, de volta ao vazio. Cada fase era uma versão de mim: silenciosa, curiosa, vibrante ou ausente. E, mesmo quando me sentia sumir na escuridão da lua nova, sabia que sempre haveria uma fresta de luz esperando para nascer.

Ao expor meu ciclo dessa forma fica parecendo que não acontece muita coisa, mas quando realizei a escrita desses momentos, eu estava totalmente focada no que acontecia no meu interior, deixando de lado fatores externos. Foi um processo de descobrir o quanto o meu ciclo estava influenciando as minhas emoções e como eu me sentia.

As flutuações hormonais que ocorrem durante o ciclo menstrual de uma mulher são respaldadas cientificamente por qualquer livro de fisiologia humana. (...) as mulheres entrevistadas relataram perceber algumas mudanças psicológicas ou comportamentais durante alguns períodos específicos do ciclo menstrual. No período da semana que antecede a menstruação e no período da menstruação, onde os hormônios sexuais femininos se mantiveram respectivamente em queda e estáveis, foram os períodos em que as mulheres entrevistadas sentiram uma maior alteração

psicológica ou comportamental, entre essas alterações, destaca-se na semana que antecede a menstruação as variações de humor (71,5%); irritabilidade (66,4%) e ansiedade (52,6%), assim como no período menstrual, onde também se destacou as variações de humor (83,9%) ansiedade (48,2%) e irritabilidade (82,5%). (Rosa, 2016 pág. 4)

Conseguir constatar essas alterações mesmo sendo uma mulher com o ciclo irregular, foi bem libertador, pois não era consciente e não recordava ser alguém cíclica, como a Miranda Gray traz em *Lua vermelha* “mulheres muitas vezes nem se dão conta de que têm um útero, exceto na menstruação ou na gravidez” - (2016, pág. 131).

Vincular o meu dia a dia com as minhas emoções e com meu ciclo me levou a me entender de outra forma, pois periodicamente ficava mais irritada por coisas mínimas ou com variações de humor. Os artigos que abordam esse tema sempre acabam priorizando mulheres com um ciclo regular, visto que são mais fáceis de identificá-los e até mesmo em que ciclo se encontram. Em contrapartida, percebo que, por ser uma mulher de ciclo irregular, passo pelos mesmos sintomas, já expostos anteriormente, porém sinto que vivo com influência dos hormônios por um período maior.

Não segui com o diário até o final do processo, pois em determinado momento o meu padrão de sentimentos já estava muito claro pra mim; eu já conseguia prever como me sentiria ou, no mínimo, entender como poderia me sentir; já não era mais tão aleatório como acreditava no começo do processo. Entender que as minhas emoções estão sim ligadas à minha forma cíclica fez com que visse os meus sentimentos com outros olhos; saber que eles têm uma fonte e um padrão que estão além do meu controle, mesmo parecendo assustador, me dá uma sensação de controle, independente de que ponto estou na minha vida o meu ciclo sempre será uma constante, mesmo sendo um pouco imprevisível no meu caso.

3.2. O ideal feminino

Se a função da fêmea não basta para definir a mulher, se nos recusamos também explicá-la pelo "eterno feminino" e se, no entanto, admitimos, ainda que provisoriamente, que há mulheres na terra, teremos que formular a pergunta: que é uma mulher? (BEAUVOIR, 1960, pág. 9)

Durante o processo de entendimento do meu ciclo e como isso me afeta, estava totalmente focada no meu interior, de ver e entender como esse processo me afetava, depois de conseguir entendê-lo comecei a olhar para o meu exterior, agora com uma nova perspectiva, colocando a questão do feminino mais em foco.

Na sociedade moderna, o ciclo menstrual é vivenciado como um evento passivo: reconhecemos que ele acontece, mas o ignoramos ou escondemos. Dizem às mulheres que elas precisam “enfrentar” qualquer sofrimento ou necessidade sem fazer muito alarde, pois isso é “parte do ser mulher”. - (GRAY, 2018, pág. 19)

Até então o único momento que me conectava com meu ciclo era na dor da menstruação, e mesmo assim essa dor tinha que ser mascarada, pessoas com útero possuem inicialmente como único vínculo com seu ciclo a dor, e por conta disso vinculava ser mulher com sofrimento, uma dor que vai além da menstruação, o medo de andar sozinha na rua, o pesar das notícias nos jornais, o silenciamento em alguns lugares, ser invisível.

Em muitos momentos de divagação ou debates falava que ser mulher é a parte ruim de ser homem, porque a meu ver, tudo que um homem pode fazer uma mulher também consegue, porém o contrário não ocorre.

Por conta de toda essa dor que estava vinculado ao feminino, foi muito difícil escrever essa parte do relato, por não querer me ver com dor, com sofrimento, quero me ver como mulher e ficar feliz com isso, não quero me ver somente como o outro. Conseguir enxergar além desse paradigma que é colocado no ser mulher, foi um processo difícil, mas após assistir a palestra “O feminino na mitologia”, da Prof. Lúcia

Helena Galvão, tive algumas epifanias:

A primeira foi olhar mais além, até então estava tendo essa percepção negativa em relação ao feminino por conta de como nossa sociedade coloca a questão atualmente. A Prof. Lúcia, em sua palestra, coloca que o ideal feminino e masculino não é idêntico, mas sim complementares. Em uma sociedade onde há um preconceito personalístico, ou seja, o que é diferente de mim e inferior, acreditar nesse ideal diferente dos sexos faz com que um deles, no caso da sociedade moderna, o feminino seja inferior. A Prof. Lúcia continua sua questão trazendo que não é dessa forma que devemos observar, visto que o ideal é diferente em qualquer ser humano, indiferente de ser homem ou mulher, o que é o meu ideal pessoal, pode ser diferente do outro.

Ver a questão dos ideais feminino e masculino de uma forma horizontal, e não de uma forma vertical, me fez ficar leve, pois me fez entender de outra forma essa passagem:

[...]a mulher é escrava de sua própria situação: não tem passado, não tem história, nem religião própria. Um negro fanático pode desejar uma humanidade inteiramente negra, destruindo o resto com uma explosão atômica. Mas a mulher mesmo em sonho não pode exterminar os homens. O laço que a une a seus opressores não é comparável a nenhum outro. A divisão dos sexos é, com efeito, um dado biológico e não um momento da história humana. (BEAUVOIR, 1960, pág. 01)

O primeiro contato que tive com Simone de Beauvoir foi por meio dessa afirmação de que as mulheres são um grupo oprimido que não possui uma história própria. E esse foi o começo das minhas dores. Toda vez que lia mais, sempre sentia um nervosismo, pois não são novidades, mas sim coisas que nós mulheres inconscientemente já sabemos, porém trazer essas questões para o meu consciente, me fez ficar mais ciente da minha situação como mulher no mundo, comecei a perceber como o fato de ser mulher me atingia.

Isso me fez recordar as diferenças que vivi ao crescer com o meu irmão que é somente 1 ano mais novo que eu.

Ainda jovem por volta dos 8/9 anos já tinha que ser a responsável por cozinhar e manter a casa limpa, e somente aos 11 o meu irmão teve que começar a ajudar, pois tinha que ser um adulto funcional. Hoje em dia o local onde mais tenho contato com essa inferiorização feminina é em jogos on-line, onde muitas vezes, somente por falar, posso receber xingamentos.

O segundo ponto de contribuição da palestra da Prof. Lúcia foi que até então, não estava querendo utilizar a referência ao mítico que sempre é colocado na mulher, pois durante minhas pesquisas o momento em que as mulheres eram colocadas em foco, sempre a mencionaram como algo mítico, o ciclo menstrual da mesma forma, sendo envolto na questão do vínculo com as fases da lua.

Por algum motivo, inicialmente não queria me vincular com esse sagrado mítico, queria questões concretas, científicas, sobre a mulher e o ser mulher, porém o que mais encontrava eram artigos sobre saúde física mostrando como se deveria ter mais atenção às mulheres, pois o seu ciclo faz com que elas sejam menos produtivas ou mais instáveis emocionalmente em alguns momentos. Eu não encontrava essa resposta positiva nesses meios.

Mas a Prof. Lúcia Helena trouxe nessa palestra 6 arquétipos das deusas gregas da 3.^a geração, sendo elas Atena, Afrodite, Ártemis, Deméter, Hera e Héstia e 6 heroínas que as representavam respectivamente, Hipermnestra, Alceste, Ifigênia, Ariadne, Penélope, Antígona, sendo essas heroínas pessoas reais da época, mostrando como é possível uma pessoa conseguir alcançar esse ideal para conseguir passar por alguma provação, também colocando que você não precisa seguir somente um ideal, podendo ter mais de um e vivê-los em momentos

diferentes da sua vida.

Ao trazer para algo mais “real” a questão do ideal mítico, me fez perceber que não deixa de ser algo válido ver o feminino com esse olhar.

3.3. Mulher

Se quero definir-me, sou obrigada inicialmente a declarar: "Sou uma mulher". Essa verdade constitui o fundo sobre o qual se erguerá qualquer outra afirmação. (BEAUVOIR, 1960, pág. 09)

Mesmo após tanta pesquisa, não sinto que minha relação com o termo "mulher" tenha melhorado. Na verdade, dá para se dizer que em certo nível tive mais empecilhos em ver o termo como algo positivo.

A cada leitura me era mostrado, biologicamente e estruturalmente na sociedade, quantas questões a mulher tem que enfrentar para conseguir viver, são os hormônios, dificuldades interpessoais que devemos superar, que analisar elas algumas vezes só me trouxeram tristeza.

Eu sofri questões por não ter sido uma criança feminina, não ter interesses que são vinculados ao feminino e não me portar como se é esperado de uma “moça”, não consigo recordar alguma idade que passei sem ter algum comentário de como minha forma de existir não estava indo como deveria.

Quando criança, era sempre repreendida por brincar com meninos, por me sujar e não gostar de rosa, quando fui crescendo fui parando de ter interesse fora de casa, seja brincando de bonecas, ou começando a ter interesse em leitura. Me lembro que por volta dos 12 anos, por falar que gostaria de livros como presente de aniversário, falavam que era muito inteligente, e elogiavam meus pais ou

responsável, lembro bem que o livro que pedi como presente era crepúsculo!

E por sempre ter gostos diferentes de pessoas próximas com a mesma idade, fui crescendo nesse ideal de "não ser como os outros" que ao mesmo tempo era algo bom entre familiares e pessoas mais velhas, mas fora de casa e para pessoas da mesma idade era vista como estranha.

Por conta disso minha relação com "ser mulher" não é boa, pois sempre estive nesse limiar, até certo ponto agrado, porém, não completamente: -Que ótimo ela não dar trabalho, mas por que ela se veste desse jeito?

Não sou uma mulher completa, pelo menos era o que sentia quando criança/adolescente!

Por conta desse limite que nunca consegui ultrapassar, comecei a aceitar e até a extrapolar! Já que não posso ser uma mulher perfeita, talvez devesse tentar ser um homem perfeito? Roupas largas, cabelos curtos, gostos mais masculinos, mas mesmo ao fazer isso é impossível desviar dos olhares julgadores de uma sociedade que impõe que a mulher mostre sua feminilidade, onde qualquer coisa que não seja esse estereótipo é confundida como uma recusa do feminino.

No que concerne à mulher, seu complexo de inferioridade assume a forma de uma recusa envergonhada da feminilidade. Não é a ausência do pênis que provoca o complexo e sim o conjunto da situação; a menina não inveja o falo a não ser como símbolo dos privilégios concedidos aos meninos. (BEAUVOIR, 1960, pág. 64)

A questão da sexualidade aparecia bastante na minha adolescência, por conta do meu jeito várias pessoas falavam, que eu deveria ser lésbica, curiosamente o meu irmão também passou pelo mesmo. Então na nossa família eu e ele dividimos esse fardo de ser os filhos perfeitos, aos olhos desta sociedade não deram trabalho, estudiosos, mas tinham um jeito não heteronormativo, e mesmo nos dois hoje em dia praticamente casados com pessoas do sexo oposto, ainda a questionamentos.

Viver em sociedade faz com que mesmo sem pensar acabemos nos moldando para encaixar em algum local.

Analisando minha vivência, percebo que até o segundo ano da faculdade foi o momento que mais estive focada em ser o que eu gostaria de me tornar, explorando tudo, sem me limitar ao gênero, porém precisei começar a trabalhar, e ao entrar no

mercado de trabalho tive que me adequar e por conta disso sinto que fui perdendo um pouco das minhas características pessoais e de personalidade, que estive explorando, como piercings, unhas grandes e coloridas, anéis e colares, tudo teve que ser retirado, ao entrar no mercado de trabalho tive que me “tornar” adulta, perdendo uma grande parte da minha personalidade, que hoje em dia tenho um pouco de dificuldade de voltar a ser.

Com o passar desta pesquisa junto com o meu entendimento sobre meu corpo e emoções, como ambos estão ligados, e expandir isso para a questão do feminino, foi um grande e alto salto! Porque inicialmente acreditava ser de muita valia seguir me aprofundando sobre a história feminina na sociedade, mas ao fazer as leituras e começar a me aprofundar, não me traziam alegrias redescobrir a situação feminina na sociedade, na verdade me trazia mais raivas e ressentimento a toda a situação que somos obrigadas a viver que a sociedade já colou de forma tão normativa, que não percebemos mais elas no dia a dia, mas as notícias sempre nos lembram o que pode acontecer.

Tive que me esforçar para me manter positiva e não ficar apática com o “ser mulher” atualmente, e realmente foi só após a palestra da Prof. Lúcia Helena, sobre os arquétipos femininos, que conseguir olhar a questão feminina sem um viés político, e graças a isso conseguir voltar a ter a animação sobre ter me redescoberto mulher e todas as implicações biológicas e sociais que isso traz consigo! Lembrar que ser mulher não é só o que a sociedade nos faz acreditar, comecei a ver a questão de uma forma mais leve, sempre me considereei alguém feminista desde pequena, porém desde essa fase também nunca me considereei feminina.

Após toda a pesquisa consigo perceber a importância de ver os 2 termos “feminino” e “feminista” com um olhar menos político e mais de alto-conhecimento, e comum encontrarmos esses 2 termos em lados opostos da balança, por muitos anos, achava que ser feminina era algo impossível pra mim não me agradava a estética e tudo mais que vinha acompanhado de ser considerado alguém feminina, e por sempre acabar negando essa característica minha, que a palavra Mulher, demorou para se ligar a mim, e por consequência ligar minhas emoções e outras características ao fato de ter nascido e me identificar como Mulher.

4. Execução

Ao mesmo tempo que estava vivendo essas questões maravilhosas, também tinha que pensar em como todo esse sentimento seria traduzido em um trabalho para compor junto com esse relato, depois de avaliar e testar várias ideias cheguei a um projeto! Mas antes, vamos voltar um pouco no tempo!

Como abordado no início desse relato, ao analisar os meus trabalhos produzidos ao decorrer do curso havia percebido o tema Emoção sempre presente, fosse de uma maneira proposital ou não um desses trabalhos foi uma foto Performance com 16 fotos intitulada Auto emoção (figuras 06 e 07) onde represento com ajuda de cor e um tecido sentimentos consumindo a personagem.

figura 06- [Auto emoção 6](#)



Fonte: Edição autoral (2019)

figura 07- [Auto emoção 12](#)

Fonte: Edição autoral (2019)

Até então minha linguagem principal foi a fotografia, e por conta disso havia planejado realizar uma foto performance retratando o tema, porém não conseguia escolher muito bem quais sentimentos seriam retratados como seriam apresentados, e por conta disso foi necessário pensar em outras formas, como havia um registro, tanto escrito quanto visual, das minhas emoções e como as vivenciava me ajudou a entender quais emoções costumava experimentar de forma mais frequente.

Analizando várias das fotos, percebi que as emoções que apresento normalmente são sutis, em especial as figuras abaixo, a figura 8 foi tirada após ter chorado, ainda com a presença da tristeza que havia sentido e me causado o choro, já a figura 9 foi meu noivo que tirou em um momento de descontração e alegria que nos encontrávamos.

Figura 08 e 09: Tristeza e Felicidade



Fonte: Edição autoral (2023)

Já a figura 10 foi após conseguir me movimentar depois de um episódio do que havia chamado de "paralisias". Essas paralisias, aconteciam com muita frequência no início da pesquisa, os sintomas eram não conseguir movimentar os membros e algumas vezes não conseguir abrir os olhos, elas não tinham uma causa, mas sempre aconteciam em momentos que não havia um compromisso com terceiros, por exemplo trabalho, sempre tive essa questão de não gostar de atrapalhar outras pessoas, e ficou bem evidente enquanto estava vivendo esses momentos.

Figura 10: Depressão



Fonte: Edição autoral (2025)

Não consigo me lembrar ao certo quando os episódios começaram, mas

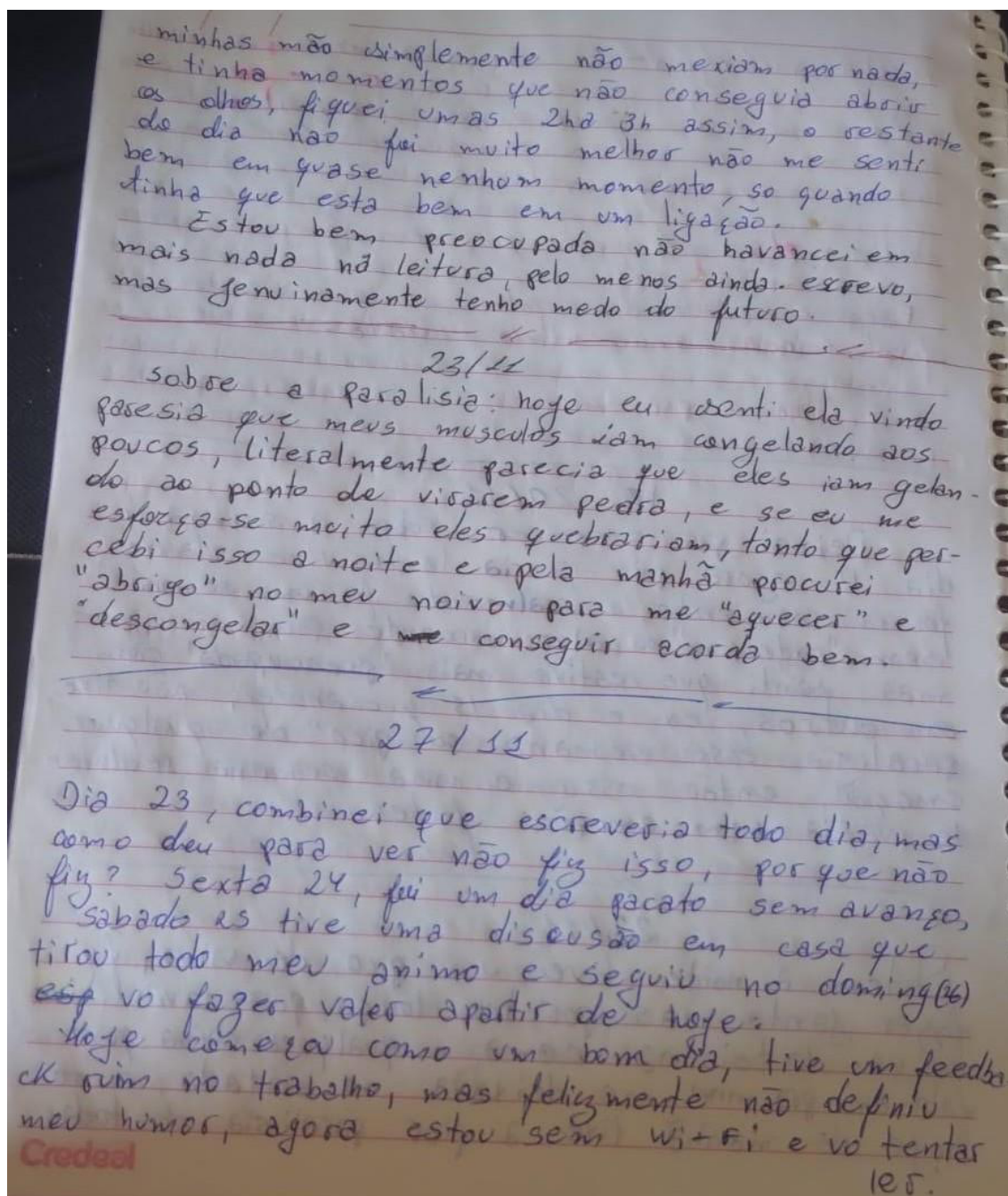
ainda me lembro da sensação de vivê-los, uma tristeza misturada com impotência porém o pior era o sentimento de pavor, de tentar me mover e não conseguir, implorar por ajuda mas os lábios não se desgrudarem, querer hiperventilar porém como a boca não abre o ar entra e sai rápido pelo nariz em uma velocidade que quase faz desmaiar e por conta disso deixa tonto, ter que se acalmar no meio disso tudo por conta dessa tontura e conseguir entender o que está acontecendo e saber que está em um episódio da paralisia e então esperar, esperar que percebam que a algo errado e tentar ajudar a me mexer ou esperar ter um movimento involuntário do meu corpo que faz tudo ligar novamente ou ficar tanto tempo imóvel que os músculos começam a doer até o ponto que o meu corpo tem que fazer algo para a dor parar.

A vivência das paralisias³ foi algo que me impactou e travou durante um grande período da pesquisa, porém não encontrei vínculo entre elas e as questões do meu ciclo e minhas emoções, então essa foi uma questão emocional que não é vinculada à variação hormonal.

³ As experiências aqui relatadas são baseadas na minha vivência sem o apoio de um profissional da saúde, se de alguma forma você vivencia a mesma paralisia ou outras ansiedades extremas, procure um profissional capacitado para lhe auxiliar.
A Partir do momento que algo dificulta a sua vida procure ajuda profissional

Nas figuras 11 e 12 tem trechos do diário com relatos sobre essa sensação a figura 11 tem presente nos 2 primeiros trechos relatos de como me sentia após passar por paralisias e um pouco do dia a dia. Já a figura 12 foi o início dessa pesquisa.

Figura 11: Diário 1



Fonte: Edição autoral (2025)

Figura 12: Diário 2

53/55

Oficialmente é um estado depressivo, 2 semanas sem escrita, e pelo menos 1 delas é foi toda consumida pelo ânimo depressivo. A primeira semana sem escrita foi um grande apagão (provavelmente por não ter encontrado a ansiedade dele não ter existido) a segunda e de pressão a inércia de ver a e encarar a merda que eu fiz (ou não fiz) encarar ela por vários dias e tenta arrumar ela.

Estou pensando agora como usará a 3 semana (lembrando que nossa semana começa na quinta às 13h, que é quando acaba o encontro)

Essas semanas tem que se desdobram em algo, já que meio que foi o mês que + teve reviravolta, já que a semana antes do apagão foi de produtividade e ânimo. O deio ser mulher e como sou depende de hormônio, já que nomeio das 2 semanas menstrui, e complicado tendo tantos inimigos a mais que homens, qualê, patriarcado, capitalismo e meus próprios hormônios, fora os pensamentos intrusivos que felizmente todo mundo tem

escrever essa parte me deixou mais feliz até amanhã ou daí vai pouco, já que vou pra cama fica em posição fetal e deixar os pensamentos me consumirem.

Fonte: Edição autoral (2025)

O processo de escrita e fotografias diárias acabou nesse momento, foi um processo gradual de finalização dessa etapa, visto que já havia conseguido um material com bastante detalhes que auxiliaram a chegada do tema central e seguiu como base principal até a finalização desse relato.

4.1. Artista

Meu fazer artístico até então não havia sido um tema de aprofundamento para mim, minhas produções normalmente vinham de forma espontânea, um processo em que uma ideia surgia e a partir daí tentava transformá-la em realidade.

Porém, por revisitar trabalhos anteriores para uma idealização e criação consciente para o TCC, comecei a perceber padrões e a lembrar o momento que as ideias apareciam, e por conta disso quis entender melhor sobre como acontecia meu fazer artístico para tentar não ser tão dependente do acaso, como estava sendo até então.

Acabei chegando ao artigo de Claudio F. Costa intitulado “O que é 'arte'?” onde ele destrincha conceitos dessa indagação, entre vários dos conceitos expostos me enxerguei no que o filósofo Collingwood chama de arte própria:

Collingwood quer explicar uma forma de arte que ele chama de arte própria, que nada mais é do que a grande arte(...) Para Collingwood, tudo o que o artista possui antes de produzir a sua obra é um sentimento de “excitação emocional” que ele mesmo não compreende. Na medida em que, através de sua imaginação, planeja e produz a obra de arte, ele reconhece melhor a natureza de suas emoções, refinando-as, clarificando-as e articulando-as melhor em sua relação com os seus objetos. Uma vez clarificadas na forma da obra de arte, essas emoções transformadas são identificadas e reconhecidas pela imaginação da própria audiência capaz de apreciar a obra de arte. (...) Elas são emoções estéticas. O que as caracteriza, segundo Collingwood, é que elas são capazes de produzir no auditório um entendimento mais adequado de seus próprios sentimentos, contribuindo com isso para a preservação ou regeneração da sua própria consciência. - pág. 197

Me senti caracterizada pois quando havia a necessidade de criar uma obra sempre havia um sentimento ou inquietação tão grande que me era necessário externalizar.

Porém dessa vez tive que ter um processo muito mais consciente e atento, inicialmente por ter produzido com mais frequência fotos performances, a ideia inicial era a produção de uma, com uma ideia parecida com a linha de pensamento da foto performance “auto emoção” já compartilhada, tinha como ideia inicial a utilização de

teoria das cores para ambientalizar cada emoção, mas por muito tempo não conseguia elaborar a ideia além disso, tentava pegar como ponto de partida as fotografias realizadas no diário, porém sentia elas cruas, estava sofrendo do mesmo problema que levou a realização da fotos diárias, idealizava a foto em minha mente de uma forma porém esse ideal não se transformava em realidade, foram aparecendo outras questões que seriam necessárias para a realização como, um lugar específico, decidir se seria utilizado uma modelo ou eu mesma, tirar as fotos, tratamento das fotos, e por conta desse grande processo que poderia ter grandes chances de acontecer algum empecilho, tive que pensar em formas de melhor otimizar essa questão, como consumo bastante filmes/séries, prof. Angerami trouxe a ideia de apropriação dessa forma conseguiríamos ter um projeto mais viável e com menos chances de gerar problemas, no quesito de criação do zero, porém foi mais trabalhoso por ter que realizar uma curadoria de filmes, assisti-los, decidir se podem ser usados no material final, cortar cenas, editar áudios, e organizá-los de forma a passar uma mensagem.

Realizar esse processo, que anteriormente fazia de forma passiva, de uma maneira mais ativa foi muito desafiador, pois em muitos momentos me vi refém da excitação hormonal que por vezes me abandonou e por conta disso me fazia desacreditar no trabalho e na importância que ele carrega.

4.2. EU

Cada homem é um pensamento independente, cada artista exprimirá livremente, sem compromissos, a sua interpretação da vida(...) (Graça Aranha, 1922, pág. 02)

Nos autorretratos anteriores é possível perceber os sentimentos que os geraram de forma sutil, porém não era dessa forma que gostaria de trabalhar a Foto performance, por conta disso, como meus autorretratos não eram suficientes como material final, foi necessário elaborar alguma outra forma, a partir disso surgiu a ideia de apropriação de filmes e séries visto que eles tendem a passar um sentimento ou situação que o telespectador já vivenciou.

Sou alguém que consome bastante audiovisual, por isso a ideia foi bem aceita a minha principal referência para essa produção são vídeos curtos de redes sociais como TikTok e os anime music vídeo (AMV's)

Um tipo de videoclipe produzido por meio de softwares de edição digital com colagens de cenas de animes (animações japonesas) sobre uma canção que tenha alguma relação, na forma ou no conteúdo, com a animação em questão, segundo a interpretação desse criador. (Marco Bellan-2011 pág. 01)

Essas formas utilizam de um filme ou vídeo composto por diversos elementos que juntos resultam em uma composição de sentidos e significados - Maria Júlia Paetzel Chaves-2022 popularmente os AMVs eram uma nova forma de vivenciar cenas impactantes de algum anime mantendo ou não o som original da cena, e possui em evidência uma música que dialogue com o que está sendo apresentado, os vídeos curtos utilizam dessa mesma proposta, porém sendo mais comum o diálogo das cenas em evidência com a música como segundo plano.

Com a escolha do novo material escolhido, começou a curadoria para saber quais filmes seriam utilizados, inicialmente os filmes vistos foram aleatórios e sem uma temática específica, cheguei a participar de um clube de cinema online para conseguir acesso a uma variedade maior de obras, nesses encontros trouxe para o

material final os filmes 'Quando Você Terminar de Salvar o Mundo' do diretor Jesse Eisenberg, que tem como foco o convívio de uma família, onde o enredo principal foca na mãe e filho que não possuem um bom convívio, no decorrer do filme vai sendo moldado uma melhora nessa relação, escolhi esse filme por conta de algumas cenas do convívio familiar e momentos de dissociação, outro filme foi 'Dias Perfeitos' do diretor Wim Wenders onde acompanhamos um zelador de banheiros públicos, a escolha foi por conta dos momentos de apreciação da natureza e do entorno do personagem, e de sugestão do Orientador trouxe cenas de 'Jeanne Dielman' da diretora Chantal Akerman por acompanhar o dia a dia de uma dona de casa.

Com o tempo não estava mais encontrando cenas que dialogam com minhas vivências, seja por ter passado pela situação ou por concordar com o diálogo da cena, por conta disso comecei a revisitar séries ou filmes que já havia tido um contato prévio, destes alguns foram: 'Barbie' e 'Lady Bird' ambos da diretora Greta Gerwig Barbie traz um olhar de descobrimento do feminino da protagonista ao ir ao mundo real e descobrir como as mulheres são vistas, Já em Lady Bird temos a evolução da personagem que leva o nome do filme, tanto de um aspecto pessoal quando do seu relacionamento com sua mãe, 'Orion e o Escuro' do Sean Charmatz desse filme trouxe cenas da relação de superação do protagonista em relação a seus medos e o anime 'Blue Period' que retrata a trajetória de um estudante que acaba se apaixonando pelas artes plásticas e para representar a sensação de paralisia trouxe um trecho do filme 'Sono Mortal' de Phillip Guzman.

Os trechos de cada material foram separados pelo conteúdo, após decupagem foi necessário planejamento para o vídeo.

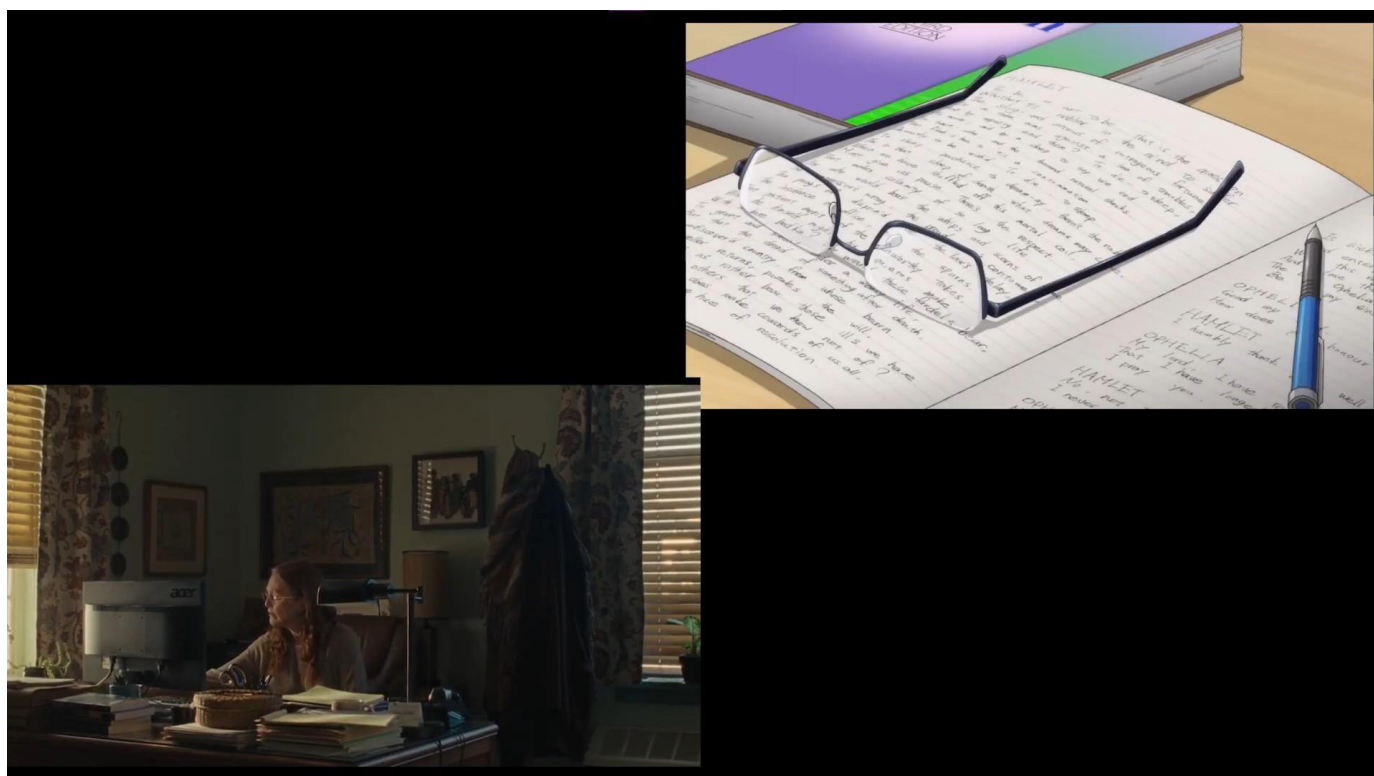
Como estive trabalhando com a ideia de ciclos, realizei a separação de uma forma que eles tenham uma emoção predominante em cada trecho, e que fosse possível se fazer entender cada momento no todo, mas também de forma individual, e para conseguir trazer a ideia de ciclicidade foi iniciado e finalizado com uma mesma sequência do filme Dias Perfeitos.

A parte mais difícil foi a montagem, pois fui trabalhando as cenas como um quebra cabeça, experimentando quais cenas combinavam entre si, como seria a ordem do que estava sendo contado, em um momento do processo senti que estava

montando cenas com conteúdo majoritariamente triste porém como meu ciclo não é composto só de momentos tristes por várias vezes tinha que remontar as peças até chegar na configuração que mais me agradou, tendo momento de reflexão, tristeza, mas também sobre relacionamentos e o dia a dia.

Havia algumas características pessoais que desejo deixar de forma clara no vídeo, sendo elas uma sensação de viver em 2 mundos, um dentro da minha mente e a realidade externa, essa sensação ocorre nos takes de tela divididas, especialmente nos em diagonal por exemplo na figura 13 quis transmitir uma ideia onde as cenas que estivessem acima à esquerda remetesse a pensamentos e as cenas abaixo à direita a realidade do dia a dia.

figura 13- [EU](#)



Fonte: Edição autoral (2025) - Imagens retiradas do filme-Quando Você Terminar de Salvar o Mundo e do anime Blue Period

A outra sensação é a de sobrecarga de informações, onde as cenas estão no mesmo nível, porém com o som isolado na direção que a cena está posicionada, diferente da primeira sensação onde as cenas acontecem em ângulos diferentes o que faz o espectador ter uma dificuldade maior em focar nas duas cenas ao mesmo tempo, nessa o espectador tem mais dificuldade em se localizar nos sons presentes já que as imagens estão no mesmo nível (figura 14) e algumas vezes falando ao mesmo tempo.

Figura 14- [EU 2](#)



Fonte: Edição autoral (2025) - Imagens retiradas do anime Blue Period e do filme Lady Bird

Costumo passar por essas situações em momentos distintos, algumas vezes não estou atenta ao meu entorno por focar demais em meus pensamentos e acabo vivendo de forma “automática”. Por outro lado, a momentos que ambos, pensamento e vida real, estão no mesmo nível de atenção e por conta disso muitas vezes acabo não dando atenção total a um deles, da mesma forma que é mais difícil conseguir entender ambas as cenas.

Nos dois casos das cenas que dividem tela, a um segredo para poder entendê-las, que também é algo que realizo no dia a dia, o “*retirar um fone*” como disse normalmente acabo ignorando meus pensamentos ou o que está acontecendo ao meu redor, e no filme isso é repassado na questão de retirar um lado do fone, dessa forma não é possível mais ouvir 1 das cenas e se concentrar totalmente na outra. Porém como na realidade, ao fazer isso podemos perder algo importante que aconteceu na área/cena que ignoramos.

Porém também temos momentos de tela única esses momentos possuem dois significados distintos dentro do vídeo, ser um momento de respiro, um silêncio e calma entre as cenas ou comunicar momentos chaves da minha vida, por exemplo a figura 15, na cena a um monólogo do personagem do Anime Blue Period onde ele fala sobre sua evolução junto ao conceito de arte e como havia um bloqueio em conseguir entendê-lo, o que me levou a querer essa cena e a frase “Arte não precisa ser esse bicho de sete cabeças” pois era isso que sentia ao iniciar a escrita deste relato, que sempre que encontrava uma resposta para uma pergunta mais três surgiam, e que não conseguiria superar tudo porém como o próprio personagem continua a dizer “se ela falar com você, então isso já é o suficiente” e foi esse sentimento de diálogo que senti durante a execução de todo esse trabalho, que me ajudou a conseguir finalizá-lo.

Figura 15- [EU 3](#)



Fonte: Edição autoral (2025) - Imagem retirada do anime Blue Period

5. Considerações finais

Passar por toda essa trajetória foi uma superação de vários altos e baixos, ressignificar um tema que já era presente nos meus trabalhos, as emoções, e no meio do caminho acabar me ressignificando também, encontrando a relação das minhas emoções com o meu ciclo menstrual, viver esse ciclo de uma maneira mais consciente para aumentar meu entendimento próprio. E por conta de me reencontrar como mulher nesse processo entender melhor o que essa palavra significa e todas as questões que vivi por conta de ser uma Mulher.

Tenho ciência que questões do feminino e até mesmo do próprio ciclo menstrual, não se limitando somente a ovulação e menstruação, por não ser um conhecimento de fácil acesso e entendimento é difícil para que a maioria das mulheres consigam se entender nesse nível, principalmente por saber que eu durante meus momentos de pesquisa não conseguia me enxergar de forma positiva e foi somente por ser uma parte crucial desta pesquisa que segui em frente tentando encontrar e entender o Ser Mulher em uma forma mais íntima e pessoal indo além do que é colocado socialmente.

Consegui passar toda a minha experiência e descoberta que fiz durante essa pesquisa é passar conhecimento sobre o ciclo feminino para que assim outras mulheres se reconectarem com essa parte de nós que é tão vinculada a dor e sofrimento, conseguir ressignificar ela e absorver as emoções que vivemos durante cada fase, que podem ser traduzidas em sentimentos que nos acompanham por um momento de nossas vidas, compreender quando algo ocorre por conta do ciclo e saber aproveitar e se reconectar.

Junto com essa consciência do meu Eu Mulher, tive também a consciência do meu Eu Artista já que antes dessa pesquisa ele acontecia de uma forma espontânea sem meu controle, trazer e trabalhar essa parte de mim de uma forma consciente e mais ativa foi também um divisor de águas. Realmente iniciei essa pesquisa sendo uma e a finalizo como alguém novo.

6. Bibliografia

ECKMAN, Paul. *A linguagem das emoções*. 2011.

FERNANDES César Eduardo. FACULDADE DE MEDICINA DO ABC. *Síndrome da tensão pré-menstrual – O estado atual dos conhecimentos*. 2004.

GRAY, Miranda. *Lua Vermelha: As Energias Criativas do Ciclo Menstrual como Fonte de Empoderamento Sexual, Espiritual e Emocional*.

ROSA Thaniery Xavier. *ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS DURANTE O CICLO MENSTRUAL DA MULHER*. 2016..

DE BEAUVOIR, Simone. *O segundo sexo: fatos e mitos*. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1960a.

GALVÃO, Lúcia Helena. *O feminino na mitologia*. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=MDp-7Wu5078&t=194s&ab_channel=NOVAACR%C3%93POLEBRASIL. Acesso em: 5 jun. 2025.

ARANHA, Graça. *A emoção estética na arte moderna*. Discurso proferido na Semana de Arte Moderna de 1922.

BELLAN, Marco; VARGAS, Herom. *Um Videoclipe Diferente: AMV (Anime Music Video), pós-modernidade e a cultura pop japonesa*. 2011.

CHAVES, Maria Júlia Paetzel. *O papel da montagem na produção de sentido dos microvídeos do TikTok*. 2022.

COSTA, Claudio F. *O que é ‘arte’?* Ouro Preto, 2009.

7. Anexo

Lista de filmes e séries utilizados:

Filmes:

Lady Bird- Greta Gerwig

Barbie- Greta Gerwig

Quando Você Terminar de Salvar o Mundo - Jesse Eisenberg

Orion e o escuro - Sean Charmatz

Sono Mortal - Philip Guzman

Dias Perfeitos - Wim Wenders

Jeanne Dielman - Chantal Akerman

Entre Montanhas - Scott Derrickson

Séries:

Blue Period - Katsuya Asano

Médicos em Colapso - Oh Hyun-jong

ganhar ou perder - Carrie Hobson e Michael Yates