

Cartilha Informativa

Aprendendo sobre

Dignidade

Menstrual



UFAM
Universidade Federal
do Amazonas



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRÓ REITORIA DE EXTENSÃO
PROGRAMA DE EXTENSÃO EM SAÚDE DIGITAL DA GERÊNCIA
MULTIDISCIPLINAR DA TELESSAÚDE UFAM**

Sylvio Mário Puga Ferreira
Reitor

Almir Oliveira de Menezes
Pró-Reitor de Extensão

Adriany Alves Pinto Diniz de Araújo
Coordenação do Programa de Extensão

Elaboração

Ana Beatriz Vieira da Silva
Daniel Soares Amorim Sá
Igor Santana Cruz
Gilberto Geovani de Oliveira Mendes
Letícia Cabral Taveira
Discentes Bolsistas

Revisão

Andréa Costa de Andrade
Adriany Alves Pinto Diniz de Araújo
Ana Wanda Guerra Barreto Marinho
Carlos Masashi Otani
Elaine Harada
Fernanda Guilhon Simplicio
Marcelo Campenese
Tatiane Lima Aguiar
Sanay Vitorino de Souza
Docentes Participantes

Participação

Giane Duarte de Sena
SEMSA

Luã Alfaia de Souza
Discente Voluntário



Ficha Catalográfica elaborada por Rita Cintia Vieira Passos - CRB 11/718

U58c Universidade Federal do Amazonas

Cartilha informativa [recurso eletrônico]: aprendendo sobre dignidade menstrual / Universidade Federal do Amazonas. Pró-Reitoria de Extensão. Programa de Extensão em Saúde Digital da Gerência Multidisciplinar da Telessaúde [da] Universidade Federal do Amazonas. – Manaus: EDUA, 2024.

[12] p.; il. color.; 11.878,4 kB.

1. Dignidade menstrual - promoção. 2. Pobreza menstrual. 3. Saúde menstrual. I. Pró-reitoria de Extensão. Programa de Extensão em Saúde Digital da Gerência Multidisciplinar da Telessaúde [da] Universidade Federal do Amazonas. II. Título. III. Série.

CDU 612.662(075.2)



EDITORA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO AMAZONAS

Apresentação

A presente cartilha traz como objetivo a promoção da dignidade menstrual de adolescentes, meninas, mulheres e de todo o público que menstrua. Portanto, apresenta uma realidade a ser alcançada, e para isso, é necessário compreender a pobreza menstrual, seu conceito e impactos, os quais são o foco deste documento. Dessa forma, podemos compreender a origem do tabu menstrual, seguido da apresentação do tema, conceitos e exemplos relacionados ao assunto.

A campanha da Dignidade Menstrual contou com a participação de docentes, discentes e comunitários os quais por meio da sensibilização popular, incentivaram a doação de absorventes e recursos. Os bolsistas do **Programa de Telessaúde da Universidade Federal do Amazonas (UFAM)/Gerência Multidisciplinar em Telessaúde (GMTS)** confeccionaram caixas para depósito de absorventes, com o intuito de falar sobre o tema nas escolas públicas. Além disso, a iniciativa contou com a participação dos residentes multiprofissionais do Hospital Universitário Getúlio Vargas da Universidade Federal do Amazonas e o apoio da Secretaria Municipal de Saúde de Manaus, por meio do Programa Saúde nas Escolas, conhecido como PSE.

Interessante destacar que o único dado disponível sobre o absenteísmo de alunas da rede pública de ensino durante período menstrual consta na base de dados verificados da PNS 2013. Das meninas entre 10 a 19 anos que deixaram de realizar alguma atividade como: estudar, brincar, ajudar em afazeres domésticos, por problemas de saúde entre outras, nos 14 dias anteriores à data de pesquisa, 2,88% delas, deixaram de fazer suas atividades por problemas menstruais. Como comparativo, somando as causas relacionadas à gravidez e parto, os dados indicam que 2,55% das meninas, informaram não ter conseguido realizar alguma de suas atividades nos últimos 14 dias devido a causas relacionadas à gravidez e parto. A partir dessas informações, a equipe obteve uma visão mais ampla do problema, o que também motivou o desenvolvimento desta cartilha, como o objetivo de sensibilizar o público geral para o tema e servir de guia para ações a serem desenvolvidas nas escolas das redes municipal e estadual de ensino da cidade de Manaus.



UFAM
Universidade Federal
do Amazonas



Introdução

Este manual visa fornecer informações e guias para **promoção da conscientização** e ações relacionadas à dignidade menstrual.

É um direito de todas as pessoas que menstruam o acesso à produtos de higiene adequados, cuidados de saúde e um ambiente em que possam gerenciar sua menstruação de maneira digna.

“A menstruação é um fenômeno fisiológico natural que resulta em sangramento mensal para cerca de 30% da população brasileira”

A pobreza menstrual é um tema importante quando estamos falando de **direitos das mulheres de terem acesso a produtos de higiene menstrual**, seguros e acessíveis, pois a educação menstrual pode ajudar a minimizar estigmas associados à menstruação.

Menstruação no Brasil

Hoje, cerca de 30% do país menstrua - cerca de 60 milhões de mulheres e meninas.

1,5 milhão

de brasileiras não possuem banheiro em casa.



15 milhões sem acesso à água potável

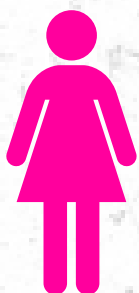
Você sabia que o corpo passa por transformações?



Sim! Ao longo do crescimento, nosso corpo passa por **mudanças físicas e mentais.**

Quando começa?

A **puberdade** ocorre entre:



**8 e 13 anos
para meninas**



**9 e 14 anos
para meninos**



UFAM
Universidade Federal
do Amazonas

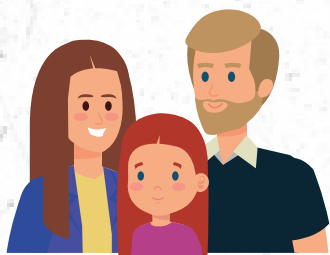


O que é a Puberdade?

A puberdade é uma fase da vida marcada por grandes transformações corporais, hormonais, sociais etc. As mudanças podem ocorrer em um período curto de tempo, principalmente para as pessoas que menstruam.



Em quem devo confiar ao falar da primeira menstruação?



Pais



Responsáveis



Profissionais da Saúde



Quais os sinais de mudança no corpo?

Surgimento de
pelos pubianos nas
axilas e na face

Primeira
menstruação

Crescimento
acelerado

Voz mais
grossa

Surgimento
de acne

Surgimento
de acne

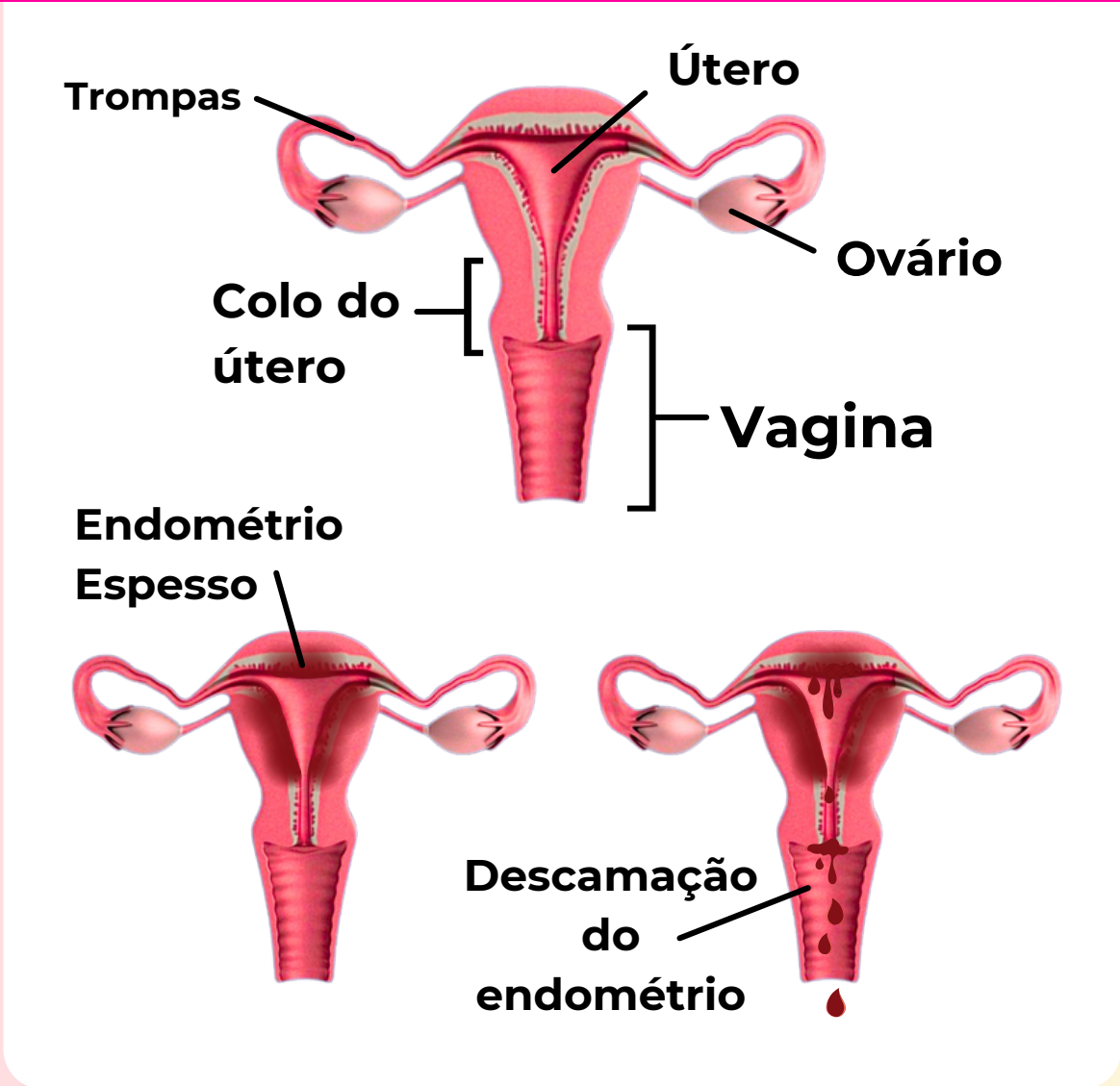
Aumento
dos testículos
e pênis

Crescimento dos
quadril, mamas
e coxas



Como ocorre a Menstruação?

Fase Follicular



Fase Lútea



0 dias

14 dias

28 dias

Menstrual

Proliferativa

Ovulação e Secreção

Voce sabe o que significa Dignidade Menstrual?

É a garantia de produtos e condições adequadas para administrar a higiene menstrual.



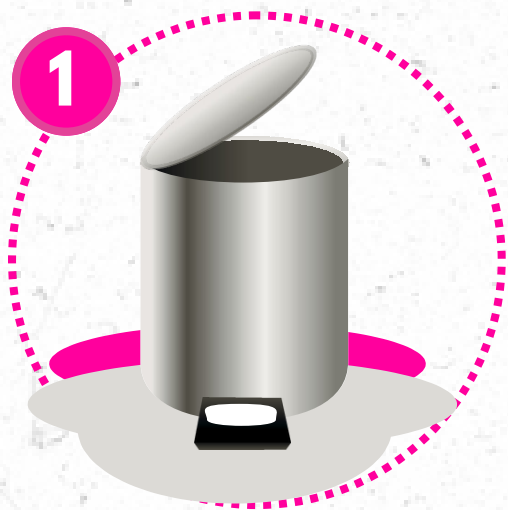
Isso inclui **evitar** que a pessoa seja **exposta à situações constrangedoras** ou **discriminatórias**, como comentários maldosos, tabus, ofensas etc.



UFAM
Universidade Federal
do Amazonas

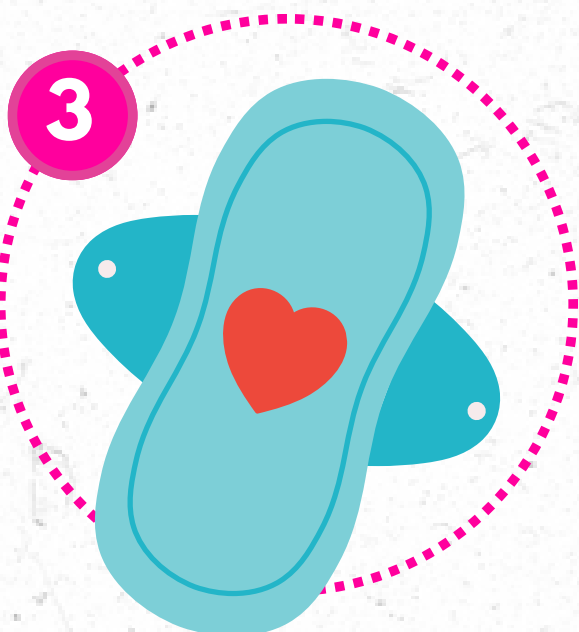


Cuidados com a Higiene Menstrual



Após o uso do absorvente, enrole-o e descarte de forma apropriada na lixeira

Lave bem as mãos após o contato



Se possível, realize a troca dos absorventes a cada 3 horas e mantenha a região íntima higienizada



UFAM
Universidade Federal
do Amazonas



Referências

ALENCAR, Magan ED; NASCIMENTO, M. ALMEIDA; FIGUEIREDO S; OLIVEIRA, AH DE OLIVEIRA. **Os impactos da pobreza menstrual na saúde das pessoas que menstruam.** REBESBE [Internet]. 1º de junho de 2023 [citado 16º de agosto de 2023];1(2). Disponível em: <https://rebesbe.emnuvens.com.br/revista/article/view/27>. Acesso em: 14 set. 2023.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Saúde Menstrual** (Saúde menstrual é um direito. Menstruação não é só para meninas).

BRK AMBIENTAL. **O Saneamento e a Vida da Mulher Brasileira.** 2018. Disponível em: <http://www.tratabrasil.org.br/images/estudos/itb/pesquisa-mulher/relatorio.pdf>, acesso em 09 set. 2023.

GONÇALVES, R. M. V.; OLIVEIRA, J. L. C. de; KAHLE, R. P. Y.; ALVES, M. A. V. L. Elaboração de cartilha de orientação para uso de telemetria cardíaca. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 8, p. e8516, 23 ago. 2021. <https://doi.org/10.25248/reas.e8516.2021>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/articlo/view/8516>. Acesso em: 15, set. 2023.

GOVERNO FEDERAL. **Governo Federal garante oferta gratuita de absorventes à população vulnerável. 2023.** Disponível em: <https://www.gov.br/planalto/pt-br/acompanhe-o-planalto/noticias/2023/03/governo-federal-garante-oferta-gratuita-de-absorventes-a-populacao-vulneravel#:~:text=O%20presidente%20Luiz%20In%C3%A1cio%20Lula,R%24%200418%20milh%C3%B5es%20por%20ano>. Acesso em: 18 set. 2023.

PLAN INTERNATONAL UK. **Research on Period Poverty and Stigma, site da Plan International UK**, 2017. Disponível em: <https://plan-uk.org/media-centre/plan-international-uks-research-on-period-poverty-and-stigma>. Acesso em: 09, setembro de 2023.

PUC. Como produzir uma cartilha de extensão. **Coordenação Setorial de Produção Acadêmica e Publicações.** PUC Minas. Disponível em: http://www.datapuc.pucminas.br/imagedb/documento/DOC_DSC_NOME_ARQUI20161214173640.pdf. Acesso em: 12, janeiro de 2024.

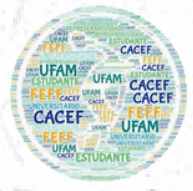
UNICEF. **Como vive la menstruación una niña o una adolescente del pacífico colombiano?** UNICEF, 2016. Disponível em: <https://www.unicef.org/colombia/media/2311/file/como-vive-la-menstruacion-una-nina-o-adolescente-del-pacifico-colombiano.pdf>. Acesso em: 09, setembro de 2023.



UFAM
Universidade Federal
do Amazonas

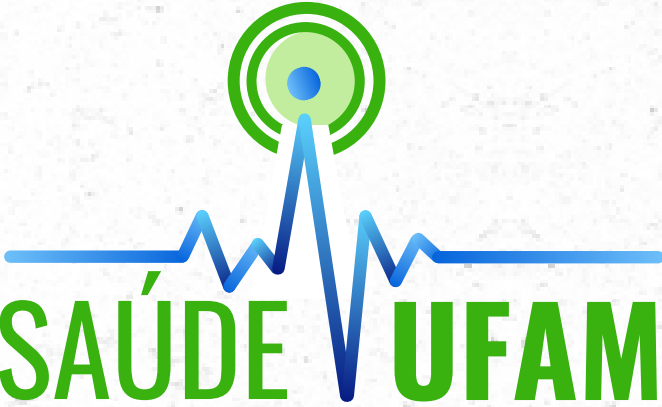


Apoio:

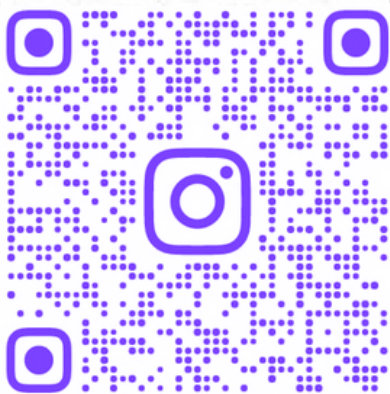


UFAM
Universidade Federal
do Amazonas





TELESSAÚDE UFAM



Quer fazer parte?
Conheça nosso
trabalho pelo
Instagram!



Telessaúde UFAM



@telessaudeufam



Telessaúde UFAM



@TelessaudeUFAM



@telessaude_ufam



Telessaúde UFAM



@telessaude_ufam

