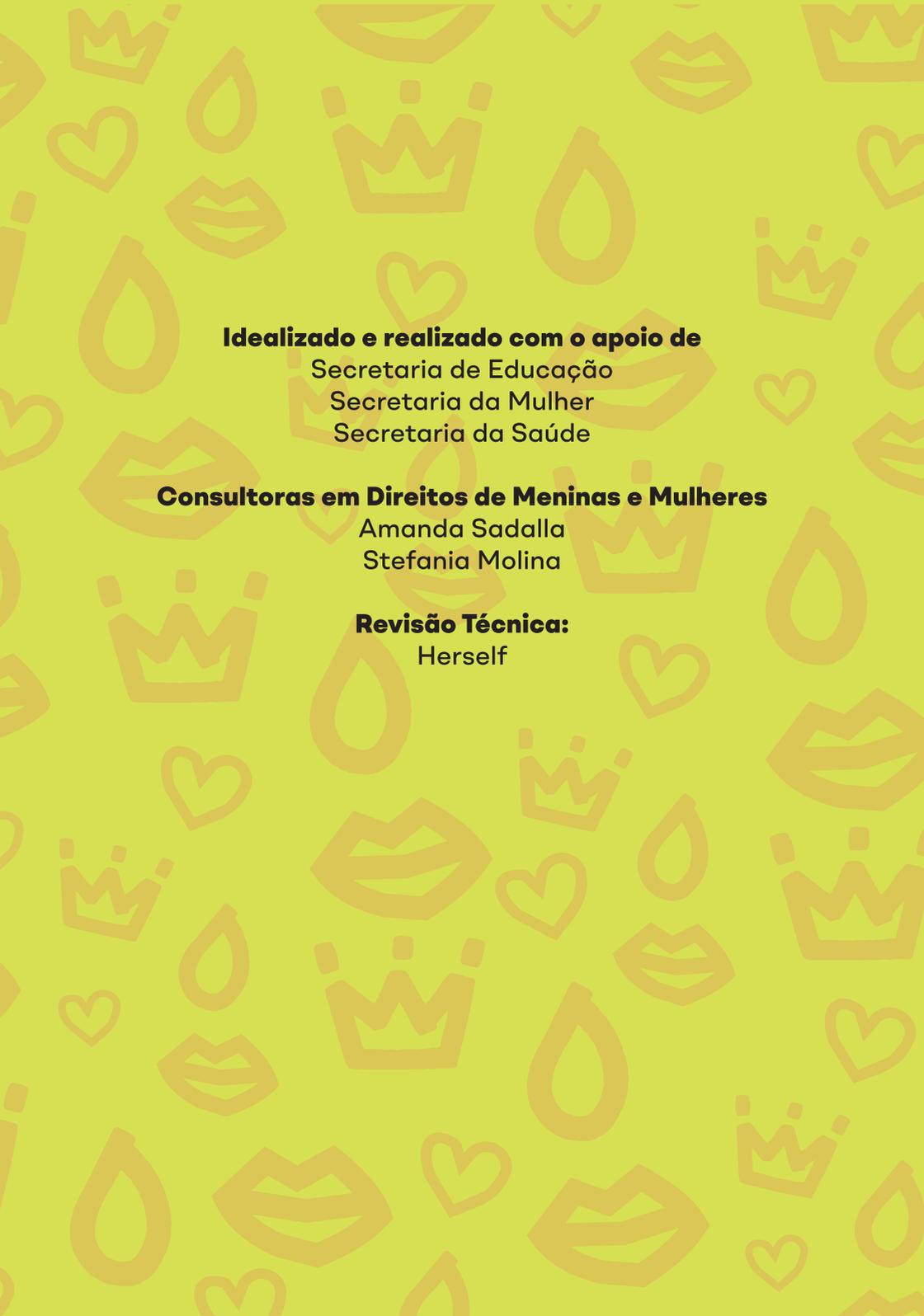




**Cartilha Estudante**



**Idealizado e realizado com o apoio de**  
Secretaria de Educação  
Secretaria da Mulher  
Secretaria da Saúde

**Consultoras em Direitos de Meninas e Mulheres**

Amanda Sadalla  
Stefania Molina

**Revisão Técnica:**  
Herself

# ESTUDANTE RECIFENSE, VAMOS CONVERSAR SOBRE EDUCAÇÃO MENSTRUAL?

**Essa cartilha foi feita com muito carinho para você!**

Aqui, você irá aprender sobre o que é a menstruação, receber dicas de higiene e de como se cuidar, refletir sobre a relação entre a menstruação e saúde mental, desconstruir alguns preconceitos relacionados ao tema e pensar em formas de falar sobre esse assunto na escola.

Sabemos que falar sobre isso pode gerar inseguranças e vergonha, mas devemos lembrar que a menstruação é algo natural. Queremos que as pessoas que menstruam não sintam desconforto ou faltem na escola por causa da menstruação.

A partir de agora, toda escola participará do programa Ciclo de Cuidado, que vai distribuir absorventes mensalmente nas escolas. O programa vai além disso, vamos formar os(as) educadores(as) nesse tema e realizar rodas de conversa com as alunas. Cada escola contará com uma pessoa responsável pelo programa que vai ajudar as alunas com o tema da menstruação e fazer com que a escola seja um ambiente mais seguro, confortável e acolhedor para todos.

Você ou uma amiga precisam de absorventes? Estão com dúvidas sobre esse tema? Procure a responsável pelo programa Ciclo do Cuidado na sua escola! Ela vai ajudar sem julgamentos!

Vamos lá?



## VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM POBREZA MENSTRUAL?

A partir de uma certa idade, a grande maioria das meninas passa a menstruar. Mas, você sabia que uma em cada quatro mulheres já faltou às aulas por não ter condições de comprar absorventes? E que 713 mil meninas no Brasil vivem sem acesso a banheiro ou chuveiro?<sup>1</sup> Como consequência, muitas delas usam materiais inadequados para conter o sangue da menstruação, podendo causar infecções graves.

Isso é a pobreza menstrual! Ou seja, milhões de mulheres vivem com a falta de recursos como calcinhas, absorventes, remédio para a dor e até mesmo água limpa! Isso faz com que muitas meninas falem às aulas enquanto estão menstruadas, prejudicando seu desenvolvimento escolar.

**O Ciclo de Cuidado surge para mudar essa situação!**

## VOCÊ SENTE VERGONHA DE FALAR SOBRE MENSTRUÇÃO? NÃO SE PREOCUPE, MUITAS MENINAS TAMBÉM SENTEM.

Isso acontece porque existem mitos e preconceitos quando o assunto é menstruação. Infelizmente, as mulheres não sabem tanto sobre o próprio corpo, e tem sido assim há muito tempo! As meninas e mulheres aprendem que precisam sentir desconfortos e dores relacionadas à menstruação sem reclamar, mas isso não é verdade. Além disso, os homens também não entendem muito o que está acontecendo com as mulheres nesse período. Por isso, **falar sobre o assunto**

**é a melhor forma de acabar com mitos, preconceitos e enfrentar a vergonha!**



<sup>1</sup>UNICEF; UNFPA (2021). Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos. [https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual\\_relatorio-unicef-unfpa\\_maio2021.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.pdf)

## VOCÊ SABIA QUE A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO TEM ATÉ NOME? É A MENARCA!

A menarca costuma acontecer entre os 10 e os 14 anos. Mas, tem meninas que começam a menstruar com 8 anos e outras com 16 anos. Cada menina pode menstruar com uma idade diferente, então não precisa ficar preocupada se a sua primeira menstruação chegou antes ou depois da das suas amigas! É importante lembrar que começar a menstruar não significa que você se tornou adulta.

Muitas meninas sentem medo e vergonha quando menstruam pela primeira vez. Mas a menarca também pode ser vista como um momento especial, por se tratar de uma etapa de transição e crescimento. **As mudanças são saudáveis e fazem parte das nossas vidas!**

## A MENSTRUÇÃO É SAUDÁVEL?

Sim! Ao contrário do que muitos pensam, a menstruação não é um problema! Quando ocorre normalmente, é um sinal de saúde que reforça que os órgãos das mulheres estão funcionando como deveriam!

Porém, é interessante prestar atenção nas características do seu ciclo menstrual. Alguns detalhes que vamos explicar por aqui podem dar sinais de alerta sobre desequilíbrios do nosso corpo.

**#menstruarénormalesaudável**

## MEU CORPO E MEU COMPORTAMENTO ESTÃO MUDANDO, E AGORA?

As mudanças são normais na adolescência e fazem parte da puberdade, um período de passagem entre a infância e a fase adulta.



Nesse período, você vivenciará mudanças em seu corpo como o desenvolvimento das mamas, nascimento de pelos na vulva (parte externa dos órgão genitais femininos) e axilas além do crescimento das mãos e pés.

A puberdade pode ser uma época de muita incerteza. Você já deve ter se deparado com muitas perguntas sobre sua identidade, sentimentos confusos e mudanças de humor. Essa fase também costuma envolver muitas dúvidas e curiosidades sobre as relações amorosas.

**#tátudobem** se adolescentes da mesma idade, como suas amigas, estiverem em fases diferentes da puberdade, com diferentes características físicas e comportamentais. Cada pessoa tem seu tempo e cada corpo é diferente!

**Queremos te lembrar que você não está sozinha! Todas as pessoas que você conhece, incluindo os meninos, passarão pela puberdade! Uma dica para se sentir mais confortável, segura e confiante nessa fase é compartilhar seus sentimentos e experiências com amigos e amigas, familiares e profissionais da escola em quem você confia e podem te ajudar a resolver dúvidas.**

**#vocênãoestásozinha**

Infelizmente, as meninas e mulheres podem sofrer preconceitos simplesmente por serem mulheres. Se você passou por uma situação que te deixou desconfortável procure um adulto de confiança na escola. Lembre-se: Seu corpo e suas escolhas devem sempre ser respeitadas!

## ONDE PROCURAR AJUDA?

### Liga Mulher

É um serviço telefônico gratuito para o atendimento de mulheres em situação de violência doméstica e sexista. O número funciona todos os dias, das 7h às 19h, e



você será atendida por uma técnica especializada que vai te escutar, acolher, informar e orientar.



Telefone:  
0800.2810107

### **Centro Sony Santos**

É um Centro de Atenção à Mulher Vítima de Violência e funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana, lá no Hospital da Mulher. O centro atende meninas a partir de 10 anos.

O centro oferece suporte às mulheres que sofreram violência física, sexual ou psicológica, através de atendimento multidisciplinar. São médicas, enfermeiras, psicólogas e assistentes sociais, além de uma equipe do IML, para o exame pericial, e outra de policiais, para o boletim de ocorrência, se a vítima desejar.

### **Onde fica?**



Centro de Atenção à Mulher Vítima de Violência Sony Santos (no Hospital da Mulher do Recife) Rodovia BR-101, S/N , Curado



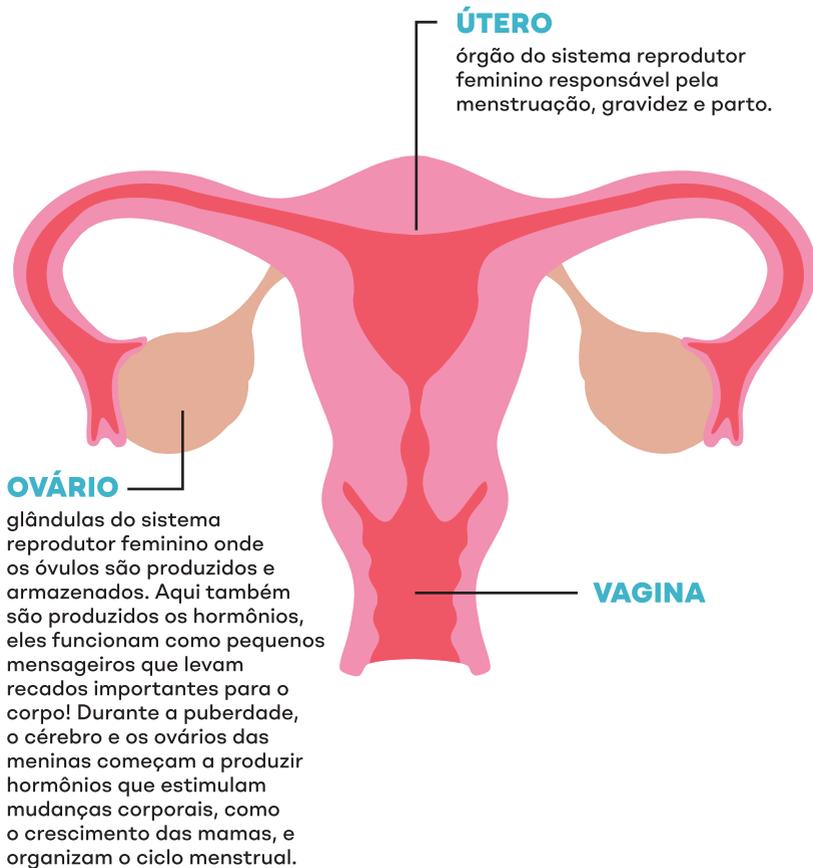
Telefone:  
(81) 2011.0118

## **CONHECENDO O SISTEMA SEXUAL E REPRODUTOR FEMININO**

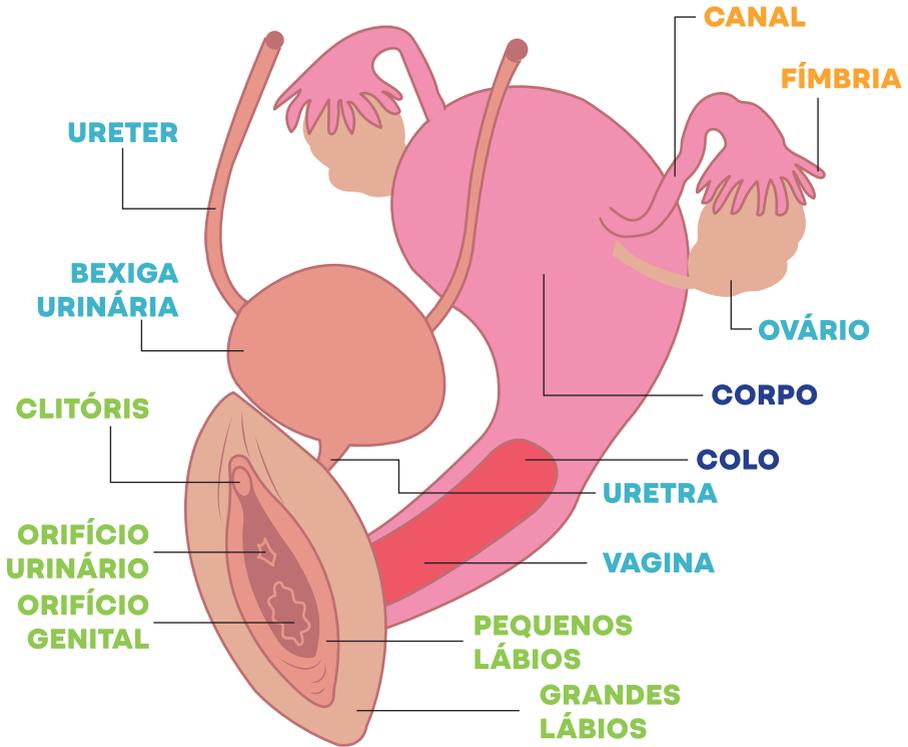
Para entender porque e como a menstruação acontece, é preciso conhecer o sistema sexual e reprodutor feminino, o que é e o que está por trás de tudo isso!



O sistema sexual e reprodutor feminino tem como principal função produzir hormônios e amadurecer as células sexuais femininas, os óvulos. Outra função é criar, nutrir e abrigar um possível bebê até o seu nascimento.



## SISTEMA GENITAL FEMININO



- VULVA
- TUBA UTERINA
- ÚTERO



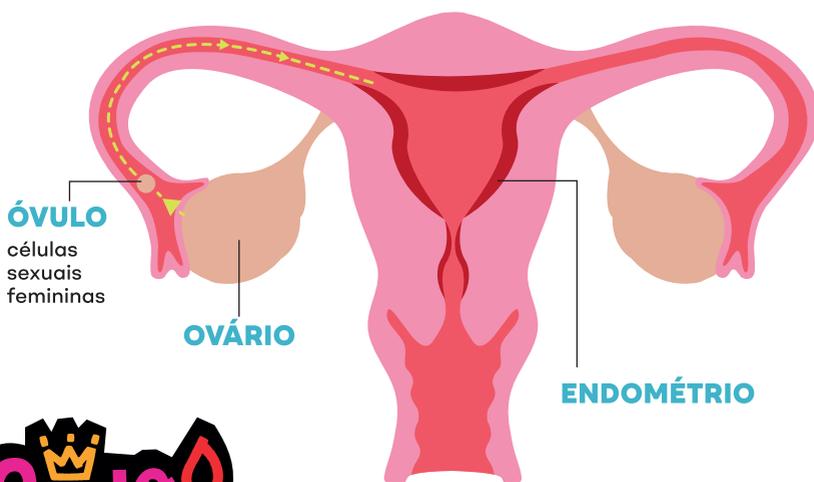
## O QUE É A MENSTRUÇÃO? E COMO ELA FUNCIONA?

A menstruação é uma das fases de um processo chamado ciclo menstrual que é um acontecimento natural que ocorre mensalmente.

É através dele que os ovários produzem hormônios de tipos e doses específicas ao longo do mês que contribuem para a saúde e o funcionamento do organismo como um todo. Esse também é o processo através do qual o corpo da mulher se prepara para gerar uma possível vida.

### Ciclo menstrual

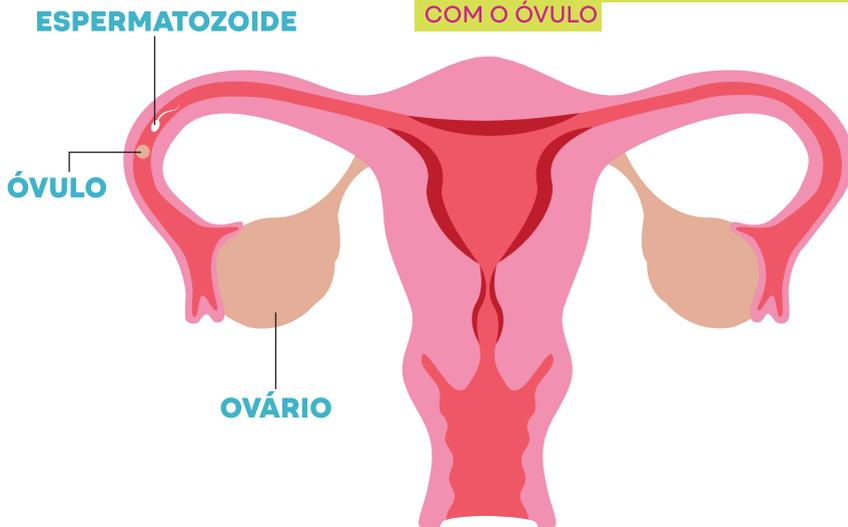
Na primeira fase após a menstruação, um óvulo se desenvolve nos ovários. Ele será liberado na fase de ovulação, que acontece em média 2 semanas antes da próxima menstruação e é o principal momento de fertilidade (fertilidade é a capacidade natural de um indivíduo de produzir um bebê).



Ao longo do ciclo todo, o endométrio (que é a camada interna da parede do útero) fica mais grosso e com mais sangue para que possa receber e nutrir um potencial embrião.

**Lembrando:** embrião é o que poderá dar origem a um bebê. Ele surge da união entre o óvulo da mulher e o espermatozóide do homem.

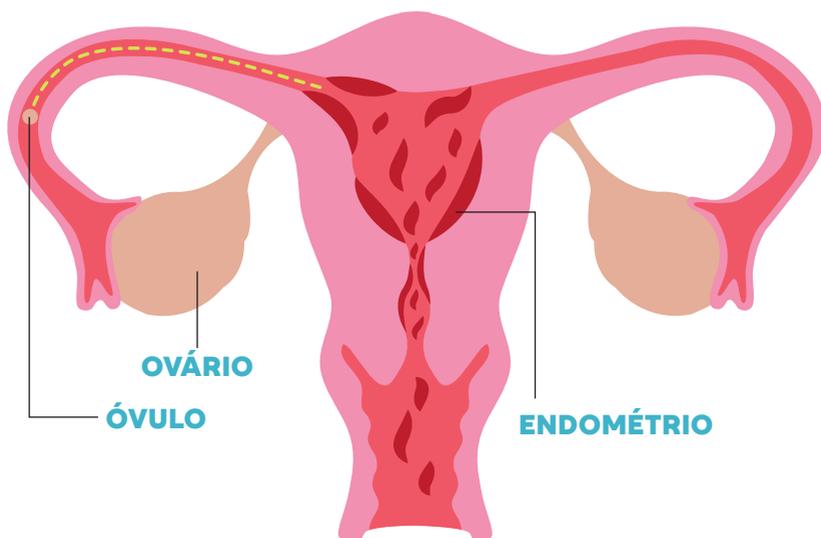
NA SEGUNDA FASE, PODE OCORRER  
**A FECUNDAÇÃO**, OU SEJA,  
O ENCONTRO DO ESPERMATOZOIDE  
COM O ÓVULO



Quando a gravidez não acontece, ou seja, quando não há a fecundação (encontro do óvulo e com o espermatozóide), ocorre a queda dos hormônios e a descamação deste tecido interno do útero que aumentou ao longo do ciclo. O resultado desse processo é o sangramento, ou seja, a menstruação, podendo durar de 3 a 8 dias. Ao iniciar a menstruação, no primeiro dia de sangramento vermelho vivo, consideramos que um novo ciclo começa.



## SEM FECUNDAÇÃO



Este ciclo dura em média 28 dias e acontece todos os meses, mas existem mulheres com ciclos mais curtos, de 21 dias por exemplo, ou com ciclos mais longos, de até 38 dias. Todos esses são considerados regulares!

A cada final de ciclo, ocorre uma nova menstruação - dando início a tudo mais uma vez!

**#tátudobem** é importante que você saiba que não precisa menstruar sempre no mesmo dia do mês para ser saudável. E ainda, muito importante: nos dois primeiros anos de menstruação, é absolutamente normal que os ciclos sejam irregulares. Tenha paciência e não se desespere! Ele vai se estabilizar com o tempo.



## Secreção vaginal: o que é isso?

Ao longo do ciclo menstrual, você pode notar uma *secreção vaginal* na roupa íntima. As secreções são fluídos vaginais que mudam ao longo do ciclo em termos de aparência, consistência e volume. Na maioria das vezes, a secreção é algo normal!

No começo do ciclo, após a menstruação, a secreção tende a ser mais seca ou até inexistente. Um pouco antes e durante a ovulação, ela pode ser elástica, molhada e transparente, como a clara do ovo crua. Depois da ovulação, ela normalmente volta a ficar seca ou cremosa. Na maior parte das vezes, a secreção habitual não tem cheiro ou tem um odor suave e que não causa incômodo.

**#tátudobem** é normal que a secreção fique branca ou amarelada e pastosa na roupa íntima quando está seca. A secreção também ocorre como uma forma de autolimpeza da vagina!

Importante: conhecer as mudanças das suas secreções ao longo do ciclo menstrual pode ser muito útil! Se você perceber diferença na cor, como um corrimento cinza, amarelo, esverdeado ou marrom, além de mudanças significativas no volume e cheiros bem ruins, como cheiro de peixe, é hora de buscar avaliação médica. Essas mudanças podem indicar que algo não está bem no seu organismo, como no caso de infecções que precisam ser tratadas com ajuda médica. Em caso de coceira, ardência ou dor genital, também é preciso buscar avaliação de um (a) profissional de saúde, tá?

## O que você pode sentir durante o ciclo?

Durante o ciclo, você pode ter sensações diferentes. Uma dica é perceber quais as mudanças que você vive em cada fase do ciclo.



**#tátudobem** As mudanças são diferentes para cada mulher! É importante que você saiba que cada pessoa é única e os corpos são diferentes. Por isso, há pessoas que não sentem dores, desconfortos nem mudanças corporais durante o ciclo.

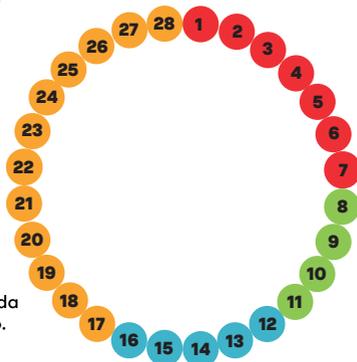
## SINTOMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS MAIS COMUNS EM CADA FASE DO CICLO MENSTRUAL

**PRÉ MENSTRUAL** (é aqui que acontece a famosa TPM, ou, Tensão Pré-Menstrual)

- Inchaço nas mamas e abdômen
- Fome em excesso ou falta de apetite
- Acne
- Dor de cabeça
- Cansaço
- Mais reflexiva
- Vontade de chorar
- Irritação

### OVULAÇÃO

- Dor abdominal causada pela fase da ovulação.
- Mais energia
- Mais extrovertidas e sociáveis



**PERÍODO MENSTRUAL** (durante a menstruação)

- Cólicas
- Dores na barriga e nas costas
- Sensação de peso no corpo
- Cansaço
- Vontade de fazer xixi com mais frequência.
- Mais irritada
- Mais reflexivas
- Mamas sensíveis

### PÓS MENSTRUAL

- Bem estar
- Mais disposição

**#nãoéfrescura:** são as mudanças nos hormônios que podem provocar esses sintomas físicos e emocionais durante o ciclo, principalmente na TPM.

Conhecer seu corpo e as fases do seu ciclo ajuda a adaptar sua rotina a essas mudanças e te ajudam a se sentir menos preocupada com os desconfortos, já que agora você sabe porque eles estão acontecendo e que logo vão embora.

Ficou com dúvida? Busque a responsável pelo Ciclo de Cuidado na sua escola, converse com suas amigas ou passe em um posto de saúde perto da sua casa e fale com um (a) profissional de saúde. O importante é não guardar essas perguntas para você!



Nas consultas, você tem direito de ser atendida sozinha, caso você queira, independentemente da presença de seus pais ou responsáveis. E tem mais: as informações dadas durante suas consultas serão mantidas em sigilo e só poderão ser reveladas se você concordar ou sempre que houver danos a sua saúde ou a terceiros.

### #horadepedirajuda

Muitas pessoas pensam que é normal faltar na escola e outras atividades durante o período menstrual porque “ser mulher é assim mesmo”.

**ATENÇÃO:** Isso não é verdade! Quando os incômodos da menstruação te impedirem de realizar atividades básicas, pelas cólicas ou pelo fluxo aumentado, é importante procurar um(a) profissional de saúde para avaliação desses sintomas e possível recomendação de remédios para aliviar a dor. Sentir dores fortes não é normal.

### Dicas para se sentir melhor durante os dias de menstruação:

Tirar alguns minutos nestes dias para fazer pequenas práticas de autocuidado pode ajudar bastante, como por exemplo tomar um banho relaxante, usar bolsa de água quente nos lugares onde estiver com dor, ir dormir mais cedo e cuidar da alimentação.

Preste atenção ao que seu corpo pede! Respeite cada fase do seu ciclo na medida do possível. Além de ser um exercício de autoconhecimento, isso pode reduzir os sintomas da menstruação.

**O seu corpo é a sua casa! Cuidar dele é cuidar de você. E você merece amor e cuidado!**

### Vamos aprender sobre como realizar a higiene no período menstrual?

A cada ciclo menstrual, a mulher perde de 30 ml a 50 ml de sangue, o que não



é um volume tão grande. Mas, como lidar com o sangue da menstruação?

O mais importante é manter o cuidado íntimo e, para isso, é preciso usar um produto adequado que absorva ou recolha esse sangue. Lembre-se que usar materiais inadequados pode causar infecções.

**IMPORTANTE:** Durante o período menstrual, assim como todos os dias, é fundamental realizar a higiene das partes íntimas, usando água e sabão neutro para limpar o corpo. Lave a parte de fora delicadamente com água, para retirar resíduos de sangue ou secreção que podem acumular. O absorvente também deve ser trocado com frequência.

## CONHECENDO CADA TIPO DE ABSORVENTE:

### ABSORVENTE DESCARTÁVEIS

**Externo:** esse é bem prático de usar!

**Importante:** o ideal é trocá-lo de três a quatro vezes ao dia, mesmo nos dias de fluxo menos intenso.

Mesmo que seu fluxo seja leve, é hora de trocá-lo por um limpinho.

**Interno:** ele é introduzido no canal vaginal.

Com ele, você se sente bem protegida e tem liberdade para fazer qualquer atividade, até nadar!

**Importante:** você só pode permanecer com o absorvente dentro do canal vaginal por no máximo **8 horas**, independente do seu fluxo ou do tamanho do absorvente.

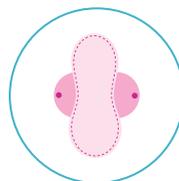


## ABSORVENTE REUTILIZÁVEIS

**Externo:** absorvente de pano e calcinhas absorventes.

**Interno:** coletor menstrual.

O lado positivo dos absorventes reutilizáveis é que poluem menos o meio ambiente. Por outro lado, é importante lembrar que o cuidado com a higiene deve ser reforçado e esses tipos de absorvente precisam ser higienizados a cada uso. Se não houver água limpa, por exemplo, eles não são recomendados.



Cada pessoa se adapta a diferentes modelos de absorventes (e isso é normal!). E não há idade mínima para utilizar cada um deles. Conheça todas as formas de se proteger e escolha aquela mais acessível e confortável para VOCÊ.

## A menstruação não desceu, e agora?

A menstruação pode não descer por vários motivos, entre eles, a irregularidade do ciclo menstrual nos primeiros anos de menstruação.

A menstruação pode não descer por vários motivos, entre eles, a irregularidade do ciclo menstrual nos primeiros anos de menstruação. Se a menstruação não descer, você pode procurar um posto de saúde, onde terá o atendimento necessário e receberá aconselhamento sobre prevenção da gravidez e saúde sexual. Nos postos de saúde também é possível fazer o teste rápido de gravidez, caso haja dúvida de uma possível gestação.



**Ficou com vontade de conversar sobre esse tema na escola?**

Leve suas ideias para a pessoa responsável pelo Ciclo de Cuidado! A Secretaria de Educação do Recife quer ouvir suas sugestões e ideias. Você sempre será muito bem vinda!





