



Cartilha Pais e Responsáveis

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

Queridos(as) pais e responsáveis recifenses, vocês já ouviram falar do programa Ciclo de Cuidado?

Esse é o novo programa da Rede Municipal de Ensino do Recife que tem como objetivo acabar com a pobreza menstrual em nossa cidade!

Mas o que é pobreza menstrual e por que precisamos falar sobre ela na escola?

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?¹ Como consequência, muitas delas usam materiais inadequados, podendo causar infecções bem 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! A falta desses também faz com que muitas meninas falem às aulas enquanto estão menstruadas, prejudicando seu desenvolvimento escolar.

Como funcionará o programa?

A partir de agora, todas as escolas da rede que possuam estudantes a partir de 10 anos, farão a distribuição mensal de absorventes. Entendemos que só distribuir os absorventes não é suficiente e precisamos acolher e dar orientações para as estudantes sobre o

¹ 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



período menstrual, seja este o primeiro ou não. Por isso, os profissionais da educação serão formados na temática de educação menstrual, abordando questões sociais, biológicas, emocionais e ambientais.

Cada escola contará com uma pessoa responsável pelo programa que vai ajudar as alunas com dúvidas sobre tema da menstruação e fazer com que a escola seja um ambiente mais seguro, confortável e acolhedor para todos. Além disso, haverá protocolos de atendimento e acolhimento às estudantes em parceria com as Secretarias de Saúde e da Mulher, e a produção de cartilhas informativas como essa, para estudantes, profissionais e pais ou responsáveis.

Se você tiver dúvidas sobre o programa, não deixe de procurar a gestão da escola.

Como funciona essa cartilha?

Sabemos que não é fácil ter esse tipo de conversa com adolescentes, por isso estamos aqui para ajudar. O objetivo desta cartilha não é substituir o papel dos pais e responsáveis, mas ser um material de apoio para que vocês se sintam seguros em falar sobre higiene menstrual em casa.

Aqui, vocês irão aprender sobre o que é a menstruação, receber dicas de higiene e de autocuidado, refletir sobre a relação entre a menstruação e saúde mental dos adolescentes, desconstruir alguns preconceitos relacionados ao tema e pensar em formas de falar sobre esse assunto com as meninas.

Vamos lá?



PRECONCEITOS E VERGONHA: COMO ISSO IMPACTA A VIDA DAS MENINAS?

Muitas meninas sentem vergonha em falar sobre menstruação e 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 esse assunto é a melhor forma de acabar com mitos, preconceitos e enfrentar a vergonha!

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 pessoa pode menstruar com uma idade diferente e isso é normal!

Apesar de muitas meninas sentirem medo e vergonha quando menstruam pela primeira vez, a menarca também pode ser vista como um momento especial. Trata-se de um momento de transição e crescimento. Quando a adolescente se sentir insegura, tente explicar que as mudanças são saudáveis e fazem parte das nossas vidas! É importante lembrar que começar a menstruar não significa que a menina se tornou adulta.



A MUDANÇA NO CORPO DAS ADOLESCENTES

As mudanças são normais nesse momento e fazem parte da puberdade, um período da adolescência que se caracteriza pelas alterações físicas.

As meninas irão vivenciar mudanças em seu corpo como o desenvolvimento das mamas, nascimento de pelos na vulva (parte externa dos órgãos genitais femininos) e axilas, crescimento das mãos e pés. Também, antes mesmo da menarca, pode surgir a secreção vaginal, que é normal e saudável!

A puberdade pode ser uma época de muita incerteza. Nessa fase, adolescentes passam a se preocupar com sua identidade e apresentam novos sentimentos e mudanças de humor. Esse período costuma envolver muitas dúvidas, além de curiosidades sobre as relações amorosas.

#nãoénão

Infelizmente, as meninas e mulheres podem sofrer preconceitos simplesmente por serem mulheres. A violência contra meninas e mulheres é crime e deve ser combatida!

ONDE PROCURAR AJUDA EM CASO DE VIOLÊNCIA?

Liga Mulher

É um número que você pode chamar para receber orientações. O número funciona todos os dias, das 7h às 19h, e a ligação é gratuita!



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

Conselho Tutelar

Em casos de denúncias ou de suspeitas de ameaças de violações de direitos (por exemplo: maus-tratos, abandono, violência psicológica, abuso sexual, trabalho infantil e violência doméstica) procure o Conselho Tutelar que funciona das 8h às 17h. É só entrar no site **www2.recife.pe.gov.br/servico/conselho-tutelar** e ligar para aquele mais próximo de você!



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 ciclo menstrual. Alguns detalhes podem dar sinais de alerta sobre desequilíbrios do corpo.

POR QUE A MENSTRUÇÃO ACONTECE?

Para começar, você sabe o que são os hormônios?

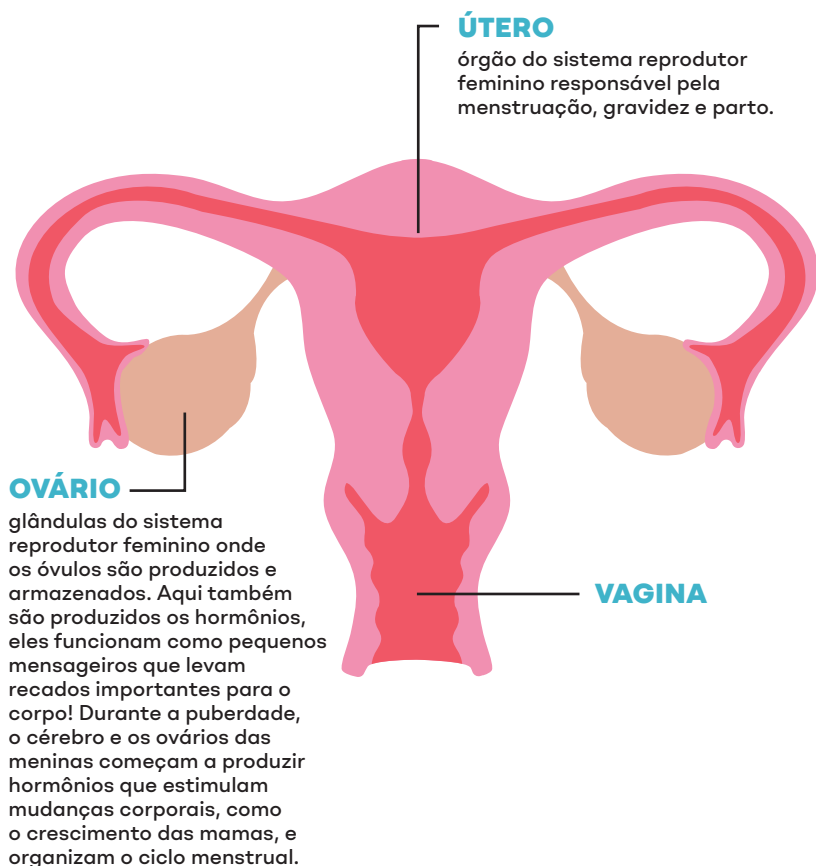
Durante a puberdade, o cérebro e os ovários das meninas começam a produzir hormônios. Eles funcionam como pequenos mensageiros que levam recados importantes para o corpo. São eles que estimulam mudanças corporais, como o crescimento das mamas, e organizam o ciclo menstrual.

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.





O QUE É A MENSTRUÇÃO? E COMO ELA FUNCIONA?

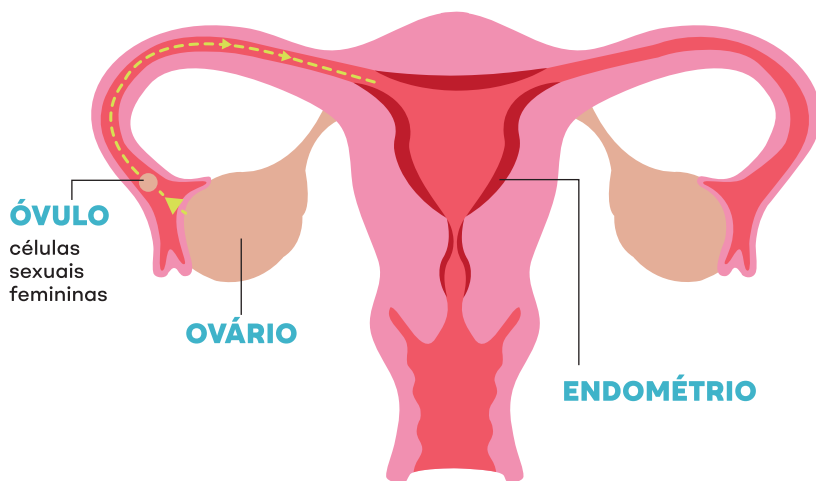
A menstruação é uma das fases de um processo chamado ciclo menstrual que é um acontecimento natural e ocorre mensalmente.



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).

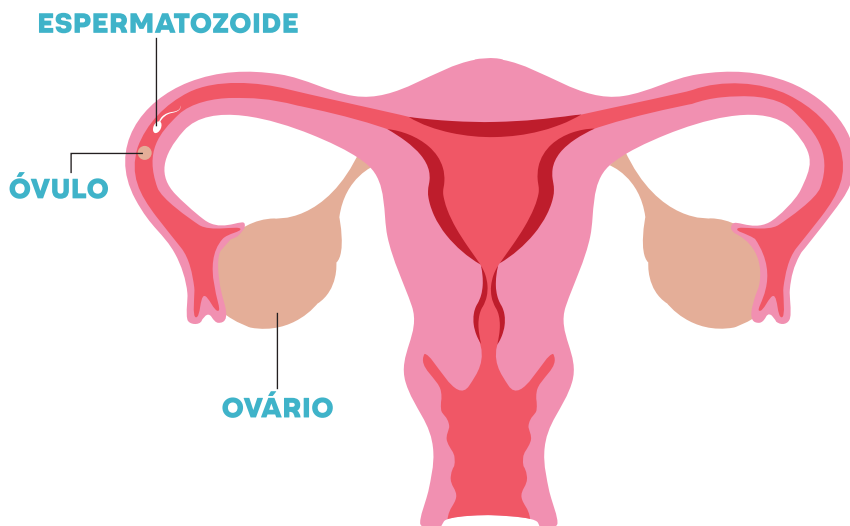


Ao longo do ciclo todo, o endométrio (que é a camada interna da parede do útero) fica mais grosso e com mais sangue para que possa receber e nutrir um potencial embrião.

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.



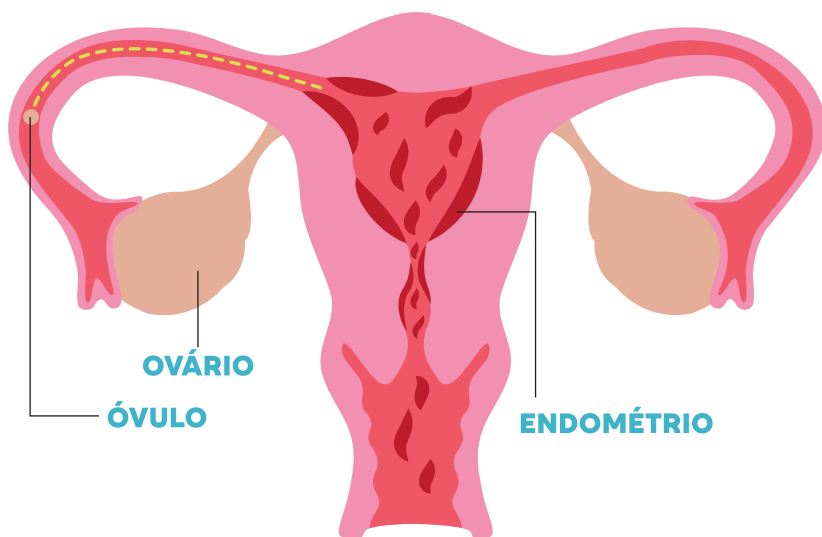
NA SEGUNDA FASE, PODE OCORRER
A FECUNDAÇÃO, OU SEJA,
O ENCONTRO DO ESPERMATOZOIDE
COM O ÓVULO



Quando a gravidez não acontece, ou seja, quando não há a fecundação (encontro do óvulo e com o espermatozóiide), 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 a mulher não precisa menstruar sempre no mesmo dia do mês para se considerar saudável! E ainda, muito importante: nos dois primeiros anos de menstruação, é absolutamente normal que os ciclos sejam irregulares! 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: Se houver diferença na cor, como a secreção cinza, amarela, esverdeada ou marrom, além de mudanças significativas no volume e cheiros diferentes, como cheiro de peixe, é hora de buscar avaliação médica. Essas mudanças podem indicar que algo não está bem no organismo, como no caso de infecções que precisam ser tratadas com ajuda médica.

O que a pessoa pode sentir durante o ciclo?

Durante o ciclo, muitas sensações diferentes podem surgir.

#tátudobem As mudanças são diferentes para cada mulher! É importante saber 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

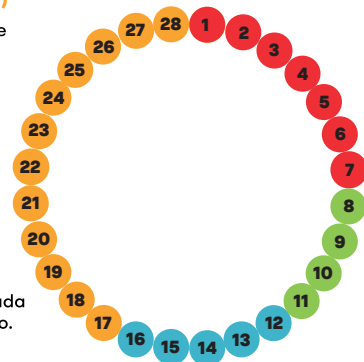
- Dor abdominal causada pela fase da ovulação.
- Mais energia
- Mais extrovertidas e sociáveis

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



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

#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.

Caso a menina precise de ajuda e tenha dúvidas sobre o

tema, recomende que ela busque a responsável pelo Ciclo de Cuidado na escola ou passe em um posto de saúde e fale com um (a) profissional de saúde.



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!

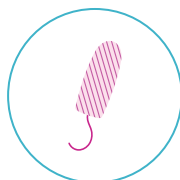
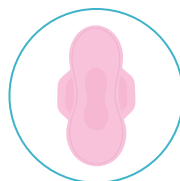
Importante: o ideal é trocá-lo de três a quatro vezes ao dia, mesmo nos dias de fluxo menos intenso.

Mesmo que o fluxo seja leve, é preciso trocá-lo por um absorvente novo.

Interno: ele é introduzido no canal vaginal.

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

Importante: o período **máximo** para permanecer com o absorvente interno dentro do canal vaginal é de 8 horas, independente do fluxo ou do tamanho do absorvente.

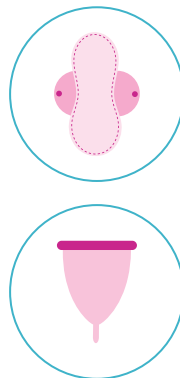


ABSORVENTE REUTILIZÁVEIS

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. Certifique-se de que a menina conhece todas as formas de se proteger e deixe que ela escolha o que é mais confortável (desde que seja acessível, claro).

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. Se a menina teve relações sexuais e a menstruação estiver atrasada, ela 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.



Como ajudar as meninas a lidarem com a menstruação em casa?

Na fase inicial, quando a menstruação ainda é uma novidade, as meninas precisam de instruções e suporte. Aqui vamos dar algumas dicas de como falar sobre esse tema.

1. Inicie a conversa cedo

Comece a falar sobre aspectos específicos da adolescência antes mesmo dessas mudanças começarem a acontecer. É importante começar cedo e falar aos poucos para que a menina não se sinta sobrecarregada.

Se ela não fizer nenhuma pergunta, cabe a você iniciar a conversa. Não tenha medo!

2. Fale sobre a menstruação de forma positiva e natural

A menstruação e outras mudanças nessa fase podem ser assustadoras para os adolescentes, família e responsáveis. Lembre-se de explicar que é normal ficar apreensiva com a primeira menstruação, mas que essa transformação é algo natural.

3. Esteja disponível para apoiá-la

Como muitas vezes as meninas têm vergonha de falar sobre a menstruação com os pais e responsáveis, mostre empatia pelo momento que ela está passando e deixe-a confortável para falar sobre isso com você. Diga que é normal surgir dúvidas.

Se você não souber a resposta para alguma dúvida, não se preocupe! Seja honesto(a) com a menina e busque informações com a responsável pelo Ciclo de Cuidado na escola ou no posto de saúde. É normal não ter todas as



respostas!

4. Compartilhe suas experiências

Aproveite para compartilhar como você se sentia na puberdade. Ao contar os seus próprios desafios as meninas se sentem mais acolhidas e menos preocupadas por estarem passando por essa fase. Falar abertamente sobre o tema acaba com as dúvidas e mistérios, além de fortalecer a relação de vocês!

5. Deixe materiais de higiene menstrual disponível

Lembre-se de ter em casa produtos menstruais como absorvente e papel higiênico. Não se esqueça que a escola distribuirá os absorventes mensalmente!

É importante ter uma lixeira no banheiro para jogar fora os produtos usados no lixo e não na privada, o que pode causar problemas no sistema de drenagem.

6. Respeite a privacidade dela

Busque compreender que esse momento é uma grande novidade. É comum a menina não querer contar para outras pessoas que ficou menstruada. Respeitar essa decisão é muito importante! Então, já sabe né? Não conte para outros membros da família ou amigos se ela não quiser. Evite abrir a porta enquanto ela estiver fazendo a higiene menstrual, a não ser que ela peça sua ajuda.

Quer conversar mais sobre esse tema?

Leve suas dúvidas e ideias para a pessoa responsável pelo Ciclo de Cuidado da escola! A Secretaria de Educação do Recife quer ouvir suas sugestões e expandir a atuação nessa temática!



