



Cartilha
Profissionais da Educação

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) profissionais da educação 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 isso 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. Cada estudante receberá até 3 pacotes de oito absorventes por mês.

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



Entendemos que só distribuir os absorventes não é suficiente e precisamos acolher e dar orientações para as estudantes sobre o período menstrual, seja este o primeiro ou não. Por isso, os(as) gestores escolares serão formados na temática de educação menstrual, abordando questões sociais, biológicas, emocionais e ambientais.

Cada escola deve se organizar para definir uma pessoa responsável pelo programa Ciclo de Cuidado.

Essa pessoa terá como funções organizar a distribuição mensal dos absorventes, além de acolher e ajudar estudantes que menstruam com dúvidas sobre tema da menstruação e fazer com que a escola seja um ambiente mais seguro, confortável e acolhedor para todos. Tudo isso deve ser feito de forma cuidadosa e respeitando a privacidade das alunas. Para isso, é importante que a pessoa responsável tenha conhecimento técnico em relação ao funcionamento do organismo feminino, seja discreta e esteja disponível para uma escuta atenta.

Se você tiver dúvidas sobre o programa, não deixe de procurar a Secretaria de Educação! As suas ideias e sugestões, assim como dos estudantes, são muito bem vindas!

Como funciona essa cartilha?

Sabemos que conversar sobre menstruação pode não ser tarefa fácil para muitas famílias e que educadores também têm dúvidas e angústias quando se trata deste tópico. O Ciclo de Cuidado visa ajudar educadores e as famílias nesse processo, lembrando que vocês não estão sozinhos e podem contar com a Secretaria de Educação.



O objetivo do programa não é substituir o papel dos pais e responsáveis, mas ser um material de apoio para que eles se sintam seguros em falar sobre higiene menstrual em casa.

Aqui, serão apresentados conteúdos como: o que é a menstruação, dicas de higiene e de autocuidado nesse período, a relação entre a menstruação e saúde mental dos adolescentes, a importância de desconstruir tabus e preconceitos relacionados ao tema e pensar em formas de falar sobre esse assunto na escola.

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, e a sala de aula pode ser um ótimo espaço para realizar essa conversa (mas sempre respeitando a privacidade das pessoas).



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.

É importante também trazer que ela não vira automaticamente uma adulta apenas por ter tido a sua menarca.

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. Muitas dessas violências acontecem dentro de casa, as chamadas violências intrafamiliares, como a violência sexual. A escola muitas vezes é o local onde vítimas de violência irão pedir ajuda.

Quando preparados(as), os(as) profissionais da educação conseguem identificar possíveis casos de violência diante de mudanças comportamentais dos alunos. Exemplo: uma aluna extrovertida e falante que passa a se manter quieta e com dificuldades de socialização, pode indicar que há algo errado! Mudanças negativas no rendimento escolar também podem indicar que algo não está indo bem na vida doméstica da/o estudante.

É muito importante que profissionais da educação conheçam os serviços públicos que estão à disposição na região onde a escola está localizada e devem ser acionados sempre que necessário. Em Recife, a Secretaria da Mulher, Secretaria da Saúde, Assistência Social e o Conselho Tutelar disponibilizam equipamentos que servem como porta de entrada para acolhimento e proteção de mulheres, crianças e adolescentes. Encontre abaixo as informações sobre como entrar em contato com os principais serviços.

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?

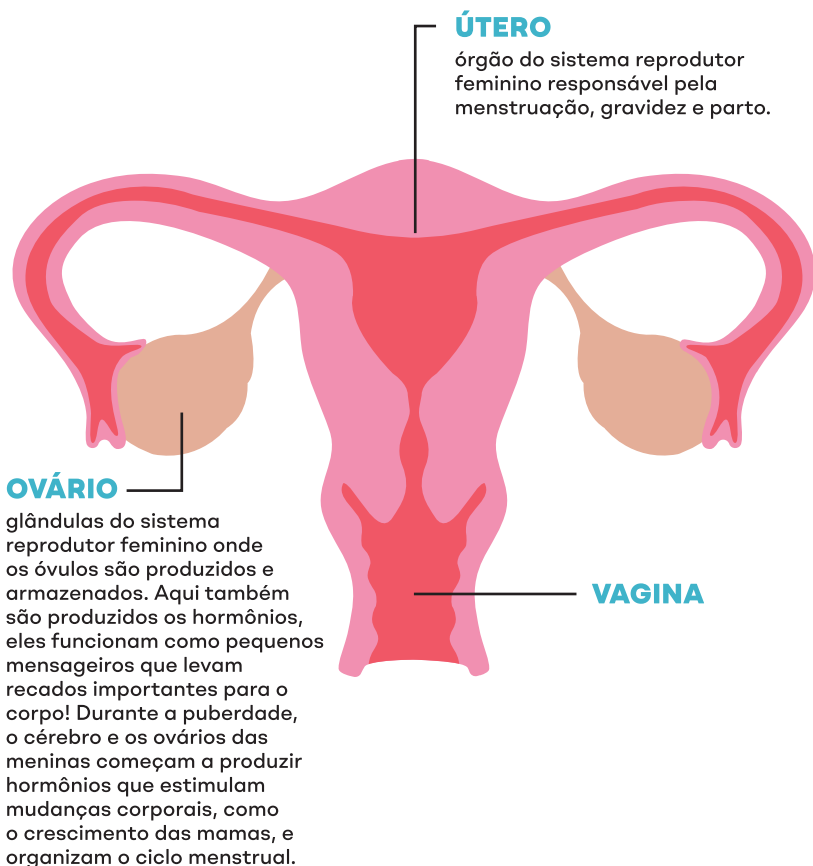
Durante a puberdade, o cérebro e os ovários das meninas começam a produzir hormônios. Eles funcionam como pequenos mensageiros que levam recados importantes para o corpo. São eles que estimulam mudanças corporais, como o crescimento das mamas, e organizam o ciclo menstrual.

CONHECENDO O SISTEMA 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?

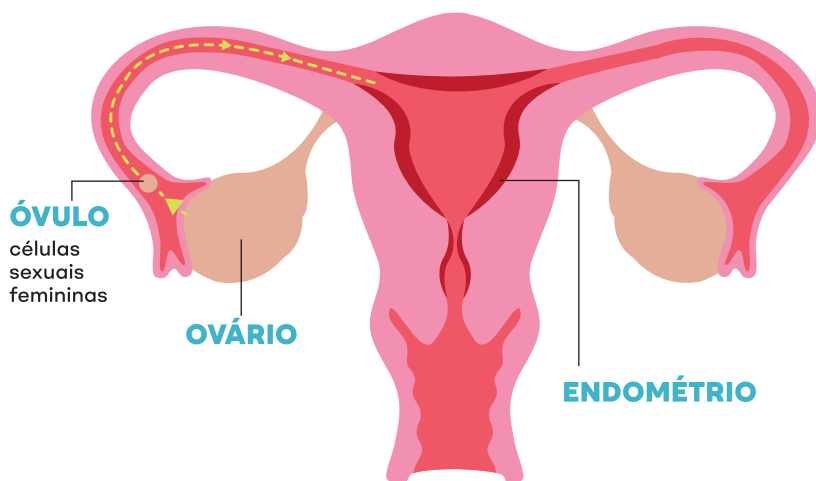
A menstruação é uma das fases de um processo chamado *ciclo menstrual* que é um acontecimento natural e ocorre mensalmente. É através dele que os ovários produzem



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. 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

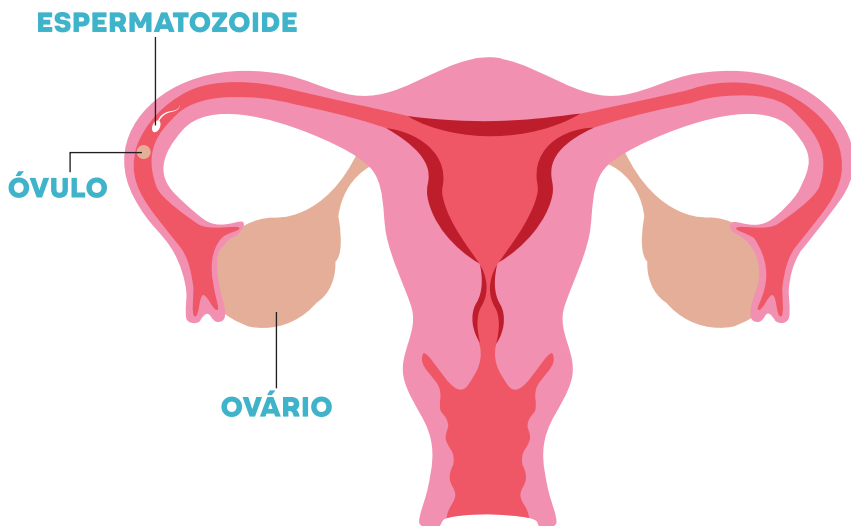
Na primeira fase após a menstruação, um óvulo se desenvolve nos ovários. Ele será liberado na fase de ovulação, que acontece em média 2 semanas antes da próxima menstruação e é o principal momento de fertilidade (fertilidade é a capacidade natural de um indivíduo de produzir um bebê).



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 espermatozoíde do homem.

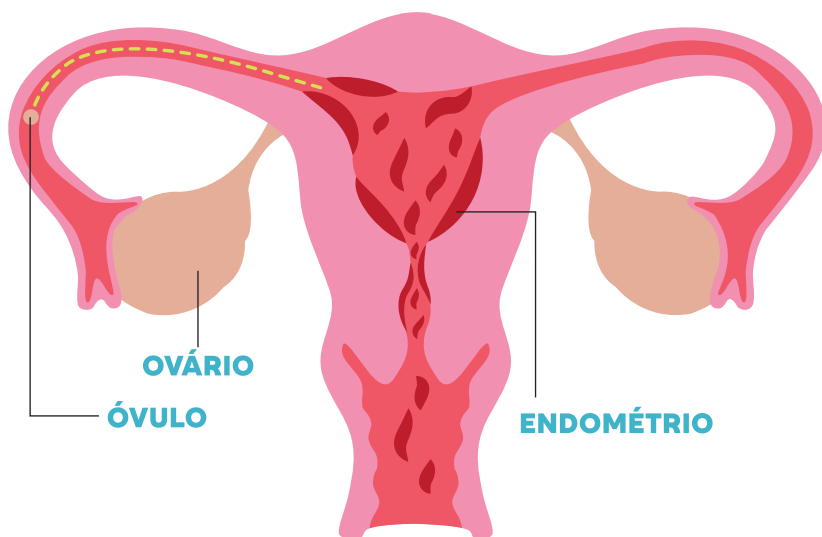
NA SEGUNDA FASE, PODE OCORRER
A FECUNDAÇÃO, OU SEJA,
O ENCONTRO DO ESPERMATOZOIDE
COM O ÓVULO



Quando a gravidez não acontece, ou seja, quando não há a fecundação (encontro do óvulo e com o espermatozoíde), 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 o corrimento cinza, amarelo, esverdeado 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.



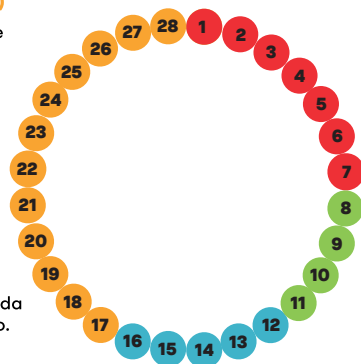
SINTOMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS MAIS COMUNS EM CADA FASE DO CICLO MENSTRUAL

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.

Conhecer o corpo, as fases do ciclo e porque os sintomas acontecem é uma forma da pessoa que menstrua adaptar suas rotinas a essas mudanças e diminuir a preocupação e desconfortos.

Caso a estudante 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 perto fale com um (a) profissional de saúde.

Lembre-se que, nas consultas, ela terá direito de ser atendida sozinha, caso você queira, independentemente da presença de pais ou responsáveis. Além disso, informações dadas durante suas consultas serão mantidas em sigilo e só poderão ser reveladas se a paciente concordar ou sempre



que houver danos à saúde dela 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 impedirem as meninas de realizar atividades básicas, pelas cólicas ou pelo fluxo aumentado, é importante procurar um(a) profissional de saúde para avaliação desses sintomas é possível recomendação de remédios para aliviar a dor. Sentir dores fortes não é normal.

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.



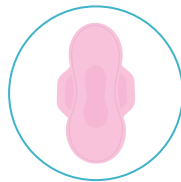
CONHECENDO CADA TIPO DE ABSORVENTE:

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.

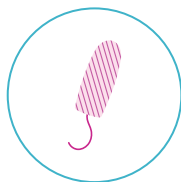
Mesmo que o fluxo seja leve, é preciso trocá-lo por um absorvente novo.



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.

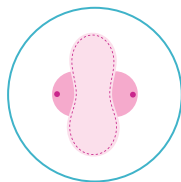


ABSORVENTE REUTILIZÁVEIS

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. 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 na escola?

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 e deixá-las mais confortáveis no dia a dia da escola.

1. Quando comentários sobre o tema surgirem, dê espaço para que as meninas e meninos compartilhem suas dúvidas.

Para desconstruir tabus em torno desse tema, é preciso conversar sobre ele. Diante da falta de informação, é



comum que meninos façam comentários negativos sobre a menstruação e até mesmo as reprimam por isso. Se você presenciar uma situação como essa, aproveite para iniciar uma conversa com os estudantes. Mostre para os estudantes que falar sobre a menstruação deve ser algo positivo e natural e que os tabus e preconceitos têm consequências muito negativas sobre a saúde física e mental das meninas.

2. Esteja disponível para apoiar estudantes que menstruam

Como muitas vezes as meninas têm vergonha de falar sobre a menstruação com os pais e responsáveis, a escola pode ser o local onde elas busquem suporte e compartilhem suas dúvidas. É muito importante mostrar empatia pelo momento que ela que ela está passando e deixá-la 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, com gestores escolares que terão passado pela formação da Rede ou no próprio posto de saúde. Professores e gestores também têm dúvidas, é normal não ter todas as respostas!

3. Manter o banheiro limpo e organizado é essencial para a realização da higiene menstrual.

As escolas farão a distribuição de absorventes mensalmente. Lembre as meninas disso frequentemente e deixe absorventes disponíveis nos banheiros. Além disso, é fundamental que os banheiros estejam limpos e organizados para a realização da higiene menstrual. 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.

4. Respeite a privacidade da estudante e deixa-a tranquila para utilizar o banheiro quando precisar

Busque compreender que esse momento é uma grande novidade. Não faça comentários com outras pessoas que a façam sentir desconfortável. A descrição para conversar sobre esse assunto é fundamental.

Muitas meninas deixam de ir ao banheiro para realizar a higiene menstrual por vergonha. Deixe a turma o mais confortável possível para utilizar o banheiro quando necessário e evite comentários que possam deixá-las desconfortáveis na hora de pedir para usar o banheiro. A mesma coisa para casos em que a menina sentir cólicas e precisar de suporte da escola. Caso a menina sinta dores fortes, a escola deve encaminhá-la ao posto de saúde mais próximo para que ela receba suporte adequado.

Você, seus colegas ou alunos(as) querem conversar mais 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 e expandir a atuação nessa temática!



BLOCO DE ANOTAÇÕES





