

Saúde Menstrual é um Direito

Menstruação não é só para meninas!



DIGNIDADE
MENSTRUAL



Saúde
na Escola



GOVERNO
DO ESTADO

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA DE POLÍTICAS
PARA AS MULHERES

Saúde Menstrual é um Direito

Menstruação não é só para meninas



SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA DE POLÍTICAS
PARA AS MULHERES

GOVERNADOR DO ESTADO DA BAHIA

Rui Costa

VICE-GOVERNADOR DO ESTADO DA BAHIA

João Leão

SECRETÁRIO DA EDUCAÇÃO

Jerônimo Rodrigues

SECRETÁRIA DE POLÍTICAS PARA AS MULHERES

Julieta Palmeira

SUBSECRETÁRIO DA EDUCAÇÃO

Danilo de Melo Souza

CHEFA DE GABINETE - SEC

Nelma Carneiro Araújo

CHEFA DE GABINETE - SPM

Daniele Costa

SUPERINTENDÊNCIA DE POLÍTICAS PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA - SEC

Manuelita Falcão Brito

COORDENADOR EXECUTIVO DE PROGRAMAS E PROJETOS ESTRATÉGICOS DA EDUCAÇÃO - SEC

Marcus de Almeida Gomes

COORDENADORA EXECUTIVA DE AÇÕES TEMÁTICAS - SPM

Isis Macagnan

COORDENADORA DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA - SPM

Lanai Santana

DIRETOR DE EDUCAÇÃO INTEGRAL - SEC

Astor Vieira Junior

DIRETORIA DE CURRÍCULO, AVALIAÇÃO E TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS - SEC

Jurema Oliveira Brito

COORDENAÇÃO DE ENSINO MÉDIO - SEC

Renata Souza

COORDENADOR DE POLÍTICAS PARA A JUVENTUDE NA EDUCAÇÃO

Jocivaldo Bispo dos Anjos

COORDENADOR DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL E SAÚDE - SEC

Fabio Fernandes Barbosa

EQUIPE TÉCNICA - SEC

Altair dos Santos Cerqueira (CEAS) • Duwillami Embirassú de Arruda (CEAS) • Fabio Fernandes Barbosa (CEAS) • José Silva Lima Junior (CEAS) • Talita Dádiva Leitão dos Santos (CEAS) • Taila Barbosa Santos (CEM)

ESTAGIÁRIA - SEC

Carol de Jesus Brasil dos Santos

EQUIPE TÉCNICA - SPM

Ângela Porto • Geane Soares • Ivete Leão • Paula Mendes • Rosa Bastos • Uíara Lopes • Kaliana Fontes

ESTAGIÁRIAS - SPM

Carla Reis, Dávini Ramos

REVISÃO DE TEXTO

Andréia Santana

REDAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Carol de Jesus Brasil dos Santos • Talita Dádiva Leitão dos Santos • Fabio Fernandes Barbosa



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA DE POLÍTICAS PARA AS MULHERES



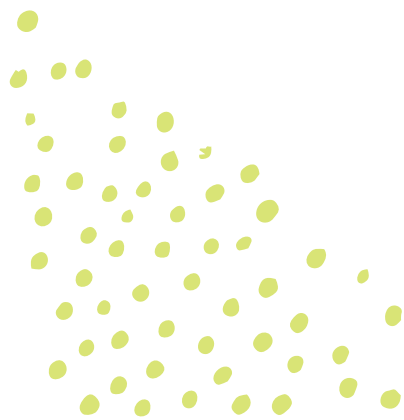
Apresentação

Falar sobre a saúde menstrual publicamente tem a ver com o romper de uma cultura discriminatória relativa às mulheres e às pessoas que menstruam. A ONU considera que adolescentes e jovens que menstruam têm seus direitos à escola de qualidade, moradia digna, saúde, incluindo sexual e reprodutiva violados, quando seus direitos à água, ao saneamento e à higiene não são garantidos nos espaços em que convivem e passam boa parte de sua vida. A escola é um deles. A associação de falta às aulas durante os períodos menstruais não acontece somente por eventuais desconfortos fisiológicos, mas muitas vezes por falta de condições de garantir a higiene íntima nas escolas ou encarar discriminações e preconceitos.

A dignidade menstrual deve ser garantida. É uma questão de direitos humanos. Buscamos uma educação não discriminatória em relação às pessoas que menstruam. Precisamos romper mitos e transformar essa realidade com ações de sensibilização e educativas a exemplo das orientações e ideias contidas nessa publicação. Isso é também a busca da equidade de gênero.

Julieta Palmeira

SECRETÁRIA DE POLÍTICAS PARA MULHERES DO
ESTADO DA BAHIA



MENSTRUÇÃO NÃO É SÓ PARA MENINAS

O fato de ter órgãos reprodutores diferentes, a pessoa que menstrua e a que não menstrua pode considerar que não precisa aprender uma sobre o corpo da outra.

**ENGANO! INTERESSA A TODAS AS PESSOAS,
INDEPENDENTE DO GÊNERO E DA IDENTIDADE DE GÊNERO!**

Nós somos seres sociais e se faz necessário saber o que acontece com as pessoas ao nosso redor! Provavelmente, você conhece ou é próximo de alguém que menstrua e saber sobre esse assunto faz com que você seja capaz de entender, apoiar e ter empatia .

DESCONSTRUA O TABU!

Infelizmente, as pessoas, por uma cultura discriminatória, têm a ideia de que menstruação é algo ruim, pois é associada a desconfortos, riscos e constrangimentos de forma exagerada.

Nesse contexto, surgem os tabus que tornam a menstruação algo distante do normal. Podemos mudar isto transmitindo a verdade, eliminando os exageros.

**SEJA AGENTE TRANSFORMADOR DA
SOCIEDADE AJUDANDO A DESCONSTRUIR A
CULTURA DA DESINFORMAÇÃO!**

O QUE É A MENSTRUÇÃO?

A partir do amadurecimento dos órgãos sexuais e reprodutivos, se inicia a eliminação mensal de sangue e tecidos de dentro do útero pela vagina. O útero é composto por uma camada interna chamada de endométrio, essa camada é responsável por fornecer nutrientes, oxigênio e proteção ao feto, quando ocorre a fecundação (união do espermatozoide e do óvulo, após o ato sexual).

Quando a fecundação não ocorre, o endométrio começa a descamar ocorrendo o início da menstruação e de um novo ciclo.

**MENSTRUÇÃO NÃO É TABU,
É ALGO NATURAL QUE GERA
A VIDA HUMANA.**



BUSCAR INFORMAÇÕES



A menstruação é um assunto com muitos mitos, equívocos e desinformações. E nada melhor para mudar isso do que buscar fontes confiáveis, sanar todas as dúvidas e passar as informações a diante. Informar-se sobre a menstruação é conhecer a si mesmo, o próprio corpo e saber como lidar com as mudanças que ocorrem, garantindo dignidade e empatia.

**QUANTO MAIS VOCÊ CONHECE SOBRE,
MAIS NATURAL SE TORNA.**

A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO

Denominada de menarca, a primeira menstruação geralmente acontece por volta dos 12 anos. Mas lembre-se, isso pode variar, em alguns casos acontece antes ou depois, por fatores hormonais, genéticos e até estilo de vida. Está tudo bem! Afinal, não somos todos iguais.

Com a menstruação surge os sintomas da famosa tensão pré-menstrual (TPM), e dar-se início a vida fértil, sendo assim, atividade sexual sem métodos contraceptivos pode resultar em uma gravidez.



COMO OCORRE?

ENTENDA O CICLO MENSTRUAL

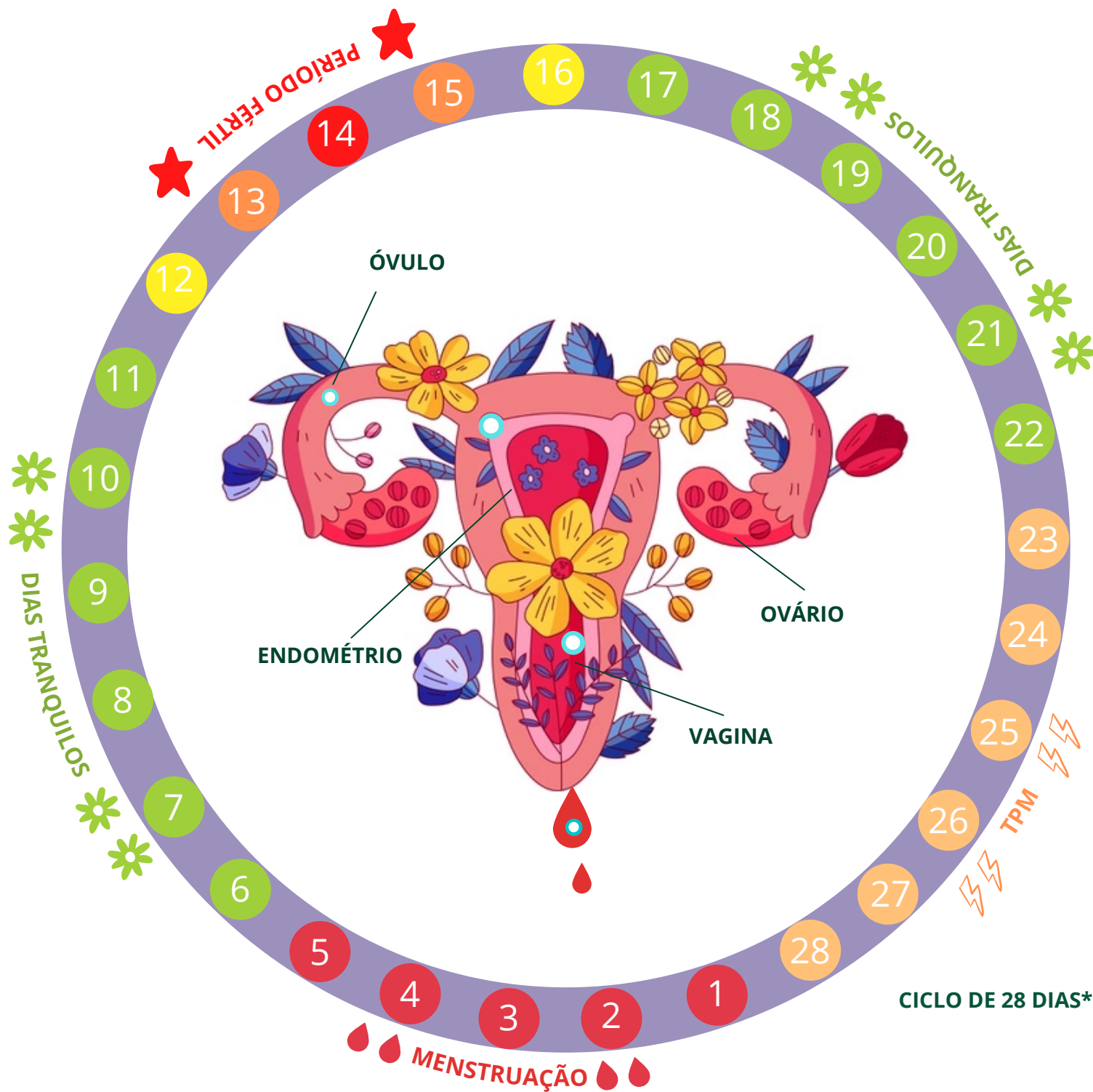


- O ciclo menstrual dura em média 30 dias.
- O fluxo ocorre de 2 à 7 dias.
- A ovulação (quando o óvulo é liberado pelo ovário para ser fecundado) ocorre por volta do 14º dia do ciclo.



- O período fértil (período mais propício a gravidez) ocorre em média 4 dias antes e 3 dias após a ovulação.
- Mas lembre-se esses números de dias, de cada fase, mudam de uma pessoa para outra, ciclos irregulares e situações de estresse alteram esses números.

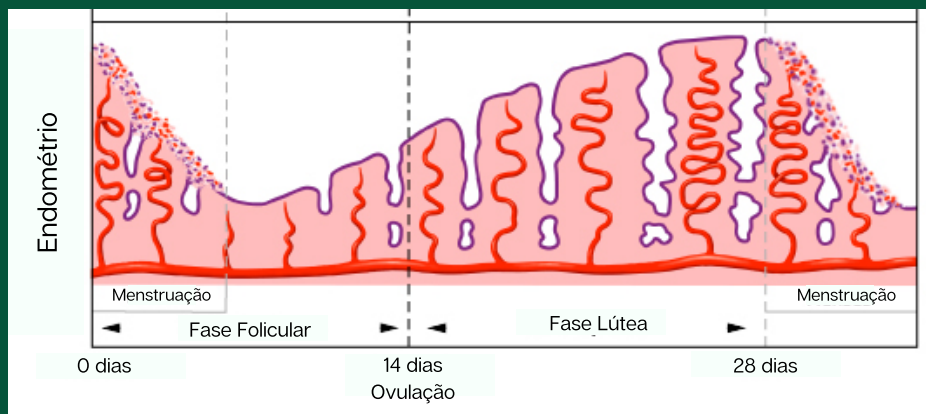
CICLO MENSTRUAL



MENSTRUACÃO E FECUNDAÇÃO

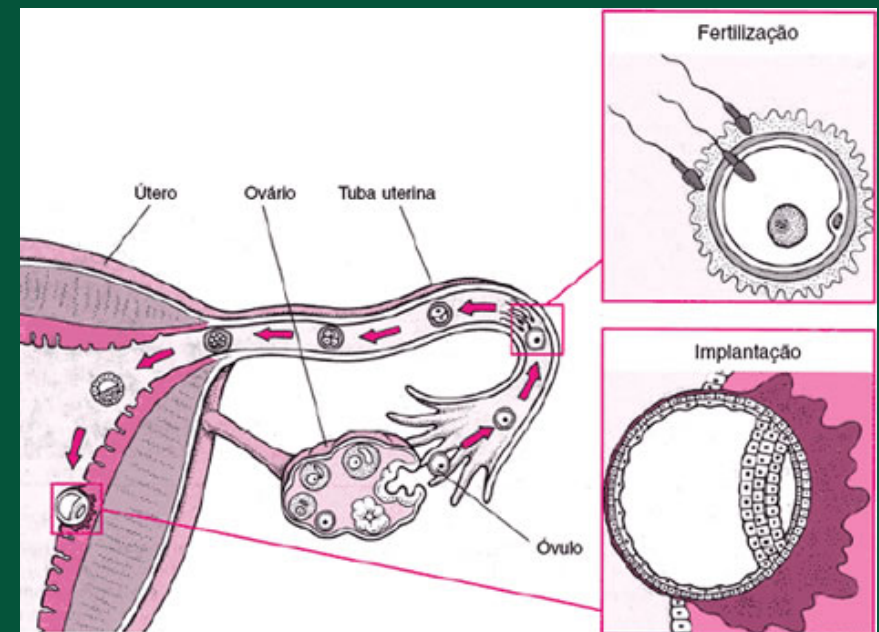
UM PROCESSO NATURAL DO ORGANISMO

Figura 1: Ciclo do Endométrio



Fonte: Extraído do site "O Melhor Vem a Seguir"¹

Figura 2 : Fecundação do óvulo e espermatozoide



Fonte: Extraído do site "Vivita Clínica de Reprodução Humana"²

1- <<https://www.omehorvemaseguir.pt/como-funciona-o-ciclo-menstrual/>>

2- <<https://www.vivita.com.br/primeiros-passos/sistema-reprodutor-e-a-reproducao-humana>>

O QUE É CÓLICA MENSTRUAL?

Bastante comum durante menstruação, na maioria das vezes não representa problema. Ela ocorre pela liberação do hormônio prostaglandina, responsável pela contração do útero para eliminar o sangue menstrual. Pode ocasionar desde um desconforto leve até dores intensas na região pélvica ou no baixo ventre. Você pode ajudar oferecendo uma compressa de água quente. Caso ainda persista a cólica, é recomendável procurar um profissional da saúde, preferencialmente um(a) ginecologista.



TPM

Sobre essas três letras você provavelmente já ouviu falar, dores, mudanças no humor, no comportamento e muito mais podem acontecer com uma pessoa que menstrua quando está com TPM.

Mas afinal, você sabe o que é TPM? A sigla é uma abreviação de "Tensão Pré-Menstrual", e sua intensidade muda de pessoa para pessoa. É uma combinação de sintomas: emocionais, comportamentais e físicos!



VAMOS DE PALAVRAS CRUZADAS? *



VERTICAIS

1- Eliminação mensal de sangue e tecidos de dentro do útero pela vagina

3- Nome dado a primeira menstruação

HORIZONTALAIS

2- União do espermatozoide e do óvulo

4- Camada interna do útero

5- Ocorre pela liberação do hormônio prostaglandina

Para tirar dúvidas, procure seu/sua professor(a)*

VIU UM VAZAMENTO?

COMO VOCÊ PODERÁ AGIR AO PERCEBER UM VAZAMENTO MENSTRUAL EM OUTRA PESSOA?

Muitas vezes pode acontecer do sangue menstrual acabar passando e marcando as roupas externamente. Mesmo sendo algo normal e comum, principalmente para adolescentes que não tem o ciclo regulado, as "surpresas" podem ser mais frequentes.

01

Primeiro passo é avisar, de forma discreta e calma, sem demonstrar nojo nem em tom de zombaria. Seja empático(a) e não cause constrangimento à outra pessoa.

02

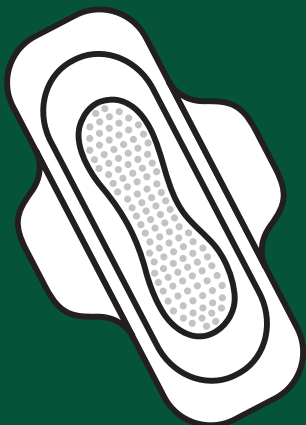
Segundo passo é verificar se a pessoa consegue resolver o vazamento sozinha, se tem os recursos necessários ou se a escola tem absorventes disponível para esses casos. Caso não tenha, você pode ajudar se oferecendo para comprar absorvente, para chamar alguém de confiança da pessoa ou outras formas de ajuda.

COMPRAR ABSORVENTE NÃO É UM PROBLEMA

Não é comum pessoas que não menstruam comprarem absorventes, nem mesmo para menstruantes muito próximos como parentes, por exemplo. E qual o motivo disso? Bom, a sociedade trata a menstruação como um tabu e foi passada uma ideia errada de que tudo relacionado a ela é vergonhoso, sujo, estranho e deve ser omitida.

Também é passada a ideia de que pessoas que não menstruam não devem "se meter" nesses assuntos. Porém não deveria ser assim, essas pessoas tem contato com menstruantes, que, afinal, é a maior parte da população mundial. E deixar desamparada uma pessoa por falta de conhecimento não é legal.

**CONHEÇA ALGUNS TIPOS DE ABSORVENTES
E MUDE ISSO!**

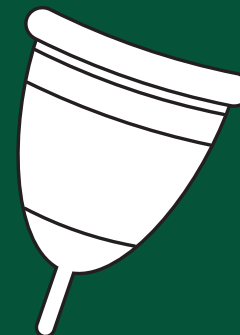


ABSORVENTE EXTERNO DESCARTÁVEL

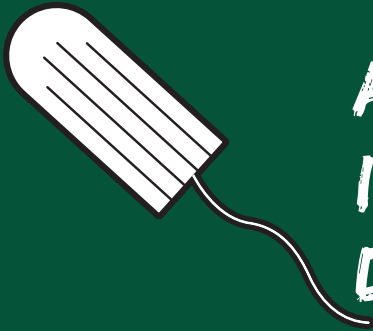
Este absorvente é o mais comum, pode ter abas ou não, ser de cobertura seca ou suave, noturno ou diurno. Ele aparece sempre nas propagandas e no supermercado toma conta de várias prateleiras.

É descartável de uso único e deve ser trocado de 3 á 6 vezes no dia, de acordo com fluxo menstrual de cada pessoa.

COLETOR MENSTRUAL



É um “copinho” feito de silicone hipoalergênico (não causa alergia) que é colocado na vagina e ele fica ali coletando o fluxo menstrual. Depois é só retirar, lavar e colocar de novo e, por isso, é um método reutilizável. É uma alternativa sustentável e econômica, uma vez que 01 unidade pode ser utilizada por até 10 anos.

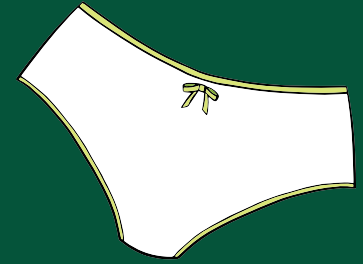


ABSORVENTE INTERNO DESCARTÁVEL

Este tipo de absorvente é utilizado dentro da vagina para absorver o fluxo menstrual, antes que ele saia do corpo.

Eles possuem uma cordinha conectada para facilitar a remoção e às vezes um aplicador que permite que o absorvente interno seja colocado com maior facilidade e conforto.

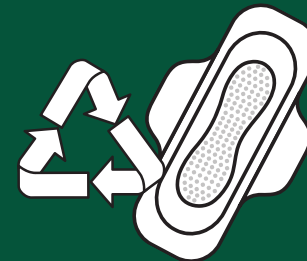
CALCINHA ABSORVENTE



Se parece com uma calcinha normal, porém tem a capacidade de absorver a menstruação e secar rapidamente. Essas calcinhas são recomendadas para fluxo leves ou moderados, já para o fluxo mais intenso ela pode ser usada juntamente com outro tipo de absorvente. Elas são reutilizáveis e devem ser trocadas até o intervalo de 8 horas.

ABSORVENTE REUTILIZÁVEL EXTERNO

Tem o mesmo formato do externo descartável, mas as semelhanças param por aí. Ele é feito de tecido e pode ser lavado para utilizar novamente, sendo uma alternativa mais ecológica, econômica e mais saudável, pois diminui os riscos de alergias, proliferação de fungos e bactérias, uma vez permite maior ventilação.



CAÇA-PALAVRAS *

E	N	D	O	M	É	T	R	I	O	S	Q	K	E
F	M	F	B	D	I	G	N	I	D	A	D	E	M
M	K	M	W	T	S	F	Q	W	Y	Q	Q	M	P
E	L	A	U	T	O	C	U	I	D	A	D	O	O
N	D	M	E	N	A	R	C	A	C	A	X	Y	D
S	E	M	P	A	T	I	A	F	L	G	X	I	E
T	N	H	R	E	P	R	O	D	U	Ç	Ã	O	R
R	G	R	E	S	P	E	I	T	O	H	I	O	A
U	S	A	H	F	V	D	L	J	P	W	A	I	M
A	A	C	Ó	L	I	C	A	S	S	L	V	W	E
Ç	Ú	Y	P	M	W	Z	X	K	F	L	V	K	N
Ã	D	D	L	A	F	C	C	G	S	T	X	A	T
O	E	F	Q	T	I	X	I	W	O	S	S	F	O
J	E	M	F	C	J	F	D	I	R	E	I	T	O

- Autocuidado
- Cólica
- Dignidade
- Direito
- Empatia
- Empoderamento
- Endométrio
- Menarca
- Menstruação
- Reprodução
- Respeito
- Saúde

Para tirar dúvidas, procure seu/sua professor(a)*

REFLEXÃO

A promoção da saúde e da qualidade de vida são obtidas através de ações que visam reduzir as vulnerabilidades sociais que envolvem, o estilo de vida, as condições de trabalho, de habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais de qualidade. Nessa perspectiva, a Secretaria Estadual da Educação do Estado da Bahia, fomenta ações de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças e Situações de Agravos à Saúde nas Unidades Escolares, através da temática transversal Educação para a Saúde - Saúde na Escola.

É neste contexto que discutir a saúde e os direitos menstruais é, também, um dos nossos compromissos, de forma a contribuir para o enfrentamento à pobreza menstrual, que, infelizmente, de acordo com o estudo realizado pelo Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) “Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdade e violações de direitos”, 713 mil meninas vivem sem acesso a banheiro ou chuveiro em seu domicílio e mais de 4 milhões não têm acesso a itens mínimos de cuidados menstruais nas escolas, impactando inclusive nos percursos educativos.

Assim, acreditamos que a presente cartilha pode ser um dos instrumentos para que as discussões sobre esse tema e, principalmente, a quebra de tabus, que ainda estão presentes em nossa sociedade em torno da menstruação - e a formação de uma nova cultura comportamental possam ser estimulados em nossas escolas no que tange à saúde menstrual.

A escola é lugar de compartilhar conhecimento, de afeto, de cooperação, de empatia e, principalmente, de todEs e para todEs! Nessa perspectiva, solicitamos ao gestor(a) / professor(a) e estudantes para que, juntos, possamos desconstruir preconceitos enraizados em nossa sociedade!

Jerônimo Rodrigues

SECRETÁRIO DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA

Implementar ações de proteção ao estudante contra formas de exclusão por preconceito ou qualquer tipo de discriminação é fundamental.

Ademais, a saúde menstrual deve atender o Princípio da Dignidade da Pessoa Humana...

Que protege e garante o ser humano a viver com dignidade!
É um dos fundamentos do Estado Democrático de Direito nos termos do artigo 1º, III da Constituição Federal.

INFORMAÇÃO E
ATTITUDE FAZEM
TODA A
DIFERENÇA!



SAÚDE MENSTRUAL

VAMOS FALAR SOBRE MENSTRUÇÃO...

EMPATIA

EMPODERAMENTO

AUTOCUIDADO

QUALIDADE DE VIDA

DIGNIDADE MENSTRUAL

QUEBRANDO TABU
NATURALIZAÇÃO/
SEM PRECONCEITO

SOLIDARIEDADE

EQUIDADE DE GÊNERO

RESPEITO



CONHECIMENTO E CONFIANÇA

MENSTRUÇÃO NÃO É LIMITAÇÃO

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

AFETIVIDADE

... QUE PAPO É ESSE?

IMPLEMENTAR AÇÕES DE PROTEÇÃO AO ESTUDANTE CONTRA FORMAS DE EXCLUSÃO POR PRECONCEITO OU QUALQUER TIPO DE DISCRIMINAÇÃO É DEVER DE TODES NÓS. INFORMAÇÃO E ATITUDE FAZEM TODA A DIFERENÇA NA SUA ESCOLA



#SAUDENAESCOLA

#RESPEITAASMINAS

#JOVEMEDUCAJOVEM

#SECONHEÇA



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO SECRETARIA DE POLÍTICAS PARA AS MULHERES



Discutir a saúde e os direitos menstruais publicamente deve ser um compromisso de toda a sociedade!

A "pobreza menstrual" afeta negativamente uma parte importante das pessoas que menstruam no país, conforme é evidenciado no relatório produzido pela UNFPA/UNICEF - Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdade e violações de direitos. É nesse contexto que promovemos a dignidade menstrual em nosso Estado.

Para mais informações acesse :

<https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>



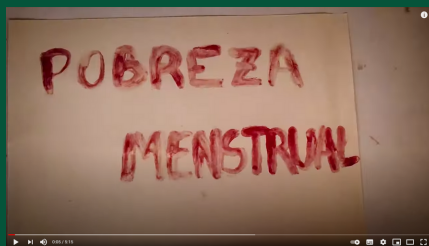
ANEXO I - LISTA DE FILMES:



- Absorvendo o Tabu (netflix)



- Pad Man (netflix)



- Pobreza Menstrual - O Filme (Rural Seeds - YouTube)

UM CORPO NO MUNDO

Luedji Luna

Atravessei o mar
Um sol da América do Sul me
 guia
Trago uma mala de mão
Dentro uma oração
Um adeus

Eu sou um corpo
 Um ser
 Um corpo só
Tem cor, tem corte
E a história do meu lugar
Eu sou a minha própria
 embarcação
Sou minha própria sorte

E Je suis ici, ainda que não
 queiram não
Je suis ici, ainda que eu não
 queria mais
Je suis ici agora

Cada rua dessa cidade cinza
 sou eu
Olhares brancos me fitam
Há perigo nas esquinas
E eu falo mais de três línguas

E palavra amor, cadê?
Je suis ici, ainda que não
 queiram não
Je suis ici ,ainda que eu não
 queira mais
Je suis ici, agora
Je suis ici
E a palavra amor cadê?



DIGNIDADE MENSTRUAL



SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA DE POLÍTICAS
PARA AS MULHERES