

MENSTRUAÇÃO EM FOCO

Conhecendo e Cuidando
do seu Corpo



Introdução



Olá pessoal!

Bem-vindos à nossa cartilha sobre menstruação! Vamos conversar sobre um assunto super importante e que faz parte da vida de muitas pessoas: a menstruação. Aqui, você vai aprender o que é, como lidar com ela e quais cuidados devemos ter, tudo de um jeito bem simples e direto!

Nesta cartilha, vamos falar sobre como lidar com a menstruação e cuidar da higiene pessoal. Veremos os seguintes tópicos:

<input type="radio"/> O que é a menstruação?	3	<input type="radio"/> Menstruação Irregular	9
<input type="radio"/> Ciclo Menstrual	5	<input type="radio"/> Fator Cultural	10
<input type="radio"/> Higiene Íntima	6	<input type="radio"/> Fato ou Tabu	11
<input type="radio"/> Sinais Preocupantes	8	<input type="radio"/> Questionário	13
<input type="radio"/> Sobre o projeto			14

Meninos, vocês também precisam se conscientizar sobre esse assunto! Ao entenderem melhor o ciclo menstrual e os desafios enfrentados pelas pessoas que menstruam, vocês podem dar apoio e empatia às suas parceiras, familiares e colegas.

O que é a menstruação?



Entendendo o conceito

A menstruação é uma fase do ciclo menstrual em que há liberação de sangue pela vagina. Durante esse processo, o útero elimina o revestimento interno que se desenvolveu para acomodar um possível bebê. Se não ocorrer uma fecundação, esse revestimento é descartado na forma de sangramento menstrual. Não se assuste! A menstruação é um processo normal e natural.

A primeira menstruação, chamada de menarca, geralmente começa entre os 10 e 15 anos, mas pode acontecer antes ou depois. Isso pode depender da saúde, da comida que a pessoa come, do jeito que vive e até mesmo do histórico de sua família. É um sinal de que o corpo está crescendo e ficando adulto, depois disso, ela pode notar muitas mudanças em seu corpo e em seu humor.

Existem meninos e homens transgênero, além de pessoas não binárias (que não se identificam como mulher nem como homem) que menstruam. Então as informações e dicas desta cartilha podem ser úteis a qualquer pessoa que tenha útero e menstrue!

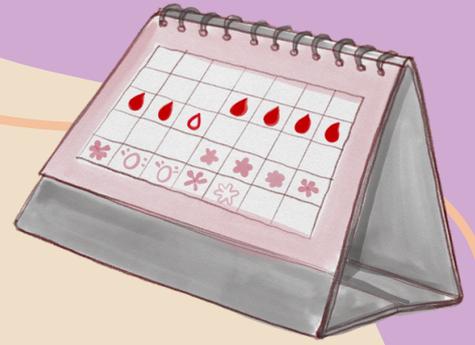


Até quantos anos uma pessoa menstrua?

Geralmente, a menstruação para de acontecer entre os 45 e 55 anos. A última menstruação é chamada de menopausa.



O que é a menstruação?



Menstruação x Sangramento

MENSTRUAÇÃO

É quando o corpo das pessoas com útero solta sangue pela vagina. Isso acontece mais ou menos uma vez por mês. Se você perceber um sangramento leve dois dias antes ou depois da sua menstruação normal, isso ainda é parte da menstruação. Então pode ficar tranquila!

OBSERVE SEU CORPO!

CONHEÇA SEU CICLO!

SANGRAMENTO DE ESCAPE

É um sangramento leve que pode acontecer em qualquer momento do ciclo menstrual. Ele não segue um padrão e pode ser causado por várias coisas, como uso de anticoncepcionais, início de gravidez, mudanças hormonais, infecções ou problemas no sistema reprodutivo, como miomas e endometriose.

SANGRAMENTO NÃO MENSTRUAL

Aparece como pequenas manchas de sangue e não está ligado à menstruação. Pode acontecer por várias razões, e é importante procurar um médico para descobrir a causa e tratar corretamente.

MANTENHA UMA BOA HIGIENE!

Ciclo Menstrual

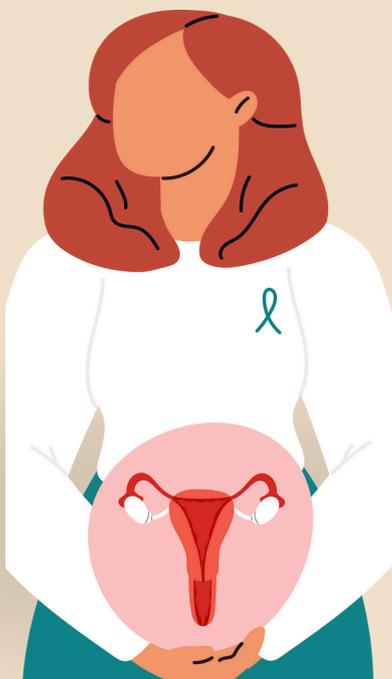


Conhecendo as fases

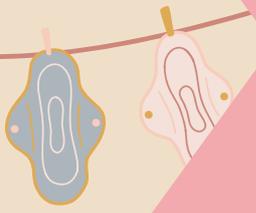
O ciclo menstrual é o tempo que passa entre uma menstruação e outra, tem geralmente cerca de 28 dias. O ciclo é dividido em três fases:

- Fase Folicular: Dura entre 5 e 12 dias. O corpo se prepara para liberar um óvulo.
- Fase Ovulatória: O óvulo é liberado do ovário.
- Fase Lútea: Se o óvulo não for fertilizado, o corpo se prepara para a menstruação.

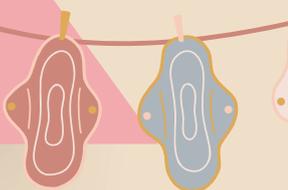
Cada pessoa é única, e os ciclos podem variar de 21 a 35 dias. porém pode variar de mulher para mulher. Prazos mais curtos ou longos, podem significar algum problema na saúde, que logo falaremos sobre.



Manter um calendário pode ajudar você a entender melhor seu ciclo.



Higiene íntima e a sua importância



A higiene íntima é super importante, mas nem sempre falamos sobre isso.

Ela é essencial para manter a proteção natural da nossa vagina, que é cuidada por um grupo de bactérias chamadas *Lactobacillus casei*. Essas bactérias combatem os fungos e bactérias ruins que podem nos causar problemas lá embaixo. Por isso, é importante equilibrar a limpeza nessa área. Usar produtos errados ou limpar demais ou de menos pode causar cheiros ruins, infecções, corrimentos, ressecamento e até prejudicar a saúde das nossas bactérias amigas que vivem lá dentro.

Dicas de higiene

Limpe-se do jeito certo: Faça movimentos leves da vagina para o bumbum. Use só os dedos, sabonetes líquidos neutros, sem cheiro e específicos para a área íntima, e água.

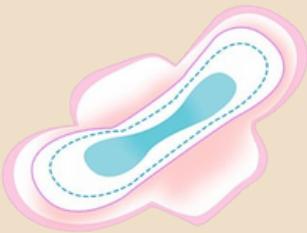
Use lenços umedecidos sem cheiro: Eles são uma boa opção para limpeza, mas lembre-se de que a limpeza deve ser só na parte de fora, na vulva, e nunca dentro da vagina.

Não exagere na limpeza: A vagina tem seus próprios jeitos de se limpar. Limpar demais pode causar irritações e infecções.

Higiene íntima: Protetores

Os produtos de proteção íntima são produtos de consumo usados durante o período menstrual para absorver o fluxo. Existem diversas categorias de protetores, como as seguintes:

Aborvente comum



Modelo descartável, que deve ser trocado a cada 4 horas. Pode ser com ou sem abas e é usado através da sua fixação na calcinha.

Aborvente interno



Modelo descartável, que deve ser trocado de 4 a 8 horas, no máximo. Possui uma ponta arredondada que permite sua inserção sem desconforto, além de um cordão forte que fica do lado de fora da vagina, por onde você gentilmente puxa para removê-lo.

Coletor menstrual



Modelo reutilizável, que atua como uma espécie de absorvente, impedindo o vazamento do fluxo menstrual. Dependendo do fluxo, pode ser trocado de 6 a 12 horas. Ele deve ser inserido na vagina, e possui mecanismo por pressão. Isso porque, o produto faz um vácuo nas paredes vaginais, impedindo o sangue de vazar.

Sua reutilização exige a limpeza adequada, com água e sabão e enxaguando bem para evitar irritações!



Menstruação e cultura: Nosso modo de pensar



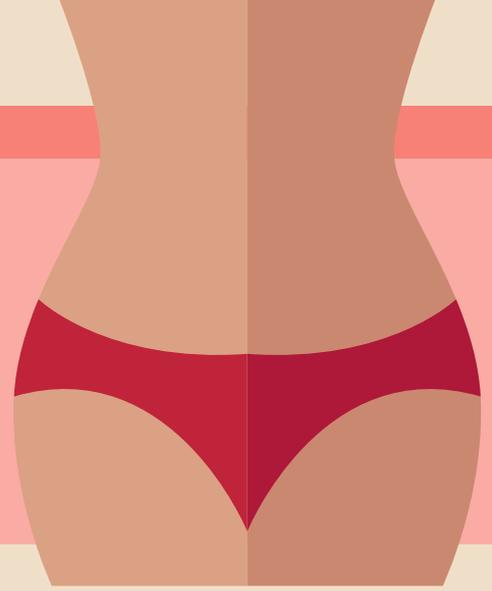
Falar sobre menstruação é muito importante, mas em muitas culturas as pessoas ainda têm vergonha disso. Isso pode fazer com que quem menstrua não tenha as informações e cuidados necessários. Conversar abertamente e ensinar sobre menstruação nas escolas ajuda a acabar com essa vergonha e com as informações falsas que espalham, assim garantindo que todos saibam como cuidar da saúde.

Desde os tempos antigos, as pessoas inventaram muitas histórias e ideias erradas sobre a menstruação, muitas vezes espalhadas por homens que tinham o poder. Em certas culturas, a mulher menstruada é vista como alguém “impura” que, naqueles dias, não está ou não é digna de realizar tarefas normais do dia a dia, como preparar as refeições da casa, pois, para eles, o contato da mulher com o alimento poderia contaminá-los, como na Índia, por exemplo. É importante que homens também falem sobre menstruação, entendam os desafios e ofereçam apoio.



SE INCENTIVARMOS CONVERSAS ABERTAS E INFORMAÇÕES CORRETAS SOBRE A MENSTRUÇÃO, PODEMOS ACABAR COM A VERGONHA E OS TABUS. ISSO AJUDA TODOS A CUIDAREM MELHOR DE SI MESMOS, NÃO IMPORTA O GÊNERO. JUNTOS, PODEMOS CRIAR UMA SOCIEDADE ONDE A MENSTRUÇÃO SEJA VISTA COMO UMA PARTE NATURAL DA VIDA, SEM VERGONHA.

Quais sinais são preocupantes para a saúde?



Durante o mês, é normal que o cheiro da vagina mude um pouco, ficando mais forte durante a ovulação. Mas se o cheiro mudar muito e vier acompanhado de outros problemas, como:

- Cheiro muito forte (como o de peixe)
- Coceira
- Inchaço
- Corrimentos acinzentados contínuos
- Vermelhidão
- Ardência ao urinar
- Dor fora da vulva

Esses podem ser sinais de infecções ou alergias. Se seu corpo estiver mostrando esses sinais, não ignore. Pode ser que haja um desequilíbrio na flora vaginal, e é importante consultar um ginecologista para entender o que está acontecendo.



Menstruação Dolorosa ou Dismenorréia: é uma cólica MUITO forte, dividida em: primária, quando ocorrem sem condição específica, e a secundária, quando as dores na barriga são causadas por condições específicas como a endometriose



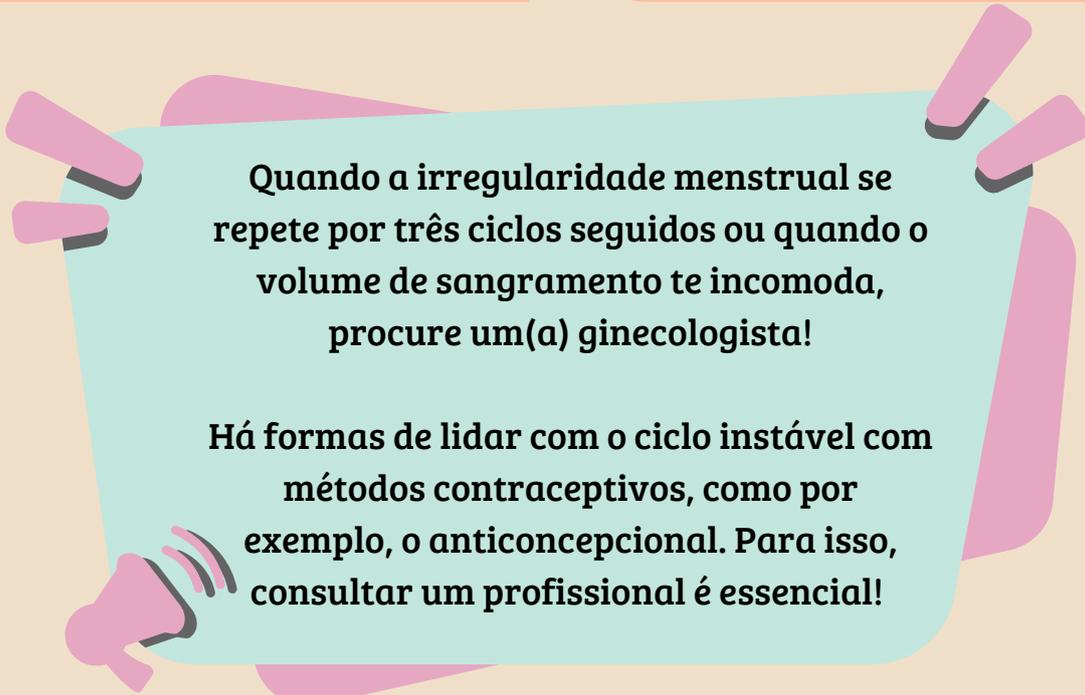
Menstruação Irregular

A menstruação irregular é caracterizada por ciclos menstruais que não seguem um ritmo semelhante todos os meses, dificultando, principalmente, a identificação do período fértil.

Dormir bem, ter uma dieta balanceada, praticar exercício físico regularmente e controlar o estresse são fundamentais para o funcionamento correto do ciclo. Entretanto, outros fatores podem interferir na menstruação, como a endometriose e a síndrome do ovário policístico (SOP), por exemplo.

Dores durante o ciclo menstrual e durante as relações sexuais, alterações intestinais e infertilidade podem ser sinais de endometriose.

Acne em grande quantidade, queda de cabelo, aparecimento de pelos em lugares mais comuns em homens e obesidade podem ser sinais da SOP.



Quando a irregularidade menstrual se repete por três ciclos seguidos ou quando o volume de sangramento te incomoda, procure um(a) ginecologista!

Há formas de lidar com o ciclo instável com métodos contraceptivos, como por exemplo, o anticoncepcional. Para isso, consultar um profissional é essencial!

É verdade ou é tabu?

Bem-vindos ao jogo 'Fato ou Fake: Descubra a Verdade sobre a Menstruação!'
Aqui, não vale chutar! Queremos estimular vocês a identificar o que é verdadeiro e o que é falso sobre a menstruação. Desde os tempos antigos, muitas histórias e ideias erradas foram inventadas sobre esse processo natural do corpo. É hora de separar o mito da realidade e promover conversas abertas e educativas sobre o tema. Vamos lá, vamos desvendar os mistérios e acabar com os tabus em torno da menstruação!

HORA DO DESAFIO

1- Menstruação é suja e impura.

2- Mulheres não devem praticar esportes durante a menstruação.

3- Homens não devem falar sobre menstruação.

5- A menstruação só acontece em mulheres.

4- Mulheres não podem lavar o cabelo durante a menstruação.

6- A TPM (Tensão Pré-Menstrual) é psicológica?

7- A mulher engorda durante período menstrual



RESPOSTAS

ACERTOU OU APRENDEU?

-  Resposta da 1: Fake! A menstruação é um processo natural do corpo, não há nada sujo ou impuro nisso. ([link](#))
-  Resposta da 2: Fake! Praticar esportes durante a menstruação é perfeitamente seguro e saudável. Na verdade, a atividade física pode até ajudar a aliviar cólicas e outros sintomas menstruais. Lembre-se: não há restrições para a prática esportiva durante a menstruação, mas devemos respeitar as limitações do nosso organismo. ([Link](#))
-  Resposta da 3: Fake! É importante que todos, independentemente do gênero, falem abertamente sobre menstruação. Entender e apoiar as pessoas que menstruam é fundamental para promover a igualdade e a compreensão. (INSERIR FONTE)
-  Resposta da 4: Fake! Não há nenhuma razão médica para evitar lavar o cabelo durante a menstruação. Cuidar da higiene pessoal é importante em todos os momentos. ([link](#))
-  Resposta da 5: Fake! Homens trans e pessoas não binárias também podem menstruar. A menstruação não é exclusiva das mulheres. (INSERIR FONTE)
-  Resposta da 6: Fake! A TPM envolve tanto aspectos físicos quanto emocionais, causados por flutuações hormonais naturais durante o ciclo menstrual. Não é exclusivamente psicológica, mas sim uma condição médica reconhecida. ([link](#))
-  Resposta da 7: Não, o que ocorre é um inchaço após a fase lútea, onde o volume plasmático (de líquido no sangue) aumenta dois dias antes do sangramento menstrual

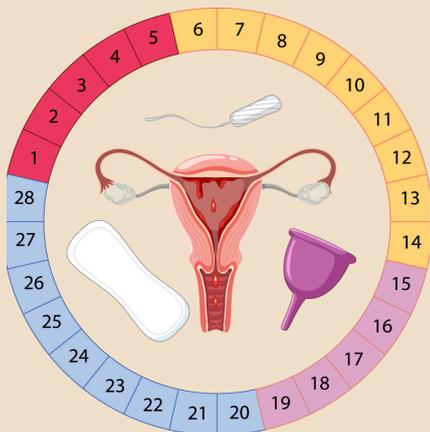


DADOS ESTATÍSTICOS



Para sabermos mais opiniões e percepções sobre o tema menstruação, em maio de 2024 fizemos uma pesquisa por meio de questionário eletrônico com 248 pessoas, com idade entre 14 a 74 anos, de 13 Estados brasileiros (com prevalência de respostas de São Paulo e Minas Gerais, representando 80,2% das respostas).

- 68,9% das pessoas questionadas afirmaram que existem estigmas e tabus associados à menstruação no contexto em que vivem
- 95,2% das pessoas consideram importante haver educação menstrual nas escolas
- 41,9% das pessoas consideram que aprenderam pouco ou nada na escola ou em casa sobre a menstruação em seu aspecto biológico (como ela funciona; por que ela acontece; como ela afeta higiene e saúde etc.)
- 67,3% consideram que aprenderam pouco ou nada na escola ou em casa sobre os impactos sociais da menstruação (como as pessoas que menstruam são afetadas pela forma como a sociedade e a nossa cultura tratam o tema; como a menstruação se relaciona a contextos de pobreza e desigualdade etc.). *Em muitos casos, o que as pessoas aprenderam foi somente em decorrência de sua experiência pessoal*



Essa pesquisa não é representativa de todas as realidades do Brasil, mas nos mostrou que pode haver grandes desafios relacionados à educação menstrual.

Conclusão



Nesta cartilha trouxemos informações básicas sobre o que é menstruação, fases do ciclo menstrual, dores, menopausa, produtos higiênicos menstruais, aspectos culturais e tabus. Você pode descobrir mais sobre esses temas buscando a *Unidade de Saúde da Família* mais próxima da sua casa.

Como percebemos pela pesquisa que foi realizada, nem sempre aprendemos na escola ou em casa o conhecimento necessário para entender a menstruação e lidar com as questões que ela traz. E, em algumas situações, as poucas informações que chegam até nós podem ser, na verdade, tabus ou equivocadas. Toda essa desinformação é um dos problemas ligados ao que se chama de pobreza menstrual.

A pobreza menstrual está ligada à falta de acesso ao conhecimento e, também, aos recursos e à infraestrutura adequados para cuidar do corpo e da menstruação, por exemplo, dificuldade de acesso a produtos de higiene (papel higiênico, absorventes, sabonete e outros) e até mesmo falta de acesso a água limpa e banheiros.

A situação de pobreza menstrual é um problema comum no Brasil e no mundo e que precisa ser enfrentado, por isso há uma luta em defesa da dignidade menstrual: é direito de todas as pessoas ter acesso a produtos e condições adequados, educação e informação sobre o próprio corpo, sem preconceitos ou tabus, para garantir a saúde menstrual.

Para saber mais sobre dignidade menstrual e políticas públicas brasileiras que realizam a oferta gratuita de absorventes higiênicos, confira nossa próxima cartilha!



Sobre o projeto: Autoria e outros dados



A Clínica de Direitos Humanos da Universidade de São Paulo (USP), em parceria com a Universidade do Estado da Carolina do Norte (NCSU), a Universidade de Surrey e duas escolas públicas do ensino médio, tem o orgulho de apresentar o Projeto WASH 2, focado na dignidade menstrual no Brasil. Este projeto acontece simultaneamente no Brasil, nos EUA e no Reino Unido, e não se trata apenas de pesquisa, mas também do desenvolvimento de materiais didáticos destinados a educar jovens estudantes sobre a importância do acesso à dignidade menstrual.



Para conhecer mais sobre
esse e outros projetos siga a
clínica no Instagram
@cdhmusp



Fontes

<https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/menstruacao/entenda-as-fases-do-ciclo-menstrual/>

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2022/03/06/veja-12-habitos-que-podem-prejudicar-a-saude-intima-feminina-lista-vai-do-absorvente-diario-a-calcinha-no-box.ghtml>

<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/ciclo-menstrual.html>

<https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/como-fazer-a-higiene-intima-feminina/>

<https://www.tuasaude.com/ciclo-menstrual/#ciclo-irregular>

<https://www.buscofem.com.br/dicas/tudo-sobre-menstruacao-o-que-e-causas-sintomas-e-mais?>

<https://ocs.ige.unicamp.br/ojs/react/article/view/3807>

<https://static.scielo.org/scielobooks/ypf34/pdf/ferreira-9788575412404.pdf/>

<https://helloclue.com/pt/artigos/cultura/como-era-menstruar-na-grecia-antiga/>

<https://www.buscofem.com.br/blog/ciclo-menstrual/dismenorreia-o-que-e-tipos-e-diferenca-da-colica-menstrual>

<https://altadiagnosticos.com.br/saude/endometriose-sintomas-e-tratamento>

Participantes do projeto:



Integrantes da Clínica de Direitos Humanos para Mulheres da USP (CDHM - USP)

- **Profa. Dra. Gislene Aparecida dos Santos** – Coordenadora do Projeto. Professora da EACH-USP
- **Brendaly Sampaio de Matos** – Estudante de graduação em Gestão de Políticas Públicas e Pesquisadora na CDHM-USP
- **Rhasna Neves Ferreira** – Estudante de graduação em Gestão de Políticas Públicas e Pesquisadora na CDHM-USP
- **Carolina Costa de Aguiar** – Doutoranda em Direitos Humanos pela FD-USP e Pesquisadora na CDHM-USP
- **Antônio Rodrigues Neto** – Doutorando em Direitos Humanos pela FD-USP. Pesquisador da CDHM

Alunos do Ensino Médio integrantes do Projeto:

- **Niquésia Vitória da Silva Ramos** – Estudante de Ensino Médio na E.E Irmã Annette Marlene F. de Melo (SP)
- **Mônica Evangelista da Silva** – Estudante de Ensino Médio na E.E Irmã Annette Marlene F. de Melo (SP)
- **Rykellme Oliveira Souza** – Estudante de Ensino Médio na E.E Irma Annette Marlene F. de Melo (SP)
- **Lorena Ferreira Faria** – Estudante de Ensino Médio na E.E Professora Maria de Barros (MG)
- **Rayssa Cristina Carvalho** – Estudante de Ensino Médio na E.E Professora Maria de Barros (MG)
- **Lorena Aparecida Gonçalves Araújo** – Estudante de Ensino Médio na E.E Professora Maria de Barros (MG)
- **Esthefany Marielly Rodrigues Oliveira** – Estudante de Ensino Médio na E.E Professora Maria de Barros (MG)

Professoras Parceiras

- **Profa. Ana Maria de Oliveira** – E.E Irmã Annette Marlene Fernandes de Mello (SP)
- **Profa. Larissa Guimarães Ferreira** – E.E Professora Maria de Barros (MG)

Colaborações

- **Isabella Sarat Teixeira** – Estudante de Gestão de Políticas Públicas na USP
- **Lais Nunes Silva** – Estudante de Gestão de Políticas Públicas na USP

Junho de 2024

