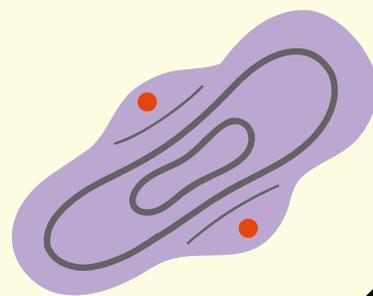
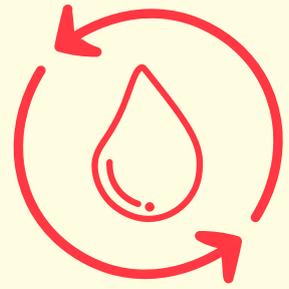


MENSTRUAÇÃO EM FOCO

Dignidade menstrual e acesso gratuito a absorventes



APRESENTANDO A CARTILHA



Tanto no Brasil quanto no mundo, mais da metade da população menstrua, já menstruou ou irá menstruar em alguma etapa da vida. Mesmo assim, ainda há muita vergonha e preconceito em falar sobre menstruação e o que aprendemos sobre o tema geralmente vem da experiência pessoal ou do convívio com pessoas próximas.

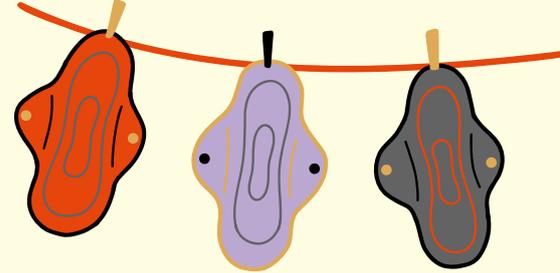
Nem sempre aprendemos na escola o conhecimento necessário para entender a menstruação e lidar com as questões físicas e emocionais relacionadas a ela. E, em algumas situações, as poucas informações que chegam até nós podem ser, na verdade, tabus ou informações equivocadas. Toda essa desinformação é um dos problemas ligados ao que se chama de pobreza menstrual.

Sumário

- 3 Pobreza Menstrual?
- 5 O que é Dignidade Menstrual?
- 6 Programa Dignidade Menstrual
- 8 Como ter acesso ao Programa?
- 9 Absorvente gratuito, onde?
- 10 Sobre o projeto



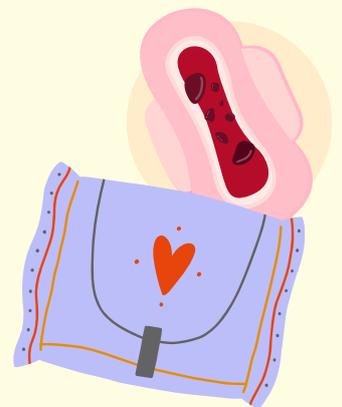
O que é Pobreza Menstrual?



A pobreza menstrual está ligada à falta ou dificuldade de acesso ao conhecimento sobre a menstruação e, também, está relacionada à **falta de acesso** a recursos e infraestrutura adequados para cuidar do corpo e da menstruação.

Exemplos de como a pobreza menstrual pode se manifestar:

- Não ter acesso a banheiro adequado, água limpa e saneamento básico (ausência de rede de esgoto, rede de esgoto a céu aberto), seja em casa, na escola ou no trabalho;
- Desconhecimento sobre o corpo humano e sobre como ocorre a menstruação; falta de conhecimento sobre saúde menstrual e como cuidar de seu corpo;
- Ser uma pessoa com deficiência ou mobilidade reduzida que necessite de assistência e não receber os cuidados necessários de higiene e troca dos produtos menstruais na frequência recomendada;
- Estigmas e tabus sobre a menstruação, como achar que a menstruação é uma impureza do corpo ou que não se pode lavar os cabelos quando está menstruada;
- Não ter compreensão e empatia em relação à menstruação e às dores que podem ocorrer, julgando que é frescura e que não há efeitos físicos e emocionais sobre o corpo;
- Não ter informação sobre a vida reprodutiva: quando se inicia a menstruação, o climatério e quando ocorre a menopausa;
- Pensar que menstruação é um tema apenas de mulheres e que não pode ser falado abertamente.



Sabiam que algumas pessoas passam por dificuldades porque não têm dinheiro suficiente para comprar produtos de menstruação? Às vezes, elas precisam escolher entre comprar comida ou absorventes. Isso não é justo, né? Isso mostra como a desigualdade social é um problema sério.

Dificuldades no acesso

**MENSTRUAL
PRODUCTS
FOR ALL**

Situações de pobreza menstrual acontecem com grande frequência, mas não podem ser vistas como um problema individual. As pessoas não são culpadas por não terem recebido uma educação menstrual adequada ou por não terem acesso aos produtos e recursos essenciais para a higiene e cuidado pessoal. Essa questão é um problema social, que precisa ser enfrentado por meio de políticas públicas, com envolvimento do poder público, governantes e de toda a sociedade.



De acordo com dados de pesquisa (uNICEF, 2021; Brasil, 2024):

- 4 milhões de meninas têm pelo menos uma privação de higiene nas escolas, como falta de acesso a absorventes e instalações básicas como banheiros e sabonetes
- 713 mil meninas não têm acesso a banheiros em seus domicílios e, dentre essas, mais de 632 mil meninas vivem não têm acesso nem a banheiro de uso comum
- 1 em cada 4 meninas estudantes falta à escola no Brasil durante o período menstrual
- pessoas mais pobres têm mais chances de perder dias de trabalho por causa da menstruação

A pobreza menstrual é um problema comum, mas não podemos deixar de refletir que ela atinge as pessoas de maneira diferente, mais ou menos grave, conforme sua classe social, raça, gênero, região em que vive, se tem alguma deficiência, idade, dentre outros fatores que podem impactar a vida de cada uma.



Dignidade Menstrual



A pobreza menstrual precisa ser combatida e, por isso, é importante que todos saibam sobre esse assunto e como conseguir esses produtos. Juntos, podemos garantir que ninguém seja impedido de ter sua dignidade menstrual.

É o **direito** de todas as pessoas de terem acesso a produtos e condições adequados, educação e informação sobre o próprio corpo, sem preconceitos ou tabus, para garantir a saúde menstrual.

Poder se sentir **segura, limpa e saudável** para lidar com a menstruação está diretamente relacionado à dignidade humana. Por isso as condições adequadas de **acesso à informação, recursos e infraestruturas** são necessárias para administrar a menstruação com dignidade.

No dia 28 de maio é celebrado o Dia Internacional da Dignidade Menstrual.

Quem tem direito à dignidade menstrual?

A maioria das pessoas que menstruam são meninas e mulheres, mas também existem homens transgênero (que se identificam com um gênero diferente daquele que foi designado ao nascer), e pessoas não binárias (que não se identificam como mulher nem como homem) que menstruam.

Isso significa que não só meninas e mulheres devem ter direito à dignidade menstrual, mas qualquer pessoa que tenha útero e possibilidade de menstruar, independentemente de sua identidade de gênero





No Brasil existe lei para promover a dignidade menstrual?



Recentemente o Brasil criou um programa federal para diminuir a pobreza menstrual e promover a dignidade menstrual.

Em 2021, foi criada a Lei federal nº 14.214, que instituiu o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual, incluindo o absorvente higiênica como item essencial de cestas básicas distribuídas pelo Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Dois anos depois, em 8 de março de 2023, foi lançado o Decreto federal nº 11.432 para regulamentar aquela lei e dar início ao Programa de Proteção e Promoção da Saúde e Dignidade Menstrual, conhecido como Programa Dignidade Menstrual.

Objetivos do programa

● Combater a precariedade menstrual, garantindo a distribuição gratuita e continuada de absorventes higiênicos

Garantir escuta qualificada nos serviços de saúde, preparando os trabalhadores de saúde para escutar cuidadosamente as questões realizadas à menstruação e com atenção às especificidades de cada grupo de mulheres beneficiárias do programa

Estimular o autocuidado físico e emocional, com atenção aos efeitos físicos e emocionais da menstruação e do período pré-menstrual

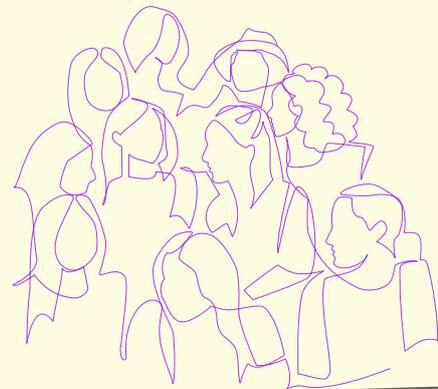
● Desenvolver ações de formação e educação em temas como menarca, prevenção de infecções e doenças, combate a estigmas e mitos sobre menstruação

Promover a dignidade menstrual e, com ela, a equidade de gênero e a redução das desigualdades

Esse programa tem abrangência nacional e foi criado para promover a saúde de quem menstrua, equidade de gênero, justiça social, educação e direitos humanos.



As pessoas sabem desse Programa?



O Programa Dignidade Menstrual (PDM) começou em 2023, com capacidade de atender 8 milhões de pessoas. Esse número triplicou em 2024, em que está disponível para 24 milhões de pessoas.

Talvez você já conhecesse o Programa antes de ler essa cartilha ou pode ser que seja uma novidade para você. Apesar de ele estar crescendo, nem todo mundo sabe de sua existência.

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). A partir dessa pequena pesquisa, observamos que 22,7% das pessoas não sabiam da existência de uma política pública de fornecimento gratuito de absorventes. Se olharmos apenas para as pessoas que estão em idade escolar, aumenta para 31,1% a porcentagem de pessoas que não tinham conhecimento

- Dentre as 248 pessoas, 57 pessoas afirmaram que cumprem os requisitos para serem beneficiárias do **Programa Dignidade Menstrual** ou convivem com alguém que cumpre os requisitos, mas somente 15 delas responderam que já retiraram absorventes gratuitos em Farmácia Popular ou conhecem alguém que já teve esse acesso.
 - E metade das pessoas que responderam que estão na escola e podem se enquadrar como beneficiárias do Programa disseram que **nem conheciam essa possibilidade de retirada de absorvente gratuitos**.
- Essa pesquisa não é representativa de todas as realidades do Brasil, mas nos trouxe um indício de que o Programa Dignidade Menstrual ainda é desconhecido de muitas pessoas que podem precisar dele para lutar contra a pobreza menstrual. **Se você puder, ajude a divulgar essas informações para as pessoas ao seu redor!**



Indicação: O movimento **Girl Up** é formado por jovens e desenvolve o projeto Livres para Menstruar, lutando pela dignidade menstrual.

Para conhecer melhor:

<https://livreparamenstruar.org/>



COMO TER ACESSO AOS ABSORVENTES GRATUITOS?



➤ No caso de pessoas recolhidas em unidades do sistema prisional ou em cumprimento de medidas socioeducativas, o acesso ocorre por meio da instituição em que se encontram;

➤ Qualquer pessoa que menstrue, que tenha **entre 10 e 49 anos**, e esteja inscrita no Cadastro Único (**CadÚnico**), pode procurar uma farmácia cadastrada no programa **Farmácia Popular** do Sistema Único de Saúde (SUS) para receber **gratuitamente até 40 absorventes** para usar em dois ciclos menstruais. Além da idade e da inscrição no CadÚnico, a pessoa precisa atender a pelo menos um dos requisitos abaixo;

● Ter renda mensal de até R\$ 218;



● Ser estudante de baixa renda da rede pública com renda familiar de até meio salário mínimo por pessoa;

● Estar em situação de rua, sem limite de renda.

Quem são as pessoas que podem se beneficiar do Programa Dignidade Menstrual

- Estudantes de baixa renda de escolas da rede pública de ensino;
- Pessoas em situação de rua ou em situação de vulnerabilidade social extrema;
- Pessoas recolhidas em unidades prisionais;
- Adolescentes em cumprimento de medidas socioeducativas.



Se você ainda não estiver inscrita no CadÚnico e se enquadrar como beneficiária do Programa Dignidade Menstrual, pode se inscrever em um Posto de Atendimento do Cadastro Único da sua cidade ou no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) mais próximo de sua casa.



Como retirar os absorventes?

Quais documentos precisam ser apresentados à Farmácia Popular para retirar os absorventes?

- Documento de identificação oficial com foto e número do CPF ou documento de identidade em que conste o número do CPF;
- “Autorização do Programa Dignidade Menstrual”, em formato digital ou impresso, que deve ser gerada no aplicativo ou no site do Meu SUS Digital.
- Como conseguir a Autorização se não tiver internet? Você pode pedir auxílio no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) ou Unidade Básica de Saúde (UBS) ou mais próximo de sua casa para obter a autorização por meio da internet.



Menores de 16 anos

Caso ainda não tenha completado 16 anos, esse passo a passo deverá ser realizado pela pessoa que é sua responsável legal.

Retirada de absorventes para pessoas conhecidas ou da família

É possível pegar absorvente para uma pessoa conhecida ou de sua família, para isso é necessário apresentar uma procuração que especifique e permita a retirada dos absorventes.

Na minha cidade não tem farmácia popular. E agora?

A retirada dos absorventes pode ser feita em qualquer município, não precisa ser onde você mora. Se tiver condições, pode retirar em farmácia popular de uma cidade vizinha. Se não tiver como se locomover, veja se é possível entrar uma procuração para outra pessoa retirar em seu nome ou procure a Assistência Social da sua cidade e peça ajuda.

Este vídeo do Ministério da Saúde pode ajudar a entender o passo a passo para ter acesso aos absorventes gratuitos:

<https://youtu.be/YwdVIXr-8T0>

Se precisar de mais informações, pode ligar para o Teletendimento do Ministério da Saúde: Disque Saúde 136 e tecl 1 para o Programa Dignidade Menstrual



Sobre o projeto

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.



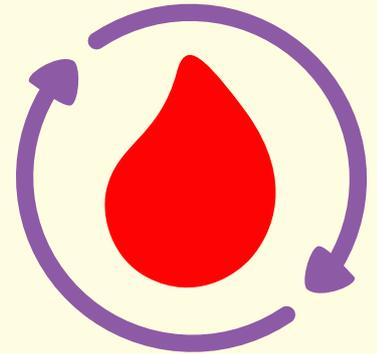
Para conhecer mais sobre esse e outros projetos siga a clínica no Instagram @cdhmusp



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



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)

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)

Colaborações

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



Fontes



<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2024/dignidademenstrual>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2024/dignidade-menstrual>

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2019-2022/2021/lei/l14214.htm

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2023-2026/2023/decreto/d11432.htm

