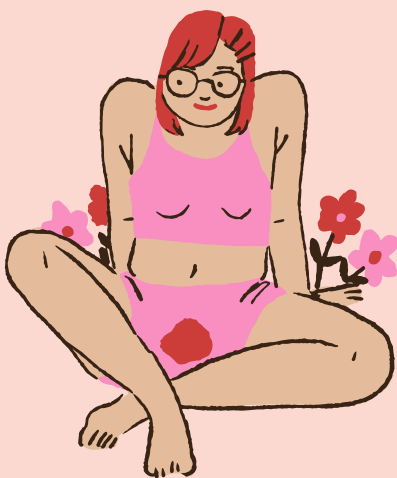




Menstruação

Sustentável e Inclusiva:

Desafios Raciais e Ambientais



Apresentação do Tema

Nossa série de cartilhas, intitulada **"Menstruação em Foco"**, aborda o ciclo menstrual, a ausência de direitos e os obstáculos que frequentemente estão presentes na vida de pessoas que menstruam. Nesta cartilha, em particular, discutiremos a pobreza menstrual e suas conexões com questões ambientais e raciais. Quando não abordadas, essas questões perpetuam desigualdades na sociedade, mantendo certos grupos ainda mais vulneráveis.

Para uma melhor compreensão, utilizamos o relatório **"Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos"** (UNFPA, 2021), que esclarece este tema ao afirmar que o direito à dignidade menstrual vai além do acesso a recursos de higiene durante o período menstrual. Inclui também o conhecimento sobre o próprio corpo e os cuidados necessários para valorizar a autodeterminação das pessoas que menstruam.

O relatório analisa dados essenciais, frequentemente negligenciados, como as condições sociais, educacionais, raciais e ambientais, incluindo acesso à água, saneamento básico e instalações fundamentais para o cotidiano. Tais condições são necessárias não apenas para a troca de produtos menstruais ou para a higiene pessoal, mas também como um refúgio em momentos de dor e desconforto associados ao ciclo menstrual.



Sumário

	<u>Importância de se discutir menstruação sob a perspectiva racial e ambiental</u>	4
	<u>Objetivos da cartilha</u>	5
	<u>Acesso a produtos menstruais em comunidades negras e indígenas</u>	6
	<u>Impactos do racismo estrutural no cotidiano</u>	7
	<u>Disparidades no atendimento de saúde</u>	8
	<u>Produtos menstruais e seus impactos</u>	9
	<u>Sustentabilidade Menstrual</u>	10
	<u>Saneamento, descarte e coleta como obstáculos à saúde menstrual</u>	11
	<u>Barreiras enfrentadas por pessoas em situação de rua, refugiadas e em áreas rurais</u>	12
	<u>Iniciativas para garantir acesso igualitário a produtos menstruais</u>	13
	<u>Conclusão: participantes e fontes</u>	14

Importância de se discutir menstruação

sob a perspectiva racial e ambiental:

A necessidade de entender e refletir sobre a pobreza menstrual é evidente, dado que fatores territoriais, econômicos e raciais ampliam as desigualdades enfrentadas por pessoas que menstruam. É crucial destacar o conceito de racismo ambiental, que evidencia a maior exposição de pessoas negras a problemas ambientais. Bairros onde as condições de saneamento básico—que incluem coleta de resíduos, rede de esgoto e distribuição de água—são inadequadas, são majoritariamente habitados por populações negras. Este texto visa destacar esse impasse em uma sociedade que busca melhorias ao relacionar aspectos raciais e ambientais com a pobreza menstrual.

Ao analisar as dificuldades enfrentadas por pessoas que menstruam, observamos dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), de 2019, que indicam que a menarca, ou primeira menstruação, ocorre entre 10 e 15 anos. Estudantes passam cerca de oito anos na escola, tornando necessário que essas instituições ofereçam itens básicos e instalações adequadas para o manejo menstrual, promovendo assim a permanência e a educação de qualidade, sem preocupações. Isso está alinhado com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 4, que visa assegurar a educação de qualidade e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas as pessoas.

Para melhor compreensão,
no decorrer da cartilha,
adicionamos os ODS que
estão ligados aos
assuntos tratados.



Objetivos da cartilha

Embora muitas pessoas menstruem, esse tema ainda enfrenta uma escassez de dados (desafiando as pesquisas realizadas para a construção deste conteúdo), o que prejudica o conhecimento sobre o próprio corpo.

Proporcionar uma maior visibilidade aos desafios enfrentados por esses indivíduos e investigar suas ligações com perspectivas étnicas, econômicas e regionais que aumentam a pobreza menstrual, não só no Brasil.



Desejamos construir um maior entendimento sobre essa temática fundamental, para estarmos aptos a refletir e formular estratégias de ação que garantam os direitos das pessoas e alcancem os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) até 2030, especialmente o 1 (Erradicar a Pobreza), 3 (Saúde e Bem-Estar) e 5 (Igualdade de Gênero e Empoderamento Feminino).



Também queremos evidenciar que, ao discutir dignidade menstrual, não podemos ter uma visão única. Devemos analisar diversas vivências para entender que, embora complexo, esse é um tema que, quando resolvido, trará progressos para toda a sociedade.



Acesso a produtos menstruais em comunidades negras e indígenas

Menstrual hygiene is a human right ✨

Quando tratamos de dignidade menstrual, reconhecemos a existência de tabus que **impedem as mulheres de adquirir seus direitos e manter a saúde menstrual**. Contudo, frequentemente ignoramos que a maioria das pessoas que enfrentam dificuldades para manter a dignidade menstrual **se identificam ou pertencem ao grupo de pessoas pardas ou pretas**.

Embora os dados apresentados a seguir **não sejam recentes**, é evidente, pelo senso comum, a existência do **racismo estrutural** em nossa sociedade, o que também impacta a **saúde** das mulheres, já que muitas não têm condições de cuidar de si adequadamente devido a questões como moradia e **falta de recursos**, como saneamento básico e **ambientes adequados**.



Impactos do racismo estrutural no cotidiano



Estima-se que mais de 713 mil meninas vivem em **residências sem banheiro**, dificultando o cuidado com sua higiene. Além da falta de banheiros, essas casas não têm pias ou lavatórios.

A maioria desse grupo vive em áreas invadidas, sem rede de saneamento básico, o que impossibilita o cuidado adequado. Dentro desse grupo que vive em condições precárias, a maioria é composta por **pretos ou pardos**. Nas escolas, mais de 213 mil meninas relataram que os banheiros não estão em condições de uso, e 66% dessas meninas são pretas.



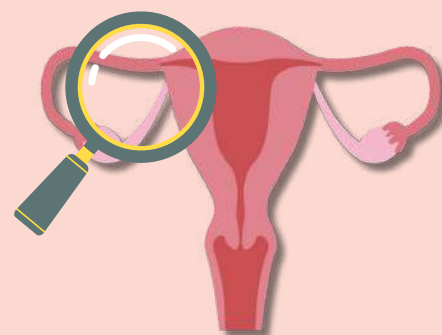
Além disso, 11,6% das meninas disseram que não havia papel higiênico **nas escolas**, e 66,1% delas também eram pretas, além da ausência de sabão para higienização das mãos.



Disparidades no atendimento de saúde



De acordo com as fontes pesquisadas, as mulheres negras enfrentam **dificuldades no atendimento de saúde** – em hospitais, clínicas, etc.– e relatam que **não possuem os mesmos direitos que as mulheres brancas**. Essa *negligência* prejudica a saúde da mulher negra, já que muitas não conseguem consultar ginecologistas, por exemplo, para avaliar seu fluxo menstrual. Embora **faltem dados exatos** sobre quantas mulheres negras sofrem com essas questões, existem relatos registrados que evidenciam esse obstáculo, **impedindo que as mulheres negras mantenham sua integridade física e mental**.

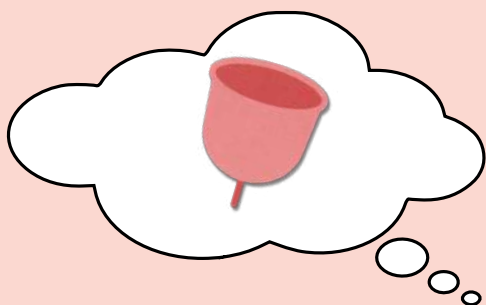


O **racismo estrutural** continua a afetar a população negra de forma severa, prejudicando principalmente a **visibilidade da saúde das mulheres e impedindo-as de manter sua saúde física e mental**. Os recursos são escassos e o **atendimento médico**, público ou privado, que é direito de todos os cidadãos, independentemente de etnia, torna-se **inacessível**.



Produtos Menstruais e seus impactos

Pela facilidade de acesso ou por serem os mais conhecidos, os absorventes descartáveis, internos ou externos, são os mais utilizados e distribuídos. Entretanto, embora não se saiba a quantidade exata de resíduos descartados durante o período menstrual, é evidente que o volume de absorventes descartáveis e sua longa decomposição afeta o meio ambiente. Portanto, é crucial refletir sobre e buscar alternativas sustentáveis e menos prejudiciais para os usuários.



Vantagens ambientais a longo prazo



Priorizar a compra de necessidades básicas como alimentação e medicamentos

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



1 NO POVERTY



O acesso restrito a opções menstruais sustentáveis, devido a seu elevado custo inicial, perpetua a dependência de produtos descartáveis, que, embora de custo imediato menor, apresentam impactos ambientais negativos a longo prazo

Sustentabilidade



Menstrual

Adotar métodos reutilizáveis para minimizar impactos ambientais.

Ao ampliar o acesso a informações sobre tecnologias menstruais, possibilitamos que todas as pessoas que menstruam **escolham a opção que melhor atende às suas necessidades** e promovam a Dignidade Menstrual.



Absorvente de pano

Camadas de tecidos que envolvem a calcinha, similar aos absorventes descartáveis. Após o uso, deve ser lavado com água e sabão e seco ao sol. Tem **baixo custo de produção e maior vida útil**, já que não é necessário adquirir novos todos os meses.

Coletor menstrual

Copinhos de silicone ou borracha inseridos no canal vaginal para **coletar o fluxo menstrual por até 5 horas**. Para garantir que está bem encaixado, puxe o copinho para baixo; se apresentar resistência, é sinal de que está corretamente posicionado. Depois do uso, lave com água e sabão. **Vantagens:** baixo risco de infecções e maior vida útil, durando de 5 a 10 anos. **Desvantagem:** alto custo inicial



Calcinhas ou cuecas menstruais

Possuem camadas absorventes e impermeáveis para reter o sangue e impedir vazamentos, permitindo maior facilidade na troca. Recentemente, foram desenvolvidas **calcinhas absorventes com abertura lateral em colchete, sendo muito úteis para pessoas com deficiência**.

Absorventes biodegradáveis

Semelhantes aos descartáveis comuns, mas **compostos por materiais orgânicos e biodegradáveis**. Podem ser lavados e reutilizados normalmente.



Saneamento, descarte e coleta como obstáculos à saúde menstrual

É crucial ter um local adequado para cuidados de higiene íntima, mas essa necessidade ainda é negligenciada, especialmente para pessoas que vivenciam os cenários apresentados nesta cartilha todos os meses.

Por isso, torna-se necessário observar também a disponibilidade de saneamento, coleta e água de qualidade nas instituições que fazem parte do cotidiano das pessoas que menstruam.



O Censo Demográfico de 2022 evidenciou a disparidade no acesso a banheiros exclusivos nos domicílios das regiões Norte e Nordeste, que têm as menores taxas desde 2010. Apesar de um pequeno aumento percentual, esses dados mostram a falta de planejamento para melhorar as condições básicas de vida. Além disso, o mesmo indicador apontou que os **mais afetados por essa falta de saneamento de qualidade são jovens negros, pardos e indígenas**, o que afeta especialmente as mulheres, já que, no mesmo ano, a população feminina era composta por cerca de 104,5 milhões de mulheres, correspondendo a 51,5% do total de brasileiros.



Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), de 2019, informam que apenas 63,7% das escolas públicas oferecem estrutura para os estudantes lavarem as mãos

Em 2022, o tipo **de descarte mais frequente para o lixo domiciliar** foi "coletado no domicílio por serviço de limpeza", atingindo 82,5% da população. Contudo, 9,1% da população precisa recorrer a soluções individuais ou locais, como queimar o lixo (7,9%), enterrar na propriedade (0,3%) ou jogar em terreno baldio ou área pública (0,6%), **aumentando os danos ao meio ambiente.**



Barreiras enfrentadas por pessoas em situação de rua, refugiadas e em áreas rurais



Pessoas encarceradas, em situação de rua e em áreas rurais estão **mais sujeitas à falta de insumos e instalações adequadas** para o manejo menstrual, o que pode resultar em infecções ao serem forçadas a improvisos na hora de cuidar da higiene íntima.

É importante salientar que não foram encontradas informações confiáveis e específicas sobre a disponibilidade de recursos para indivíduos em situação de vulnerabilidade socioeconômica ou privação de liberdade. Tal fato reforça a urgência de se analisar a pobreza menstrual mais profundamente, evitando negligências e direcionando a produção de informações sobre públicos invisibilizados.



As prisões foram feitas para condenar aqueles que se opõem às leis do país, mas foram pensadas apenas para as necessidades dos homens. **As mulheres detentas enfrentam vulnerabilidades devido à escassez de suporte.** Dados indicam que cada detenta recebe, por mês, apenas dois pacotes de absorventes, o que pode ser insuficiente para mulheres com fluxo irregular. Em decorrência disso, muitas recorrem a **alternativas inapropriadas**, como miolo de pão e folhas de jornal, ou realizam serviços como manicure e faxina em troca de absorventes.

Essa precariedade também afeta a população **em situação de rua**, que não recebe suporte adequado para cuidados menstruais, resultando em infecções na região íntima. Apesar da **distribuição de absorventes gratuitos** nas farmácias, essa política pública **não tem sido eficaz**, já que muitas mulheres não têm os cuidados adequados para manter a saúde menstrual e, muitas vezes, nem conhecem seus direitos. A **falta de recursos** essenciais leva as mulheres a recorrerem a materiais arriscados—panos sujos, folhas de jornal, etc.—podendo causar infecções urinárias, urogenitais, irritações ou até mesmo a Síndrome do Choque Tóxico.

🔍 Síndrome do Choque Tóxico ×

É uma condição rara que pode ser causada pelo acúmulo de sangue e uso prolongado de absorventes internos, criando uma bactéria que provoca um processo inflamatório.



Iniciativas para garantir acesso igualitário a produtos menstruais



Desde 2018, observamos um aumento em políticas e projetos sobre dignidade menstrual, que têm sido incorporados significativamente ao debate público sobre os direitos de meninas, mulheres e pessoas que menstruam. Porém, vimos que não é suficiente para atender todas as necessidades específicas desses indivíduos.



Recomenda-se a implementação de políticas públicas para grupos em situação de vulnerabilidade socioeconômica e racial, visando disponibilizar recursos e locais adequados para garantir integridade das mulheres, de todas as etnias, como cidadãs. Campanhas comunitárias e de conscientização sobre dignidade menstrual são fundamentais, oferecendo o apoio que as mulheres necessitam para manter sua saúde física e emocional.



- Ao não refletirmos, deixamos obstáculos para o desenvolvimento livre de toda a sociedade.
- Portanto, é crucial a **educação sobre a menstruação e os desafios à promoção da dignidade menstrual**.
- Ressaltamos que esse conhecimento deve alcançar também aqueles que não menstruam, promovendo **apoio mútuo e solidariedade**.
- O movimento **Girls Up** busca ampliar a discussão sobre pobreza menstrual na política por meio de pessoas que levantam suas vozes por seus direitos.

Conclusão



No Brasil, a **disponibilidade desigual de produtos menstruais para pessoas de baixa renda é uma questão crítica**, frequentemente relacionada à "**pobreza menstrual**". E vimos que ela está associada a outras necessidades frequentemente ocultadas, como a escassez de dados, afetando o desempenho não só de um indivíduo, mas de toda a comunidade, incluindo mulheres que abandonam trabalhos e estudos para cuidar de suas casas.

Ao longo de toda a cartilha, percebemos que **não há uma solução única** para essa questão, mas é evidente que **medidas precisam ser tomadas**. Isso inclui um **maior debate político** sobre os direitos das pessoas, aprofundamento do tema e **conscientização da sociedade para alcançar um acesso igualitário às necessidades básicas**.

Para um **cuidado adequado com a higiene**, é necessário não apenas a disponibilidade de banheiros e saneamento básico, mas também o acesso a produtos menstruais (de preferência do usuário). Embora existam projetos como o Programa de Dignidade Menstrual, que visa assegurar absorventes para todos em situação de vulnerabilidade socioeconômica, esses programas **não atingem todos os grupos**. É necessário **aumentar o conhecimento sobre esses projetos**, não apenas via internet, para alcançar pessoas em situação de rua, encarceradas ou em regiões com algum tipo de privação de direitos.



Participantes

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-USP



Integrantes do Ensino Médio



- 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)
- Niquésia Vitória da Silva Ramos - Estudante de Ensino Médio na E.E. Irmã 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
- Laís Nunes Silva - Estudante de Gestão de Políticas Públicas na USP



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 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 pesquisas, 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

BRASIL. Censo 2022: rede de esgoto alcança 62,5% da população, mas desigualdades regionais e por cor e raça persistem. Agência de Notícias IBGE, 16 ago. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>. Acesso em: 23 ago. 2024.

UNICEF BRASIL; UNFPA BRASIL. Dignidade Menstrual. Maio 2021. Disponível em: <https://unicef.org/brazil>. Acesso em: 23 ago. 2024.

G1. Censo 2022: cor ou raça. G1, 22 dez. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com>. Acesso em: 23 ago. 2024.

G1. Consciência racial cresce, mostra Censo 2022, mas desigualdades persistem. G1, 24 dez. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com>. Acesso em: 23 ago. 2024.

