

MENSTRUACÃO E INCLUSÃO

**DESAFIOS DE
PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA**



SUMÁRIO

Wow!

- **Menstruação e Inclusão**3
- **Entendendo a Menstruação**.....5
- **Desafios Físicos**.....7
- **Sugestões Práticas**.....9
- **Desafios Visuais**.....10
- **Desafios Enfrentados por Mulheres com Deficiência no Acesso a Produtos Menstruais**14
- **Direitos e Acessibilidade**.....17
- **Recursos e Apoio**.....20
- **Vergonha e Estigma**.....22
- **Conclusão**.....26
- **Referências**.....28
- **Nossa Equipe**.....29

Agosto de 2024

YEAH!

MENSTRUACÃO E INCLUSÃO

A cartilha “Menstruação e Inclusão: Desafios de Pessoas com Deficiência” propõe aumentar a conscientização sobre os desafios enfrentados por pessoas com deficiência que menstruam e promover a inclusão e respeito aos seus direitos. Muitas vezes, as barreiras que essas pessoas enfrentam são invisíveis para a sociedade. Estudos mostram que a falta de acessibilidade pode impactar negativamente a qualidade de vida de pessoas com deficiência, limitando seu acesso a informações e cuidados adequados durante o ciclo menstrual.

YEAH!

MENSTRUACÃO E INCLUSÃO

Pessoas com deficiência que menstruam enfrentam desafios únicos, incluindo a acessibilidade a banheiros, o uso de produtos menstruais adequados e a obtenção de informações acessíveis sobre saúde menstrual. Além disso, o estigma e os tabus em torno da menstruação podem agravar essas dificuldades, aumentando o isolamento social e diminuindo o acesso a cuidados essenciais.

Portanto, é necessário um esforço coletivo para remover ou atenuar essas barreiras, promovendo a educação, a conscientização e a implementação de políticas inclusivas. Somente assim garantiremos que todas as pessoas, independentemente de suas características físicas, sensoriais e intelectuais, tenham acesso aos cuidados e à dignidade que merecem, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva.

YEAH!



ENTENDENDO A MENSTRUÇÃO

A menstruação é um processo natural do corpo que gesta, em que o revestimento do útero é descartado mensalmente. Isso é uma parte normal do ciclo reprodutivo. Este ciclo pode incluir uma série de sintomas como dores na região abdominal, mudanças de humor e alterações físicas, como inchaço nos seios, na barriga e em outras partes do corpo. Compreender o ciclo menstrual é fundamental para o cuidado e o bem-estar das pessoas que menstruam.

Para pessoas com deficiência, esses desafios podem ser ampliados por barreiras físicas, sociais e informacionais. Por exemplo, a falta de acessibilidade em produtos menstruais ou de acesso a informações sobre o ciclo menstrual pode impactar negativamente a saúde e a qualidade de vida dessas pessoas.



ENTENDENDO A MENSTRUAÇÃO

Além disso, a ausência de ambientes acessíveis e seguros para a troca de produtos menstruais pode levar a sentimentos de desconforto e insegurança, dificultando ainda mais a gestão da menstruação. É crucial que iniciativas sejam implementadas para garantir que informações sobre saúde menstrual sejam apresentadas em formatos acessíveis, como Braille ou áudio, e que existam opções de produtos menstruais adaptados às necessidades de cada indivíduo. A promoção de ambientes inclusivos e o desenvolvimento de recursos educativos acessíveis não apenas melhoram a qualidade de vida das pessoas com deficiência, mas também promovem uma sociedade mais equitativa e consciente das diversas necessidades de sua população.



DESAFIOS FÍSICOS

Ana tem 16 anos e usa cadeira de rodas. Ela precisou ir ao banheiro durante seu primeiro dia de aula na sua escola nova. Ao chegar, encontrou uma escada bloqueando a entrada, sem uma rampa ou acesso alternativo. Frustrada e sem saber o que fazer, Ana percebeu que a escola não estava preparada para receber alguém como ela. Determinada a buscar uma solução, ela decidiu que precisava falar com alguém para melhorar a acessibilidade, não só para ela, mas para todos os alunos que enfrentassem desafios semelhantes.

One!



DESAFIOS FÍSICOS

Ana conversou com a diretora, Sra. Silva, sobre a necessidade de acessibilidade e defendeu o seu próprio direito. Compreendendo a importância de garantir que o ambiente escolar fosse mais acessível, a diretora, em conformidade com a norma NBR 9050, que estabelece os critérios para acessibilidade em edificações, rapidamente organizou a adaptação de um banheiro para pessoas em cadeiras de rodas. Ana ficou feliz com a mudança, sabendo que sua iniciativa ajudou a tornar a escola mais inclusiva.



Gerado por: DALL-E, ChatGPT. 2024.

Para pessoas com deficiências físicas, o acesso a banheiros adequados pode ser um desafio significativo. Muitos banheiros públicos no Brasil não possuem a infraestrutura necessária para acomodar pessoas com deficiência. Isso inclui falta de acessos no térreo e obstáculos que dificultam o acesso de pessoas em cadeiras de rodas.

SUGESTÕES PRÁTICAS

- **Adaptações de Banheiro:** instalação de barras de apoio e espaço adequado para cadeiras de rodas são fundamentais. Além disso, é essencial a presença de banheiros independentes para acompanhantes de pessoas com deficiência, proporcionando mais conforto e privacidade. A inclusão de banheiros equipados com maca também é crucial para atender às necessidades de quem necessita de assistência em casos de mobilidade reduzida.
- **Produtos Menstruais Adaptados:** Produtos como calcinhas menstruais e absorventes reutilizáveis podem ser mais práticos e confortáveis.
- **Educação e Treinamento:** sensibilizar cuidadoras(es) e profissionais de saúde sobre as necessidades específicas das pessoas com deficiência



DESAFIOS VISUAIS

Uma mulher adulta chamada Alga está em uma biblioteca. Ela tem cabelos curtos e está usando óculos escuros. Ela segura um panfleto sobre cuidados menstruais, mas está nitidamente frustrada. Alga sempre foi curiosa e determinada a cuidar bem da sua saúde. Hoje, ela veio à biblioteca em busca de informações sobre cuidados menstruais. Infelizmente, ela percebe que o panfleto não está disponível em Braille, tornando impossível a leitura do conteúdo. Também não havia versão digital acessível ao leitor de tela que usa em seu celular.



Gerado por: DALL-E, ChatGPT. 2024.

DESAFIOS VISUAIS

Determinada a encontrar uma solução, Alga decide procurar ajuda. Alga fala com a bibliotecária explicando a importância da disponibilidade de materiais acessíveis para todos e ressalta como a falta de materiais em braille ou digitais em formato acessível limita o acesso a informações essenciais.

A Bibliotecária escuta atentamente e anota as sugestões de Alga e promete procurar alternativas para melhorar a acessibilidade.

Alga sai confiante e deixa a biblioteca com um sorriso, sabendo que suas ações podem levar a mudanças. Ela sabe que sua voz pode ajudar a criar um mundo mais inclusivo.



Gerado por: DALL-E, ChatGPT. 2024.

DESAFIOS VISUAIS

A falta de materiais educativos sobre menstruação em Braille, digitais em formato acessível a leitores de tela e/ou em áudio representa um obstáculo para pessoas com deficiência visual. Muitas vezes, as informações disponíveis não são apresentadas de forma acessível, limitando o entendimento e a autonomia dessas pessoas

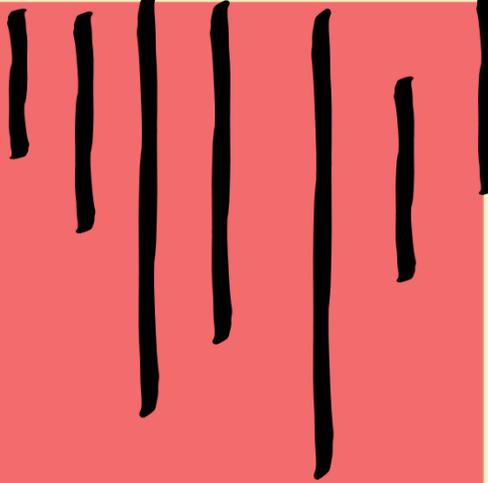
Sugestões Práticas:

- **Informação Acessível:** Produção de materiais em Braille, áudio e formatos digitais acessíveis.
- **Tecnologia Assistiva:** Uso de aplicativos de celular que auxiliam no rastreamento do ciclo menstrual com suporte de voz





DESAFIOS VISUAIS



- **Conteúdo em Áudio:** Criar audiolivros e podcasts que expliquem aspectos da menstruação.
- **Educação e treinamento:** Treinar educadores e desenvolver materiais didáticos inclusivos.
- **Colaboração e Feedbacks:** Trabalhar com organizações e coletar feedback para aprimorar a acessibilidade dos recursos.



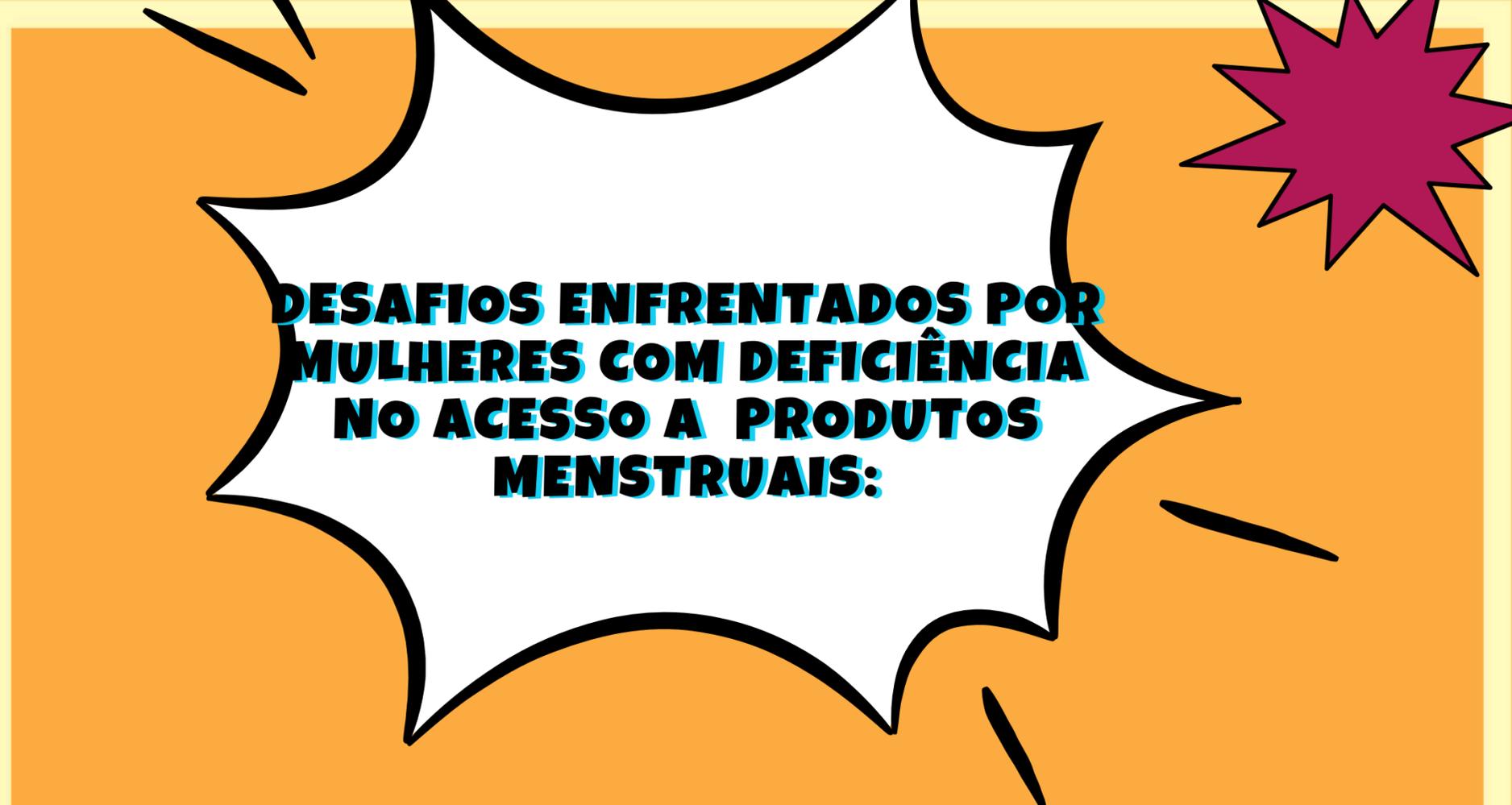
Essas práticas podem garantir que todos, independentemente de sua capacidade visual, possam acessar informações essenciais sobre menstruação e participar plenamente das discussões sobre saúde e bem-estar.

DESAFIOS ENFRENTADOS POR MULHERES COM DEFICIÊNCIA NO ACESSO A PRODUTOS MENSTRUAIS:

De acordo com o IBGE (2019), o Brasil possui cerca de 17,3 milhões de pessoas com deficiência, o que evidencia a importância de políticas públicas inclusivas e de acessibilidade.

Relatórios indicam que mulheres com deficiência frequentemente enfrentam dificuldades significativas para acessar produtos menstruais, devido as barreiras existentes na sociedade, a exemplo das barreiras espaciais, e, por vezes, também de restrições econômicas.





DESAFIOS ENFRENTADOS POR MULHERES COM DEFICIÊNCIA NO ACESSO A PRODUTOS MENSTRUAIS:

De acordo com a pesquisadora Kathryn Stone, pessoas com deficiência enfrentam muitos desafios para ter uma menstruação confortável e digna. Infelizmente, os produtos menstruais nem sempre consideram essas necessidades. Para quem tem mobilidade reduzida, músculos rígidos, dores crônicas ou hipersensibilidade usar esses produtos pode ser complicado.

Por exemplo, absorventes externos podem ser desconfortáveis para pessoas com autismo devido à sensação que causam. Inserir absorventes internos ou coletores menstruais pode ser difícil para quem tem mobilidade reduzida ou ausência de mobilidade nos braços ou nas mãos. Além disso, conciliar esses produtos com outros equipamentos utilizados, como cadeiras de rodas ou cateteres, pode ser um desafio. Pessoas que usam cadeiras de rodas podem sentir absorventes se deslocarem ao longo do dia, e quem usa cateteres urinários pode ter dificuldades com produtos que não absorvem vazamentos.





**DESAFIOS ENFRENTADOS POR
MULHERES COM DEFICIÊNCIA
NO ACESSO A PRODUTOS
MENSTRUAIS:**

É fundamental que a indústria e a sociedade como um todo avancem para tornar os cuidados menstruais mais inclusivos e acessíveis para todos. Isso envolve desenvolver produtos menstruais que atendam às necessidades específicas das pessoas com deficiência e garantir que as informações sobre cuidados menstruais sejam acessíveis e compreensíveis.

DIREITOS E ACESSIBILIDADE

Pessoas com deficiência têm o direito à acessibilidade em todos os espaços, incluindo banheiros públicos e instituições educacionais. Garantir esse direito envolve mais do que apenas modificações físicas nos ambientes; é necessário criar condições para que informações e materiais sobre saúde menstrual estejam disponíveis em formatos acessíveis. Isso inclui a produção de materiais em braille, áudio e linguagem simples, garantindo que todos tenham acesso ao conhecimento necessário para gerir sua saúde menstrual de forma autônoma e digna.

Campanhas e Políticas Públicas:



Advocacy e Conscientização:

É essencial promover campanhas de conscientização que informem o público sobre os desafios específicos enfrentados por pessoas com deficiência no contexto da saúde menstrual. Essas campanhas devem destacar a importância da acessibilidade em todos os aspectos da vida cotidiana e o impacto positivo que isso pode ter na qualidade de vida das pessoas. O objetivo é fomentar uma cultura de empatia e compreensão, onde todos se sintam responsáveis por apoiar e promover a inclusão.

DIREITOS E ACESSIBILIDADE

Implementação de Políticas Inclusivas:

Governos e instituições têm um papel crucial na implementação de políticas inclusivas. Isso pode incluir a revisão e atualização de normas e regulamentos para garantir que todas as novas construções e reformas sejam projetadas com acessibilidade em mente. Políticas eficazes devem também assegurar a disponibilidade de produtos menstruais adaptados, como absorventes e coletores de fácil manuseio, em locais públicos e instituições educacionais.

DIREITOS E ACESSIBILIDADE



Além disso, é importante criar canais de comunicação entre pessoas com deficiência, defensores dos direitos e formuladores de políticas, para que as soluções propostas sejam verdadeiramente eficazes e relevantes. A participação ativa de pessoas com deficiência no processo de elaboração de políticas é fundamental para garantir que suas vozes sejam ouvidas e suas necessidades atendidas.

Ao adotar uma abordagem holística que combina adaptação física, educação acessível e políticas inclusivas, podemos criar um ambiente mais justo e acolhedor para todos. Isso não apenas melhora a qualidade de vida das pessoas com deficiência, mas também contribui para uma sociedade mais equitativa e inclusiva.



RECURSOS E APOIO

Há diversas organizações e recursos disponíveis que podem apoiar pessoas com deficiência que menstruam. É essencial garantir que essas pessoas saibam onde encontrar assistência e informações

Recursos para monitoramento do ciclo menstrual de pessoas com deficiência

Aplicativos de rastreamento acessíveis: Aplicativos como o "Clue" e o "Flo" podem ser ajustados para oferecer notificações sonoras, lembretes visuais e opções de interface simplificada para atender as necessidades de pessoas com deficiências visuais ou intelectuais.



Gerado por: DALL-E, ChatGPT. 2024.



RECURSOS E APOIO



Diários menstruais adaptados:
Uso de diários menstruais com textos em braille para pessoas com deficiência visual, ou em linguagem simplificada para pessoas com deficiência intelectual, para que possam registrar seus sintomas e datas de menstruação de forma acessível.

Assistentes pessoais virtuais
Dispositivos como Alexa ou Google Assistant podem ser programados para fornecer lembretes sobre o ciclo menstrual, ajudando na gestão do ciclo e na preparação antecipada.





VERGONHA E ESTIGMA

A menstruação ainda é um tema cercado de tabus e estigmas, especialmente para pessoas com deficiência. O estigma pode levar ao isolamento social e à falta de acesso a cuidados adequados, perpetuando barreiras que impactam negativamente a saúde e o bem-estar dessas pessoas. Para combater esses desafios, é fundamental adotar estratégias que promovam a solidariedade e a inclusão.

WOW

VERGONHA E ESTIGMA

Como Ajudar a Combater o Estigma:



Educação Comunitária: Promover a conscientização sobre a menstruação é fundamental para quebrar tabus. Programas educativos que envolvem escolas, locais de trabalho e comunidades podem ajudar a desmistificar o tema e normalizar as conversas sobre o ciclo menstrual, criando um ambiente acolhedor e informativo.

Narrativas Positivas: Compartilhar histórias de pessoas com deficiência que menstruam é uma forma poderosa de desafiar estigmas. Essas narrativas, divulgadas por meio de campanhas de mídia e eventos comunitários, destacam a força e a resiliência dessas pessoas, promovendo empatia e mostrando que a menstruação é uma experiência natural que não deve causar vergonha.



VERGONHA E ESTIGMA

Como Ajudar a Combater o Estigma:



Apoio e Acolhimento: Redes de apoio são essenciais para que as pessoas compartilhem suas experiências e desafios. Grupos de apoio, presenciais ou online, oferecem um espaço seguro para discutir questões relacionadas à menstruação e à deficiência, criando um senso de comunidade e pertencimento.

Narrativas Positivas: Compartilhar histórias de **Treinamento de Profissionais de Saúde:** Profissionais de saúde devem ser preparados para tratar a menstruação de forma inclusiva e sensível, considerando as necessidades específicas das pessoas com deficiência. Isso inclui fornecer informações acessíveis e um atendimento respeitoso e empático.

VERGONHA E ESTIGMA

Como Ajudar a Combater o Estigma:



Gerado por: DALL-E, ChatGPT. 2024.



Combater o estigma em torno da menstruação, especialmente para pessoas com deficiência, é um passo importante para uma sociedade mais inclusiva e equitativa. Promover aceitação e compreensão garante que todos possam viver com dignidade e respeito.

CONCLUSÃO

A menstruação é uma parte natural da vida que deve ser tratada com dignidade e respeito, independentemente das capacidades corporais e neurosensoriais das pessoas.

A inclusão e a acessibilidade são direitos humanos fundamentais e devem ser defendidos para garantir que todos tenham a oportunidade de viver com dignidade e autonomia



CONCLUSÃO

BARREIRAS ATITUDINAIS

Barreiras atitudinais referem-se aos preconceitos, estigmas, crenças e comportamentos negativos que as pessoas tem em relação a outras pessoas geralmente baseados em características como, deficiência, raça, gênero, idade. Essas barreiras são formadas por atitudes e percepções erradas que resultam em discriminação, exclusão ou tratamento desigual

BANG

Um exemplo muito comum de barreira atitudinal enfrentado por pessoas com deficiência é a subestimação de suas habilidades. Muitas vezes elas são vistas como incapazes de realizar certas tarefas, independente de suas capacidades reais. Isso leva a exclusão dessas pessoas de oportunidades de emprego, educação ou participação social.

REFERÊNCIAS

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2019). Censo Demográfico 2019. Rio de Janeiro: IBGE.

COLETIVO FEMINISTA HELEN KELLER. Mulheres com deficiência: garantia de direitos para exercício da cidadania. Produção: Coletivo Feminista Helen Keller. 2020.

COSTA, Laís S. e colaboradores. Cuidado menstrual de pessoas com e sem deficiência: orientações para pessoas que menstruam, trabalhadores de saúde, cuidadores e familiares. 2024.

LALIT, Samyak. Disability in Brazil: Population, Definition, Legislation, Accessibility and Employment. 27 abr. 2021.

MOREIRA, Fernanda Deister; REZENDE, Sonaly; PASSOS, Fabiana. Public toilets from the perspective of users: a case study in a public place, Brazil. 11 dez. 2021.



CONHEÇA NOSSA EQUIPE



**Brendaly Matos -
pesquisadora**



**Lorena Ferreira -
pesquisadora**



**Esthefany Marielly -
pesquisadora**



**Lorena Aparecida -
pesquisadora**



**Rayssa Cristina -
pesquisadora**



**Thaís Becker - Assessoria
de Pesquisa**



**Gislene A. Santos -
Coordenadora de pesquisa**



**Rhasna Neves -
pesquisadora**



**Carolina C. Aguiar -
pesquisadora**



Antônio - pesquisador



Monica - pesquisadora



Rykellme - pesquisador



Niquesia - pesquisadora



**Larissa Guimarães -
professora colaboradora**



**Ana Maria - professora
colaboradora**