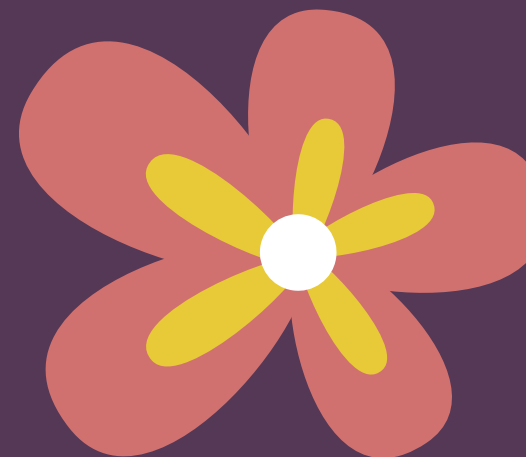


Saúde Menstrual é um Direito

Vamos falar sobre menstruação?



Saúde
na Escola



GOVERNO
DO ESTADO

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA DE POLÍTICAS
PARA AS MULHERES

Saúde Menstrual é um Direito

Vamos falar sobre menstruação?



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

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, do ambiente, da educação, do acesso ao lazer, cultura e a bens e serviços essenciais de qualidade. Nessa perspectiva, a Secretaria Estadual da Educação 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, constituindo-se este como um dos temas integradores do Documento Curricular Referencial da Bahia.

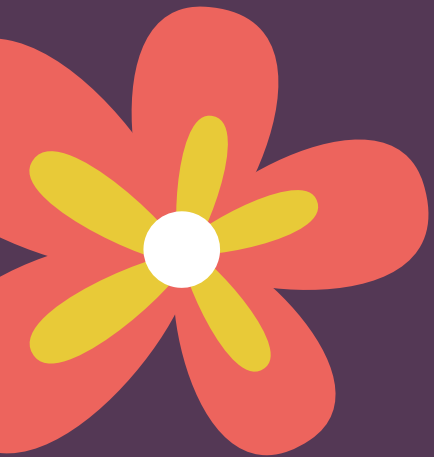
É neste contexto que discutir a saúde e os direitos menstruais é, também, um dos nossos compromissos, de forma a contribuir para o enfrentamento à pobreza menstrual, que, infelizmente, de acordo com o estudo realizado pelo Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) intitulado "Pobreza Menstrual no 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.

Ademais, a escola é lugar de compartilhar conhecimento, de afeto, de cooperação, de empatia e, principalmente, de todEs e para todEs! Nessa perspectiva, apresentamos esta cartilha e solicitamos a vossa colaboração, gestor(a) / professor(a) e estudantes para que, juntos, possamos desconstruir preconceitos enraizados na sociedade e garantir a dignidade menstrual em nossas escolas!

Jerônimo Rodrigues

SECRETÁRIO DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA



A adolescência!

É uma fase da vida marcada por grandes transformações como: corporais, hormonais, comportamentais, sociais dentre outras. As mudanças podem ocorrer em questão de pouco tempo.

Principalmente para as pessoas que menstruam!



A menstruação,

que de forma popularizada é muitas vezes nomeada de "aqueles dias", "estar de chico", "regras", "tá de boi", "o visitante do mês", entre outros - é um processo natural do corpo que ocorre com milhões de pessoas no mundo o tempo inteiro. Tabus negativos nos condicionam a entender o ciclo menstrual como algo que deve ser escondido e vergonhoso. Aspectos estes que devemos

conhecer e enfrentar!





O que é a menstruação?

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.



Se conheça!

Durante o ciclo menstrual, a vida não para. Ir à escola, ao trabalho, realizar exercícios físicos, dentre outras atividades que fazem parte do dia a dia, devem ser encaradas com naturalidade.

Ninguém deve se privar de fazer coisas que querem ou precisam por conta do fluxo menstrual

No entanto, para algumas pessoas o período menstrual pode ser acompanhado de alguns desconfortos como cólicas, dores de cabeça, tonturas e outros tipos de desconfortos.

Respeite seus limites no período menstrual!

Cólica menstrual

Bastante comum durante a 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. Uma compressa de água quente pode ajudar a aliviar a dor. Caso ainda persista a cólica, é recomendável procurar um profissional da saúde, preferencialmente um(a) ginecologista.



Dignidade Para Menstruar

A pobreza menstrual atinge muitas pessoas que menstruam, a partir do momento em que falta insumos para lidar com o período menstrual, como absorventes, água potável e de saneamento básico. Essa condição, influencia na falta as aulas ou ao trabalho, facilita o surgimento de doenças e reflete na autoestima.

Quando uma pessoa não pode passar pelo período menstrual de forma adequada, está sendo violada sua dignidade.

O direito à higiene menstrual é uma questão de saúde pública e de direitos humanos.

Menstruação

Não tenha medo dessa palavra e do que ela significa!

O primeiro passo para lidar com a menstruação e tratá-la com naturalidade é falar sobre ela, também publicamente. Os apelidos desempenham um papel negativo, tornando a menstruação invisível, estranha, suja, feia e, até mesmo, que não deve ser mencionada, gerando desinformação. Mencionar e comentar também tem a ver com encarar que é algo natural, fisiológico do organismo das pessoas que menstruam.

Fale mais a palavra menstruação, vença o desconforto que existe em torno dela, assim será o primeiro passo para desmistificá-la.



Menstruação NÃO é algo "sujo"

Alguns conceitos culturais e religiosos consideram a menstruação algo sujo e impuro. Porém, se achamos a menstruação uma coisa "suja", teremos nojo de algo fisiológico e importante para reprodução da vida humana. Não faz sentido! Então precisamos encarar a menstruação como ela é...

...um processo natural do organismo.



Vergonha de quê?

Desde a primeira menstruação, as pessoas que menstruam são condicionadas a esconder o fato de menstruar, considerando algo vergonhoso, mesmo sendo natural, necessário e inevitável do corpo.

"Quantas vezes você levou a bolsa para o banheiro, só para não levar o absorvente na mão? Qual o problema de saberem que está menstruando?" Afinal, menstruar é algo natural do corpo e acontece com muitas pessoas!

Ocultar a menstruação é como esconder o fato de que seres humanos transpiram.

Assim não dá, não é mesmo?



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.**

Desconstrua o Tabu

Por uma cultura discriminatória, infelizmente, as pessoas que menstruam, mesmo antes da primeira menstruação têm a ideia de que 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 e eliminando os exageros.

**Seja agente transformador da sociedade
ajudando a desconstruir a cultura da
desinformação!**

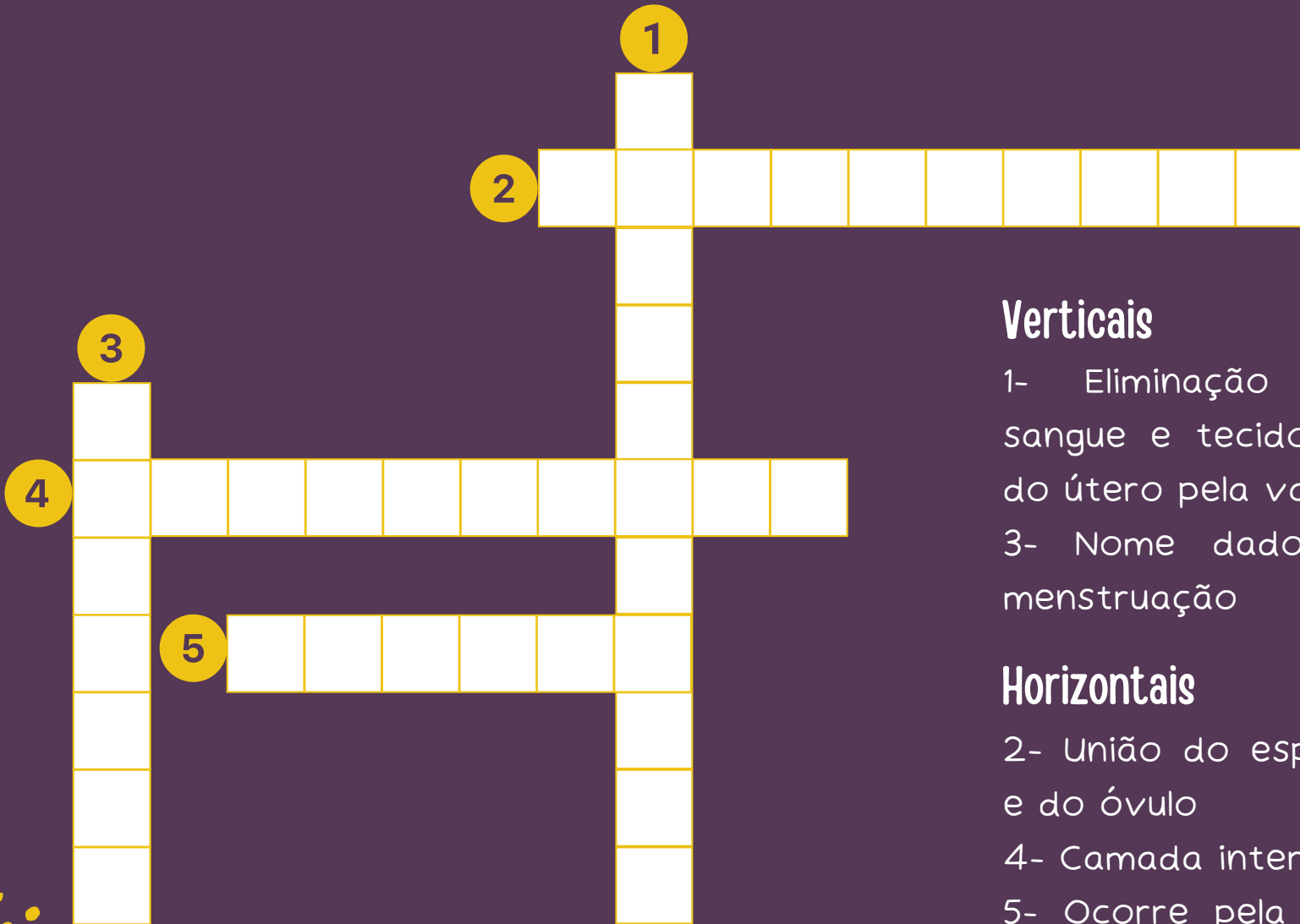
A primeira Menstruação

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.



Vamos de Palavras Cruzadas? *



Verticais

- 1- Eliminação mensal de sangue e tecidos de dentro do útero pela vagina
- 3- Nome dado a primeira menstruação

Horizontais

- 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)*



E agora?

O que acontece após a menarca?

01

Primeiramente, calma! Não é um "bicho de sete cabeças", todos os meses isso irá acontecer. É apenas um sinal de que está tudo funcionando corretamente com o seu corpo e que você está saudável.

02

As primeiras menstruações após a menarca não costumam ser regulares. O sangramento é uma etapa do seu ciclo menstrual. Ele costuma ser estável após alguns anos. Como seu corpo está passando por mudanças, é normal que seu ciclo não esteja regulado.

03

Você não está só! Se surgirem dúvidas, ansiedade e desânimo, procure orientações e informações em fontes seguras. É um direito seu ter apoio, proteção e cuidados. Você está lidando com mudanças e podem ser difíceis às vezes, mas com apoio e informações, você é capaz de superá-las! E um processo natural como a menstruação é algo que você pode "tirar de letra".

04

Fique alerta! Observe todas as alterações em seu corpo e anote. Conhecer a si mesmo é importante, significa proteção. Caso identifique alguma necessidade, procure uma unidade de saúde próxima.



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!

Cerca de 75% das pessoas que menstruam apresentam algum tipo de TPM. Então se você também tem uma coisa é certa, você não está só.



Saúde Menstrual

Algumas dicas para você garantir a sua!

Anote!



Toda informação sobre seu ciclo é importante. Quando começou e terminou, a intensidade do fluxo, cor e cheiro. Tudo isso é importante para compreender como seu corpo funciona, além disso, ser capaz de identificar problemas.

O tempo



O ciclo menstrual dura em média 30 dias, sendo de 2 a 7 dias de fluxo. A ovulação ocorre por volta do 14º dia. O período fértil (período mais propício à gravidez) ocorre em média 4 dias antes e 3 dias após a ovulação. Lembre-se de que esses números mudam de uma pessoa para outra; ciclos irregulares e situações de estresse alteram esses números.

Se cuide!



Mesmo que você tenha aprendido tudo sobre seu ciclo e saiba exatamente seu período fértil, não deixe de usar a proteção combinada: camisinha e outro método contraceptivo, como a pílula anticoncepcional. Além de evitar uma gravidez não planejada, você também evita doenças como as Infecções Sexualmente Transmissíveis - IST.

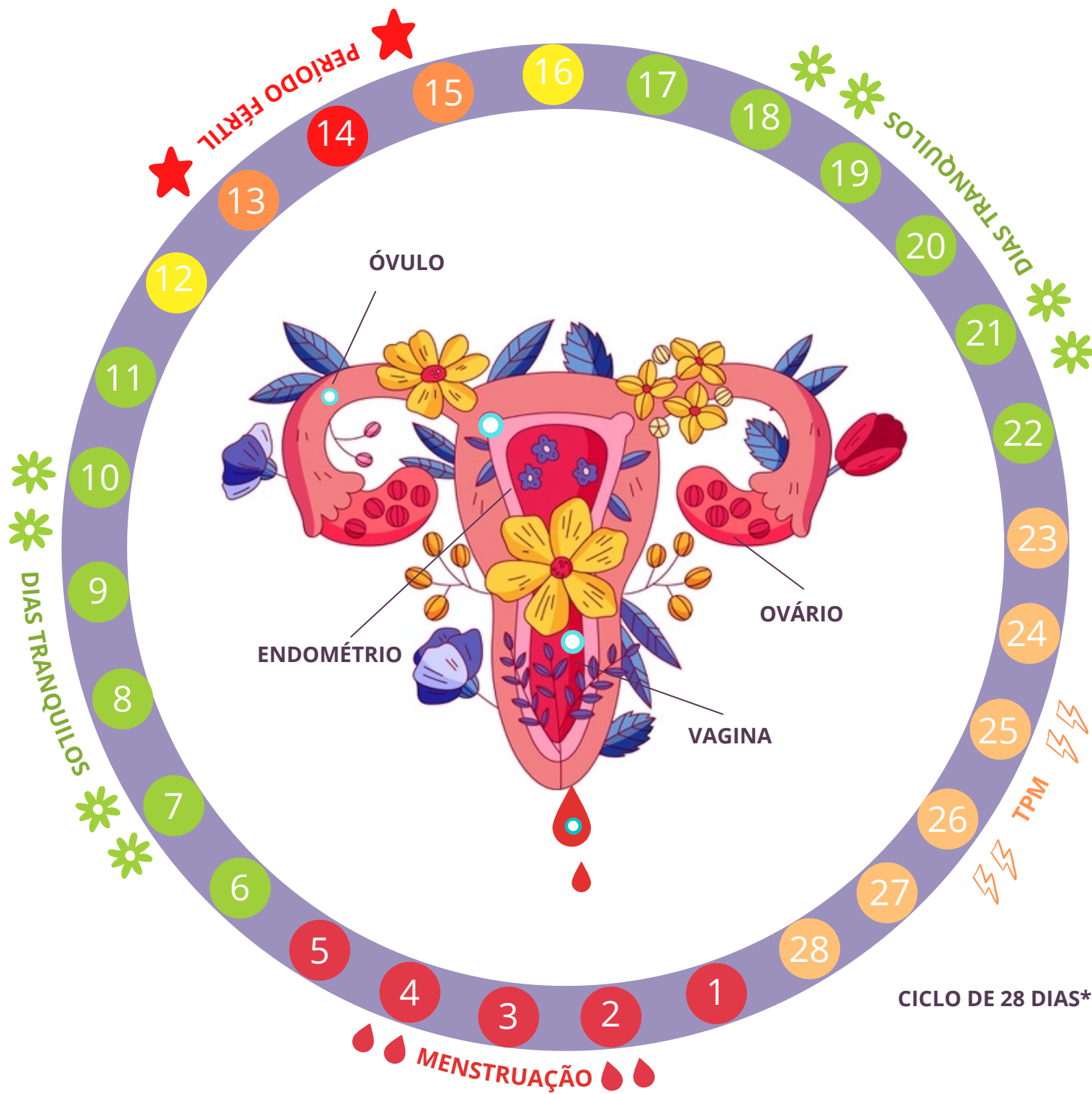
Atenção!



Alguns problemas podem surgir, como: corrimento com cheiro estranho, alguma verruga perto da vagina, dor e desconforto ao usar o banheiro. Nestes casos, você deve procurar uma Unidade Básica de Saúde - UBS.



CICLO MENSTRUAL





ATENÇÃO!

Algumas alergias e irritações podem acontecer se você não cuidar bem da sua saúde menstrual, até problemas mais graves como a Síndrome do Choque Tóxico, que é uma infecção causada por algumas bactérias que pode levar o paciente a óbito.

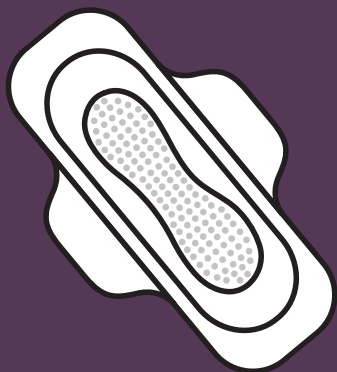
Ao utilizar pedaços de pano usados, jornais, roupas velhas ou até miolo de pão, para conter seu fluxo menstrual podem causar os problemas citados anteriormente.

A vagina é uma região íntima, portanto, deixá-la em contato com materiais não esterilizados permitirão que patógenos (doenças) entrem no seu organismo.

Como cuidar do Fluxo?

Há mais de uma forma para lidar com o fluxo menstrual visando evitar vazamentos e desconfortos. Para isso, é importante conhecê-los para que assim você possa identificar qual é o melhor método para você.





Absorvente Externo Descartável

Este absorvente é o mais comum, encontrado em farmácias e supermercados. Ele é descartável, de uso único, encontrado em diversos tamanhos e formas, com diferentes espessuras e componentes. Deve ser trocado em até 6 horas, conforme o fluxo menstrual de cada pessoa.



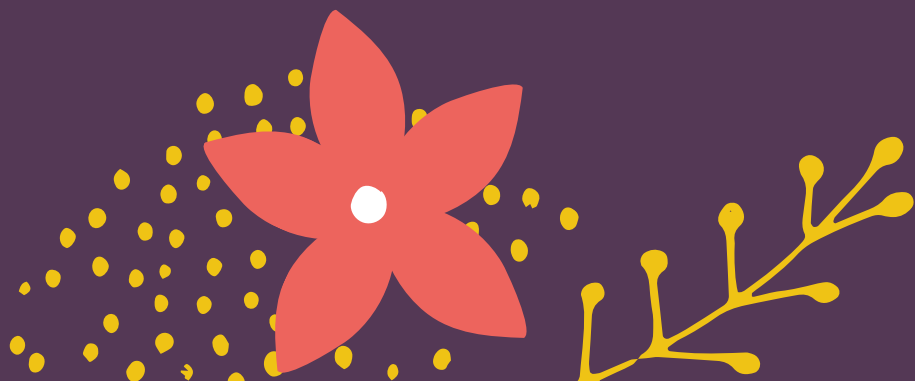
Coletor menstrual



Este é um método reutilizável pois, após o uso, ele pode ser lavado e usado novamente.

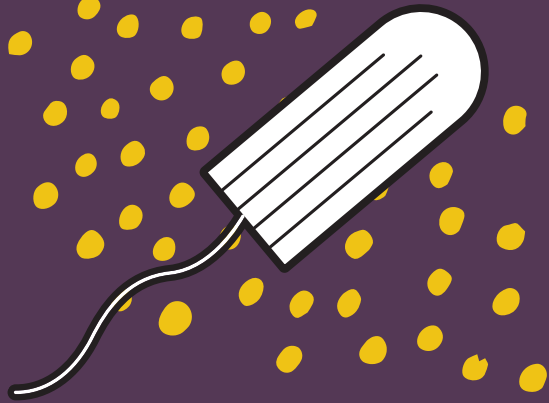
É uma alternativa sustentável e econômica, uma vez que 01 unidade pode ser utilizada por até 10 anos.

Para fazer uso desse coletor é necessário conhecer bem a própria anatomia, o local da inserção e a altura do colo do útero. Para evitar desconfortos e vazamentos, é preciso testar várias dobras e avaliar se ele abriu de forma correta.



Absorvente Interno Descartável

Tantas coisas podem causar aflições: medo de perder a virgindade, receio de o produto se perder no corpo, preocupação com dores e vazamentos. Os absorventes internos estão rodeados de mitos e tabus, provocando muitas dúvidas. Isso tudo pode gerar limitações ao uso desta opção, que é ótima para utilizar em praias e piscinas. #FicaADica!

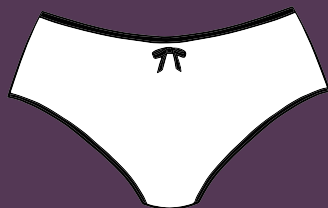


A verdade

Ele não "tira" a virgindade! Afinal, o hímen (a pele que se localiza na entrada da vagina) tem uma saída para a menstruação. Ele é elástico, podendo esticar o suficiente para que não seja rompido com o uso desse tipo de absorvente.



Calcinha Absorvente



É parecida com uma calcinha normal, porém tem a capacidade de absorver a menstruação e secar rapidamente, evitando até alergias, pois não possui ingredientes irritantes. Essas calcinhas são recomendadas para fluxos leves ou moderados. Em fluxos mais intensos, podem ser usadas juntamente com um absorvente descartável. Elas são reutilizáveis e devem ser trocadas até o intervalo de 8 horas.

Absorvente

Reutilizável Externo



Tem o mesmo formato do absorvente 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. Feito com panos e materiais que absorvem os líquidos, esse tipo de absorvente tem a mesma capacidade de proteção dos modelos comuns.

Saiba mais:

<https://www.dicasdemulher.com.br/absorvente-de-pano/>

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)*

Tabela de Controle Menstrual

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jan																															
Fev																															XX
Mar																															
Abr																															X
Mai																															
Jun																															X
Jul																															
Ago																															
Set																															X
Out																															
Nov																															X
Dez																															

Você pode anotar os dias em que menstrua nesta tabela, assim terá uma visão ampla do seu ciclo e pode identificar alterações nele.



Cólica



Fluxo



Próximo Ciclo



Ovulação

Reflexão



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

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
ATITUDE 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

MENSTRUÇÃO NÃO É LIMITAÇÃO

CONHECIMENTO E CONFIANÇA

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>



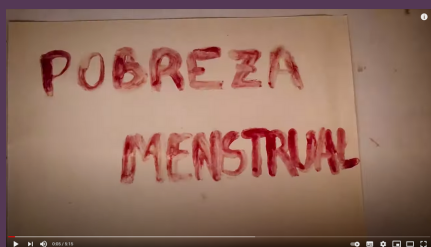
Anexo I – lista de filmes e vídeos:



- 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