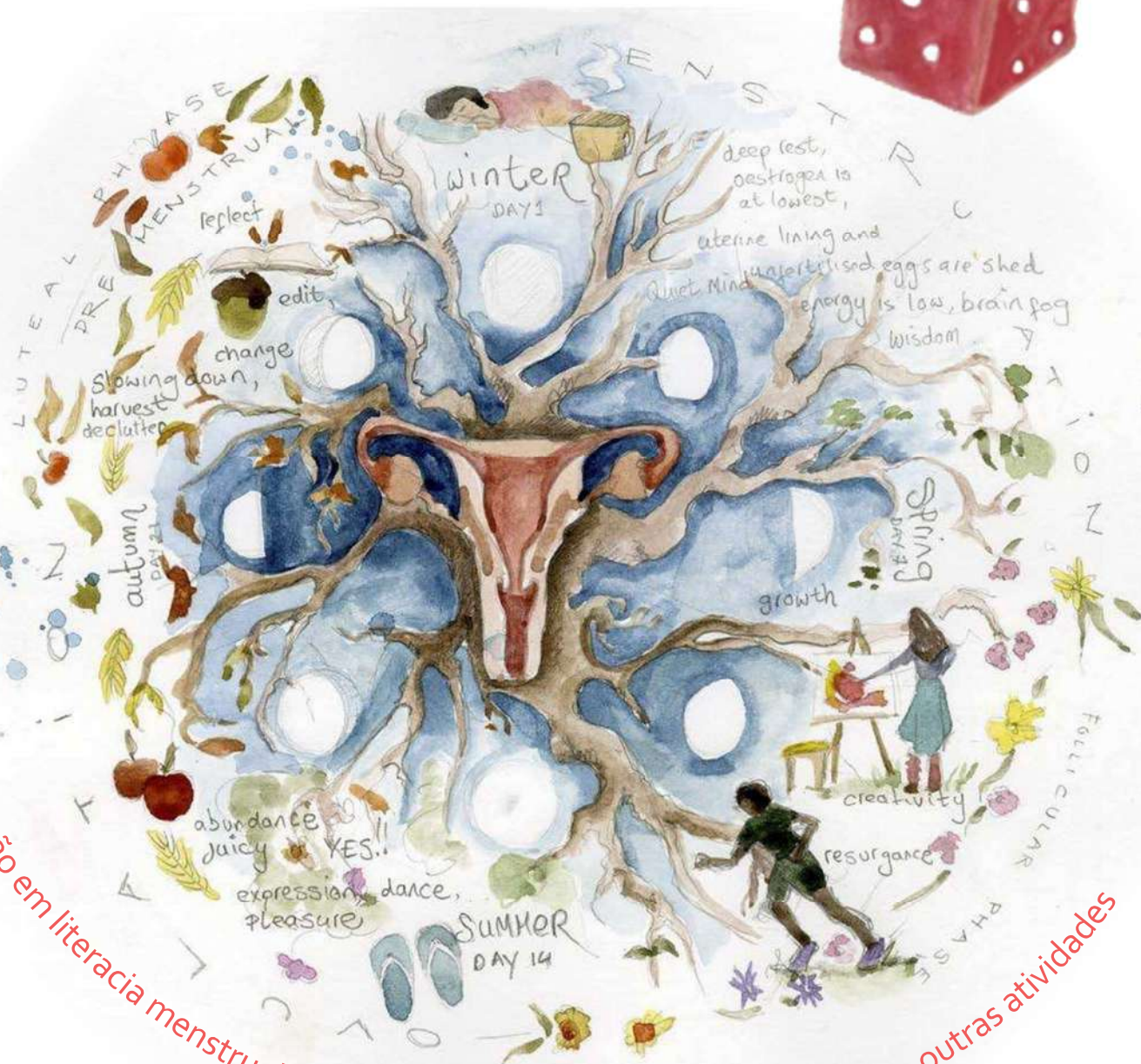




Menstruação: Capacitação e Sustentabilidade



Recursos para formação em literacia menstrual – fichas de informação e ideias para jogos e outras atividades



Créditos

Este manual de formação foi criado por um consórcio de oito parceiros. Estes parceiros são:

Rezero

voice



zero.

zero
waste



O projeto foi financiado pela União Europeia ao abrigo do programa Erasmus+.



Funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



léargas

Os pontos de vista e opiniões expressos são apenas os do projeto Mensy e não refletem necessariamente os das entidades financiadoras. Nem a União Europeia nem a entidade que concede o financiamento podem ser responsabilizadas por eles.

Conteúdo

5 Fichas de Informação

- 6 Como falar com pais ou tutores sobre a menstruação
- 7 O que fazer se tiveres o teu primeiro período na escola
- 8 O teu guia de produtos menstruais

9 Tópico 1: Abraçar a menstruação - criar uma cultura positiva em relação à menstruação no espaço juvenil!

- 10 Círculo da tenda vermelha: partilha de histórias menstruais
- 10 Criar um diário menstrual
- 10 Encenação "Falar sobre o período"
- 10 O desafio do orçamento menstrual
- 11 Como fazer uma pulseira vermelha do período
- 12 Conjunto de Atividades para Desafiar Mitos e Tabus

14 Tópico 2: Noções básicas de biologia e do ciclo menstrual

- 15 Charadas relacionadas com a menstruação
- 15 Bingo: Órgãos genitais femininos
- 17 Bingo: Ciclo menstrual
- 18 Desafio artístico: Estações do ciclo menstrual
- 19 Ficha de trabalho: Órgãos genitais femininos
- 22 Ficha de trabalho: Ciclo menstrual

25 Tópico 3: Devo sentir-me assim? O que é normal e quando procurar aconselhamento médico

- 26 Como falar com um médico sobre o período
- 27 Questionário: O teu período é normal? Quando consultar um médico
- 29 O jogo da bandeira vermelha
- 32 Criar e fazer girar a roda do humor

33	Tópico 4: Mitos e tabus
34	Debate: Mitos e tabus
38	Tópico 5: Menstruação: Ambiente e saúde
39	Campanha de sensibilização criativa
39	Detetive de Rótulos
40	Questionário: Menstruação, ambiente e saúde
41	Tópico 6: Opções de produtos menstruais
42	Criar um cesto para o período com várias opções de produtos menstruais
43	Como fazer um kit menstrual
44	Questionário: O teu tipo de produto menstrual



Fichas de Informação



Como falar com pais ou tutores sobre a menstruação

Falar sobre menstruação com adultos pode parecer estranho, mas lembra-te: eles querem apoiar! Aqui estão algumas dicas para tornares a conversa mais fácil:

Escolhe o momento certo

Escolhe uma altura em que os seus pais ou tutores não estejam demasiado ocupados, como durante uma viagem de carro, depois do jantar ou enquanto fazem uma atividade casual juntos.

Começa de forma simples

Não precisas de pensar demasiado no assunto! Tenta dizer algo como:

- “Acho que vou começar a ter o período em breve. Podemos falar sobre o que posso precisar?”
- “O meu período veio e quero ter a certeza de que tenho os produtos certos.”
- “Podemos ir às compras de produtos menstruais?”

Faz perguntas

Se não tiveres a certeza sobre alguma coisa, pergunta! Os teus pais podem ter conselhos úteis, como por exemplo, como lidar com as cólicas ou que produtos experimentar primeiro.

Se for constrangedor, escreve

Se falar cara a cara for demasiado desconfortável, tenta enviar uma mensagem de texto ou escrever uma nota para iniciar a conversa.

Lembra-te: é normal!

A menstruação é uma parte natural da vida e não há nada de que ter vergonha. Os teus pais já tiveram a tua idade e também tiveram de aprender sobre isto.

Se for muito difícil falar com os teus pais, considera a possibilidade de contactar outra pessoa adulta de confiança, como um familiar mais velho ou alguém da escola, como o pessoal de saúde. Não estás só e há sempre alguém disposto a ajudar!

O que Fazer se Tiveres o Teu Primeiro Período na Escola

Ter o primeiro período na escola pode ser stressante, mas não te preocupes - tu consegues! Eis o que podes fazer:

Mantém a calma

Antes de mais nada, respira fundo. A menstruação é completamente normal e muitas pessoas à tua volta já passaram pelo mesmo.

Encontra um penso menstrual ou uma proteção

- Pergunta a um colega de confiança, professor(a), enfermeiro/a da escola ou se tem um penso
- Se não tiveres acesso a um, dobra um pouco de papel higiénico e coloca-o na roupa interior para proteção temporária.

Muda de roupa se necessário

- Se tiveres uma nódoa, amarra uma camisola ou um casaco à cintura;
- Pergunta a um(a) auxiliar da escola ou professor(a) se tem roupa de reserva.

Cuida de eventuais câibras

- Se estiveres a sentir câibras, tenta respirar fundo e fazer alongamentos;
- Beber água e andar um pouco também pode ajudar;
- Se a escola o permitir, podes pedir um analgésico como o ibuprofeno.

Informa alguém

Se não te sentires bem ou não souberes o que fazer, fala com alguém que trabalhe na escola ou com um adulto de confiança. Estas pessoas estão lá para te ajudar!

O teu guia de produtos menstruais

Existe uma grande variedade de produtos menstruais disponíveis e, desta forma, podes escolher o que te parece mais confortável e adequado ao teu corpo.

Não existe um produto para o período certo ou errado e, se precisares de mais ajuda sobre produtos para o período, podes visitar a tua farmácia local, o teu médico de família e as organizações de saúde menstrual que existem para te ajudar.

Produtos reutilizáveis

Os produtos reutilizáveis, como os copos e discos menstruais, os pensos de pano e a roupa interior para o período, podem reduzir significativamente os resíduos. Os descartáveis orgânicos sem plástico são outra opção para ajudar a reduzir o impacto ambiental associado aos plásticos de utilização única.

Segurança química

Evitar produtos menstruais que contenham PFAS, pesticidas e fragrâncias sintéticas para dar prioridade à saúde pessoal e à segurança ambiental.

Ao fazer escolhas menstruais sustentáveis, as mulheres, as raparigas e as pessoas que menstruam podem ajudar a combater os danos ambientais, enquanto defendem cuidados menstruais mais seguros e acessíveis.



Tópico 1:

Abraçar a menstruação - criar uma cultura positiva em relação à menstruação no espaço juvenil!



Círculo da tenda vermelha: Partilha de histórias menstruais

- Inspirado nas antigas tradições da “Tenda Vermelha”, onde as pessoas se reuniam para partilhar a sabedoria menstrual.
- Crie um espaço seguro e acolhedor para partilhar histórias, lutas e conselhos sobre a primeira menstruação. Utilize diários, cartões de discussão ou sugestões guiadas.

Criar um diário menstrual

- Jovens podem criar uma mini revista sobre o período!!
- As secções podem incluir:
 - “O que gostava de ter sabido antes da minha primeira menstruação”
 - “Melhores dicas de autocuidado”
 - “Histórias menstruais de todo o mundo”
- Pode ser feita à mão ou digitalmente (Canva, Google Slides, etc.)

Encenação “Falar sobre o período”

- Encenar situações como:
 - Pedir a uma pessoa docente um penso na escola
 - Explicar a menstruação a um familiar mais novo
 - Falar com uma pessoa profissional de saúde sobre ciclos irregulares
- Ajuda a normalizar as conversas sobre o período e aumenta a confiança.

O desafio do orçamento menstrual

- Dê às equipas um orçamento falso para comprar produtos menstruais durante um mês.
- Inclua os preços dos produtos descartáveis e reutilizáveis.
- Pergunte: Qual é o mais económico a longo prazo?
- Discuta a pobreza menstrual e as formas de apoiar as pessoas necessitadas.

Como fazer uma pulseira vermelha do período

Uma pulseira do período vermelho é uma forma divertida e criativa de juntar toda a gente e discutir como se sentem com experiências partilhadas

[Como fazer uma pulseira de missangas: 5 passos - Instruções \(EN\)](#)

Necessitas de uma tesoura, de um fio e de missangas vermelhas

1. Cortar o fio: Primeiro, deves começar por cortar o fio um pouco mais comprido do que o comprimento necessário para o enrolar à volta do pulso.
2. Dar o nó: De seguida, deves dar um nó numa das extremidades, para que as missangas não deslizem.
3. Colocar as missangas: Agora, podes começar a criar e a desenhar a pulseira com as missangas, 5 das quais são vermelhas para representar os 5 dias da menstruação.
4. Voltar a dar o nó: Uma vez terminada a colocação das missangas, podes dar 3 nós regulares, para que a pulseira fique ligada.

Usar: Agora já podes usar a pulseira que fizeste!

Conjunto de atividades para desafiar mitos e tabus

1. Jogo de perguntas e respostas para acabar com mitos

- a. Crie um questionário com mitos menstruais comuns (por exemplo, "Não se pode nadar durante o período" ou "O sangue menstrual é sujo").
- b. Peça aos participantes que adivinhem se as afirmações são verdadeiras ou falsas e, em seguida, forneça factos que desmintam os mitos.

2. Mural de Mitos vs Factos

- a. Coloque um quadro com notas adesivas contendo mitos comuns e deixe os participantes reescrevê-los como factos.
- b. Utilize este quadro como ferramenta de debate para explorar a origem destes mitos e a razão da sua persistência.

3. Contar histórias e diário de positividade

- a. Incentive os participantes a escrever ou partilhar experiências pessoais relacionadas com a menstruação.
- b. Estas podem ser histórias anónimas lidas em voz alta para promover a compreensão e quebrar o estigma.

4. Crachá vermelho da coragem

- a. Peça aos participantes que criem crachás, autocolantes ou cartazes com mensagens positivas sobre o período.
- b. Podem incluir frases como "A menstruação é poderosa" ou "A menstruação é natural" para estimular as conversas.

5. Debate sobre perspetivas culturais

- a. Explore a forma como as diferentes culturas encaram a menstruação, destacando tanto as tradições positivas como os tabus prejudiciais.
- b. Incentive os participantes a pesquisar e partilhar hábitos relacionados com a menstruação de todo o mundo.

6. Workshop de Arte e Expressão

- a. Faça com que os participantes criem arte, poesia ou espectáculos de spoken word com o tema da menstruação.
- b. Utilize tinta vermelha, tecido ou multimédia para expressar a experiência da menstruação de uma forma positiva.

7. Desafio "Adivinhe o produto"

- a. Mostre vários produtos menstruais (pensos, tampões, copos, cuecas menstruais) e discuta como funcionam.

- b. Aborde mitos como “os tampões tiram a virgindade” e discuta a acessibilidade dos produtos.

8. Encenações de Inversão de Papéis

- a. Peça às pessoas que não menstruam para encenarem situações em que se sentem estigmatizadas pelo período.
- b. Utilize o humor e o debate para explorar a forma como a sociedade mudaria se toda a gente menstruasse.

9. Debate sobre a Equidade Menstrual

- a. Divida as pessoas em equipas para debater temas como “Os produtos menstruais devem ser gratuitos?” ou “Como podemos melhorar a educação menstrual?”
- b. Incentive o pensamento crítico sobre o acesso, o estigma e as alterações políticas.

10. Festa dos alimentos vermelhos

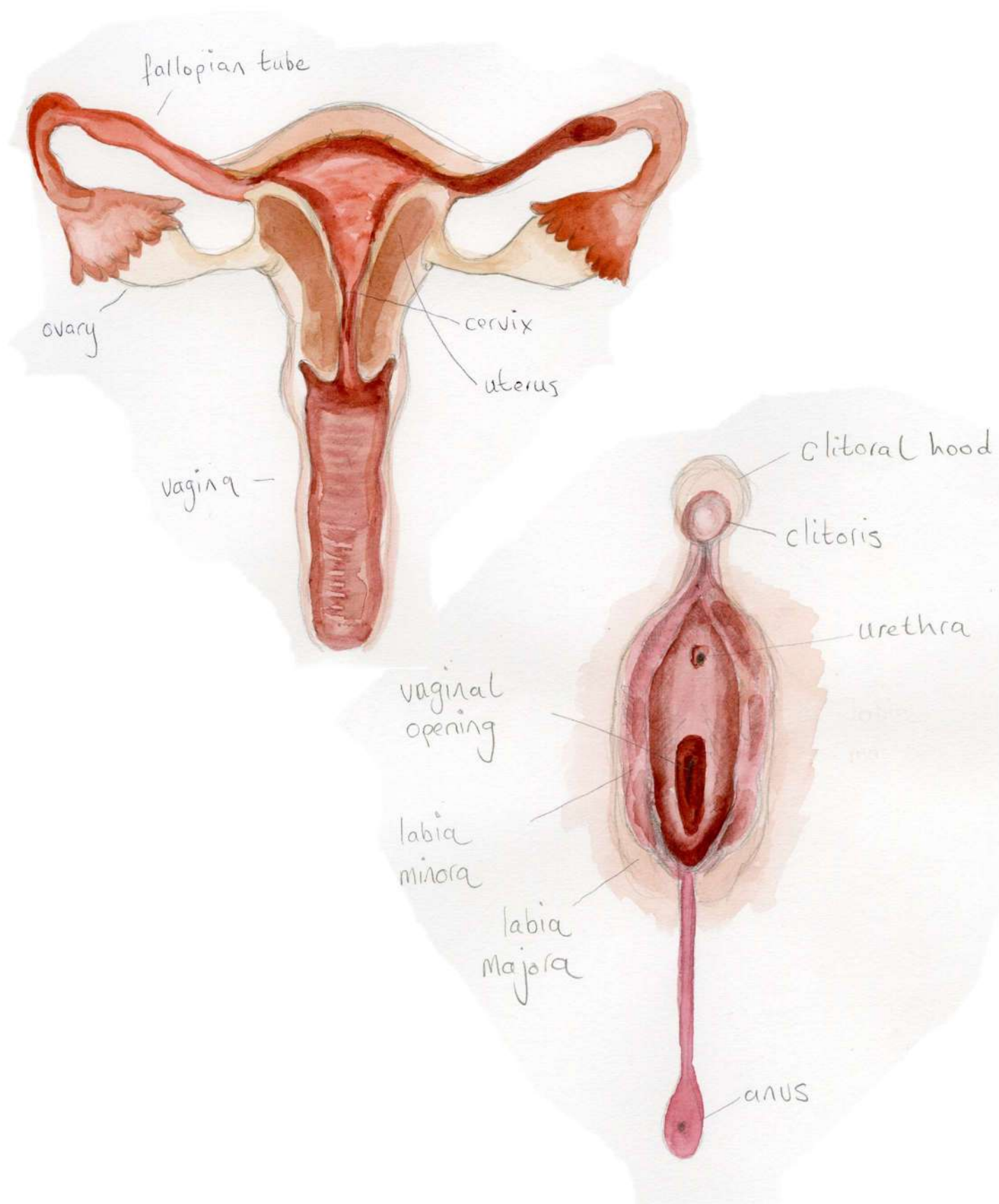
- a. Organize uma refeição com alimentos vermelhos (morangos, tomates, romãs) enquanto discute a saúde menstrual.
- b. Utilize este ambiente informal para normalizar a conversa sobre a menstruação na vida quotidiana.

Estas atividades ajudam a quebrar tabus, incentivam conversas abertas e promovem a educação menstrual de uma forma envolvente!



Tópico 2:

Noções básicas de biologia e do ciclo menstrual



Charadas relacionadas com a menstruação

Como jogar:

- Escreva palavras ou frases relacionadas com o período em tiras de papel (por exemplo, “cólicas”, “mudanças de humor”, “comprar pensos numa loja”).
- Os jogadores revezam-se a representá-las sem falar enquanto o grupo adivinha.

Bingo: Órgãos genitais femininos

Objetivo:

Este jogo ajuda a que jovens aprendam os nomes e as funções dos órgãos genitais femininos de uma forma divertida e interativa. Ao fazer corresponder as definições às partes do corpo, os jogadores compreenderão a anatomia e as funções das diferentes partes do sistema reprodutor feminino.

Materiais necessários:

- Cartões de bingo pré-feitos (pode criá-los facilmente ou imprimir um modelo)
- Marcadores ou canetas
- Pequenos pedaços de papel com definições (ou cartões) para cada parte do corpo
- Um cronómetro (opcional)

Preparação:

1. Criar cartões de bingo:

Faça cartões de bingo com uma grelha de 5x5 (pode ajustar consoante o tempo). Cada quadrado terá uma parte do corpo dos órgãos genitais e do sistema reprodutor feminino. Exemplos a incluir:

- Grandes lábios
- Pequenos lábios
- Clitóris
- Uretra
- Vagina
- Utero
- Ovários
- Trompas de Falópio

- i. Colo do útero
- j. Hímen (se apropriado para a discussão)

2. Prepare definições:

Escreva definições em pequenos pedaços de papel que correspondam às partes do corpo listadas nos cartões do Bingo. Por exemplo:

- a. **Lábios maiores:** “Os lábios exteriores da vulva, que protegem os órgãos internos.”
- b. **Clitóris:** “Um órgão pequeno e sensível que desempenha um papel fundamental no prazer sexual.”

3. Cartões de chamada do Bingo:

Colocar os cartões de definição numa taça ou num chapéu para tirar durante o jogo.

Como jogar:

1. Distribuir cartões de Bingo:

Dê a cada jovem um cartão de Bingo e um marcador/caneta para marcarem os quadrados quando ouvirem a respetiva definição.

2. Leia as definições em voz alta:

Um líder ou facilitador retira uma definição da taça e lê-a em voz alta. Os jovens devem então identificar a parte do corpo correta e marcá-la no seu cartão.

Exemplo:

- **Líder:** “Este é o órgão onde um óvulo fertilizado cresce durante a gravidez”.
- **Jovens:** Útero (marcam-no no cartão se estiver lá).

3. Ganhar o jogo:

O primeiro jogador a acertar cinco vezes seguidas (na horizontal, na vertical ou na diagonal) grita “Bingo!” e ganha o jogo. O líder verifica então as respostas para garantir que identificaram corretamente as partes do corpo.

4. Discussão:

Depois do jogo, reserve um momento para rever cada uma das partes do corpo e as suas definições. Responda a quaisquer perguntas e esclareça quaisquer mal-entendidos. Também pode falar sobre a função de cada parte do corpo no ciclo reprodutivo e na saúde em geral.

Variação opcional:

- **Ronda de velocidade:** Para uma versão mais competitiva ou sensível ao tempo, pode utilizar um temporizador e limitar o tempo que os adolescentes têm para encontrar a parte do corpo correta no seu cartão (por exemplo, 30 segundos por definição).

- **Jogo de equipa:** Divida o grupo em equipas e peça-lhes que discutam e cheguem a acordo sobre as respostas antes de marcarem os seus cartões.

Debate de encerramento:

Após o jogo, faça uma breve reflexão e debate sobre a importância de compreender o sistema reprodutor feminino. Incentive as perguntas e certifique-se de que todos se sentem à vontade para discutir os tópicos que surgiram durante o jogo.

Questões para debate:

- Porque é que é importante saber os nomes das partes do corpo?
- Como é que este conhecimento pode ajudar a cuidar da sua saúde?
- O que é que podemos fazer para falar mais abertamente sobre a menstruação e a saúde reprodutiva?

Este jogo pode ser uma forma divertida e cativante de ensinar aos jovens o que é o seu corpo, ao mesmo tempo que os faz sentir mais confortáveis e com conhecimento sobre a sua saúde!

Bingo: Ciclo menstrual

Materiais:

- Cartões de bingo pré-feitos (com cada fase e mudança associada listada nos quadrados)
- Marcadores ou canetas para marcar os quadrados
- Uma lista de descrições para cada fase (pode ser impressa ou lida em voz alta)

Como jogar:

1. **Prepare os cartões de bingo:** Crie cartões de bingo com as seguintes categorias, uma em cada quadrado
 - a. Fase Menstrual
 - b. Fase pré-ovulatória
 - c. Ovulação
 - d. Fase Lútea
 - e. Pico hormonal
 - f. Mudanças de humor
 - g. Níveis de energia

- h. Sintomas físicos (como câibras, inchaço)
 - i. Alterações do revestimento uterino
 - j. Liberação de óvulos
 - k. etc.
2. **Inicie o jogo:** Chame a atenção para uma descrição ou mudança de qualquer fase (por exemplo, "A tua energia começa a aumentar", "O óvulo é libertado do ovário", "Os níveis hormonais descem e começa a ter o período").
 3. **Os jogadores marcam a carta:** Se a descrição corresponder a um quadrado do seu cartão de bingo, os jogadores assinalam esse quadrado.
 4. **Sugestões para discussão:** Após cada ronda, pergunte aos jogadores sobre as suas experiências com essa mudança ou sintoma. Por exemplo, "Como se sentem quando a vossa energia aumenta na fase pré-ovulatória?" ou "O que acontece ao vosso humor na altura da ovulação?"
 5. **Ganhar:** O primeiro jogador a completar uma linha (horizontal, vertical ou diagonal) ganha! Pode dar um pequeno prémio e depois continuar o debate com perguntas mais aprofundadas.

Desafio artístico: Estações do ciclo menstrual

- Atribua a cada fase do ciclo menstrual uma estação do ano:
 - **Fase Menstrual = inverno** ❄️ (Descanso, reflexão)
 - **Fase Folicular = primavera** 🌱 (Crescimento, aumento de energia)
 - **Ovulação = verão** ☀️ (Pico de energia, confiança)
 - **Fase Lútea = outono** 🍂 (abrandamento, preparação)
- Peça aos jovens que criem trabalhos artísticos, um quadro de humor ou poesia que representem estas fases.

Ficha de trabalho: Órgãos genitais femininos

Instruções:

Esta ficha de trabalho foi concebida para te ajudar a compreender o teu corpo e os órgãos genitais femininos. Conhecer o teu corpo ajuda a assumir o controlo da tua saúde e bem-estar. Lê as perguntas e reflete sobre o que sabes.

1. Anatomia externa (Vulva)

Quais são as principais partes da vulva (órgãos genitais femininos externos)?

(Enumera o máximo de partes que conseguires e descreve-as).

2. Anatomia interna (Órgãos reprodutores)

Quais são os principais órgãos internos do sistema reprodutor feminino?

(Faz corresponder o órgão à sua função.)

- **Ovários:**

(Função: produzem óvulos e hormonas como o estrogénio e a progesterona).

- **Trompas de Falópio:**

(Função: transportam os óvulos dos ovários para o útero).

- **Útero:**

(Função: onde um óvulo fertilizado se transforma num bebé durante a gravidez).

- **Colo do útero:**

(Função: liga o útero à vagina, dilata-se durante o parto).

- **Vagina:**

(Função: Passagem do exterior do corpo para o útero, utilizada para a menstruação, relações sexuais com penetração e o parto).

3. Compreender a menstruação (o teu período)

O que acontece ao teu corpo durante o período? (Descreve o processo e as alterações que notas no teu corpo)

De onde vem o sangue menstrual?

Porque é que a menstruação acontece?

4. Explorar a tua saúde

Porque é que é importante saber os nomes das partes do corpo, incluindo os órgãos genitais?

Como é que o conhecimento do nosso corpo nos pode ajudar a manter uma boa saúde?

O que pode fazer para manteres a tua zona genital saudável e limpa?

5. Mitos e Factos

Podes enumerar alguns mitos comuns ou ideias erradas que tenhas ouvido sobre os órgãos genitais femininos ou a menstruação? (Escreve-as e depois verifica se são verdadeiras ou falsas).

- Mito: _____
Facto: _____
- Mito: _____
Facto: _____

6. Reflexão

Como é que te sentes ao saberes mais sobre o teu corpo?

(Por exemplo, com poder, curiosidade, ansiedade, etc.)

Sentes-te à vontade para falar sobre o teu corpo e a tua saúde menstrual com adultos de confiança? Porquê ou porque não?

O que é que gostarias de aprender mais sobre o teu corpo ou a tua saúde reprodutiva?

Pensamento final:

Compreender o teu corpo ajuda-te a tomar decisões informadas sobre a tua saúde. Não tenhas medo de fazer perguntas ou de procurar orientação junto de um adulto de confiança ou de um prestador de cuidados de saúde. Mereces conhecer e cuidar do teu corpo!

Ficha de trabalho: Ciclo menstrual

Instruções:

Reserva algum tempo para pensar e refletir sobre as mudanças que experiencias durante as diferentes fases do ciclo menstrual. Isto ajuda a compreender melhor como é que o teu corpo funciona e como cada fase pode afetar o teu humor, energia e bem-estar físico.

1. Fase Menstrual (Dias 1-5)

- **Que alterações físicas notas durante o período menstrual?**

(Por exemplo, cólicas, inchaço, cansaço, etc.)

- **Como está o teu humor durante esta fase?**

(Por exemplo, feliz, com pouca energia, irritável, etc.)

- **O que é que te ajuda a sentir melhor durante esta fase?**

(Por exemplo, descansar, usar uma almofada térmica, fazer exercício, etc.)

2. Fase pré-ovulatória (dias 6-14)

- **Como é que sentes em termos de energia nesta fase?**

(Por exemplo, sentes mais energia, motivação, vontade de enfrentar os desafios, etc.)

- **Notas alguma mudança no teu estado de espírito durante esta fase?**

(Por exemplo, sentes-te com mais confiança, concentração, etc.)

- **Como é que cuidas de ti durante esta fase?**

(Por exemplo, comes de forma saudável, dormes o suficiente, praticas atividade física, etc.)

3. Ovulação (por volta do 14º dia)

- **Sentes alguma alteração física durante a ovulação?**

(Por exemplo, alterações no apetite, aumento de energia, etc.)

- **Como é que o teu humor muda durante a ovulação?**

(Por exemplo, sentes-te social, confiante, etc.)

- **Quais são os teus pensamentos gerais sobre esta fase?**

(Por exemplo, sentes-te mais atraente, mais forte, etc.?)

4. Fase lútea (Dias 15-28)

- **Que alterações físicas sentes durante esta fase?**

(Por exemplo, inchaço, sensibilidade mamária, cansaço, desejos, etc.)

- **Como é que está o teu humor durante esta fase?**

(Por exemplo, mais irritável, ansioso, calmo, etc.)

- **O que fazes para gerir qualquer desconforto ou alterações nesta fase?**

(Por exemplo, relaxar, comer certos alimentos, fazer exercício, etc.)

5. Reflexão

- **De um modo geral, como é que as diferentes fases do teu ciclo influenciam a tua vida quotidiana?**

(Por exemplo, escola, relações, atividade física, etc.)

- **Notas algum padrão no teu humor ou energia ao longo do ciclo?**

(Por exemplo, mais energia durante a fase pré-ovulatória, mais cansaço durante a fase menstrual, etc.)

- **Que mudanças ou coisas poderias experimentar para tornar o teu ciclo menstrual mais fácil de gerir?**

(Por exemplo, acompanhar o seu ciclo, utilizar produtos menstruais diferentes, técnicas de gestão do stress, etc.)



Tópico 3:

Devo sentir-me assim? O que é normal e quando procurar aconselhamento médico



Como falar com um médico sobre o período

Falar com um profissional de saúde sobre o teu período pode ser um pouco enervante, mas eles estão lá para ajudar! Quer estejas a lidar com dores, ciclos irregulares ou outras preocupações, eis como tornar a conversa mais fácil:

Sê transparente quanto aos teus sintomas

Profissionais de saúde precisam de informações exatas para te ajudar, por isso não tenhas vergonha! Podes dizer algo como:

- “A minha menstruação é muito dolorosa e os analgésicos não ajudam. Isso é normal?”
- “Tenho tido períodos muito intensos. Devo preocupar-me?”
- “A minha menstruação é muito irregular. Poderá haver algum problema?”

Acompanha o teu ciclo

Manter um registo do teu período pode ajudar o teu médico a perceber o que se está a passar. Tenta anotar:

- Quando começou o teu último período
- Quanto tempo durou
- Qual a intensidade do fluxo
- Quaisquer sintomas como cólicas, dores de cabeça ou alterações de humor

Para isso, podes utilizar uma aplicação de controlo do período ou um simples bloco de notas

Não tenhas medo de fazer perguntas

Se não tiveres a certeza de algo, pergunte! Algumas boas perguntas incluem:

- “Qual é a melhor forma de gerir as dores do período?”
- “Os meus sintomas são normais ou devo fazer o teste para alguma coisa?”
- “Que tipo de opções de controlo de natalidade ajudam com os sintomas do período?”

Se te sentires com nervosismo, traz alguém em quem confies

Se falar sozinho for muito difícil, pode trazer um dos teus pais, um tutor ou um amigo para te apoiar.

Lembra-te - os médicos já ouviram tudo!

A menstruação é uma parte completamente normal da saúde, e os médicos lidam com essas questões todos os dias. Não há necessidade de sentir envergonha!

Questionário: O teu período é normal? Quando consultar um médico

Instruções:

Responde às perguntas abaixo e conta quantas vezes respondeste A, B ou C. No final, verifica os teus resultados para saberes se o teu período está dentro dos limites normais ou se deves procurar aconselhamento médico.

1. Quanto tempo dura normalmente o teu período?

- A) 3 a 7 dias
- B) Menos de 2 dias ou mais de 8 dias
- C) Mais de 10 dias

2. Qual é a intensidade do seu fluxo?

- A) Ligeiro a moderado, mudando de pensos/tampões/copo a cada 4-6 horas
- B) Forte, necessitando de mudar a cada 1-2 horas durante algumas horas
- C) Extremamente abundante, com absorventes/tampons a cada hora durante várias horas

3. Quão dolorosas são as tuas cólicas menstruais?

- A) Ligeiras a moderadas, controláveis com repouso, exercício ou analgésicos
- B) Fortes, dificultando a concentração ou a ida à escola/trabalho
- C) Graves, provocando vômitos, desmaios ou ficando na cama todo o dia

4. O teu ciclo é regular?

- A) Sim, o meu período vem de 21 a 35 dias
- B) Às vezes é regular, outras vezes é imprevisível
- C) Muito irregular-por vezes salta meses ou vem com demasiada frequência (menos de 21 dias de intervalo)

5. Notaste algum sintoma invulgar?

- A) Não, o meu período é bastante normal para mim
- B) Por vezes, tenho grandes coágulos de sangue (maiores do que uma uva) ou uma fadiga extrema
- C) Sinto dores extremas, tonturas, febre ou alterações de humor graves

6. Sentes muita fraqueza ou cansaço durante o período?

- A) Um pouco, mas consigo aguentar-me
- B) Muito, com falta de energia
- C) Tanto que não me consigo levantar da cama e sinto tonturas

7. Tens manchas ou hemorragias entre períodos?

- A) Não, apenas hemorragia normal do período
- B) Ocasionalmente, mas é muito ligeiro
- C) Sim, frequentemente e de forma imprevisível

Resultados:

O que é que as tuas respostas dizem sobre o teu período?

- **Maioria A's – A tua menstruação parece normal!**

O teu ciclo, fluxo e sintomas estão dentro de um intervalo típico. Continua a seguir o teu período e a gerir os sintomas com descanso, hidratação e cuidados pessoais.

- **Maioria B's – Podes querer monitorizar os teus sintomas.**

Algumas das tuas respostas sugerem possíveis problemas como ciclos irregulares, fluxo intenso ou fadiga. Se estes sintomas estiverem a interferir com a sua vida diária, considere falar com um médico.

- **Maioria C's – É altura de consultar um médico.**

Os teus sintomas menstruais podem indicar um problema de saúde subjacente, como endometriose, SOP, anemia ou um desequilíbrio hormonal. Procurar aconselhamento médico pode ajudá-la a encontrar soluções e apoio para a sua saúde.

O jogo da bandeira vermelha

Identifica quais os sintomas que podem ser ignorados, notados ou assinalados.

Como jogar:

1. Ler em voz alta diferentes cenários de menstruação (por exemplo, “O teu período pára subitamente durante três meses” ou “O teu fluxo é tão intenso que um penso dura uma hora”);
2. Os jogadores levantam uma bandeira vermelha ► se acharem que é algo que deve ser verificado por um médico, uma bandeira azul 📄 se for necessário monitorizar e uma cara sorridente 😊 se for possível desfrutar.
3. Discussão sobre o porquê de certas alterações menstruais possam ser sinais de problemas de saúde.

- **Cenário 1**

O meu período é tão intenso que absorve um penso/tampone numa hora!

A maioria das pessoas perde apenas uma a duas chávenas de sangue em cada período. Avalie o seu fluxo menstrual pelo número de vezes que tem de mudar ou esvaziar o penso/tampone/calcinha/copo - se for mais do que uma vez por hora, consulte um médico.

Bandeira Vermelha

- **Cenário 2**

Oh não, o meu sangue menstrual parece castanho!

A cor do sangue menstrual pode variar de pessoa para pessoa e também depende do dia do ciclo - do vermelho vivo ao castanho escuro.

Ignorar

- **Cenário 3**

Socorro, disseram-me que não serei virgem se usar tampões!

A virgindade é definida pelo facto de a pequena membrana ou véu de pele (chamado hímen) no interior da vagina estar intacta. Não é verdade que isto só possa acontecer devido a sexo com penetração, o hímen pode romper-se devido à prática de desporto ou exercício físico, o que não tem nada a ver com a virgindade, que pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes.

Desfruta

- **Cenário 4**

Tenho medo, estou a meio do ciclo, mas sinto-me tonta, sonolenta, tenho diarreia e parece que estou com gripe!

Está a usar tampões? Se sim, existe uma doença rara mas grave - Síndrome do Choque Tóxico (SCT) associada à utilização de tampões - consulte o seu médico se sentir estes sintomas.

Bandeira Vermelha

- **Cenário 5**

Socorro, o meu sangue menstrual tem grandes manchas de sangue!

As grandes acumulações de sangue chamam-se coágulos, são uma parte normal da menstruação - reconheça e conheça o seu fluxo e o que é habitual para si. Se os coágulos forem do tamanho de uma moeda de 50 cêntimos ou maiores, consulte o seu médico.

Bandeira Azul

- **Cenário 6**

Socorro, há 2 meses que não me vem o período, será que engravidei?

Há muitas coisas que podem afetar o seu ciclo menstrual, sendo uma delas a gravidez. Vale a pena consultar um médico se tiver tido relações sexuais desprotegidas com penetração, mesmo quando está com o período. Os espermatozóides podem viver dentro do seu corpo durante 5 a 7 dias e pode ovular durante esse período. Para além disso, o stress, a época de exames, alguns medicamentos, a perda ou o aumento de peso podem afetar o nosso ciclo. É melhor fazer um exame para ter a certeza.

Bandeira Vermelha

- **Cenário 7**

Desatei a chorar e, 5 minutos depois, gritei com colegas: "O que é que se passa comigo?"

Antes, durante e depois do ciclo menstrual, as hormonas flutuam, o que pode afetar o humor. Algumas pessoas são mais sensíveis às flutuações hormonais do que outras. Normalmente, não há motivo para preocupação, a menos que afete seriamente a sua vida quotidiana

Bandeira Azul

- **Cenário 8**

Socorro, o meu período é muito doloroso, tenho de me deitar e os analgésicos não fazem efeito.

O período pode doer, porque o seu útero está a contrair-se e a expulsar o sangue através de um espaço estreito, o colo do útero. No entanto, se o período a impedir de continuar a trabalhar normalmente, consulte o seu médico.

Bandeira Vermelha

- **Cenário 9**

Tenho vergonha, depois do meu período o corrimento nas minhas calças é muito malcheiroso e não é transparente.

Se o corrimento vaginal mudar de textura e qualidade ou começar a ter um cheiro forte ou desagradável, isso pode estar relacionado com uma infecção, pelo que é melhor fazer um exame. Lembre-se que os médicos já viram e ouviram tudo isto antes.

Bandeira Vermelha

- **Cenário 10**

Os meus períodos são irregulares, o médico diz que isso pode acontecer e que não há nada com que me preocupar, sou saudável.

Existem muitas aplicações disponíveis agora para acompanhar os seus períodos, manter um registo e visitar o seu médico se os seus períodos se tornarem mais irregulares.

Bandeira Azul

- **Cenário 11**

Estou com alguma preocupação, porque fico com manchas de sangue nas cuecas quando não estou com o período.

Se notar isto e também tiver dores, febre e não se sentir bem, consulte o seu médico.

Bandeira Vermelha

- **Cenário 12**

Sinto-me com muita criatividade quando me vem o período, quero passar o tempo a escrever, a desenhar e a estar a sós. Será que há algo de errado comigo?

Não, a altura do mês em que menstruamos pode ser um espaço para tirarmos algum tempo para nós e refletirmos. Podemos sentir-nos muito fortes e vibrantes.

Desfruta

Criar e fazer girar a roda do humor

O que é necessário:

- Cartolina
- Marcadores coloridos
- Tacha / alfinete para fixar a seta

Como fazer a roda de humor:

1. Desenhe um círculo num pedaço de cartão e recorte-o
2. Divida o círculo em 5 secções
3. Inclua sentimentos como: caloroso, social, sozinho, rabugento e com fome
4. Desenhar imagens para representar cada estado de espírito
5. Desenhar e recortar uma seta e fixá-la com segurança no centro da roda para que possa girar à vez

Este é um exercício divertido concebido para partilhar e discutir os seus sentimentos e emoções com os seus amigos, familiares e educadores



Tópico 4: Mitos e tabus



Debate: Mitos e tabus

A menstruação continua, por vezes, a ser um tabu na sociedade, rodeada de desinformação e falta de educação. De seguida, encontrarás uma série de mitos sobre a menstruação.

1. O sangue menstrual é expelido pelo mesmo canal que a urina.

FALSO

A menstruação não é expelida pela uretra, mas sim pela vagina, um tubo que conduz ao útero. O sistema reprodutor feminino tem três orifícios diferentes.

2. Durante a menstruação, as pessoas perdem meio litro de sangue.

FALSO

Em média, durante a menstruação, o total de sangue expelido varia entre 15 e 75 ml (mais frequentemente entre 30 e 45 ml), o que equivale a menos de uma chávena de café (60 ml). Normalmente parece uma quantidade maior, uma vez que é expelido pouco a pouco.

3. O fluxo menstrual contém apenas sangue.

FALSO

O fluxo menstrual é composto por sangue, restos de tecido endometrial e muco ou corrimento vaginal.

4. Se não tiver tido a primeira menstruação aos 15 anos, devo preocupar-me.

FALSO

Nem toda a gente se desenvolve ao mesmo ritmo. Há ligeiras variações. Até aos 16 anos pode ser considerado normal. Se tiveres esta idade e ainda não tiveres tido o período, deves consultar o teu médico.

5. Após a primeira menstruação, as pessoas continuam a tê-la para o resto das suas vidas.

FALSO

A menstruação começa durante a puberdade e termina na menopausa (aproximadamente dos 11 aos 51 anos). Nem todas as pessoas menstruam regularmente e, por vezes, várias situações como a gravidez ou problemas de saúde podem levar à ausência de menstruação.

6. Os ciclos menstruais duram 28 dias.

FALSO

28 dias é a duração média do ciclo menstrual, embora para a maioria das pessoas o ciclo menstrual não seja assim tão regular e possa demorar 25 a 35 dias entre um ciclo e outro. Para além disso, durante os primeiros períodos é normal ter períodos muito irregulares e normalmente demora cerca de 2 anos a regularizar.

7. O período pode atrasar ou adiantar devido ao estado emocional.

VERDADEIRO

Os estados emocionais podem influenciar o ciclo menstrual. Tanto é assim que é muito comum que isso aconteça em épocas de exames, se tiver que viajar, etc.

8. A menstruação pode ser sincronizada entre grupos de pessoas próximas.

??

Embora existam várias hipóteses sobre este facto, não há consenso científico. A mais conhecida é a das feromonas, substâncias emitidas por alguns animais relacionadas com o ciclo reprodutivo e que alterariam as concentrações da hormona folículo-estimulante (FH).

9. O fluxo menstrual é completamente líquido.

FALSO

A presença esporádica de coágulos é normal, sobretudo nos primeiros dias do período, trata-se de tecido endometrial.

10. O fluxo menstrual castanho indica problemas de saúde.

FALSO

A cor da menstruação varia do vermelho claro ao vermelho escuro ou acastanhado, dependendo da altura do ciclo e se o sangue expelido é mais recente ou antigo. Se detetarmos que o nosso fluxo menstrual tem uma cor muito diferente, é aconselhável visitar o médico, pois pode ser uma indicação do nosso estado de saúde.

11. Os únicos produtos menstruais que podem ser utilizados durante a menstruação para conter o fluxo são os pensos e os tampões.

FALSO

Há outros produtos que podemos utilizar, como os pensos de pano, a roupa interior menstrual ou os copos menstruais.

12. Todos os produtos menstruais devem ser deitados fora depois de utilizados.

FALSO

Os produtos menstruais reutilizáveis, como a roupa interior menstrual, os pensos reutilizáveis ou os copos menstruais, podem ser limpos e reutilizados.

13. É normal que nas diferentes fases do ciclo menstrual se registem diferentes estados de espírito.

VERDADEIRO

Ao longo do ciclo menstrual, o estado das hormonas do corpo varia. Estas alterações hormonais podem afetar o nosso humor. Durante a fase ovulatória, é habitual sentirmo-nos mais sociáveis, activos e sensuais. Já a fase pré-menstrual é normalmente mais introspectiva, crítica e sensível.

14. Só as raparigas e as mulheres têm menstruação.

FALSO

Nem todas as pessoas que menstruam são necessariamente mulheres. Algumas pessoas transgénero e não binárias também menstruam.

15. O Síndrome Pré-Menstrual (ou TPM) é imaginário e não existe.

FALSO

Sim, existe. Considera-se Síndrome Pré-Menstrual o conjunto de sintomas que surgem após a ovulação e que afecta 85% das pessoas que menstruam. Como episódios de choro, inchaço dos seios, diarreia, dor de cabeça ou nas costas, dificuldade para dormir, etc.

16. As dores menstruais são normais e é necessário tomar medicação para as poder suportar.

FALSO

Embora seja normal sentir desconforto e alterações no corpo nos dias que antecedem e durante a menstruação, associados à Síndrome Pré-Menstrual, um período saudável não deve causar dores excessivas que impeçam as pessoas de levar uma vida normal.

17. O sangue menstrual cheira mal.

FALSO

O sangue menstrual não cheira mal se forem mantidos hábitos de higiene corretos. O cheiro aparece quando é retido por longos períodos de tempo num produto, quando entra em contacto com substâncias químicas e oxida.

18. Pode-se perder a virgindade usando um tampão.

FALSO

A virgindade, culturalmente, tem a ver com não ter tido relações sexuais. Deve ser diferenciada da integridade do hímen, que é normalmente uma estrutura elástica que é perfurada na sua parte central para permitir a passagem do sangue durante a menstruação. O tampão pode ser utilizado sem se romper. Também é verdade que o hímen pode ser rompido por acidente ou pela prática de algum desporto. Quanto à utilização dos tampões, estes podem ser utilizados a partir do momento em que se considere oportuno.

19. Se tiveres relações sexuais durante o período menstrual, não podes engravidar.

FALSO

Embora seja raro, também é possível engravidar durante o período menstrual se tiveres relações sexuais entre pénis e vagina, uma vez que uma ovulação imprevista pode ocorrer por diferentes razões, em qualquer dia do ciclo menstrual. A única forma segura de evitar a gravidez é utilizar métodos de proteção como o preservativo ou outros métodos contraceptivos.

20. As pílulas contraceptivas anulam a ovulação.

VERDADEIRO

As pílulas contraceptivas anulam a ovulação. As pessoas que as tomam não têm o período e o sangramento que o corpo extrai é apenas uma simulação.



Tópico 5: Menstruação: Ambiente e saúde



Campanha de sensibilização criativa

Como jogar:

Jovens criam um pequeno vídeo, infografia ou cartaz que destaca os problemas de saúde e ambientais associados aos produtos menstruais descartáveis e promove alternativas mais seguras.

Objetivo:

Inspirar a educação e a sensibilização dos pares.

Detetive de Rótulos

Como jogar:

Forneça embalagens reais de diferentes produtos menstruais e desafie jovens a encontrar (ou não encontrar!) listas de ingredientes, avisos de segurança e certificações.

Objetivo:

Ensinar a literacia mediática e encorajar a verificação dos rótulos para escolhas mais seguras.

Questionário: Menstruação, ambiente e saúde

1. Quais destas crenças eram comuns na Idade Média?

- a. Acreditava-se que o sangue menstrual causava dores de cabeça
- b. Acreditava-se que o sangue menstrual lutava contra os demónios
- c. O sangue menstrual era utilizado para lançar amuletos de amor
- d. Pensava-se que a menstruação era a razão para ter cabelo ruivo
- e. Pensava-se que a menstruação era capaz de controlar o clima
- f. O sangue da menstruação mata as colheitas e enferruja o ferro
- g. Acreditava-se que o sapo queimado atenuava um fluxo intenso

Todas as opções.

2. A pobreza menstrual é a falta de acesso a produtos para o período, educação menstrual, casas de banho, instalações para lavar as mãos e/ou gestão de resíduos” ([GlobalCitizen.Org](https://www.globalcitizen.org/en/home/period-poverty/)) - Verdadeiro ou Falso?

Verdadeiro [Plastic-Free Periods for All - City to Sea](https://www.globalcitizen.org/en/home/period-poverty/)

3. De todos os produtos menstruais de utilização única, 80% de todos os tampões e 20% de todos os pensos higiénicos nos EUA e na Europa são deitados na sanita - Verdadeiro ou Falso?

Verdadeiro <https://doi.org/10.1016/j.cesys.2022.100096>

4. Quantos microplásticos liberta, em média, um tampão?

- 1,5 mil milhões
- 6,3 mil milhões
- 9,4 mil milhões

9,4 mil milhões [Tampons Shedding Nanoplastics Means Period Product Regulation Essential](https://www.researchgate.net/publication/358888888_Tampons_Shedding_Nanoplastics_Means_Period_Product_Regulation_Essential)

5. Começar o período ou trocar os produtos menstruais pode parecer um desafio. Escolhe um dos produtos abaixo e discute qual deles se adequa ao teu corpo e porquê?

- Copos menstruais
- Calças para o período
- Tampões, pensos e pensos higiénicos orgânicos
- Pensos menstruais reutilizáveis
- Aplicador de tampões reutilizáveis



Tópico 6:

Opções de produtos menstruais



Criar um cesto para o período com várias opções de produtos menstruais

Criar e conceber um cesto do período pode ser muito útil durante o ciclo menstrual de uma pessoa.

O que é necessário:

- Um cesto ou uma caixa;
- Material colorido;
- Produtos menstruais (tendo em conta o impacto dos vários produtos na saúde e no ambiente, é preferível privilegiar os descartáveis e reutilizáveis sem plástico);
- Artigos para cuidados pessoais (máscara facial, bomba de banho, sais de banho);
- Artigos de relaxamento (chá de ervas, óleo de aromaterapia);
- Artigos personalizados (um diário ou livros de inspiração);
- Elementos decorativos (flores, fitas ou autocolantes);
- Cartão ou etiqueta feitos à mão.

Passos:

1. Escolha um tema e um esquema de cores. Um tema pode ser qualquer coisa como autocuidado ou relaxamento. Selecione cores que complementem o tema, como cores pastéis suaves para um efeito calmante ou cores vibrantes para um efeito mais energético;
2. Selecione um cesto adequado para garantir que todos os seus artigos cabem;
3. Forre o cesto com material decorativo;
4. Disponha os objectos no cesto. Comece por colocar os objectos maiores atrás e os mais pequenos à frente, criando camadas que darão profundidade ao cesto;
5. Inclua um cartão ou uma nota personalizada para expressar o seu apoio. Pode também incluir algumas informações úteis sobre a menstruação e os cuidados pessoais;
6. Por fim, adicione alguns toques finais, como flores decorativas, uma fita ou algumas jóias bonitas para o tornar mais memorável.

Como fazer um kit menstrual

Fazer um kit de apoio ao período pode ajudar a evitar situações desconfortáveis e potencialmente embaraçosas que possam surgir, como perdas de sangue ou manchas na roupa. Também pode ajudar a reduzir o stress e a ansiedade.

1. Escolhe uma bolsa que queiras utilizar para caber na tua mochila/cacifo da escola, por exemplo: uma bolsa de maquilhagem ou uma bolsa impermeável;
2. Podes também optar por um saco maior para guardar umas calças/legging extra em caso de fugas;
3. Escolhe os produtos menstruais (tendo em conta o impacto dos vários produtos na saúde e no ambiente, é preferível optar por produtos descartáveis e reutilizáveis sem plástico);
4. Adiciona toalhetes húmidos sem perfume, sem álcool e amigos do ambiente para um descarte adequado;
5. Adiciona desinfetante para as mãos;
6. Inclui um par extra de roupa interior ou calças para o período;
7. Adiciona um saco reutilizável para guardar a roupa suja ou outros objetos;
8. Adiciona alguns analgésicos, um lanche e um saco térmico reutilizável;
9. Coloca uma garrafa de água no saco para manter a hidratação;
10. Guarda o seu kit menstrual no seu cacifo / mochila.

Questionário: O teu tipo de produto menstrual

Responde a este rápido questionário para descobrir que tipo de produto menstrual pode ser melhor para ti! O teste irá ajudar-te a descobrir as tuas preferências, tendo em conta o teu estilo de vida, saúde, sustentabilidade e quaisquer outros fatores importantes, como desportos, limitações e o tipo de produto (interno ou externo).

1. Qual a importância da sustentabilidade para ti quando escolhes um produto menstrual?

- a. Muito importante - Prefiro opções ecológicas e a redução de resíduos.
- b. Relativamente importante - Preocupo-me com o ambiente, mas a minha prioridade é o conforto ou a comodidade.
- c. Não é uma prioridade - Preocupo-me mais com o conforto e a comodidade do que com a sustentabilidade.

2. Com que frequência te preocupas em mudar o teu produto menstrual ao longo do dia?

- a. Não me importo de o mudar várias vezes se souber que é amigo do ambiente.
- b. Gostaria de evitar mudar com demasiada frequência, mas fá-lo-ei se for necessário.
- c. Prefiro produtos que exijam o mínimo de mudanças - quanto menos, melhor.

3. Praticas desporto ou atividades físicas? Como te sentes em relação à utilização de produtos menstruais durante as atividades?

- a. Sou muito ativa/o e prefiro produtos que se mantenham no lugar (como copos menstruais ou tampões) e que sejam confortáveis para o movimento.
- b. Sou um pouco ativa/o e preciso de produtos que não vazem mas que aguentem algum movimento.
- c. Não sou muito ativa/o, por isso não me importo com o que uso, desde que funcione para mim.

4. O que pensas dos produtos menstruais reutilizáveis (como copos, pensos ou roupa interior para o período)?

- a. Adoro a ideia! Quero minimizar o desperdício e preocupo-me com a minha saúde.
- b. Estou disponível para utilizar produtos reutilizáveis, mas preciso de mais tempo para me habituar a eles.
- c. Prefiro produtos descartáveis por conveniência, mas estou consciente do seu impacto.

5. Tem alguma incapacidade física ou condição cognitiva que possa afetar a sua escolha de produtos menstruais?

- a. Sim, tenho necessidades específicas e preciso de produtos que sejam fáceis de usar, confortáveis e fiáveis (como cuecas menstruais ou tampões).
- b. Posso ter algumas considerações, por isso preciso de produtos que sejam fáceis de gerir e confortáveis.
- c. Não, não tenho quaisquer considerações específicas - o conforto e a conveniência são o meu principal objetivo.

6. Qual o teu nível de preocupação relativamente aos químicos nocivos presentes nos produtos menstruais (tais como fragrâncias ou materiais sintéticos)?

- a. Muita preocupação - prefiro produtos naturais ou orgânicos que não contenham químicos nocivos.
- b. Preocupo-me com os químicos nocivos mas dou prioridade ao conforto e à acessibilidade.
- c. Não me preocupo muito com os químicos nocivos, desde que o produto funcione para mim.

7. Com que tipo de produto te sentes mais confortável (interno vs. externo)?

- a. Prefiro produtos internos (como copos menstruais ou tampões) pelo conforto e comodidade.
- b. Gosto de uma mistura de ambos - por vezes internos, por vezes externos, consoante a situação.
- c. Prefiro produtos externos (como pensos ou cuecas menstruais) pela facilidade de utilização.

8. O que pensas dos produtos menstruais que podem contribuir para os resíduos de plástico, como os tampões e pensos descartáveis?

- a. Sinto-me desconfortável com os resíduos de plástico - prefiro produtos que minimizem o impacto ambiental.
- b. Compreendo que o plástico é comum, mas tento equilibrar isso com o conforto.
- c. Não me importo em usar produtos com plástico, desde que sejam eficazes.

9. Qual é o teu orçamento quando se trata de produtos para a menstruação?

- a. Posso gastar mais em produtos amigos do ambiente, sem químicos nocivos e mais saudáveis.
- b. Tento encontrar um equilíbrio entre o custo e a sustentabilidade, mas estou consciente do meu orçamento.
- c. Concentro-me em encontrar o produto mais económico que funcione para mim.

10. Quanto tempo queres que os produtos menstruais durem durante o período?

- a. Prefiro algo que possa durar todo o dia sem precisar de mudanças frequentes.
- b. Gosto de produtos que durem uma boa parte do dia, mas não me importo com mudanças ocasionais.
- c. Quero algo fácil e rápido de usar sem ter de pensar muito nisso.

Resultados

- **Principalmente A's - O Eco-guerreiro e o Concretizador Ativo**

Preocupas-te profundamente com o ambiente e a tua saúde. Praticas atividade física e precisas de um produto que se mantenha no lugar, como um copo menstrual, um tampão ou cuecas menstruais. A tua prioridade é reduzir os resíduos e evitar os produtos químicos. As opções reutilizáveis e sustentáveis são a tua escolha.

- **Principalmente B's - O Consumidor Equilibrado**

Preocupas-te com a comodidade e a sustentabilidade. Praticas alguma atividade física e precisas de um produto que não vaze mas que seja confortável. Estás disponível para utilizar produtos reutilizáveis, mas aprecias de algumas opções descartáveis para determinadas situações. Equilibra o custo, o conforto e a compatibilidade com o ambiente.

- **Principalmente C's - Quem Procura Conveniência**

Dás prioridade ao conforto e à facilidade de utilização. Não te importas de utilizar produtos descartáveis por conveniência e preferes produtos externos como pensos ou cuecas menstruais. Embora a sustentabilidade não seja o teu principal objetivo, estás consciente do impacto das tuas escolhas e podes considerar opções amigas do ambiente no futuro.

Reflexão: Agora que conheces a tua personalidade menstrual, considera explorar os produtos que se adequam às tuas preferências! Quer tenhas uma maior consciência ecológica, precisas de algo que possa acompanhar o teu estilo de vida ativo ou prefiras a comodidade dos descartáveis, tudo depende do que funciona melhor para TI. Continua a pensar no teu conforto, na tua saúde e no ambiente!