



Menstruação: Capacitação e Sustentabilidade



Créditos

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

Rezero

voice



zero.

zero
waste



Ilustrações

Susan Montgomery

Designer

Johanna Legnar

Agradecimentos

Gostaríamos de reconhecer a contribuição de todos os membros do nosso Conselho Consultivo de Jovens na criação deste manual, incluindo:

- Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM)
- Direção Geral da Educação
- Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ)
- Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres
- Sociedade Portuguesa para a Literacia em Saúde

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 Introdução

- 5 Para que serve este manual
- 5 Como foi criado este manual
- 6 Como utilizar este manual

7 Tópico 1: Abraçar a menstruação - criar uma cultura positiva em relação à menstruação entre os jovens!

- 7 Criar um espaço seguro e uma cultura positiva em relação à menstruação
- 8 Como iniciar uma conversa sobre a menstruação com jovens
- 10 Género e menstruação
- 10 Porque é que os rapazes e outros aliados menstruais devem aprender sobre a menstruação?
- 11 Utilizar uma linguagem inclusiva quando se fala da menstruação
- 12 Combater a pobreza menstrual e apoiar a equidade menstrual enquanto líder de jovens
- 13 Ideias de atividades para iniciar conversas sobre a menstruação e promover uma cultura positiva em torno do período

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

- 15 O sistema reprodutor
- 16 O ciclo menstrual
- 17 Compreender o ciclo menstrual como as quatro estações do ano
- 21 Ideias de atividades para debater o ciclo menstrual

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

- 22 O que esperar durante a menstruação
- 23 Dores e experiências típicas durante o período
- 24 Períodos irregulares

24	Quando consultar um médico
27	Como falar com um médico sobre a menstruação
28	Menstruação e saúde mental: como o ciclo pode afetar o humor
29	Ideias de atividades para falar sobre uma menstruação saudável
30	Tópico 4: Mitos e tabus
30	Como desafiar os mitos e tabus sobre a menstruação
30	Estigmas menstruais mais comuns
31	Mudança de atitudes ao longo do tempo
32	Ideias de atividades para debater e desafiar os mitos e tabus menstruais
33	Tópico 5: Menstruação: ambiente e saúde
33	Impactos na saúde dos produtos menstruais de utilização única
35	Impactos ambientais dos produtos menstruais de utilização única
36	Alternativas mais seguras e sustentáveis
36	Ideias de atividades para debater o impacto da menstruação no ambiente e na saúde
37	Tópico 6: Opções de produtos menstruais
37	Fatores a considerar na escolha de um produto menstrual
39	Produtos menstruais – deficiência e acessibilidade
40	Opções de produtos menstruais
44	Comparação de produtos menstruais
46	Rótulos ecológicos
46	Ideias de atividades para debater as opções de produtos menstruais
48	Conclusão

Menstruação: Capacitação e Sustentabilidade

A menstruação, capacitação e a sustentabilidade andam de mãos dadas na criação de um mundo onde as mulheres, as raparigas e as pessoas que menstruam se sintam confiantes, informadas e apoiadas na gestão da sua menstruação.

Capacitação significa dismantelar o estigma e os obstáculos que rodeiam a menstruação, assegurando um acesso equitativo ao conhecimento, aos produtos e aos recursos. A menstruação é uma questão de justiça social porque o acesso a produtos menstruais, à educação e aos cuidados de saúde não está igualmente disponível para todos. Fornecer a todas as pessoas as ferramentas, a informação e o respeito necessários para gerir a sua menstruação em segurança é uma questão fundamental de igualdade de género, saúde pública e direitos humanos.

A sustentabilidade centra-se na escolha de produtos para a menstruação que sejam amigos do ambiente e reduzam os resíduos, tais como copos menstruais, pensos higiénicos reutilizáveis e opções em algodão orgânico. A sustentabilidade na menstruação implica fazer escolhas que minimizem o impacto ambiental, apoiando simultaneamente a saúde e o bem-estar a longo prazo.

Em conjunto a menstruação, a capacitação e a sustentabilidade promovem não só uma melhor saúde e dignidade para os indivíduos, mas também um mundo mais limpo e mais equitativo para todos.

Para que serve este manual?

Este manual foi concebido para ser utilizado por **líderes de jovens** de qualquer setor para aumentar a literacia menstrual com ênfase na capacitação e na sustentabilidade, conduzindo a uma melhoria da saúde menstrual das e dos jovens através de atividades e debates no seu ambiente.

O manual inclui informações sobre a menstruação, a saúde menstrual, os mitos e tabus, a sua relação com o ambiente e a saúde, e as escolhas de produtos para o período, bem como ferramentas e recursos para transmitir estas informações aos jovens.

A educação menstrual é essencial para alcançar a saúde menstrual, reconhecida como parte integrante da realização dos direitos humanos de todos os géneros, da concretização da igualdade de género e dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A educação menstrual é crucial para combater os tabus, o estigma e a discriminação relacionados com o ciclo menstrual, a fim de preparar o caminho para a igualdade de género.

Como foi criado este manual?

Este manual foi co-criado através de uma parceria entre oito organizações ambientais europeias e com o apoio de conselhos consultivos de jovens em cada um dos oito países parceiros (Irlanda, Reino Unido, Portugal, Espanha, Países Baixos, Croácia, Hungria e Ucrânia).

Também foram dados contributos por outras pessoas que trabalham no domínio da educação menstrual, quer através da participação nas reuniões do conselho consultivo, quer através de entrevistas. Isto incluiu contributos e conselhos de investigadores universitários que estudam a menstruação, cientistas desportivos, nutricionistas e líderes juvenis, bem como de organizações que oferecem programas de educação menstrual a nível mundial.

A lista dos colaboradores pode ser consultada nos agradecimentos no início do presente manual!

Como utilizar este manual?

O guia foi concebido para ser utilizado em qualquer contexto, grupo etário de jovens e período de tempo que tenha disponível! Consideramos que, tal como qualquer conversa, será

melhor abordar este tópico ao longo de algumas semanas e integrando-o em momentos ou rotinas já existentes. No entanto, compreendemos que isto pode não ser possível em todos os casos!

Cada um dos seis tópicos inclui informações para si, enquanto líder de jovens, sobre o assunto e uma série de atividades e recursos de aprendizagem diferentes, de duração variável, que pode utilizar para abordar o tema com o seu grupo. Existe uma pequena lista de ideias de atividades no final de cada tópico e outros recursos armazenados no ficheiro de Recursos, e pode escolher atividades de cada tópico com base nas necessidades do seu grupo! Pode escolher entre questionários, atividades criativas, fichas de trabalho e jogos, bem como fornecer-lhes fichas de informação sobre os vários tópicos. Conhecerá melhor o seu grupo e o que funciona para ele.





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

Construir uma cultura positiva em relação à menstruação significa criar um ambiente onde se fala abertamente do tema, sem vergonha ou estigma. Como líder de jovens, pode desempenhar um papel fundamental na normalização da menstruação e garantir que todos se sintam apoiados.

Criar um espaço seguro e uma cultura positiva em relação à menstruação

Como líder de jovens, pode ajudar a quebrar o estigma em torno da menstruação, criando um ambiente acolhedor e de apoio para conversas abertas. Eis como:

Normalize a conversa:

- **Dê o exemplo** – Fale sobre a menstruação com confiança e sem constrangimento. Se os líderes demonstrarem abertura sobre o assunto, as outras pessoas também se sentirão mais confortáveis.
- **Incentive o diálogo aberto** – Deixe que as e os jovens saibam que não há problema em fazer perguntas, partilhar experiências e expressar preocupações sobre a menstruação.



»Ao desenvolvermos as nossas relações pessoais com a menstruação e ao descobirmos o que funciona para nós, podemos aprender a compreender e apreciar-nos como mulheres.«

Jo, Irlanda

Criar zonas sem julgamentos

- **Organize debates privados e seguros** – Crie conversas em pequenos grupos, clubes ou círculos de apoio onde as e os adolescentes possam falar livremente sobre a saúde menstrual. Certifique-se de que estes espaços estão a salvo de provocações ou julgamentos.
- **Disponibilize caixas de perguntas anónimas** – Coloque uma caixa onde as e os alunos possam colocar perguntas sobre a menstruação sem revelar a sua identidade. Responda-lhes em debates de grupo ou através de cartazes informativos.

Eduque e capacite

- **Forneça informações fiáveis** – Partilhe conhecimentos baseados em factos sobre a menstruação, a saúde menstrual e os autocuidados, como as informações fornecidas neste manual. Utilize livros, infografias ou redes sociais para tornar a aprendizagem acessível.
- **Discuta diferentes produtos menstruais** – Falar sobre pensos, tampões, copos menstruais, discos menstruais, pensos reutilizáveis (de pano) e cuecas menstruais, para ajudar as e os adolescentes a encontrarem o que funciona melhor.

- **Organize workshops educativos** – Organize sessões de perguntas e respostas com profissionais de saúde, educadores ou estudantes mais velhos que possam dar orientação e apoio.

Garantir o acesso a produtos menstruais

- **Abasteça as casas de banho com produtos gratuitos** – Trabalhe com a sua organização para fornecer gratuitamente pensos, tampões (orgânicos, se possível) e produtos reutilizáveis nas casas de banho.
- **Crie kits de cuidados para o período** – Monte kits com diferentes produtos menstruais e um pequeno guia sobre a gestão do período. Ofereça-os a quem precisa.

Desafie o estigma relativo ao período

- **Incentive todos os sexos e géneros a participar** – Eduque os rapazes e as pessoas que não menstruam sobre a menstruação para que possam apoiar os seus pares e ajudar a acabar com a desinformação.
- **Utilize cartazes e redes sociais** – Apresente mensagens positivas sobre a saúde menstrual no seu ambiente juvenil e online para normalizar a conversa.
- **Aborde as crenças culturais e pessoais** – Respeite os diferentes pontos de vista sobre a menstruação, promovendo um ambiente seguro e inclusivo para todos.

Ao promoverem conversas abertas e sem vergonha e ao garantirem o acesso a recursos, os líderes juvenis podem fazer uma enorme diferença na forma como os adolescentes vivem e falam sobre a menstruação.



Todos os esforços ajudam a criar uma comunidade onde ninguém se sente embaraçado ou não preparado para lidar com o seu período.

Como iniciar uma conversa sobre a menstruação com jovens enquanto líder de jovens

Falar sobre a menstruação pode parecer estranho no início, mas como líder de jovens, tem o poder de tornar este tema normal e confortável. O que pode funcionar com um grupo pode não funcionar com outro, mas aqui estão algumas ideias sobre como iniciar a conversa de uma forma aberta, inclusiva e sem estigmas. Recomendamos que todas as pessoas sejam incluídas na conversa, o que ajuda a combater o estigma e a vergonha associados à menstruação!

Crie um ambiente seguro e de apoio

- **Defina o tom** – Deixe claro que a menstruação é uma parte natural da vida e não algo de que se deva ter vergonha. Mantenha a conversa informal e aberta.
- **Respeite a privacidade** – Algumas pessoas são mais tímidas, por isso, ofereça oportunidades para conversas individuais ou opções de Q&R anónimas.

- **Utilize uma linguagem inclusiva** – Nem todas as pessoas que têm o período se identificam como mulheres. Reconheça todas as pessoas que menstruam para garantir a inclusão.
- **Tranquilize-os** – Diga aos adolescentes que podem sempre recorrer a si ou a outro adulto de confiança se tiverem dúvidas ou preocupações.

Inicie a conversa de forma natural

- **Relacione a menstruação com a vida quotidiana** – Fale da menstruação em relação ao desporto, aos cuidados pessoais, à saúde mental ou mesmo ao stress escolar. Normalize a conversa sobre a menstruação regularmente e não apenas como um tópico isolado.
- **Utilize os media e a cultura pop** – Um filme, uma publicação nas redes sociais ou uma notícia sobre a menstruação podem ser uma ótima forma de introduzir o tema.
- **Partilhe um facto ou uma estatística** – por exemplo, “Sabiam que uma pessoa tem, em média, cerca de 450 menstruações ao longo da vida?” para despertar a curiosidade.

Faça perguntas de resposta aberta

- “O que é que já sabem sobre a menstruação?”
- “Já ouviram algum mito sobre a menstruação?”
- “O que é que tornaria mais fácil falar sobre a menstruação?”

Deixe que partilhem as suas ideias sem pressão e considere as suas experiências.

Forneça informações práticas

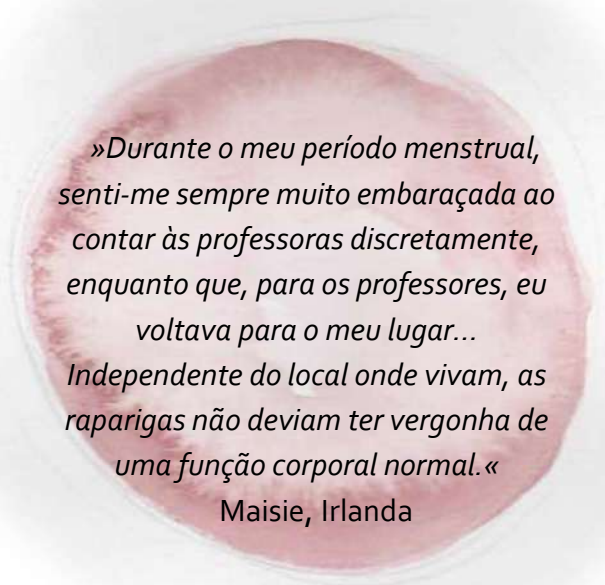
- **Fale sobre os diferentes produtos para o período** – pensos, tampões, copos, discos e

cuecas menstruais – explicar as opções sem julgar. Veja o Tópico 6 para informações sobre produtos menstruais.

- **Explique o ciclo menstrual e noções básicas de biologia** – O período não é igual para todos; discuta como os ciclos, o fluxo e os sintomas podem variar. Consulte os Tópicos 2 e 3 para obter informações sobre noções básicas de biologia, o ciclo menstrual e a menstruação saudável.
- **Ofereça recursos** – Recomende aplicações de controlo do período, livros ou sites para quem quiser saber mais.
- **Aborde preocupações comuns** – Gestão da dor, higiene, ciclos irregulares e como lidar com a menstruação na escola. Veja o Tópico 3 para informações sobre menstruação saudável.

Mantenha o envolvimento e a diversão

- **Utilize jogos e atividades** – No final de cada secção, temos uma lista de atividades e jogos criativos para abordar o tema, e podem ser encontrados mais recursos no ficheiro de Recursos.



»Durante o meu período menstrual, senti-me sempre muito embaraçada ao contar às professoras discretamente, enquanto que, para os professores, eu voltava para o meu lugar... Independente do local onde vivam, as raparigas não deviam ter vergonha de uma função corporal normal.«
Maisie, Irlanda

- **Partilhe histórias reais** – Se se sentir à vontade, partilhe a sua própria experiência ou uma história que possa ser contada para tornar o tema mais pessoal.
- **Incentive o apoio dos pares** – Sugira a criação de um sistema de “amigos do período” em que os adolescentes se possam ajudar uns aos outros.

A chave para falar sobre a menstruação é torná-la normal, positiva e sem julgamentos. Quando se cria um espaço aberto para discussão, dá-se poder aos jovens para abraçarem a sua saúde menstrual com confiança!

Género e menstruação

Acreditamos firmemente que a educação menstrual deve ser totalmente inclusiva! Isto significa incluir todos os sexos e géneros na conversa, bem como utilizar uma linguagem inclusiva quando se fala de menstruação.

Porque é que os rapazes e outros aliados menstruais devem aprender sobre a menstruação?

Incluir rapazes e outros aliados menstruais na educação sobre a menstruação ajuda a quebrar tabus, a reduzir o estigma e a criar uma



sociedade mais solidária e informada. Ao tornar a menstruação um tópico partilhado em vez de um assunto tabu, damos um passo em direção à verdadeira igualdade de género. Eis porque é que os rapazes devem fazer parte da conversa:

Combate o estigma e a vergonha

A menstruação tem estado rodeada de mitos e desinformação há séculos. Quando os rapazes são excluídos da aprendizagem sobre a menstruação, o estigma continua. Ao educar toda a gente sobre todos os aspetos da menstruação e não apenas sobre o lado biológico, normalizamos o período e ajudamos a criar uma sociedade onde ninguém se sente envergonhado com o seu corpo. Por exemplo, em vez de gozar com alguém por ter uma mancha do período, um rapaz que compreenda a menstruação tem mais probabilidades de oferecer apoio.

Incentiva a empatia e o apoio

Os rapazes e outros aliados da menstruação têm mães, irmãs, amigas e futuras parceiras que menstruam. Compreender a menstruação permite-lhes ser mais compassivos e apoiantes. Eles podem:

- Oferecer-se para trazer um penso ou tampão para uma amiga que precise
- Compreender quando alguém não se está a sentir bem devido a dores menstruais
- Falar contra a vergonha ou a discriminação relacionada com o período

Promove a igualdade de género

Quando apenas as raparigas são ensinadas sobre a menstruação, reforça-se a ideia de que a menstruação é um tema "privado" ou "secreto". Ensinar os rapazes ajuda a:

- Tornar a menstruação uma parte normal da conversa
- Desafiar os estereótipos de género
- Encorajar os homens e outros aliados menstruais a defender um melhor acesso a produtos menstruais e a políticas de equidade menstrual

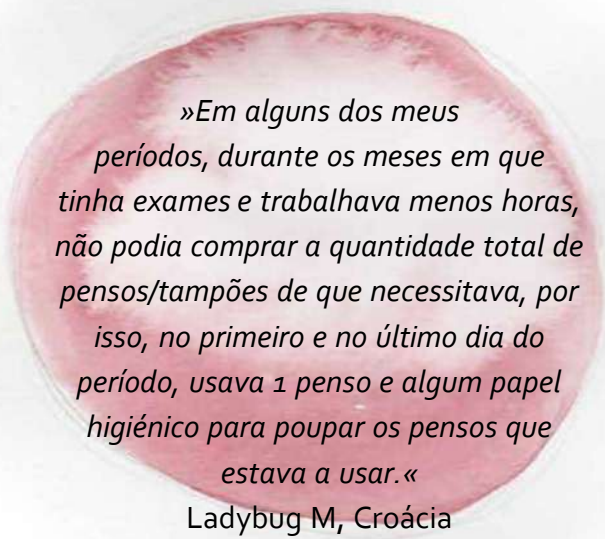
Prepara-os para a vida adulta

No futuro, os rapazes podem ter parceiras/os, filhas/os ou colegas que menstruam. Ter conhecimentos sobre a menstruação ajuda-os a:

- Serem melhores parceiros nas relações
- Apoiar as suas futuras filhas, se vierem a ser pais
- Serem colegas de trabalho e empregadores compreensivos, assegurando que os locais de trabalho acomodam as necessidades de saúde menstrual

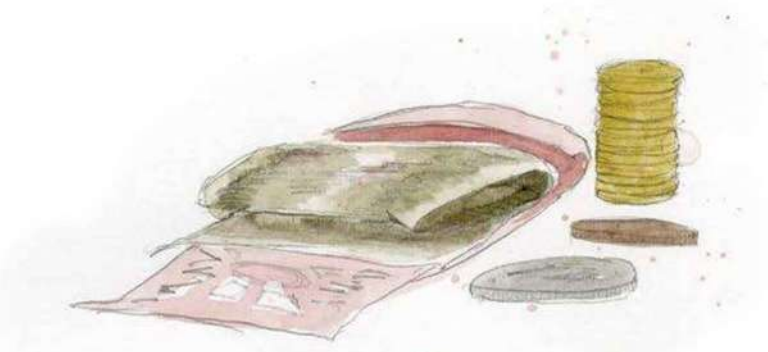
Utilizar uma linguagem inclusiva quando se fala da menstruação

A utilização de uma linguagem inclusiva ao falar sobre a menstruação garante que todas as mulheres, raparigas e pessoas que a vivenciam, incluindo indivíduos



»Em alguns dos meus períodos, durante os meses em que tinha exames e trabalhava menos horas, não podia comprar a quantidade total de pensos/tampões de que necessitava, por isso, no primeiro e no último dia do período, usava 1 penso e algum papel higiénico para poupar os pensos que estava a usar.«

Ladybug M, Croácia



transgénero e não-binários, se sintam reconhecidas e respeitadas. Ajuda a quebrar o estigma, fomenta uma comunidade mais solidária e compreensiva e promove a igualdade na educação e no acesso à saúde menstrual. A linguagem inclusiva torna as discussões mais acolhedoras e garante que ninguém é excluído de conversas importantes sobre a sua saúde. Tente dizer mulheres, raparigas e pessoas que menstruam ou, em alternativa, mulheres, raparigas e pessoas com período.

Menstruação e interseccionalidade

Enquanto educadores, devemos estar conscientes de que todas as pessoas têm a sua própria experiência única de menstruação, que é moldada pela discriminação que enfrentaram devido à sua raça, sexualidade, classe ou por serem portadoras de deficiência. O contexto cultural também molda a perceção que as pessoas têm da menstruação ou a sua capacidade de aceder à educação e de falar abertamente sobre a menstruação. A dificuldade em pagar os produtos para o período também pode ser muito stressante e as pessoas de comunidades marginalizadas podem sentir todos estes fatores. Estes são referidos como fatores interseccionais que levam a que algumas mulheres, raparigas e pessoas que menstruam não consigam gerir os seus períodos com facilidade.

Jovens expostos a traumas podem sofrer impactos no seu ciclo menstrual. As perturbações relacionadas com o trauma, como a perturbação de stress pós-traumático (PSPT), frequentemente sentida por quem experiencia catástrofes naturais, vive em zonas de conflito ou em resultado do luto, podem ter impacto nas hormonas que controlam a menstruação, o que, por sua vez, afeta o humor, as emoções, os níveis de dor e o ciclo. Este facto é relevante quando se trabalha com mulheres jovens expostas a traumas, sobretudo porque as mulheres têm três vezes mais probabilidades de sofrer de PSPT do que os homens.

Combater a pobreza menstrual e apoiar a equidade menstrual enquanto líder de jovens

Pobreza menstrual – a falta de acesso a produtos menstruais, educação e saneamento adequados – afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Como líder de jovens, pode ter um impacto real ao garantir que ninguém na sua comunidade tenha dificuldades em gerir o seu período com dignidade.

Forneça produtos menstruais gratuitos e acessíveis

- **Crie uma estação de menstruação gratuita** – Coloque pensos, tampões e opções reutilizáveis nas casas de banho ou áreas comuns.
- **Estabeleça parcerias com organizações locais** – Trabalhe com instituições de caridade, empresas ou escolas para obter donativos.
- **Candidate-se a subsídios** – Procure programas de financiamento que possam estar abertos a apoiar a equidade menstrual.

Angariações de fundos

- **Organize uma campanha de recolha de produtos menstruais** – Incentive as pessoas a doar produtos para instituições de caridade ou escolas locais onde ainda não estejam disponíveis gratuitamente.
- **Planeie uma angariação de fundos** – Venda artesanato, produtos de pastelaria ou organize um evento divertido para angariar dinheiro para produtos menstruais.
- **Trabalhe com empresas locais** – Peça a supermercados ou farmácias que doem produtos ou patrocinem a sua iniciativa.

Defenda a mudança de políticas

- **Petição para produtos gratuitos em espaços públicos como as escolas** – Embora em alguns países europeus os produtos menstruais estejam disponíveis gratuitamente nas escolas, isto não é universal, por isso, sempre que necessário, faça pressão para que os produtos menstruais estejam disponíveis nas casas de banho das escolas.
- **Fale com decisoras e decisores de política** – Aborde a importância da equidade menstrual junto das decisoras e decisores de política e dos educadores.
- **Promova soluções sustentáveis** – Defenda a disponibilização gratuita ou subsidiada de produtos menstruais reutilizáveis para pessoas com baixos rendimentos.

Crie um espaço seguro e de apoio

- **Assegure o acesso sem julgamentos** – Ninguém deve ter de pedir produtos - disponibilize-os facilmente.

- **Encoraje conversas abertas** – Deixe que os membros do grupo saibam que podem falar sobre preocupações relacionadas com o período, tais como o acesso a produtos menstruais e a pobreza menstrual, sem constrangimento. Veja acima ideias para iniciar a conversa!
- **Apoie a saúde mental e física** – Aborde o impacto emocional da pobreza menstrual e ofereça recursos.

Crie uma "Period Support Box" (Caixa de Apoio ao Período) onde os membros possam apresentar questões ou preocupações anónimas para serem abordadas.

Combater a pobreza menstrual e promover a equidade começa com a sensibilização, a ação e a defesa. Como líder de jovens, tem o poder de quebrar o estigma, fornecer recursos e garantir que ninguém na sua comunidade tenha de ter complicações com o seu período.

Ideias de atividades para iniciar conversas sobre a menstruação e promover uma cultura positiva em torno do período



Ideia de atividade – Organize um evento "Pack the Period Kits" em que os jovens montam kits com artigos menstruais e notas positivas para quem precisa.

Ideia de sensibilização – Se necessário, escreva cartas aos representantes locais solicitando o apoio do governo para produtos menstruais gratuitos em espaços públicos.

Ideia de jogo – O desafio do orçamento menstrual! Como jogar:

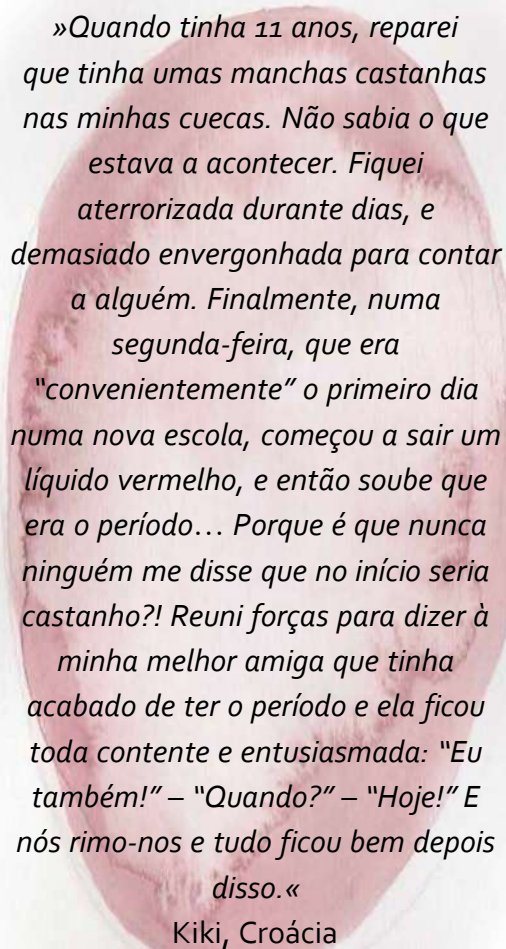
- Dê às equipas um orçamento falso para comprarem produtos para o período durante um mês
- Incluir os preços de diferentes produtos menstruais, diferentes marcas, produtos descartáveis e reutilizáveis
- Perguntar: Qual é o mais económico a longo prazo?
- Debata a pobreza menstrual e as formas de apoiar as pessoas necessitadas

Ideia de jogo – Se tiver acesso a cartões Dixit, estes são uma ótima forma de pôr as pessoas a pensar e a discutir quase tudo! Como jogar:

- Peça a todas as pessoas para escolherem um cartão Dixit que as faça pensar sobre a menstruação (a sua própria menstruação ou a menstruação em geral, se não a tiverem)
- Depois, as pessoas explicam, à vez, por que razão escolheram o seu cartão. Como líder de jovens, é útil começar com o seu próprio cartão

e a razão pela qual o escolheu, para quebrar qualquer hesitação inicial que os jovens possam sentir em relação ao jogo.

Para mais jogos, atividades criativas, fichas de trabalho e outras ideias, consulte o ficheiro de Recursos!



»Quando tinha 11 anos, reparei que tinha umas manchas castanhas nas minhas cuecas. Não sabia o que estava a acontecer. Fiquei aterrorizada durante dias, e demasiado envergonhada para contar a alguém. Finalmente, numa segunda-feira, que era "convenientemente" o primeiro dia numa nova escola, começou a sair um líquido vermelho, e então soube que era o período... Porque é que nunca ninguém me disse que no início seria castanho?! Reuni forças para dizer à minha melhor amiga que tinha acabado de ter o período e ela ficou toda contente e entusiasmada: "Eu também!" – "Quando?" – "Hoje!" E nós rimo-nos e tudo ficou bem depois disso.«
Kiki, Croácia

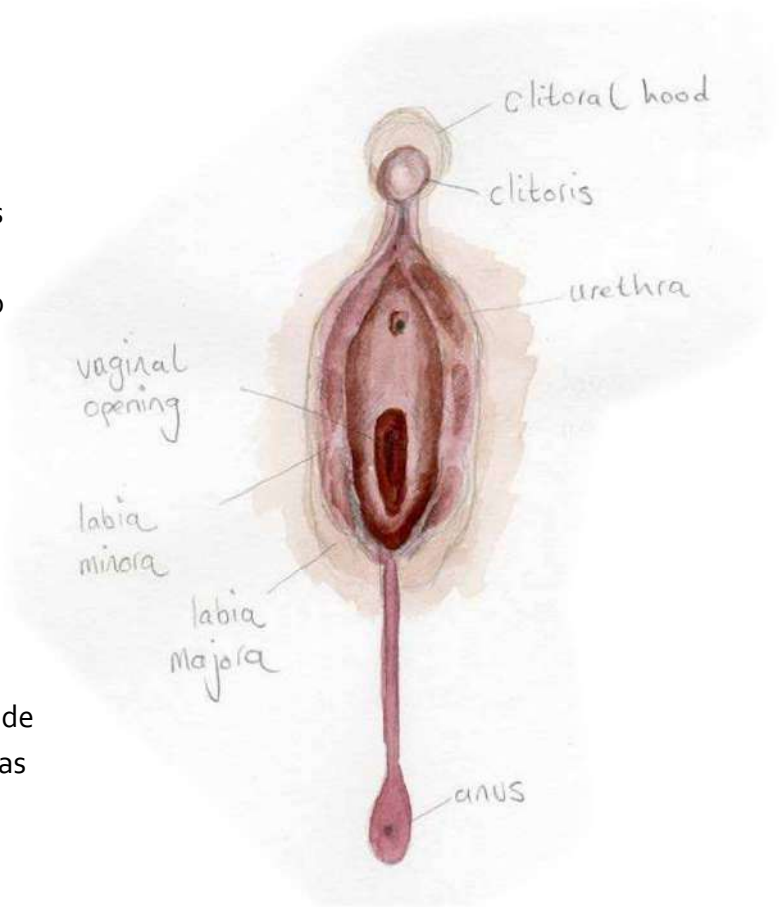


Tópico 2: Noções básicas de biologia e do ciclo menstrual

O sistema reprodutor

Compreender o sistema reprodutivo e os órgãos genitais externos permite que as mulheres jovens e as que menstruam assumam o controlo da sua saúde, reconheçam o que é normal para o seu corpo e identifiquem precocemente quaisquer preocupações potenciais. O conhecimento do seu corpo e da menstruação ajuda a fazer escolhas informadas, promove a confiança no corpo, reduz o estigma e apoia conversas abertas sobre cuidados de saúde.

O sistema reprodutor feminino permite a menstruação, a atividade sexual e a capacidade de ter filhos. Também apoia a produção de hormonas sexuais, que ajudam o corpo a atingir a idade adulta. O sistema reprodutor feminino inclui os órgãos genitais externos (fora do corpo) e os órgãos genitais internos (dentro do corpo).



Parte externa do sistema reprodutor feminino

A parte externa dos órgãos reprodutores femininos chama-se vulva, que significa “cobertura”. A vulva, que se situa entre as pernas, tem a abertura que conduz à vagina e a outros órgãos reprodutores situados no interior do corpo.

Os órgãos genitais externos são:

- **Lábios:** dois conjuntos de pregas cutâneas que cobrem a abertura da vagina
- **Clítoris:** órgão onde os lábios se unem e que produz prazer durante as relações sexuais
- Abertura para a **vagina**

»Sempre fui bastante regular com os meus períodos, mas acho que demorei vários anos a começar a ter mais consciência das minhas mudanças ao longo do meu ciclo e de como a minha alimentação, o stress e a ansiedade ao longo do meu ciclo afetavam o meu período. Foi por isso que tive muitos períodos muito dolorosos, que acredito estarem relacionados com hábitos alimentares e dificuldade em compreender e gerir emoções.«

Ana, Portugal

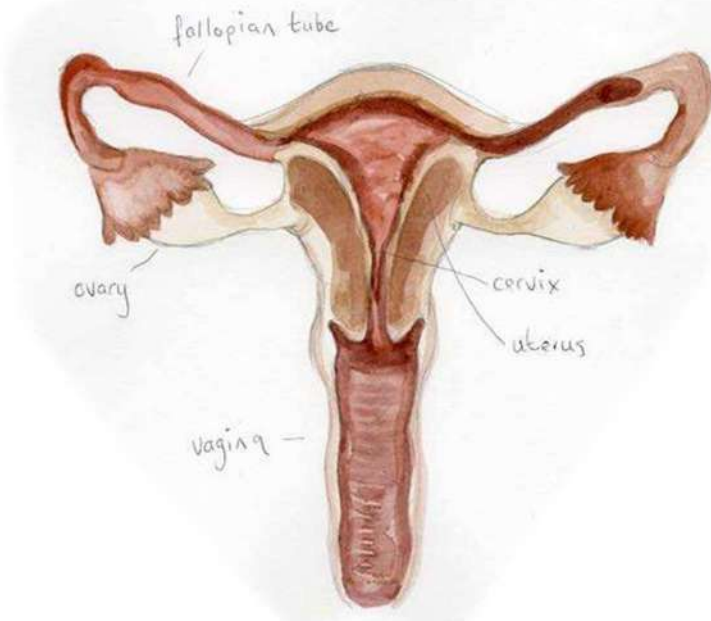
Parte interna do sistema reprodutor feminino

Os órgãos reprodutores internos são:

- **Ovários:** um par de órgãos que produzem óvulos e hormonas femininas, como o estrogénio
- **Trompas de Falópio:** os tubos através dos quais os óvulos passam para ir dos ovários para o útero
- **Útero:** órgão onde o feto cresce e se desenvolve antes do nascimento.
- **Vagina:** canal de parto, onde o pénis é introduzido durante as relações sexuais heterossexuais, canal excretor do fluido menstrual.
- **Cérvix:** extremidade do útero, que tem uma abertura para a saída do sangue menstrual e para o nascimento do bebé.

O Ciclo Menstrual

O objetivo do ciclo menstrual é preparar o corpo para uma possível gravidez. Todos os meses, o útero constrói um revestimento cheio de nutrientes



para o caso de um óvulo fertilizado precisar de um lugar para crescer. Se não houver gravidez, o corpo elimina este revestimento, que deixa o corpo sob a forma de sangue menstrual. Este ciclo repete-se para manter o sistema reprodutor saudável e preparado para o futuro. Normalmente, este ciclo dura cerca de 28 dias, embora possa variar.

O ciclo pode ser dividido em quatro fases:

1. **Fase Menstrual (Dias 1-5):** O período vem quando o útero liberta o seu revestimento.
2. **Fase pré-ovulatória (dias 6-14):** O corpo prepara-se para a ovulação. O óvulo amadurece e o revestimento uterino reconstrói-se.
3. **Ovulação (por volta do 14º dia):** Um óvulo maduro é libertado do ovário.
4. **Fase lútea (Dias 15-28):** O folículo vazio liberta progesterona para engrossar o revestimento do útero em caso de gravidez. Se não houver gravidez, os níveis hormonais baixam e o ciclo recomeça.

As hormonas menstruais controlam as diferentes fases do ciclo. Eis um breve resumo:

- **Estrogénio:** Ajuda a formar o revestimento uterino e estimula o desenvolvimento do óvulo.
- **Progesterona:** Prepara o útero para uma potencial gravidez, engrossando o revestimento.
- **Hormona luteinizante (LH):** Desencadeia a ovulação, libertando o óvulo maduro do ovário.
- **Hormona folículo-estimulante (FSH):** Ajuda o óvulo a amadurecer no folículo antes da ovulação.

Estas hormonas trabalham em conjunto para regular o ciclo menstrual todos os meses.

Compreender o ciclo menstrual como as quatro estações do ano



O ciclo menstrual pode ser entendido como um ritmo natural, tal como a mudança das estações. Cada fase traz diferentes energias, emoções e experiências físicas - tal como o inverno, a primavera, o verão e o outono. Encoraje os jovens a tentar anotar os seus sentimentos e níveis de energia durante

alguns meses para ver como o seu ciclo os afeta. Ao reconhecermos estes padrões, podemos trabalhar com o nosso corpo e não contra ele. Eis como o ciclo se relaciona com as estações do ano:

1. Fase menstrual - dias 1 a 5 (inverno)



A **fase menstrual**, que é quando vem o período, é como o **inverno** – uma altura de descanso, reflexão e renovação. Durante o período, o corpo está a perder o revestimento uterino e os níveis de energia tendem a ser mais baixos. Esta é uma altura em que o corpo precisa de cuidados e descanso extra.

- **O que está a acontecer:** O corpo elimina o revestimento uterino e tem o período.
- **Hormonas:** O estrogénio e a progesterona estão nos seus níveis mais baixos.
- **Sentimentos:** Pode sentir introspeção, cansaço ou mais sensibilidade. É normal querer abrandar e ter calma.
- **Energia:** Tal como a calma do inverno, a energia pode estar concentrada no interior e pode sentir-se a necessidade de recarregar.
- **Alimentos para apoiar o bem-estar:**
 - Alimentos ricos em ferro: Durante o período menstrual perde-se ferro, pelo que é importante repor essa quantidade. O ferro ajuda a transportar oxigénio para os músculos, mantendo a energia. Sem ferro suficiente, pode haver cansaço, palidez e preguiça. Boas fontes incluem carne vermelha (vaca, borrego, porco), peixe, aves (frango, peru), feijão, lentilhas, ervilhas, folhas verde-escuras (espinafres, couve, brócolos), nozes e sementes.

- Alimentos ricos em vitamina C: O seu corpo precisa de vitamina C para absorver o ferro de forma eficaz. Incluir alimentos como pimentos, morangos, laranjas, sumo de laranja, groselhas negras, legumes verdes e tomates.
- Alimentos hidratantes: Manter a hidratação ajuda a reduzir o inchaço e a fadiga. Comer frutas e legumes ricos em água, como pepino, melancia, melão, tomate e laranja.
- Os alimentos ricos em magnésio podem ajudar a reduzir o inchaço. Podem ser adicionadas sementes de abóbora, nozes, espinafres e cereais integrais à dieta.
- Gengibre: Pode ajudar a acalmar a digestão e a aliviar o inchaço ou as cólicas. Experimentar chá de gengibre ou adicionar gengibre às refeições.

• Exercício para apoiar o bem-estar:

- Durante este período, pode haver preferência por movimentos suaves – caminhadas, alongamentos, yoga restauradora e treino ligeiro de força.
- Adicionalmente, podem ser evitados exercícios intensos. É importante ouvir o corpo, pois poderá ser necessário dar prioridade ao descanso.

2. Fase pré-ovulatória - dias 6-14 (Primavera)



A **fase pré-ovulatória** é como a **primavera** – uma altura de renovação, crescimento e energia. Após o fim do período, o corpo começa a preparar-se para a ovulação e a energia

começa a aumentar. Pode haver tendência para ser mais social, e a produtividade e a motivação aumentam à medida que o mesmo acontece com os níveis de estrogénio.

- **O que está a acontecer:** O corpo prepara-se para a ovulação. O óvulo amadurece e o revestimento uterino começa a reconstruir-se.

- **Hormonas:** O estrogénio aumenta e a hormona folículo-estimulante (FSH) ajuda o óvulo a amadurecer.

- **Sentimentos:** Poderá haver sentimentos de maior extroversão, positividade e criatividade, tal como a energia da primavera.

- **Energia:** Esta é uma altura para lançar as bases para novas possibilidades.

- **Alimentos para apoiar o bem-estar:**

Uma dieta equilibrada é fundamental ao longo do ciclo para manter os níveis de energia elevados e apoiar a saúde em geral. Ter em atenção:

- Abundância de vegetais coloridos, salada ou fruta em todas as refeições. Procure que $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ do seu prato seja composto por estes alimentos ricos em nutrientes.
- Hidratos de carbono complexos para uma energia constante. Escolher cereais integrais, arroz, massa, batatas e pão para adicionar fibra, mantendo a digestão no caminho certo. Procurar que constitua $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ do prato.
- Proteína para crescimento e reparação. As fontes incluem carne, aves, peixe, ovos, laticínios (leite, iogurte, queijo), feijão, lentilhas, nozes e sementes. Procurar que constitua $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ do prato.
- Gorduras saudáveis em pequenas quantidades para uma energia sustentada. Boas fontes incluem nozes, manteigas de nozes, sementes,

abacate e óleos à base de plantas.

– A hidratação é fundamental! Beber líquidos ao longo do dia para evitar a desidratação, que pode causar dores de cabeça e baixa concentração. Água, leite e bebidas sem açúcar são ótimas opções. Dica: No caso de insónias, ansiedade ou inchaço antes do período, deve ser considerado reduzir a cafeína, que se encontra no chá, café e bebidas energéticas.

- **Exercício para apoiar o bem-estar:**

- Poderá haver mais energia e ser dada preferência a exercícios de alta intensidade – corrida, HIIT, aulas de *spinning*.
- Treino de força para desenvolver os músculos.
- Atividades de resistência – caminhadas longas, natação.

3. Ovulação - dia 14 (verão)



A ovulação é como o **verão** do ciclo – energia elevada, pico de fertilidade e a altura em que se sente mais vibrante. Durante a ovulação, o corpo liberta um óvulo e está no seu período mais fértil.

- **O que está a acontecer:** O óvulo maduro é libertado do ovário e viaja até ao útero.

- **Hormonas:** Um aumento da hormona luteinizante (LH) desencadeia a ovulação. Picos de estrogénio.

- **Sentimentos:** Eventualmente maior confiança, sentir-se mais atraente e mais focada/o em socializar ou participar em atividades ativas.
- **Energia:** A energia está no auge, tal como nos longos e luminosos dias de verão.
- **Alimentação para apoiar o bem-estar:** é importante desfrutar de refeições saudáveis e equilibradas e em manter a hidratação, como descrito anteriormente.
- **Exercício para apoiar o bem-estar:**
 - Com mais energia, pode ser mais apetecível fazer exercícios de força e velocidade – corrida, dança, boxe.
 - Desportos sociais e de fitness em grupo - Voleibol, ténis, ciclismo.
 - Treino de força intenso – Tirar partido do pico de resistência.

4. Fase lútea – dias 15-28 (outono)



A **fase lútea** é como o **outono** – uma altura de transição e preparação. Após a ovulação, o corpo está a preparar-se para uma potencial gravidez ou, se não houver fecundação, para o período seguinte. Hormonas como a **progesterona** aumentam durante esta fase, e pode haver alterações no humor, apetite e níveis de energia.

- **O que está a acontecer:** O folículo ovário vazio transforma-se no corpo lúteo, libertando

progesterona para preparar o útero para uma possível gravidez.

- **Hormonas:** A progesterona aumenta e o estrogénio mantém-se estável. Se não houver gravidez, a progesterona desce, levando à menstruação seguinte.
- **Sentimentos:** Pode haver maior tendência para a reflexão, introspeção e, por vezes, irritação, à medida que o corpo se prepara para o ciclo seguinte.
- **Energia:** À semelhança do outono, pode surgir a sensação que o corpo está a abrandar e a começar a conservar energia, preparando-se para a mudança para o inverno.
- **Alimentos para apoiar o bem-estar:** Pode haver mais fome durante esta fase, o que é normal! É importante fazer refeições equilibradas, como descrito acima, para nutrir o corpo.

– Alimentos hidratantes: Manter a hidratação ajuda a reduzir o inchaço e a fadiga. Comer frutas e legumes ricos em água, como pepino, melancia, melão, tomate e laranja.

– Os alimentos ricos em magnésio podem ajudar a reduzir o inchaço. Experimentar adicionar sementes de abóbora, nozes, espinafres e cereais integrais à dieta.

– Gengibre: Pode ajudar a acalmar a digestão e a aliviar o inchaço ou as cólicas. Experimentar chá de gengibre ou adicionar gengibre às refeições.

- **Exercício para apoiar o bem-estar:**

– Nesta altura, pode haver maior interesse por exercícios moderados – Pilates, cardio em estado estacionário, levantamento de pesos ligeiro.

– Atividades relaxantes – Yoga, alongamentos, passeios na natureza.

– É importante ouvir o corpo e reduzir a intensidade se houver fadiga.

Ao compreender o ciclo menstrual como um reflexo das estações do ano, é possível uma maior sintonia com as necessidades do corpo. Tal como os ciclos da natureza, o corpo passa por períodos de crescimento, repouso e renovação.

É importante abraçar cada fase, pois cada uma traz algo único ao ritmo pessoal.

Ideias de atividades para debater o ciclo menstrual



Ideia de jogo – Charadas sobre o período – 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.

Ideia de jogo – “Know Your Body Bingo” – Aprender sobre os órgãos genitais femininos:

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

Ideia criativa – Desafio artístico das estações do ciclo menstrual:

Atribuir a cada fase do ciclo menstrual uma estação do ano:

- Fase menstrual = inverno (repouso, reflexão)
- Fase folicular = primavera (crescimento, aumento de energia)
- Ovulação = verão (Pico de energia, confiança)
- Fase lútea = outono (abrandamento, preparação)

Peça aos jovens para criarem trabalhos artísticos, um quadro de humor ou poesia que representem estas fases.

Consulte o ficheiro de Recursos para mais jogos, ideias criativas e fichas de trabalho!

»Gostaria de vos contar como é que conhecer melhor o meu período mudou a minha vida diária. Sempre tive uma grande oscilação de humor durante a menstruação, especialmente nos últimos anos. Por vezes, isso afeta-me tanto que tenho um episódio de depressão uma semana antes da menstruação. Depois de começar a seguir o meu ciclo menstrual, encontrei muitas respostas para as questões relacionadas com a autoconsciência.

Porque é que me sinto tão diferente e vejo a vida e o mundo de forma tão diferente em alguns dias. Agora sigo as meditações e tento ser compreensiva e solidária comigo própria, especialmente durante este período especial de cada mês. Isso ajuda-me a estar em melhor sintonia e harmonia com a minha saúde menstrual e emocional. É muito importante conhecer o nosso ciclo!«

Yasia, Ucrânia

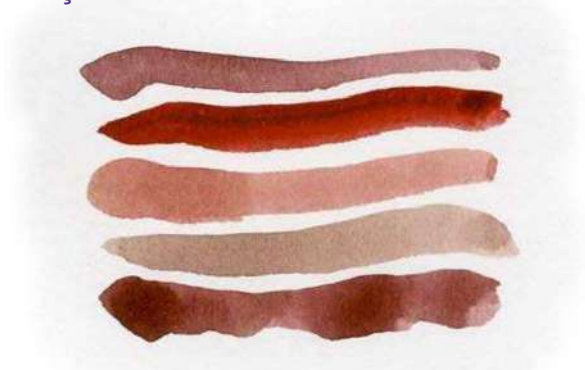


Tópico 3: Devo sentir-me assim? – O que é normal e quando procurar aconselhamento médico

O que esperar durante a menstruação

Mulheres, raparigas e pessoas que menstruam podem esperar uma série de experiências durante o período, que podem variar de ciclo para ciclo. Eis uma ideia geral do que pode esperar:

Alterações no fluxo e na cor



- O sangue menstrual pode começar por ser castanho ou cor-de-rosa no início e no fim do ciclo.
- Durante os dias mais intensos é, normalmente, vermelho vivo.
- A perda de sangue pode variar entre 5 e 80 ml, mas varia muito de pessoa para pessoa.

Sintomas físicos comuns

- **Cãibras:** Dor ligeira a intensa na parte inferior do abdómen, nas costas ou nas coxas.
- **Inchaço e sensibilidade mamária:** A retenção de líquidos pode causar desconforto.
- **Fadiga:** O corpo trabalha muito durante a menstruação, o que provoca cansaço.
- **Dores de cabeça:** As alterações hormonais podem desencadear enxaquecas em algumas pessoas.

- **Problemas digestivos:** A obstipação ou a diarreia são comuns.

Alterações emocionais e mentais

- Mudanças de humor, irritabilidade, ansiedade ou tristeza devido a flutuações hormonais.
- Algumas pessoas sentem-se mais emotivas ou têm dificuldade em concentrar-se.

Necessidades de saúde e de cuidados pessoais

- Mudar regularmente os produtos menstruais (pensos, tampões, copos menstruais, etc.).
- Manter-se hidratada e comer alimentos nutritivos para manter a energia.
- Utilizar garrafas de água quente ou almofadas térmicas para as cólicas.

Alterações do estilo de vida

- Algumas pessoas podem preferir descansar mais, enquanto outras acham que o exercício ligeiro ajuda a aliviar o desconforto.
- A gestão do stress pode ajudar a reduzir os sintomas menstruais.

O acompanhamento do ciclo menstrual pode ser feito facilmente através de um diário ou de uma aplicação de acompanhamento do período. Isto ajudará as e os jovens a antecipar as mudanças no seu corpo e humor ao longo do mês e a planear em conformidade.

Dores e experiências típicas durante o período

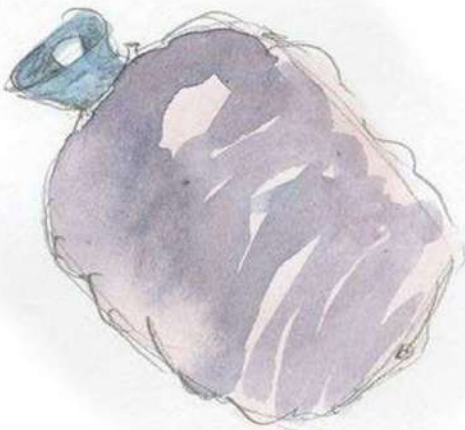


Cólicas menstruais comuns (Dismenorreia primária)

As cólicas menstruais são causadas por contrações uterinas normais e não são uma condição médica. A sensação é de dor na parte inferior da barriga ou nas costas.

- Métodos de alívio:
 - Analgésicos de venda livre (ibuprofeno, paracetamol)
 - Redução do stress
 - Exercício suave
 - Banhos quentes
 - Almofada de aquecimento ou garrafa de água quente
 - Descansar

Fumar e beber álcool pode piorar as câibras.



Tensão Pré-Menstrual (TPM)

A TPM afeta muitas pessoas antes da menstruação devido a alterações hormonais. Os sintomas mais comuns incluem:

- Alterações de humor
- Fadiga
- Ansiedade
- Inchaço e dores de barriga
- Sensibilidade nos seios
- Perturbações do sono
- Alterações do apetite

»Não me tinha apercebido de como os meus períodos eram abundantes. Sempre soube que a história das 2 colheres de sopa era um disparate, mas só quando arranjei um copo menstrual e medi o meu fluxo é que descobri que tinha tido períodos muito pesados (mais de 100 ml) durante toda a minha vida e que pensava que isso era normal. Porque é que não estamos mais bem informados???»

Lynn, Irlanda

Gerir a TPM envolve:

- Exercício regular
- Fazer uma dieta equilibrada
- Dormir o suficiente
- Registar os sintomas num diário
- Evitar o tabaco e o álcool



Muitas pessoas sentem estas alterações no seu corpo durante o período menstrual, e não apenas antes do período, o que também é perfeitamente normal! Consulte o Tópico 2 para mais pormenores sobre a dieta e o exercício para apoiar o ciclo menstrual.

Se os sintomas da TPM forem graves ou afetarem a saúde mental, fale com um médico.

Períodos irregulares

Os períodos irregulares são comuns quando jovens começam a menstruar devido a alterações hormonais. Podem ocorrer variações em termos de:

- Duração (alguns duram até cinco dias, outros são mais longos/mais curtos)
- Frequência (menos de 25 dias ou mais de 35 dias)
- Fluxo (mais intenso ou mais ligeiro de mês para mês)

Embora os períodos irregulares em jovens sejam comuns, se os períodos continuarem a ser irregulares ou se tornarem irregulares depois de terem sido regulares, é importante consultar o médico, pois podem indicar outras doenças subjacentes ou ser causados pela dieta, stress ou gravidez.

Quando consultar um médico

A experiência de cada pessoa com a menstruação é única – não há dois ciclos exatamente iguais. No entanto, é importante reconhecer o que é considerado normal e o que pode necessitar de atenção médica.

Os problemas de saúde menstrual são frequentemente subdiagnosticados! Porquê? Bem, isso deve-se a vários fatores diferentes, incluindo:

1. **Normalização dos sintomas** – Muitas pessoas assumem que períodos dolorosos, hemorragias abundantes ou ciclos irregulares são apenas “parte de ter um período”, levando-as a evitar procurar ajuda médica.
2. **Falta de consciencialização** – Doenças como a endometriose, perturbação disfórica pré-menstrual e síndrome dos ovários poliquísticos não são amplamente discutidas, o que significa que muitas pessoas não reconhecem os seus sintomas como sinais de um problema subjacente.
3. **Desconsideração médica** – Alguns profissionais de saúde podem minimizar ou ignorar os sintomas relacionados com a menstruação, atribuindo-os ao stress ou à ansiedade, em vez de investigarem possíveis doenças.
4. **Investigação e educação limitadas** – Historicamente, a saúde menstrual tem sido pouco investigada, o que leva a lacunas na formação médica e atrasa os avanços no diagnóstico e no tratamento.
5. **Tabus e estigma** – O estigma cultural, racial e social em torno da menstruação pode desencorajar conversas abertas sobre os sintomas, levando a diagnósticos tardios. Por

exemplo, as pessoas negras que sofrem de miomas referem frequentemente ter sido ignoradas ou consideradas demasiado sensíveis à dor.

6. **Variabilidade dos sintomas** – Os problemas de saúde menstrual manifestam-se frequentemente de forma diferente de pessoa para pessoa, o que torna o diagnóstico mais difícil.
7. **Barreiras de acesso aos cuidados de saúde** – Em algumas áreas, o acesso limitado a ginecologistas ou especialistas em saúde menstrual pode impedir o diagnóstico e o tratamento atempados.
8. **Sobreposição com outras doenças** – Os sintomas das perturbações menstruais podem confundir-se com outros problemas médicos, levando a diagnósticos incorretos ou a processos de diagnóstico prolongados.

Por estas razões, é importante que todas as mulheres, raparigas e pessoas que menstruam conheçam o seu ciclo, saibam quais são as condições menstruais mais comuns e tenham a capacidade de falar abertamente sobre as suas experiências.

É importante que procurem aconselhamento médico se notarem alguma das seguintes alterações:

- Períodos anormalmente abundantes ou ligeiros durante vários ciclos
- Coágulos sanguíneos grandes ou frequentes
- Dores fortes

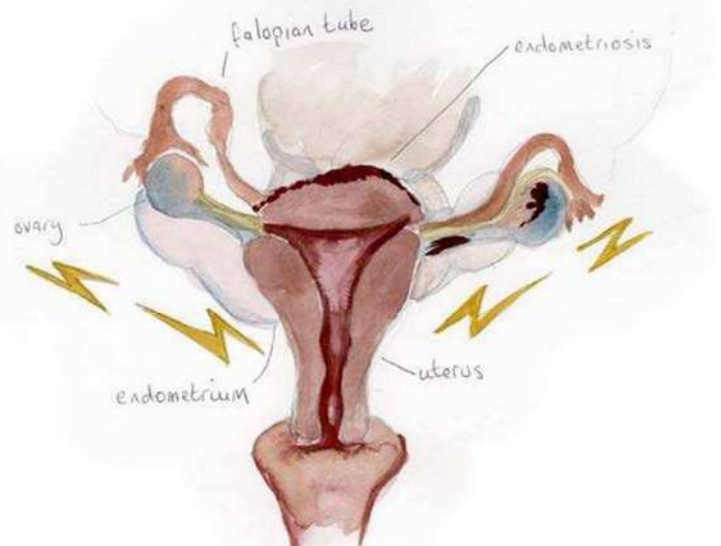
Veja de seguida uma lista de problemas menstruais comuns!

Problemas de saúde menstrual comuns

Endometriose

A endometriose ocorre quando um tecido semelhante ao revestimento uterino cresce fora do útero, causando dor e hemorragias irregulares. Os sintomas incluem:

- Dor pélvica, que pode ser grave
- Períodos abundantes, irregulares ou prolongados
- Dor ao urinar ou movimentos intestinais
- Dores durante a ovulação
- Náuseas, vômitos e perturbações do sono



Se suspeita de endometriose, deve consultar o seu médico para uma avaliação mais aprofundada.

Síndrome dos Ovários Poliquísticos (SOP)

A SOP é um distúrbio hormonal que pode levar a períodos irregulares ou ausentes, crescimento excessivo de pelos, acne, aumento de peso e problemas de fertilidade. Embora não exista cura, a gestão dos sintomas através de alterações do estilo de vida e de tratamento médico pode ajudar.

Doença Inflamatória Pélvica (DIP)

A DIP é uma infeção do sistema reprodutor que pode causar dores abdominais graves, períodos abundantes, dores ao urinar e corrimento involuntário. Se não for tratada, pode levar à infertilidade. A DIP pode ser tratada eficazmente com antibióticos, pelo que se deve procurar assistência médica sempre que existam sintomas.

Miomas

Os miomas são crescimentos não cancerosos no útero ou à sua volta, frequentemente associados aos níveis de estrogénio. As mulheres negras têm até três vezes maior probabilidade de sofrer de miomas uterinos. Muitas pessoas não apresentam sintomas, mas as que apresentam podem ter:

- Períodos abundantes ou dolorosos
- Dores na zona lombar
- Urinar com frequência

Em casos raros, os miomas podem afetar a gravidez ou a fertilidade. Uma ecografia pode ajudar a diagnosticá-los.

Adenomiose

A adenomiose ocorre quando o tecido uterino cresce para dentro da parede muscular do útero, provocando períodos abundantes e dolorosos e desconforto pélvico. Algumas pessoas podem não ter sintomas, enquanto outras têm dores significativas.

Vulvodínia (dor na vulva)

A vulvodínia é uma dor persistente e inexplicável na vulva que dura mais de três meses. Os sintomas incluem ardor, dor e dor latejante, tornando a inserção do tampão ou do copo menstrual e o sexo com penetração dolorosos.



Perturbação Disfórica Pré-Menstrual (PDPM)

A PDPM é uma forma mais grave de TPM e pode causar

- Alterações extremas de humor
- Ansiedade, depressão e pensamentos suicidas
- Desconforto físico como cólicas, dores de cabeça e inchaço

Se alguém pensa que pode ter PDPM, deve procurar apoio médico.

Períodos atrasados ou interrompidos

Muitos fatores podem causar um atraso ou ausência de menstruação:

- Stress
- Exercício intenso

- Perda ou aumento súbito de peso
- Gravidez
- Menopausa
- SOP (Síndrome dos Ovários Poliquísticos)
- Amamentação
- Determinadas condições médicas (por exemplo, distúrbios da tiroide, diabetes)

Se a menstruação parar inesperadamente, é aconselhável consultar um médico.

»Tive o período sem perceber muito bem o que era. Com o passar do tempo, fui aceitando o meu ciclo e aprendi a viver com ele - até que as cólicas menstruais se tornaram insuportáveis. No primeiro dia do meu período, não conseguia fazer nada por causa das dores, pelo que tinha de tomar muitos analgésicos ao longo do dia. Tinha os seios sensíveis, acne grave e, por vezes, até febre. Tentei descobrir o que poderia estar a causar estes sintomas, mas todos os websites me diziam que era normal – todas as pessoas têm o período de forma diferente. Só na minha primeira consulta com o ginecologista é que fiquei a saber que tinha SOP e que as dores e o acne eram sintomas dessa doença. Olhando para trás, gostava que alguém me tivesse falado do SOP e dos seus sintomas. Ter-me-ia evitado suportar as dores durante tanto tempo e eu poderia ter tomado medidas para as atenuar.«

Réka, Hungria

Como falar com um médico sobre a menstruação

Falar com um médico sobre a menstruação pode ser um pouco stressante, particularmente para os mais jovens. No entanto, se tiverem preocupações, é importante que o façam. Seguem-se algumas sugestões para apoiar uma conversa com o médico:

Honestidade em relação aos sintomas

Os médicos precisam de informações precisas para prestar a ajuda correta, pelo que devem ser honestos em relação a todos os seus sintomas. Possíveis abordagens são:

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

Registar o ciclo menstrual

Manter um registo da menstruação pode ajudar o médico a compreender o que se passa. Podem registar:

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

Para isso, podem usar uma aplicação de controlo do período ou um simples caderno!

Não tenha medo de fazer perguntas

É sempre bom fazer perguntas para chegar ao fundo da questão! Algumas boas perguntas incluem:

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

Se sentir nervosismo, pode levar alguém

Se falar com o médico sozinho for muito difícil, pode levar um dos pais, um tutor ou um amigo para apoiar.

Lembre-se – os médicos já ouviram de tudo!

Os períodos são uma parte completamente normal da saúde e os médicos lidam com estas questões todos os dias, por isso não há necessidade de se sentir embaraço!

Menstruação e saúde mental: Como o ciclo pode afetar o humor

O ciclo menstrual não tem apenas impacto no corpo – também pode afetar as emoções e a saúde mental. As alterações hormonais ao longo do ciclo podem causar alterações de humor, ansiedade, irritabilidade ou mesmo sentimentos de depressão.

Como a menstruação afeta a saúde mental

- **Antes do período (PMS e PDPM):** Muitas pessoas sofrem de TPM (Tensão Pré-menstrual), que pode causar alterações de humor, ansiedade



e fadiga. Uma forma mais grave, a PDPM (Perturbação Disfórica Pré-Menstrual), pode levar a um sofrimento emocional intenso, depressão e até pensamentos suicidas.

- **Durante o período menstrual:** Algumas pessoas sentem alívio assim que o período começa, mas outras continuam a sentir mau humor, fadiga e nevoeiro cerebral.
- **Depois do período:** Quando os níveis hormonais voltam a subir, muitas pessoas sentem uma melhoria na energia e no humor.

Gerir as alterações de humor relacionadas com o período

- Manter as atividades – o exercício físico pode melhorar o humor.
- Dar prioridade ao sono e ao relaxamento.
- Seguir uma dieta equilibrada rica em ferro e gorduras saudáveis.

- Acompanhar o ciclo para observar padrões.
- Se os sintomas forem graves, considerar a possibilidade de falar com um médico.

Se o período menstrual estiver a afetar a saúde mental de forma significativa, é importante agir – existe apoio disponível!

Compreender a saúde menstrual permite reconhecer as alterações e procurar ajuda quando necessário. Se a menstruação estiver a causar um desconforto significativo ou a afetar a vida quotidiana, deve ser contactado um profissional de saúde.

Ideias de atividades para falar sobre uma menstruação saudável



Ideia de jogo: O Jogo da Bandeira Vermelha

Como jogar:

- Ler em voz alta diferentes cenários de menstruação (por exemplo, “O teu período para subitamente durante três meses” ou “O teu fluxo é tão intenso que encharcas um penso numa hora”).
- Os jogadores levantam uma bandeira vermelha ► se acharem que é algo que deve ser verificado por um médico.
- Discutir porque é que certas alterações podem ser sinais de problemas de saúde.

»As raparigas da minha idade perguntavam umas às outras se alguém do nosso círculo já tinha tido o período. O meu veio numa noite que nunca esquecerei. Fui fazer xixi e vi a grande mancha castanha nas minhas cuecas. Ninguém me tinha dito que doía. E pior, os primeiros períodos são irregulares. Estava sempre a perguntar-me porque é que durava mais do que os quatro dias que me tinham ensinado. Meses depois, a minha mãe reparou no meu calendário do período ao passar por mim. Viu como eu tinha marcado quatro cruces todos os meses e perguntou-me se eu estava a ser assim tão regular. Claro que não estava, e foram precisos meses de sangue acastanhado para começar a sangrar sangue a sério.»

Kaeru, Espanha

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

Este questionário ajuda os jovens a identificar quando os sintomas do período são normais e quando devem procurar cuidados médicos. Consulte o ficheiro de recursos para obter as perguntas do questionário.

Para mais atividades, consulte o ficheiro de recursos.

Tópico 4: Mitos e Tabus

Os estigmas, mitos e tabus menstruais são uma preocupação séria porque contribuem para a desinformação, vergonha e barreiras à saúde e equidade menstruais. O estigma desencoraja as conversas abertas, deixando muitas mulheres, raparigas e pessoas que menstruam sem informação exata sobre o seu próprio corpo, o que pode levar a uma má higiene menstrual, riscos para a saúde e sentimentos de embaraço. Os mitos – como a ideia de que a menstruação é impura ou que o sangue do período é sujo – reforçam a discriminação, causando a exclusão na escola, do trabalho e de atividades sociais em algumas culturas. Os tabus também podem limitar o acesso a produtos menstruais e a cuidados de saúde, piorando a equidade menstrual. Abordar estas questões é essencial para a igualdade de género, a saúde pública e para garantir que a menstruação é tratada como o processo normal e natural que é.

Como desafiar os mitos e tabus sobre a menstruação

Combater o estigma menstrual requer conversas abertas, educação e políticas inclusivas. A normalização das discussões nas escolas, locais de trabalho e comunidades ajuda a quebrar o silêncio, enquanto a educação baseada em factos

»Odeio o estigma e a estranheza que existe em torno da menstruação. Sempre que estou numa casa de banho pública (como um centro comercial ou um bar), tenho tanta vergonha de mudar o penso.«
PS, Países Baixos



para todas as alunas e todos os alunos dissipa os mitos e promove a compreensão. Assegurar o acesso a produtos para a menstruação gratuitos e a preços acessíveis ajuda a promover a equidade menstrual, enquanto envolver homens e rapazes na conversa reduz a vergonha e a desinformação. É também essencial desafiar as normas culturais nocivas que excluem ou envergonham as mulheres, as raparigas e as pessoas que menstruam, e utilizar os meios de comunicação social e a sensibilização para promover a equidade menstrual. Ao abordar estas questões, podemos criar uma sociedade onde a menstruação é vista como parte normal e saudável da vida, sem estigmas e barreiras.

Estigmas menstruais mais comuns

Os estigmas e tabus menstruais variam consoante as culturas, mas muitas vezes resultam de desinformação e de normas sociais profundamente enraizadas. Alguns dos mais comuns incluem:

- **Secretismo e vergonha** – Muitas pessoas são ensinadas a esconder a sua menstruação, levando ao embaraço e ao silêncio em torno da menstruação.

»Lembro-me que a primeira vez que me apareceu o período contei à minha melhor amiga com uma palavra de código porque tínhamos vergonha que as pessoas nos ouvissem falar disso.«

Clara, Espanha

- **Impureza e sujidade** – Algumas culturas consideram as pessoas menstruadas impuras, impedindo-as de frequentar espaços religiosos e cozinhas ou restringindo as interações sociais.
- **Invisibilidade no discurso público** – A menstruação raramente é discutida abertamente nos meios de comunicação social, nos locais de trabalho ou nas escolas, reforçando a ideia de que se trata de um assunto privado ou vergonhoso.
- **Associação com fraqueza** – Há quem acredite que a menstruação torna as pessoas emocionalmente instáveis ou fisicamente fracas, contribuindo para a discriminação de género.
- **Restrições às atividades** – Os mitos desencorajam as mulheres, as raparigas e as pessoas que menstruam a fazer exercício, nadar ou tocar em certos alimentos durante o período menstrual.

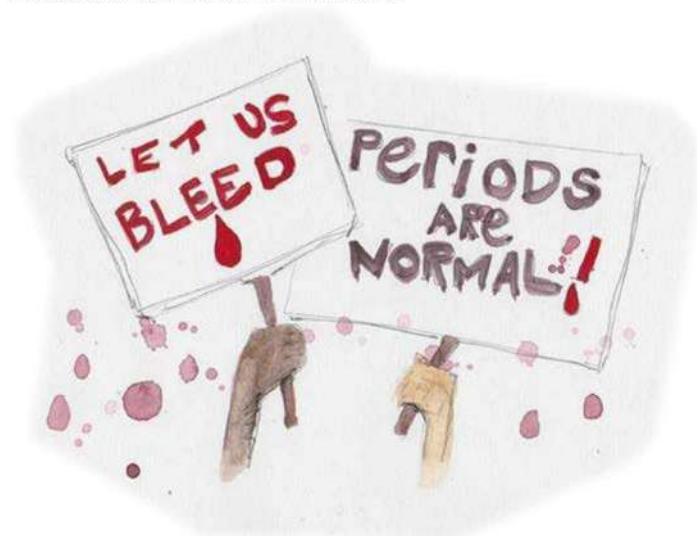
Quebrar estes tabus através da educação e de uma conversa aberta pode criar um ambiente mais inclusivo e de apoio para as mulheres, raparigas e pessoas que menstruam.

Mudanças de atitudes ao longo do tempo

As atitudes em relação à menstruação têm percorrido um longo caminho, moldado por mudanças culturais, conhecimentos científicos e movimentos sociais. Na antiguidade, a menstruação era vista de diferentes formas – algumas culturas

encaravam-na como um sinal de fertilidade e poder, enquanto outras criavam regras rígidas que isolavam as mulheres e as raparigas. Com o passar do tempo, especialmente durante a Idade Média, a menstruação tornou-se mais um tabu, com mitos sobre impureza e doença que levavam ao secretismo e à vergonha.

No século XIX e no início do século XX, quase não se falava da menstruação - era considerada privada, até mesmo embaraçosa. O aparecimento de produtos menstruais comerciais ajudou a normalizar a gestão da menstruação, mas também reforçou a ideia de que esta devia ser escondida. Felizmente, isto começou a mudar no final do século XX, com os movimentos feministas e as campanhas de saúde pública a promoverem conversas abertas, a equidade menstrual e o reconhecimento dos produtos menstruais como cuidados de saúde essenciais.



Atualmente, o ativismo menstrual está mais forte do que nunca, com uma sensibilização crescente para produtos sustentáveis, inclusivos e acessíveis. Embora tenham sido feitos progressos, ainda existem estigmas e barreiras, e cabe-nos a todos continuar a desafiar tabus ultrapassados e a garantir que a menstruação é tratada como o processo natural e normal que é.

Ideias de atividades para debater e desafiar os mitos e tabus menstruais

Ideia de jogo – Mito ou facto?

- Como jogar: Escreva mitos e factos menstruais comuns em cartões separados. Os jogadores tiram à vez um cartão, lêem-no em voz alta e decidem se é um mito ou um facto. O grupo discute a resposta. Este jogo também pode ser utilizado como um debate em movimento.
- Exemplo: "Não se pode engravidar quando se está com o período." (Mito!). Veja o ficheiro de recursos para uma lista de mitos comuns.
- Objetivo: Desmistificar os mitos e fornecer informações corretas

Ideia para debate – Discussão sobre Perspetivas Culturais

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

Ideia de jogo – O custo da menstruação

- Como jogar: Dê aos participantes um orçamento limitado e peça-lhes para "comprarem" produtos menstruais. Introduzir desafios como a pobreza menstrual, os impostos sobre os produtos ou a falta de acesso a instalações limpas.
- Objetivo: Sensibilizar para a pobreza menstrual e a equidade menstrual.

Ideia de jogo – Jogo da cronologia menstrual

- Como jogar: Os jogadores organizam anúncios de produtos de períodos históricos e factos sobre a menstruação por ordem cronológica.
- Objetivo: Mostrar como os produtos e as atitudes menstruais evoluíram ao longo do tempo e como os estigmas e tabus foram formados e reforçados nos meios de comunicação social.

Estas atividades criam uma forma divertida e interativa de desafiar os mitos sobre a menstruação, normalizar as discussões e promover a equidade menstrual.

»Lembro-me de ter cerca de 15 anos e de receber raparigas em minha casa para uma festa de pijama. O período e os produtos menstruais eram um assunto tabu. A minha mãe fazia o possível para tentar falar comigo sobre o assunto, mas eu percebia que ela não se sentia à vontade e, por isso, nunca fazia perguntas nem procurava obter informações. Uma das raparigas pediu um tampão, pensei que era uma palavra que englobava todos os produtos para o período e dei-lhe um penso, e ela teve de me dizer que não era a mesma coisa. Senti-me muito envergonhada. Dado o tabu e o desconforto geral da minha família em falar de qualquer coisa relacionada com o período, eu funcionava essencialmente como se o período não estivesse a acontecer. As coisas estão muito melhores agora em termos de produtos disponíveis nas casas de banho públicas, mas quando eu era adolescente estava sem dinheiro (não tinha qualquer rendimento) e demasiado envergonhada para comprar pensos.»
Aoife, Irlanda



Tópico 5: Menstruação: Ambiente e Saúde

Os produtos menstruais desempenham um papel crucial na saúde e na higiene, mas muitas opções de produtos menstruais apresentam riscos significativos para a saúde e o ambiente. Compreender estes impactos pode ajudar as pessoas a fazerem escolhas informadas e a defenderem alternativas mais seguras e sustentáveis. Através das nossas escolhas, podemos fazer a diferença para a nossa própria saúde e para o planeta.



Mudar para produtos menstruais reutilizáveis é um poderoso ato de ação climática. Todos os anos, milhares de milhões de pensos e tampões descartáveis acabam em aterros e oceanos, contribuindo para a poluição por plásticos e para as emissões de carbono. Ao optar por copos e discos menstruais, pensos reutilizáveis e cuecas menstruais, está a reduzir o desperdício, a conservar recursos e a diminuir a sua pegada ambiental. Estas escolhas sustentáveis não só protegem o planeta, como também promovem a acessibilidade a longo prazo. Pequenas mudanças, como repensar os nossos cuidados menstruais, contribuem para um Planeta mais saudável e um futuro mais sustentável para todos.



Impactos na saúde dos produtos menstruais de utilização única

Os produtos menstruais de utilização única, como os pensos e os tampões, podem ter vários impactos na saúde devido aos materiais e produtos químicos que contêm. Embora estes produtos sejam amplamente utilizados, há muitas incógnitas em torno das substâncias químicas neles contidas e uma falta de transparência em relação aos ingredientes utilizados. A crescente consciencialização dos seus potenciais efeitos na saúde levou

»Há três anos, mudei para um copo menstrual e, desde então, sinto-me uma nova pessoa. O meu período tornou-se muito mais simples, sem o stress de comprar e mudar constantemente de pensos ou tampões descartáveis. O mais importante para mim é que já não produzo grandes quantidades de resíduos todos os meses. É triste como o sistema nos condicionou a depender de produtos de utilização única, apresentando-os como a única opção, apesar de existirem alternativas mais sustentáveis e saudáveis. A liberdade, a praticidade e o facto de a minha escolha reduzir a minha pegada ambiental fazem do copo menstrual a melhor decisão que já tomei, tanto para o meu corpo como para o planeta.«

Dora, Croácia

muitos a explorar alternativas orgânicas ou reutilizáveis para uma opção mais saudável e sustentável. Aqui estão alguns dos potenciais problemas de saúde dos produtos menstruais normalmente utilizados:

Exposição a produtos químicos nocivos

Muitos pensos e tampões descartáveis contêm até 90% de plástico, fabricado a partir de produtos petroquímicos que podem libertar substâncias desreguladoras das hormonas. As substâncias químicas desreguladoras endócrinas ou hormonais, mesmo em quantidades muito pequenas, podem perturbar o sistema endócrino do nosso corpo, que governa múltiplos aspetos da nossa vida. Sabe-se que os ftalatos e os plastificantes (como o bisfenol A e S) interferem com a função hormonal e podem penetrar no corpo durante a utilização.

Estudos recentes também encontraram metais tóxicos como o chumbo, o arsénio e o cádmio nos tampões, que estão ligados a problemas reprodutivos e ao cancro.

PFAS (“Químicos Eternos”)

Foram encontradas substâncias per e polifluoroalquílicas (PFAS) em 48% dos pensos higiénicos e 22% dos tampões. Estas substâncias químicas não se decompõem no corpo ou no ambiente e estão associadas a desequilíbrios hormonais, problemas reprodutivos e perturbações imunitárias. É importante notar que os PFAS também foram encontrados em várias marcas de cuecas menstruais - por isso, é necessário garantir que, ao selecionar uma marca de cuecas menstruais, esta declara claramente que não contém PFAS.

Fragrâncias e outros aditivos

Muitos produtos menstruais contêm fragrâncias sintéticas, no âmbito de uma lista de até 3000 químicos, alguns dos quais estão classificados como cancerígenos, neurotóxicos ou desreguladores endócrinos. Estes químicos podem também causar reações alérgicas ou perturbar o equilíbrio do pH vaginal, aumentando o risco de infeções.

Algumas matérias-primas de tampões e pensos são branqueadas com cloro, podendo gerar dioxinas — substâncias cancerígenas e poluentes persistentes. Marcas biológicas usam branqueamento sem cloro (TCF), com peróxido de hidrogénio, mas a maioria das marcas convencionais não divulga os seus métodos.

Falta de transparência e de regulamentação

Os fabricantes não são legalmente obrigados a divulgar todos os ingredientes dos produtos menstruais. Esta falta de transparência faz com que seja difícil para os consumidores avaliarem a sua exposição a substâncias nocivas. Em resposta, alguns estados dos EUA, como Vermont, Califórnia e Colorado, estão a trabalhar para proibir os PFAS e outros químicos nocivos nos produtos menstruais.

Impactos ambientais dos produtos menstruais de utilização única

Resíduos plásticos e poluição marinha

Os produtos menstruais descartáveis são uma das principais fontes de poluição por plásticos. Só no Reino Unido, cerca de 2 mil milhões de pensos, tampões e aplicadores são despejados na sanita todos os anos, provocando o entupimento dos esgotos e a poluição marinha.

Estes produtos são um dos dez tipos de lixo mais comuns encontrados nas praias europeias. Com o

tempo, decompõem-se em microplásticos, que prejudicam a vida marinha, incluindo peixes, aves marinhas e baleias.

Pegada de carbono e impacto climático

A produção de produtos menstruais de utilização única emite aproximadamente 245 000 toneladas de CO₂ por ano, agravando as alterações climáticas.

Criação maciça de resíduos

Em 2017, na UE foram utilizados cerca de 50 mil milhões de produtos menstruais descartáveis, criando 590 000 toneladas de resíduos – equivalente ao peso de 3 000 baleias azuis.

As mulheres, raparigas e as pessoas que menstruam utilizam mais de 11 000 produtos menstruais descartáveis durante a sua vida - com base numa média de 38 anos de menstruação, uma utilização de 22 produtos menstruais por ciclo e considerando 13 ciclos por ano.



Alternativas mais seguras e sustentáveis

Para reduzir os riscos para a saúde e os danos ambientais, pode-se optar por utilizar:

- **Produtos reutilizáveis** – Copos ou discos menstruais, pensos reutilizáveis e roupa interior para o período reduzem significativamente a produção de resíduos.
- **Produtos orgânicos descartáveis** – Não contêm plástico e são fabricados sem químicos nocivos.
- **Eliminação adequada** – Nunca deite os produtos menstruais na sanita; em vez disso, coloque-os no lixo comum (indiferenciado) para evitar a poluição marinha.

Ao escolher alternativas mais seguras e amigas do ambiente, podemos proteger tanto a nossa saúde como o planeta.

Ideias de atividades para debater o impacto da menstruação no ambiente e na saúde



Ideia de jogo – Detetive de rótulos

- **Como jogar:** Forneça embalagens reais de diferentes produtos menstruais e desafie os adolescentes 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.

»Apesar de estarmos muito avançados em termos de produtos menstruais reutilizáveis, as instalações sanitárias não estão muitas vezes preparadas para isso. Muitas vezes, ao viajar, descobri que não posso limpar corretamente o meu copo menstrual porque o lavatório fica fora da casa de banho. Isto significa que tenho de embrulhar o copo menstrual em papel higiénico, para o poder limpar no exterior.«

Queralt, Catalunha (Espanha)

Ideia criativa – Campanha de Sensibilização Criativa

- **Como jogar:** Jovens criam um pequeno vídeo, infografia ou cartaz que destaque os problemas de saúde e ambientais associados aos produtos menstruais descartáveis e promova as alternativas mais seguras.
- **Objetivo:** Promover a educação e a sensibilização dos pares.



Tópico 6: Opções de produtos menstruais

Fatores a considerar na escolha de um produto menstrual

Ao escolher um produto menstrual é importante considerar o conforto, a saúde, o custo, o impacto ambiental e a acessibilidade.

Conforto e preferência pessoal

- **Ajuste e toque:** Algumas pessoas preferem a segurança dos pensos, enquanto outras gostam da proteção interna dos tampões ou copos menstruais.
- **Considerações sobre o estilo de vida:** As pessoas ativas (por exemplo, atletas, nadadoras) podem achar mais convenientes os tampões, os copos ou as cuecas menstruais.
- **Necessidades de absorção:** Considere o quão intenso ou ligeiro é o seu fluxo e escolha um produto com a absorção adequada. Podem ser utilizados dois produtos em conjunto, no caso de um fluxo intenso, por exemplo, utilizando um copo menstrual com um par de cuecas menstruais.

Impactos na saúde

- **Alergias e sensibilidades:** Alguns pensos e tampões contêm fragrâncias, corantes ou materiais sintéticos que podem causar irritação.
- **Risco de Síndrome de Choque Tóxico (SCT):** A síndrome de choque tóxico (SCT) é uma condição rara, mas potencialmente fatal, causada por uma infeção. Pode ocorrer quando

se utiliza um tampão ou um copo menstrual, ou devido a uma ferida infetada. Os sintomas desenvolvem-se rapidamente e é necessário tratamento urgente. Os tampões e os copos menstruais requerem uma higiene adequada e uma mudança/esvaziamento nos intervalos recomendados.

- **Impactos nos rins:** O posicionamento correto dos copos menstruais, juntamente com a escolha da forma e tamanho corretos do copo, é importante para evitar efeitos negativos muito raros no trato urinário superior.

Custo e acessibilidade

- **Opções económicas:** Os produtos descartáveis podem parecer mais baratos à primeira vista, mas as opções reutilizáveis (por exemplo, copos menstruais, pensos reutilizáveis e cuecas menstruais) permitem poupar dinheiro ao longo do tempo.
- **Disponibilidade:** Alguns produtos podem ser mais difíceis de encontrar em determinados locais, pelo que a acessibilidade é importante.

Impacto Ambiental e Climático

Pegada de Carbono dos Produtos Menstruais

- A produção, o transporte e a eliminação de produtos menstruais descartáveis contribuem para as emissões de carbono.
- O fabrico de pensos e tampões produz 245000 toneladas de CO₂ anualmente, agravando as alterações climáticas.

»Atualmente, existem as cuecas menstruais, também laváveis e reutilizáveis, mas muito mais cómodas e práticas. São revolucionárias. A minha vida menstrual é simplesmente confortável desde que as uso. Hoje em dia, felizmente, existem muitas marcas locais sustentáveis. Recomendo-as a 100%, a qualquer mulher: faça um favor a si própria e comece a usá-las.«

Teresa, Portugal

Resíduos de plástico e poluição marinha

- Alguns produtos menstruais podem conter até 90% de plástico e muitos tampões vêm com aplicadores e invólucros de plástico.
- Só no Reino Unido, entre 1,5 e 2 mil milhões de produtos menstruais são despejados nas sanitas todos os anos, o que leva ao entupimento dos esgotos e à poluição marinha.
- Os produtos menstruais e os toalhetes húmidos estão na lista dos 10 artigos mais frequentemente encontrados nas praias da Europa.
- O plástico não se degrada totalmente como os materiais orgânicos (por exemplo, alimentos ou papel). Em vez disso, decompõe-se em pedaços cada vez mais pequenos ao longo do tempo, acabando por se transformar em microplásticos – partículas de plástico minúsculas com menos de 5 mm de tamanho. Estes microplásticos persistem no ambiente durante centenas ou mesmo milhares de anos, poluindo a água, o solo e até o ar. Podem entrar na cadeia alimentar, afetando a vida selvagem e, potencialmente, a saúde humana. Assim, embora o plástico possa parecer “desaparecer” com o tempo, na realidade está apenas a desfazer-se em vez de se decompor.

Foram encontrados microplásticos provenientes da decomposição de produtos menstruais em esgotos na Irlanda e são libertados milhares de milhões de pedaços microscópicos de plástico por tampão durante a sua utilização e eliminação, o que equivale a 86 biliões de fibras durante uma vida inteira de utilização.

Poluição química e toxinas ambientais

- **PFAS:** Os PFAS (substâncias per e polifluoroalquílicas) foram encontrados em alguns pensos descartáveis, tampões e até em cuecas menstruais. Estes “químicos eternos” estão associados a riscos para a saúde, como perturbações hormonais e problemas reprodutivos. Estudos mostram que cerca de 22% dos tampões e 48% dos pensos, resguardos e produtos para incontinência contêm PFAS. Adicionalmente, em algumas marcas de cuecas menstruais foram detetados PFAS, particularmente nas camadas que absorvem a humidade. Para reduzir a exposição ao utilizar tampões ou pensos, escolha produtos de algodão orgânico e marcas sem PFAS. Ao comprar cuecas menstruais procure certificações por uma terceira parte para garantir que não contêm PFAS e evite aditivos anti odor ou antimicrobianos.
- **Metais tóxicos:** Estudos recentes detetaram metais tóxicos, incluindo chumbo, arsénio e cádmio, em várias marcas de tampões. Estes metais são conhecidos por representarem riscos significativos para a saúde.
- **Ftalatos:** Foram encontrados em alguns produtos menstruais e têm sido associados a perturbações hormonais, problemas de saúde reprodutiva e riscos de cancro. A escolha de produtos de algodão orgânico, não branqueados e sem fragrâncias pode reduzir a sua exposição.

Opções Menstruais Sustentáveis

- **Copos menstruais** (à base de silicone, reutilizáveis durante anos, sem resíduos)
- **Discos menstruais** (à base de silicone, reutilizáveis durante anos, sem resíduos)
- **Pensos de pano reutilizáveis** (laváveis, duradouros, reduzem os resíduos indiferenciados)
- **Cuecas menstruais** (absorventes, reutilizáveis, amigas do ambiente, reduzem os resíduos indiferenciados)
- **Tampões e pensos biodegradáveis** (feitos de algodão orgânico, sem plástico)

Conveniência e manutenção

- **Facilidade de utilização:** Algumas pessoas acham os tampões ou copos complicados no início, enquanto outras preferem a sua conveniência em vez de pensos volumosos.
- **Limpeza e armazenamento:** Os produtos reutilizáveis requerem lavagem e, no caso dos pensos reutilizáveis e das cuecas menstruais, secagem, o que pode não ser prático em todas as situações.
- **Considerações sobre viagens:** Se o acesso a água potável ou a contentores de resíduos for limitado, alguns produtos podem ser mais práticos do que outros.

Inclusão e Necessidades Especiais

- **Necessidades Menstruais para Corpos Diferentes:** Pessoas com deficiência, homens trans e indivíduos não binários podem ter necessidades ou preferências específicas.

- **Produtos adaptáveis:** Algumas empresas oferecem produtos fáceis de utilizar concebidos para pessoas com dificuldades de mobilidade.

Considerações culturais e religiosas

Algumas crenças culturais ou religiosas podem influenciar as preferências por determinados produtos menstruais. Por exemplo, algumas pessoas preferem produtos externos, como os pensos, a opções internas, como os tampões ou os copos menstruais.

Produtos menstruais – deficiência e acessibilidade



As escolhas de produtos menstruais podem ter um impacto significativo nas pessoas com deficiência, uma vez que os diferentes produtos apresentam desafios e benefícios únicos. Para as pessoas com deficiências físicas, a inserção de tampões ou copos menstruais pode ser difícil devido a uma destreza ou mobilidade limitadas, o que torna os pensos ou as cuecas menstruais mais acessíveis. Por outro lado, algumas

mulheres, raparigas ou outras pessoas que menstruam com sensibilidades sensoriais podem considerar os pensos descartáveis desconfortáveis devido à textura ou aos adesivos e preferir pensos reutilizáveis ou o copo menstrual. As deficiências intelectuais também podem influenciar os cuidados menstruais, uma vez que algumas mulheres ou raparigas podem necessitar de apoio adicional para se lembrarem de mudar os produtos regularmente ou podem beneficiar de rotinas simplificadas, como a utilização de roupa interior absorvente para o período. A acessibilidade na saúde menstrual deve incluir educação, produtos adaptáveis e sistemas de apoio para garantir que todas as pessoas possam gerir os seus períodos com dignidade e conforto.

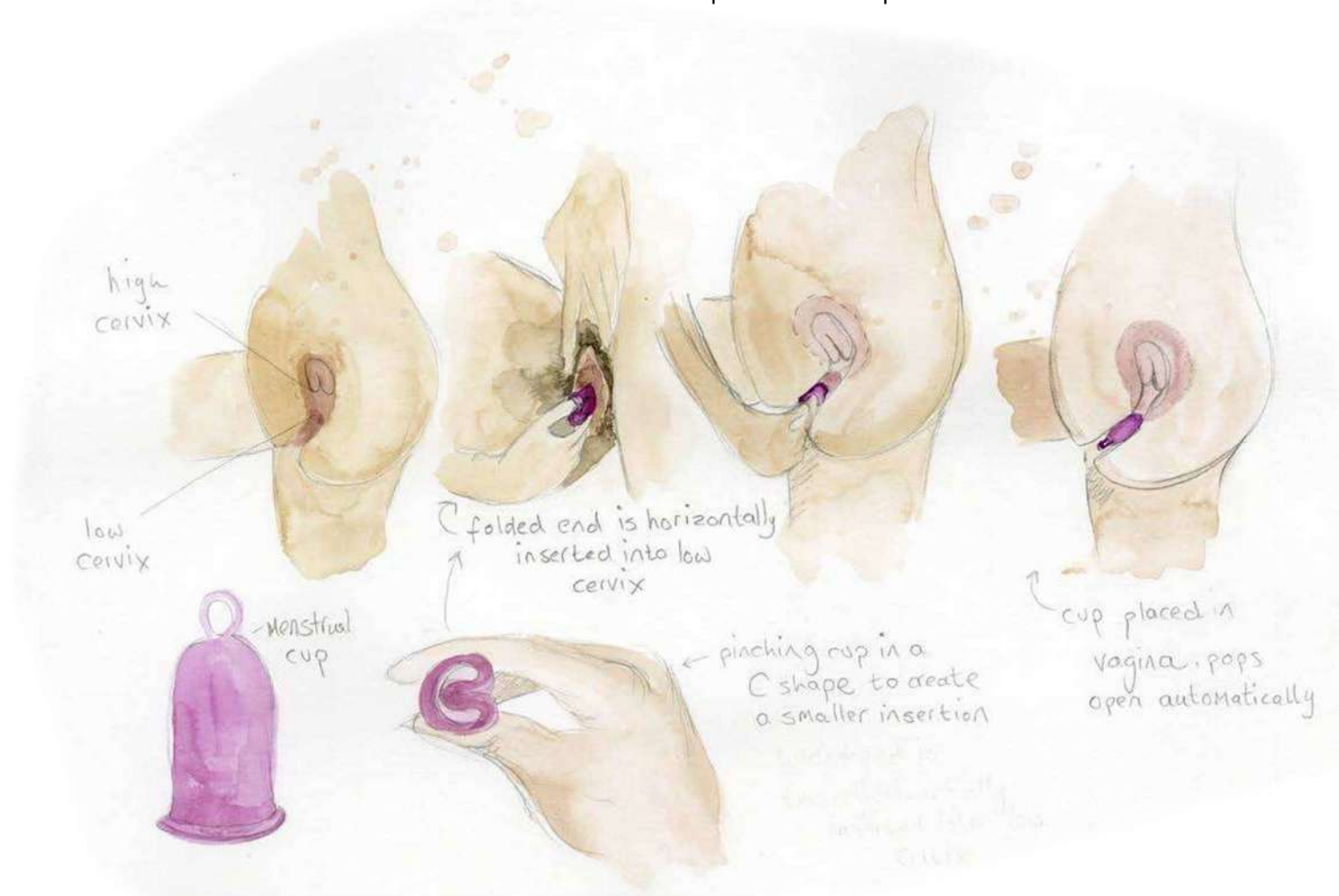
Opções de produtos menstruais

Copos menstruais: Uma alternativa sustentável aos tampões

O que é um copo menstrual?

Um copo menstrual é um copo flexível e reutilizável que é inserido na vagina para recolher (não absorver) o sangue menstrual. Pode conter 8-50 ml de fluido e tem normalmente a forma de um sino. É uma ótima opção para quem procura uma alternativa ecológica e segura aos tampões! Só precisa de um copo menstrual e este dura até 10 anos – o que o torna ótimo para o ambiente e uma excelente forma de poupar dinheiro!

Procure copos de silicone de qualidade médica, uma vez que os materiais de menor qualidade podem conter plásticos nocivos.





Como usar um copo menstrual

- Antes e depois da utilização: Esterilizar fervendo em água durante 4-6 minutos.
- Inserção: Lave as mãos, dobre o copo em forma de C e introduza-o sentada, de pé ou de cócoras. Introduzir o copo dobrado na vagina, apontando-o para a parte inferior das costas.
- Deve desdobrar-se e criar um vácuo para evitar fugas.
- Existem muitas outras dobras comuns para além da em forma de C. É fácil encontrar detalhes sobre elas na Internet.
- Tempo de utilização: Pode permanecer entre 8 e 12 horas
- Remoção: Lave as mãos, relaxe os músculos, aperte suavemente a base para quebrar o vácuo e remova. Esvaziar o conteúdo na sanita, enxaguar e reinserir ou esterilizar.

Escolher o copo certo

- **Material:** O silicone médico é o melhor material a ser selecionado ao escolher um copo menstrual.
- **Altura do colo do útero:** Escolha copos baixos, médios ou altos com base na posição do colo do útero. Se necessário,

pode cortar a extremidade da haste do copo se esta parecer demasiado comprida.

- **Tamanho:** A maioria dos copos vem em dois tamanhos. Um tamanho pequeno para quem não foi mãe por via vaginal ou tem menos de 30 anos. Um tamanho grande para quem já teve um parto vaginal ou tem mais de 30 anos.
- **Fluxo:** Os copos mais largos retêm mais fluido para períodos mais intensos.
- **Firmeza:** Copos mais duros para estilos de vida ativos, copos mais macios para quem tem cólicas.
- Evitar quaisquer copos auto-esterilizáveis.

Os copos menstruais são uma opção segura, económica e sustentável para quem quiser usar uma alternativa reutilizável.

Pensos de pano reutilizáveis: Uma alternativa sustentável aos pensos descartáveis

O que são?

Um penso menstrual é um produto macio e absorvente que se usa dentro da roupa interior para absorver o sangue menstrual. Os pensos de pano são parecidos com os descartáveis, mas são feitos de algodão, lã ou linho, muitas vezes com uma camada impermeável para



evitar fugas. São fixados à roupa interior com molas de metal ou de plástico.

Como utilizar e cuidar

- Use-os tal como usaria pensos descartáveis
- Mudar a cada 3-4 horas
- Guarde os pensos usados num saco à prova de água (se tiver de mudar fora de casa)
- Enxaguar com água fria antes de lavar na máquina (podem ir com o resto da roupa e não causam manchas!)
- Evite amaciador, passar a ferro ou utilizar uma máquina de secar – reduz a absorção

Escolher o mais adequado

Os pensos de pano existem em diferentes tamanhos e absorvências (leves, pesados, para a noite, pós-natais). Comece com um conjunto de 5 para descobrir o que funciona melhor para si.

period
pants

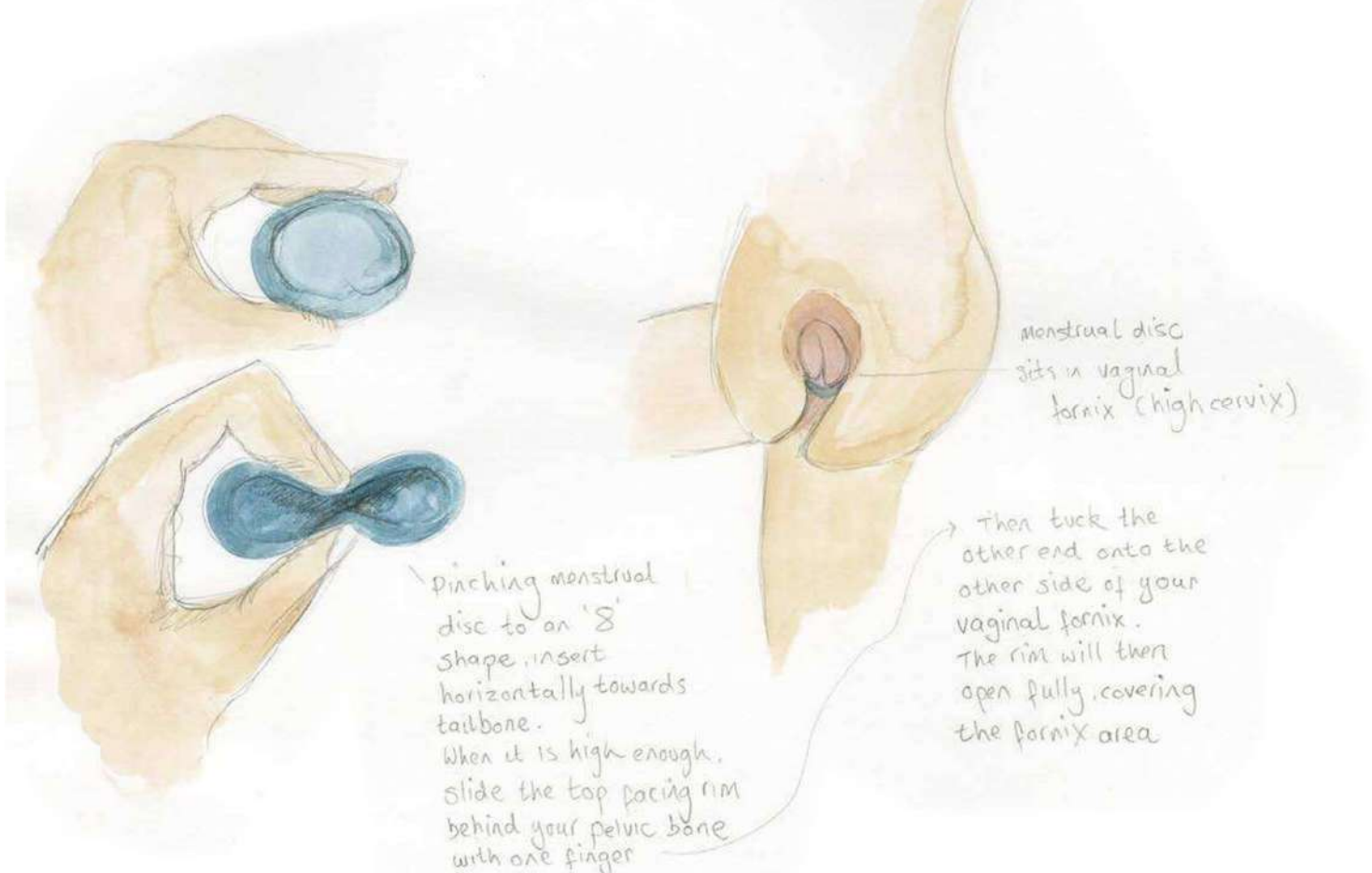


Os pensos reutilizáveis oferecem conforto, sustentabilidade e poupança e são uma ótima opção para quem procura uma alternativa ecológica aos pensos descartáveis

Cuecas Menstruais: Uma opção confortável e reutilizável

O que são?

As cuecas menstruais são parecidas com as cuecas normais, mas têm camadas absorventes e uma membrana à prova de fugas. Alguns modelos



incluem camadas de bambu para uma maior absorção. Também estão disponíveis fatos de banho menstruais para uma proteção que não deixa passar água. As cuecas menstruais podem durar entre 2 a 5 anos.



Como utilizar e cuidar

- Usa-se como roupa interior normal. Pode escolher o estilo que achar mais confortável!
- Mudar com base no fluxo, dependendo do seu fluxo, podem precisar de ser mudados entre cada 4 a 12 horas
- Guarde os pares usados num saco à prova de água (se tiver de mudar fora de casa)
- Enxaguar com água fria antes de lavar na máquina (podem ir com o resto da roupa e não causam manchas!)
- Evitar usar amaciador, engomar ou secar na máquina – reduz a absorção

Escolher o mais adequado

- Selecione com base no tamanho da roupa interior e no nível de fluxo
- Para um ciclo completo: 5-7 pares
- Como reserva para um copo menstrual: 2-3 pares
- Escolha algodão orgânico, evite aditivos anti-odor ou antimicrobianos ou marcas que usem PFAS

Disco menstrual: Uma alternativa aos tampões

O que é?

O disco menstrual é um disco plano e flexível que recolhe o sangue. Situa-se abaixo do colo do útero na vagina e pode ser deixado durante as relações sexuais.

Como utilizar e cuidar

- Esterilizar antes e depois da utilização, fervendo em água durante 4-6 minutos
- Para inserir, aperte o disco e insira-o para trás e para baixo, passando pelo osso púbico
- Pode permanecer até 12 horas, mas os médicos recomendam a mudança a cada 3-4 horas
- Para remover, engancha o aro com o dedo, enxaguar e limpar com sabão sem perfume

Escolher o disco correto

A maioria dos discos menstruais é de **tamanho único**.

Tampões: Um produto menstrual descartável absorvente

O que são?

O tampão é introduzido na vagina para absorver o sangue menstrual. Uma vez inserido corretamente, expande-se à medida que absorve o sangue e mantém-se no lugar durante a utilização.

Como utilizar e cuidar

- Desembrulhar o tampão e segurar o aplicador ou o fio.
- Introduza o tampão na vagina, apontando-o para a parte inferior das costas.



- Empurre-o até que os seus dedos estejam perto do seu corpo
- Remova o aplicador (se estiver a usar um) e certifique-se de que o tampão está no lugar.
- Para remover, puxe o fio com cuidado e deite o tampão no caixote do lixo (nunca deite tampões na sanita).
- Mude-o a cada 4-6 horas.

Pensos menstruais descartáveis

O que são?

Um penso menstrual é um produto macio e absorvente que se usa dentro da roupa interior para absorver o sangue menstrual.

Como utilizar

- Retire a proteção e coloque o penso na sua roupa interior.
- Ajustar de forma a ficar confortável.
- Mudar o penso a cada 3-4 horas ou quando estiver cheio.

- Deitar fora o penso usado num caixote do lixo (não na sanita).

Descartáveis orgânicos: Uma melhor escolha para os descartáveis

Os tampões e pensos em algodão orgânico são feitos de algodão sem pesticidas ou químicos nocivos, o que os torna mais seguros para o seu corpo e para o ambiente.

Benefícios

- **Sem químicos tóxicos:** Sem pesticidas ou corantes nocivos
- **Hipoalergénico:** Melhor para peles sensíveis
- **Amigo do ambiente:** apoia práticas agrícolas sustentáveis

Comparação de produtos menstruais

O melhor produto menstrual depende das necessidades individuais, mas ter em conta a saúde, a sustentabilidade e o impacto climático pode ajudar a tomar uma decisão informada. Escolher opções reutilizáveis e sem plástico sempre que possível, beneficia tanto o bem-estar pessoal como o planeta.



Produto	Vantagens	Desvantagens	Impacto Climático e Ambiental	Riscos Químicos
Pensos descartáveis	Fáceis de usar, adequados a todos os fluxos, amplamente disponíveis	Podem ser volumosos, menos ecológicos, podem deslocar-se durante o movimento, preocupações com o descarte	Elevada produção de resíduos, caso contenham plástico degradam-se em microplásticos	Podem conter dioxinas, PFAS, fragrâncias (se não forem orgânicos)
Tampões	Bons para estilos de vida ativos, várias absorvências disponíveis	Risco de SCT (Síndrome do Choque Tóxico), requer inserção, preocupações com o descarte	Degradam-se em microplásticos se não forem livres de plástico. Poluição marinha, resíduos tóxicos	Podem conter PFAS, fragrâncias, químicos tóxicos, dioxinas e desreguladores endócrinos
Copos menstruais	Reutilizáveis até cerca de 10 anos, ecológicos, económicos, bons para estilos de vida ativos	Requerem limpeza e higienização, curva de aprendizagem para inserção/remoção	Menos resíduos, reduz o uso de produtos descartáveis, baixa pegada de carbono	Sem riscos químicos conhecidos (silicone médico). No entanto, há riscos associados ao uso incorreto
Cuecas menstruais	Reutilizáveis, confortáveis, ótimas como opção complementar	Podem ser caras inicialmente, exigem lavagens frequentes	Menos resíduos, reduz o uso de produtos descartáveis	Algumas marcas contêm PFAS – evitar cuecas menstruais com aditivos, verificar ingredientes registados
Pensos reutilizáveis de tecido	Ecológicos, económicos, personalizáveis	Requerem lavagens, podem ser volumosos	Menos resíduos, reduz o uso de produtos descartáveis	Risco reduzido de químicos nocivos se os produtos forem certificados como orgânicos

Rótulos ecológicos

Os certificados ecológicos são certificações atribuídas a produtos ou empresas que cumprem normas ambientais e de sustentabilidade específicas. Estas certificações têm como objetivo pro- mover práticas amigas do ambiente e ajudar os consumidores a fazerem escolhas informadas e conscientes.



Modo de produção biológico: Garante que os produtos são feitos de materiais orgânicos, sem pesticidas ou fertilizantes sintéticos.



Global Organic Textile Standard (GOTS): Especificamente para os têxteis, garante materiais orgânicos, responsabilidade social e processos de produção amigos do ambiente.



Rótulo ecológico da UE: Uma certificação europeia para produtos e serviços que cumprem normas ambientais elevadas ao longo do seu ciclo de vida.



OEKO-TEX Standard 100: Esta certificação testa os têxteis relativamente às substâncias mais nocivas e garante que são seguros para utilização humana. Abrange tudo, desde as matérias-primas aos produtos acabados, e é especialmente importante para os produtos que entram em contacto direto com a pele, como o vestuário.



BCI (Better Cotton Initiative): Esta certificação centra-se na produção sustentável de algodão. Tem como objetivo melhorar as práticas de cultivo do algodão a nível mundial, promovendo melhores condições ambientais, sociais e económicas.

Ideias de atividades para debater as opções de produtos menstruais

Ideia criativa – Criação de produtos menstruais (DIY)

Atividade: Para jovens com mais habilidades, fornecer materiais para criar pensos reutilizáveis “faça você mesmo”. Jovens podem seguir um tutorial simples para criar os seus próprios pensos, aprendendo mais sobre o funcionamento dos produtos reutilizáveis.

Objetivo: Esta abordagem prática ajuda a que jovens compreendam como são feitos e utilizados os produtos reutilizáveis, dando-lhes uma ligação mais pessoal a estas opções sustentáveis.



Ideia criativa – Marca de produto personalizada

Atividade: Peça aos jovens que criem uma nova marca para um produto menstrual à sua escolha. Devem criar um logótipo, um nome apelativo, um slogan de marketing e até um ponto de venda único para o seu produto.

Objetivo: Jovens vão ter criatividade enquanto aprendem sobre os vários fatores que intervêm na conceção de um produto que apela a diferentes necessidades e preferências.

Ideia de reflexão – “Diários de produtos menstruais”

Atividade: Peça às e aos jovens para manterem um “Diário de produtos menstruais” durante uma semana, onde registam as suas experiências com diferentes produtos (se tiverem usado vários). Podem anotar as suas impressões sobre o conforto, as fugas, a conveniência e a facilidade de utilização dos produtos.

Objetivo: Esta atividade criativa incentiva a que jovens reflitam e reparem como os produtos funcionam para eles na vida real.

Ideia para um questionário – Qual é a sua personalidade da menstruação?

Atividade: Consulte o ficheiro de Recursos para obter as perguntas do questionário

Objetivo: Ajudar jovens a pensar nas suas necessidades pessoais quando selecionam um produto menstrual.

»Partilhava a casa com uma rapariga que usava um copo menstrual e, como era algo que eu já andava a pesquisar (uma vez que não me sentia confortável com os resíduos que produzia todos os meses como resultado da minha menstruação), decidi experimentar. E fiquei maravilhada! A liberdade que senti foi incrível e muito mais higiénica. Ao limpar bem o copo antes, durante e depois da utilização, os desequilíbrios da flora vaginal tornaram-se cada vez mais raros. Como trabalho com costura, acabei também por experimentar fazer os meus próprios pensos menstruais reutilizáveis, bem como cuecas para o período. Tudo isto, creio, faz-me sentir mais próxima do meu corpo e mais em contacto com o meu período.»

Ana, Portugal

Conclusão: Promover a literacia menstrual para um futuro mais saudável e equitativo

A literacia menstrual é mais do que apenas compreender a menstruação – tem a ver com capacitação, equidade e sustentabilidade. Como líder de jovens, tem o poder de criar uma cultura positiva em relação à menstruação que capacita jovens e promove a sustentabilidade. Ao concluirmos esta jornada, é importante refletir sobre os conhecimentos adquiridos e como podem ser aplicados para criar um mundo onde a menstruação seja discutida abertamente, livre de estigma e devidamente apoiada através da educação e das políticas.

Recapitulação das principais aprendizagens

Ao longo deste guia, explorámos os aspetos biológicos, sociais e culturais da menstruação, desconstruindo mitos e revelando as realidades da saúde menstrual. As principais conclusões incluem:

- **Compreender o ciclo menstrual** – Reconhecer como as alterações hormonais afetam o bem-estar físico e emocional.
- **Escolhas de produtos menstruais** – Explorar as opções de produtos para o período, especialmente artigos menstruais reutilizáveis, os seus benefícios e o seu impacto na saúde e no ambiente.
- **Saúde e bem-estar** – Aprender como a alimentação, o exercício físico e os cuidados de saúde contribuem para a saúde menstrual.
- **Quebrar o estigma** – Reconhecer tabus históricos e como os desafiar através de conversas abertas.

- **Equidade menstrual e justiça social** – Compreender a pobreza menstrual, a necessidade de produtos menstruais gratuitos e acessíveis e os esforços políticos para garantir os direitos menstruais para todos.

Ao partilhar estes conhecimentos com jovens capacitamo-los a gerir a sua saúde menstrual com confiança e a defender mudanças sistémicas mais amplas.

Capacitação e mudança social

A literacia menstrual é uma ferramenta de capacitação. Quando as mulheres, as raparigas e as pessoas que menstruam compreendem o seu corpo, podem tomar decisões informadas sobre a sua saúde, bem-estar e escolhas de produtos menstruais.

No entanto, a capacitação vai para além do indivíduo - trata-se também de uma mudança social. A menstruação esteve durante muito tempo envolta em estigma, o que faz dela uma questão de direitos humanos e de igualdade de género. Para criar um mundo onde a menstruação seja tratada como uma função normal e saudável, temos de:

- **Incentivar a educação inclusiva** – As escolas, os locais de trabalho e as comunidades devem proporcionar uma educação menstrual abrangente a todos os géneros para quebrar o ciclo de desinformação e vergonha.

- **Apoiar a mudança de políticas** – Defender a distribuição gratuita de produtos menstruais em espaços públicos, incluindo escolas e locais de trabalho, pode resolver o problema da pobreza menstrual e garantir o acesso de todos.

- **Promover conversas abertas** – Falar sobre a menstruação sem constrangimento ajuda a normalizá-la e incentiva uma cultura de compreensão e apoio.

A verdadeira capacitação acontece quando a menstruação deixa de ser um obstáculo à educação, ao trabalho ou à vida quotidiana.

Sustentabilidade e ações futura

A sustentabilidade é uma parte crucial da literacia menstrual. Todos os anos, milhares de milhões de produtos menstruais descartáveis contribuem para o desperdício e poluição. Compreender o impacto dos produtos menstruais de utilização única e explorar alternativas amigas do ambiente é essencial para um planeta mais saudável.

As principais considerações de sustentabilidade incluem:

- **Produtos reutilizáveis**, como copos e discos menstruais, pensos reutilizáveis e cuecas menstruais, que podem reduzir significativamente os resíduos. Os descartáveis em algodão orgânico são outra opção para 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 impactos ambientais, enquanto defendem cuidados menstruais mais seguros e acessíveis.

Quebrar o estigma

O estigma menstrual ainda afeta milhões de mulheres, raparigas e pessoas que menstruam em todo o mundo, levando e sendo alimentado pela desinformação, embaraço e falta de acesso aos produtos e cuidados de saúde necessários. A sensibilização é fundamental para dismantelar estas barreiras.

Formas de combater o estigma menstrual:

- **Educar todos os géneros** – Quando os rapazes e os homens compreendem a menstruação, tornam-se aliados para acabar com o estigma e a discriminação.
- **Incentivar os locais de trabalho e as escolas a serem amigos da menstruação** – Estabelecer políticas que forneçam produtos menstruais gratuitos e permitam uma folga flexível para o desconforto menstrual.
- **Utilizar os meios de comunicação e contar histórias** – Partilhar experiências reais através de blogs, documentários e campanhas nas redes sociais pode ajudar a quebrar o silêncio em torno da menstruação.

A sensibilização pode assumir muitas formas, desde a ação individual (como ter conversas abertas com amigos e familiares) até à mudança sistémica (apoiar políticas que forneçam produtos menstruais em espaços públicos). Todas as vozes são importantes

na luta pela equidade menstrual.

Recursos e aprendizagem contínua

Aqui estão alguns recursos adicionais que pode utilizar ou para os quais pode indicar às e aos jovens:

- Plataforma Círculo Perfeito:
<https://circuloperfeito.com/>
- Série RTP “O Meu Sangue”:
<https://www.rtp.pt/play/p6746/omeusangue>
- Webinares Direção-Geral da Educação (DGE), para alunos, docentes e educadores:
 - “Olhos nos Olhos: Saúde Menstrual – Um Assunto que Toca a Todos/as”:
https://www.youtube.com/watch?v=VeJuUo2NP_o
- Ordem dos Psicólogos – Iniciativa sobre Saúde Menstrual:
 - Vamos falar sobre Saúde Menstrual
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarsobresaudemenstrual.pdf
 - Policy Brief sobre Saúde Menstrual
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_policybrief_saudemenstrual.pdf

– “Escola: um lugar seguro para menstruar”:

<https://www.youtube.com/watch?v=L3rnT7bOvKU>

– “Educação menstrual para crianças:

descomplicar o tema da menstruação”:

https://www.youtube.com/watch?v=sw_G5Tvn6Xo

– “Menstruação sem tabus: construindo novas narrativas”:

https://www.youtube.com/watch?v=obsloiomH_4

- Canal de Youtube Inciclo – vídeos sobre como usar diferentes tipos de produtos menstruais, sintomas derivados da menstruação, entre outros:

<https://www.youtube.com/@IncicloOficial>



Conclusão: Promover a literacia menstrual para um futuro mais saudável e mais equitativo