



**UNIVERSIDADE FEDERAL PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

EDUARDA DA FONSECA SILVA

**ELABORAÇÃO DE CARTILHA PARADIDÁTICA SOBRE PUBERDADE,
MENSTRUAÇÃO E DIGNIDADE MENSTRUAL**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2024**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

EDUARDA DA FONSECA SILVA

**ELABORAÇÃO DE CARTILHA PARADIDÁTICA SOBRE PUBERDADE,
MENSTRUAÇÃO E DIGNIDADE MENSTRUAL**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Biologia da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Biologia.

**Orientador(a): Ana Lúcia Andrade
da Silva**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2024**

**Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE**

Silva, Eduarda da Fonseca.

Elaboração de cartilha paradidática sobre Puberdade, Menstruação e
Dignidade Menstrual / Eduarda da Fonseca Silva. - Vitória de Santo Antão, 2024.
63 : il.

Orientador(a): Ana Lúcia Andrade da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Ciências Biológicas - Licenciatura,
2024.

Inclui referências, apêndices.

1. educação. 2. pobreza menstrual. 3. saúde. I. Silva, Ana Lúcia Andrade da.
(Orientação). II. Título.

370 CDD (22.ed.)

EDUARDA DA FONSECA SILVA

**ELABORAÇÃO DE CARTILHA PARADIDÁTICA SOBRE PUBERDADE,
MENSTRUAÇÃO E DIGNIDADE MENSTRUAL**

TCC apresentado ao Curso de Biologia da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciatura em Biologia.

Aprovado em: 21/03/2024.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Ana Lúcia Andrade da Silva (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Maria Isabelle Barbosa da Silva Brito (Examinador)
FIOCRUZ

Pollyanna Christine Bezerra Ribeiro (Examinador)
Coordenação de Planejamento em saúde da Secretaria de Saúde do Município de
Ipojuca

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a Deus por todas as conquistas que tive durante a graduação e a Nossa Senhora que sempre intercedeu por mim. Estar em uma curso de ensino superior é bem significativo para mim. Gostaria de agradecer à minha família (**Mainha, Papai, Vanessa e João Pedro**) por todo apoio e suporte que recebi durante a construção deste trabalho e por não terem permitido a minha desistência. Minha graduação já não foi tão fácil, mas com certeza teria sido bem mais difícil sem a extensa rede de apoio que tive, então também quero agradecer a **Tio Dedé, Ivanilda e Nalva** por me acolherem sempre que precisei e a **Susana** por cada carona toda tarde para pegar o ônibus e ir ao CAV. Além disso, não poderia deixar de agradecer aos encontros mais bonitos que pude ter durante esta graduação: a **Tácila e Tia Cristina** por também terem me acolhido desde o primeiro período, à **Ruth** por me amparar não apenas na vida acadêmica, à **Lívia** por ter sido minha confidente, à **Aldo** e a todos que fazem parte da **Suite** e fizeram parte das vivências mais loucas que tive durante o projeto UFPE no Meu Quintal, em especial à **Estefanny**, minha madrinha. Por fim, quero agradecer também a **equipe do PSF Figueiras** que também me apoiou bastante na conquista desse sonho. Todos vocês tornaram o processo mais fácil de suportar.

“Se o sangue menstrual é o único que não vem da violência, e mesmo assim a sociedade tem nojo, é preciso ressaltar que este sangue pode não ser fruto da opressão, mas é um agravante para a vulnerabilidade.” (Willig; Schmidt, 2021, p. 643).

RESUMO

Muitas adolescentes têm a primeira menstruação sem conhecimento algum sobre este processo fisiológico e acabam tendo uma experiência traumática com a menarca. Além disso, o ciclo de desinformação sobre esse tema gera constrangimentos, vergonha e medo de vazamentos do fluxo menstrual. Este trabalho tem por objetivo a elaboração da cartilha paradidática: “Puberdade, Menstruação e Dignidade Menstrual”. Este trabalho tem como fundamentação teórica o “Marco Legal: saúde um direito de adolescentes” (BRASIL, 2007), o relatório “Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos” (UNICEF, 2021) e o livro “*Puberty education & menstrual hygiene management*” (UNESCO, 2014). A metodologia é de abordagem qualitativa e de tipo descritiva. A construção da cartilha foi realizada em 4 etapas: 1) Revisão de literatura sobre os temas puberdade, menstruação e dignidade menstrual; 2) Definição dos conteúdos para a cartilha paradidática; 3) Seleção e definição das ilustrações da cartilha; 4) Diagramação do material na plataforma canva.

Palavras-chave: educação; pobreza menstrual; saúde.

ABSTRACT

Many teenagers have their first period without any knowledge about this physiological process and end up having a traumatic experience with menarche. In addition, the cycle of misinformation on this topic generates embarrassment, shame and fear of menstrual leaks. This work aims to prepare the paradidactic booklet: "Puberty, Menstruation and Menstrual Dignity". This work is theoretically based on the "Legal Framework: health is a right for adolescents" (BRASIL, 2007), the report "Menstrual Poverty in Brazil: Inequalities and Rights Violations" (UNICEF, 2021) and the book "Puberty education & menstrual hygiene management" (UNESCO, 2014). The methodology is descriptive and the construction of the booklet was carried out in 4 stages: 1) Literature review on the themes of puberty, menstruation and menstrual dignity; 2) Definition of the contents for the paradidactic booklet; 3) Selection and definition of booklet illustrations; 4) Layout of the material on the Canva platform.

Keywords: education; menstrual poverty; health.

LISTA DE ABREVIASÕES

BVS - Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério de Saúde

ECA - Estatuto da Criança e do Adolescente

OMS - Organização Mundial da Saúde

SciELO - *Scientific Electronic Library Online*

TPM - Tensão Pré-Menstrual

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação

UNFPA - Fundo de População das Nações Unidas

UNICEF - Fundo das Nações Unidas para a Infância

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 Adolescência, Puberdade Feminina e Menstruação	12
2.2 Pobreza Menstrual	13
2.2.1 Acesso a produtos e à infraestrutura para lidar com a menstruação	13
2.2.2 Tabus em volta da puberdade e da menstruação	15
2.2.3 Absenteísmo escolar	17
3 OBJETIVOS	19
3.1 Objetivo Geral	19
3.2 Objetivos Específicos	19
4 METODOLOGIA	20
5 RESULTADOS	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICE A - Cartilha “Puberdade, Menstruação e Dignidade Menstrual”	32

1 INTRODUÇÃO

Embora a menstruação seja um processo fisiológico do corpo feminino, ainda há muitas crenças e tabus que cercam esse tema. Nesse sentido, muitas adolescentes têm a primeira menstruação sem conhecimento algum ou com poucas informações de como lidar com as mudanças corporais provocadas pela puberdade e em como lidar com o sangue menstrual, uma vez que as famílias geralmente não apresentam um grau de instrução adequado, visto que 62 % das meninas entre 10 a 19 anos vivem em um domicílio que o responsável não completou o ciclo de ensino básico (UNICEF, 2021).

Além disso, muitos adolescentes iniciam os estudos nos anos finais do Ensino Fundamental já na puberdade, uma vez que de acordo com o Parecer CNE/CEB nº 7, de 19 de abril de 2007, a idade cronológica prevista para esta etapa de ensino é entre 11 a 14 anos (Brasil, 2009). No entanto, é apenas no 8º ano do Ensino Fundamental no componente curricular de ciências que há menção na Base Nacional Comum Curricular sobre a puberdade como objeto de conhecimento, a qual está presente na seguinte habilidade: “(EF08CI08) Analisar e explicar as transformações que ocorrem na puberdade considerando a atuação dos hormônios sexuais e do sistema nervoso” (Brasil, 2018, p. 349).

Além da carência de informações para lidar com a puberdade e o sangue menstrual, há um outro problema maior que é a carência de produtos para a contenção desse sangue e para a higienização pessoal durante esse período, o que obriga as pessoas que menstruam a utilizarem métodos inseguros que trazem risco à saúde física (UNICEF, 2021). É a escassez de informação adequada, recursos e infraestrutura que recebe o nome de pobreza ou precariedade menstrual. O documentário “Menstruação Atrasada: as falhas no sistema no combate à pobreza menstrual” lança luz sobre a temática ao abordar a realidade das moradoras da Caximba, bairro periférico de Curitiba.

A distribuição de absorventes nas escolas brasileiras para estudantes de baixa renda através da Lei 14.214/2021, a qual entrou em vigor no ano de 2022, é uma política pública que pode contribuir com a diminuição da evasão escolar por questões menstruais. Entretanto, ainda há a necessidade de formar professores e de ampliar o acesso à informação tanto dentro do ambiente escolar, quanto para a

sociedade sobre puberdade e menstruação com o intuito de desmistificar tabus e naturalizar um processo fisiológico do corpo feminino. O acesso à informação acerca da higiene menstrual também auxilia na promoção de saúde e autoconhecimento e consequentemente na emancipação das pessoas que menstruam (Motta; Araújo; Silva, 2021).

A pobreza menstrual é um tema que merece visibilidade, já que afeta a dignidade da pessoa humana e os direitos individuais e sociais garantidos na Constituição Federal de 1988 como o direito à educação de qualidade, à saúde e à liberdade. Sendo assim, este trabalho trata da elaboração de uma cartilha paradidática sobre menstruação, puberdade e dignidade menstrual voltada para adolescentes entre 10 e 19 anos. A cartilha é dividida em duas seções e tem por finalidade ampliar o acesso à informação sobre puberdade e menstruação, desmistificar crenças relacionadas ao ciclo menstrual e sensibilizar para a problemática da pobreza menstrual.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Adolescência, Puberdade Feminina e Menstruação

A adolescência é uma fase da vida que marca a transição entre a infância e a vida adulta em que acontece a maturação do corpo do indivíduo, surgimento de novas emoções, desenvolvimento mental e social (Eisenstein, 2005). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência corresponde a um grupo etário que se encontra entre 10 e 19 anos. Enquanto que para o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), é considerado como adolescente qualquer pessoa entre 12 e 18 anos. No entanto, a definição de uma faixa etária específica para adolescência é apenas para fins estatísticos e para a elaboração e execução de políticas públicas, já que esse período da vida é bastante marcado por mudanças biopsicossociais e sofre influências culturais (Brasil, 2007).

A puberdade, por sua vez, é um conjunto de transformações biológicas relacionadas com o amadurecimento do corpo através da ação de hormônios, como o crescimento corporal acelerado, surgimento de pêlos pubianos e axilares, alargamento do quadril, crescimento dos seios e início da menstruação; além de que também é uma fase marcada por mudanças psicossociais, onde a menina precisa se adequar às mudanças corporais e aos estigmas sociais (UNESCO, 2014).

Entretanto, não há uma idade exata para que a puberdade ocorra; nesse sentido, pode existir pessoas com a mesma faixa etária, mas com estágios de desenvolvimento puberal diferentes. De acordo com o Marco Legal: saúde um direito de adolescentes de 2007:

O conceito de adolescência, [...], envolve um processo amplo de desenvolvimento biopsicossocial. A puberdade constitui uma parte da adolescência caracterizada, principalmente, pela aceleração e desaceleração do crescimento físico, mudança da composição corporal, eclosão hormonal, evolução da maturação sexual. A puberdade é um parâmetro universal, ocorrendo de maneira semelhante em todos os indivíduos; já a adolescência é um fenômeno singular caracterizado por influências socioculturais que vão se concretizando por meio de reformulações constantes de caráter social, sexual e de gênero, ideológico e vocacional (Brasil, 2007, p. 8).

O primeiro sinal da puberdade no sexo feminino ocorre entre 8 e 13 anos com o desenvolvimento do broto mamário, evento também conhecido como telarca e após 2 anos deste estágio de desenvolvimento puberal acontece a primeira menstruação, denominada menarca (Coutinho, 2011). A menarca pode ocorrer, geralmente, entre 11 e 16 anos de idade e é resultado da descamação da camada interna do útero, o endométrio; além disso, esse sangramento dura cerca de 3 a 7 dias e essa duração recebe o nome de fluxo menstrual (Martins, 2023).

2.2 Pobreza Menstrual

De acordo com o relatório Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos desenvolvida pelo Fundo de População das Nações Unidas - UNFPA e Fundo das Nações Unidas para a Infância - UNICEF realizado em 2021, a pobreza menstrual é um fenômeno complexo multifatorial, multidimensional e transdisciplinar relacionado à carência de recursos financeiros, infraestrutura ou ausência de conhecimento adequado sobre higiene menstrual. Isto é, não é um problema apenas de saúde pública, mas que também afeta a educação e o convívio social das pessoas que menstruam que não possuem condições dignas para lidar com o sangue menstrual. Ademais, a precariedade menstrual deve ser compreendida de maneira interseccional, pois atinge as pessoas que menstruam de maneira desproporcional e singular, visto que perpassa as vulnerabilidades sociais, questões étnico-raciais, políticas, culturais e religiosas (Cândido e Saliba, 2023).

2.2.1 Acesso a produtos e à infraestrutura para lidar com a menstruação

Atualmente, existe uma variedade de produtos para a contenção do sangue menstrual no mercado como absorventes externos e internos descartáveis, absorventes de pano reutilizáveis, coletores, discos menstruais e calcinhas menstruais. Entretanto, o acesso a esses produtos não é democrático, sendo difícil para pessoas em situação de vulnerabilidade social, as quais utilizam métodos não convencionais para contenção do sangue menstrual, como pedaços de jornais, roupas velhas e até mesmo miolo de pão (UNICEF, 2021).

A falta de acesso à absorventes se deve em grande parte por questões socioeconômicas, já que pessoas que vivem em situação de extrema pobreza como mulheres, homens trans e pessoas não binárias em situação de rua e refugiados não possuem recursos financeiros suficientes nem para comprar comida e sobrevivem à base de doações, nas quais o absorvente muitas vezes não é lembrado como um item essencial à sobrevivência (Soeiro et al, 2021). Entretanto, não são apenas as pessoas em situação de vulnerabilidade social que sofrem com a falta de insumos para lidar com a menstruação, mas também adolescentes entre 10 e 19 anos que não tem o poder de decisão sobre as compras que são realizadas em casa e vivem em famílias que consideram o absorvente um item supérfluo (UNICEF, 2021).

O trabalho *Period poverty: menstrual health hygiene issues among adolescent and young Venezuelan migrant women at the northwestern border of Brazil* desenvolvido por Soeiro e colaboradores em 2021 evidenciou a precariedade menstrual sofrida por adolescentes e jovens mulheres venezuelanas refugiadas no Brasil. Cerca de 142 meninas e mulheres entre 12 a 24 anos em situação de vulnerabilidade social foram entrevistadas neste estudo e ao serem questionadas sobre doações de itens de higiene menstrual, menos de 50% das entrevistadas responderam que recebiam absorventes descartáveis e um terço deste quantitativo respondeu que os absorventes eram insuficientes para um ciclo menstrual (Soeiro et al, 2021).

A inacessibilidade absorventes como item essencial para a higiene é um dos principais fatores que afetam a dignidade menstrual de meninas, mulheres cis, homens trans e pessoas não binárias em situação de vulnerabilidade social. De acordo com Cassimiro et al. (2022), a não higienização correta durante o ciclo menstrual, a reutilização de absorventes e a utilização de métodos inseguros para conter o sangue menstrual pode ocasionar problemas de saúde como alergias, irritações e infecções que em casos graves pode levar a óbito, além de comprometer a saúde mental.

Em março de 2022 foi promulgada a Lei 14.214/2021 que cria o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual, o qual apresenta um marco na luta pela equidade de gênero e permite subsídios para a diminuição da evasão escolar de estudantes que enfrentam problemas menstruais, uma vez que prevê a distribuição

de absorventes de maneira gratuita para mulheres em situação de vulnerabilidade social, presidiárias e estudantes de baixa renda do ensino fundamental e médio.

No entanto, a distribuição de absorventes não é a solução definitiva para a pobreza menstrual, visto que este é um problema complexo e multidimensional que atravessa as questões de gênero e necessita de políticas públicas que visem um conjunto de condições dignas para que as pessoas que menstruam consigam lidar com o sangue menstrual em seus domicílios, nos diversos ambientes sociais e nas escolas. Cerca de 713 mil meninas de 10 à 19 anos não possuem banheiros em seus domicílios e cerca de 570 mil meninas não possuem nenhum acesso à água canalizada, além de ser uma questão racializada, visto que a chance de uma menina negra não ter acesso a banheiro na sua casa é três vezes maior que de uma menina branca (UNICEF, 2021). De acordo com Cândido e Saliba (2023, p. 21):

Políticas públicas efetivas não devem se limitar à concessão de absorventes, mas acompanhar o fenômeno multidimensional que é a pobreza menstrual, possibilitando o acesso à banheiros adequados, com água encanada, sabão, papel higiênico e local para descarte dos insumos utilizados; a redução da taxação de absorventes; educação sexual e menstrual que viabilizem o autoconhecimento e a eliminação de tabus e estigmas que contornam o período menstrual.

2.2.2 Tabus em volta da puberdade e da menstruação

O ciclo menstrual é cercado por tabus e estigmas em todo o globo, já que o sangue menstrual é constantemente considerado como algo impuro, sujo e que gera repulsa, o que acontece devido ao desconhecimento da fisiologia do corpo feminino e da reprodução humana. Em muitas partes do mundo, mulheres passam pelo ciclo menstrual em segredo, se sentindo embarçadas, envergonhadas e indignas, pois em muitas culturas não é permitido falar abertamente sobre a menstruação (WaterAid, 2017).

Segundo Assad (2021, p. 144): “a desinformação e a estigmatização da menstruação estão estreitamente conectadas. A falta de informação cria o tabu, e o tabu alimenta e faz perpetuar a desinformação”. Os tabus representam um desafio a mais para as pessoas que menstruam, visto que menstruar é considerado um assunto privado como um saber que se passa de mãe para filha dentro do seio

familiar (Sala, 2020). Nessa perspectiva, as pessoas que menstruam acabam lidando com as cólicas, dúvidas, vergonha e receios sem apoio ou suporte, tendo em vista que além da falta de acesso a absorventes, há também a presença dos estigmas e tabus e falta de informação adequada para lidar com o sangue menstrual.

Além disso, há muitas expressões que são utilizadas para nomear popularmente a menstruação que estigmatizam e invisibilizam esse processo fisiológico como “tá de chico”, “tá de boi”, “tá naqueles dias” e “tá de TPM” (Willig; Schmidt, 2021). Grande parte das expressões utilizadas para nomear a menstruação presentes na mídia e na escola realizam uma comparação pejorativa entre o comportamento da mulher e um animal como uma forma de inferiorizar o corpo que menstrua a partir de uma ótica colonialista (Willig; Schmidt, 2021).

Em 2018, a marca Sempre Livre em parceria com a KYRA realizou uma pesquisa global com 1500 mulheres de 14 a 24 anos em que cerca de 54% das mulheres entrevistadas afirmaram que não conheciam absolutamente nada ou tinham poucas informações sobre a menstruação no momento da menarca. Além disso, na mesma pesquisa, 66% das brasileiras entrevistadas admitiram se sentirem desconfortáveis durante o período menstrual, 47% se sentem sujas e mais de 40% das entrevistadas mudam seus hábitos durante esse período, evitando determinados espaços sociais.

Segundo Wall *et al.* (2018), é comum que as adolescentes em Tigray (Etiópia) cheguem à adolescência com pouco ou nenhum conhecimento sobre menstruação devido às crenças disseminadas nas sociedades e que algumas adolescentes sofrem agressão física durante a menarca pois existe uma crença, a qual não é exclusiva de Tigray, de que a primeira menstruação só ocorra após a primeira relação sexual. Nesse sentido, o desconhecimento acerca do ciclo menstrual aliado às crenças tornam a menstruação um fardo para as meninas, as quais, podem chegar a ter a menarca totalmente despreparadas, sem entender o que está acontecendo com o corpo e até mesmo de forma traumática (Wall *et al.*, 2018).

Além disso, tanto em Tigray quanto em outras partes do mundo há privações para as pessoas que menstruam durante o ciclo menstrual, as quais não podem se expor ao sol, cozinhar ou frequentar determinados lugares como templos religiosos por serem consideradas impuras (Wall *et al.*, 2018). Essas restrições também são

evidenciadas no documentário "Absorvendo o Tabu", desenvolvido pela Netflix, no qual algumas mulheres relatam que não podem entrar em templos religiosos ou tocar em objetos considerados sagrados. Dessa forma, os estigmas e tabus sobre a menstruação ferem tanto a liberdade quanto a dignidade das pessoas que menstruam ao redor do globo, uma vez que são impostas restrições que as inferiorizam e as impedem de viver em sociedade normalmente durante os períodos menstruais.

2.2.3 Absenteísmo escolar

Não possuir acesso a itens de higiene menstrual compromete também a educação de crianças e adolescentes que se ausentam das aulas durante o período menstrual, sendo um fator que ocasiona absenteísmo escolar. Além disso, cerca de 90% das meninas passam entre 3 a 7 anos da sua vida escolar menstruando (UNICEF, 2021). Nessa perspectiva, é essencial que as crianças e adolescentes tenham como requisitos mínimos de higiene: banheiros em condições adequadas para uso, água, papel higiênico e sabão em suas escolas para que consigam realizar a troca de absorventes de forma adequada e higiênica.

Ademais, ter uma infraestrutura adequada nas escolas faz uma grande diferença no absenteísmo por questões menstruais (WaterAid, 2017). No entanto, cerca de mais de 4 milhões de estudantes brasileiras entre 10 e 19 anos estudam em escolas em que pelo menos há a privação de algum desses requisitos básicos de higiene, enquanto 200 mil meninas estudam em escolas com privação total de condições mínimas para lidar com a higiene menstrual (UNICEF, 2021).

Nesse sentido, para desmistificar e naturalizar a menstruação é necessário problematizar os papéis de gênero, fornecer recursos e apoio para as pessoas que menstruam, o que consequentemente pode atenuar o aumento da vulnerabilidade social associada à menstruação e à puberdade. Sem educação menstrual e sem produtos para a higiene menstrual e infraestrutura adequada, o ambiente escolar é discriminatório e continua perpetuando as disparidades de gênero pois muitas adolescentes acabam se ausentando das aulas, não apenas por não possuírem absorventes ou outros itens de higiene menstrual, mas também por se sentirem amedrontadas ou constrangidas por vazamentos, uma vez que:

o fato de não conseguirem controlar a menstruação, somado ao medo e a vergonha fazem com que milhares de meninas ao redor do mundo deixem de frequentar a escola, o que influencia na alfabetização, no desempenho acadêmico e nas oportunidades de emprego, acarretando no aumento da desigualdade existente entre homens e mulheres (Azevedo, 2021, p. 10).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral:

Elaborar uma cartilha digital educativa sobre puberdade, menstruação e dignidade menstrual voltada para educandos dos anos finais do ensino fundamental com idades compreendidas entre 10 e 19 anos.

3.2 Objetivos Específicos:

- a) Desenvolver revisão de literatura sobre aspectos informativos essenciais relativos à puberdade, menstruação e dignidade menstrual;
- b) Definir os objetos de conhecimento para a cartilha a partir da revista de literatura realizada;
- c) Selecionar ilustrações correlacionadas com as temáticas para auxiliar na compreensão do conteúdo;
- d) Diagramar a cartilha e o folder de divulgação na plataforma canva;
- e) Divulgar a cartilha através das redes sociais, através de atividades educativas em Unidades Básicas de Saúde e do Programa Saúde na Escola.

4 METODOLOGIA

A presente pesquisa realizada para a elaboração da cartilha paradidática é de abordagem qualitativa e do tipo descritiva, tendo em vista que tem como preocupações a descrição de conceitos e fenômenos, assim como também preocupa-se na análise e interpretação das conjunturas (Silva, 2015). O público-alvo da cartilha é a faixa etária entre 10 e 19 anos. A elaboração do material foi materializada a partir das seguintes etapas:

1. Revista de Literatura acerca da puberdade, menstruação e dignidade menstrual baseado em fontes secundárias como artigos, dissertações, relatórios e demais trabalhos acadêmicos disponíveis nas seguintes bases de dados indexadas: Periódicos CAPES, Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério de Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). A pesquisa foi realizada a partir dos seguintes descritores: “puberdade”, “adolescência”, “menstruação”, “dignidade menstrual”, “higiene menstrual”, “pobreza menstrual”, “*menstrual dignity*”, “*menstrual poverty*” e “*menstrual health*”.
2. Definição de objetos do conhecimento e adaptação de conteúdo: após finalizar a Revista de Literatura foram selecionados os recortes de conteúdos para a cartilha, a qual organizada em dois capítulos: o primeiro capítulo foi intitulado como Puberdade e o segundo capítulo foi intitulado como Menstruação e Dignidade Menstrual.
3. Seleção das ilustrações: grande parte das ilustrações da cartilha são do Canva, plataforma na qual a cartilha foi elaborada. Além disso, também há ilustrações que foram realizadas exclusivamente para este trabalho de maneira autoral e através da contratação de uma ilustradora.
4. Diagramação do Material e folder de divulgação: a diagramação da cartilha e do cartaz de divulgação foi realizada na plataforma Canva, assim como a elaboração de jogos recreativos e QR Codes.

5 RESULTADOS

A partir dos dados coletados na Revisão de Literatura sobre as temáticas, foi construída a cartilha paradidática “Puberdade, Menstruação e Dignidade Menstrual” (Apêndice A). A cartilha apresenta 31 páginas, excetuando-se a capa (Figura 1), e tem tamanho A5 (dimensões 14,8 cm por 21 cm).

Figura 1 - Capa da cartilha paradidática “Puberdade, menstruação e Dignidade Menstrual”



Fonte: A autora, 2024.

Além disso, a cartilha é dividida em dois capítulos, o primeiro denominado “Puberdade” que traz como conteúdos: “Qual a diferença entre adolescência e puberdade?”, “Desenvolvimento das mamas”, “Desenvolvimento dos pelos pubianos”, “Pelos axilares e suor”, “Acne”, “Amadurecimento dos órgãos reprodutivos” e o segundo capítulo que é denominado “Menstruação e Dignidade Menstrual”, o qual apresenta como conteúdos: “O que é a menstruação?”, “Por dentro do ciclo menstrual”, “Cólicas Menstruais”, “Tensão Pré-Menstrual”, “Menstruei, e agora?”, “Pobreza Menstrual” e “Programa de Dignidade Menstrual”. Além disso, a

cartilha também possui apresentação, sumário (Figura 2), referências e uma seção para jogos ao fim do segundo capítulo.

Figura 2 - Sumário da Cartilha Paradidática

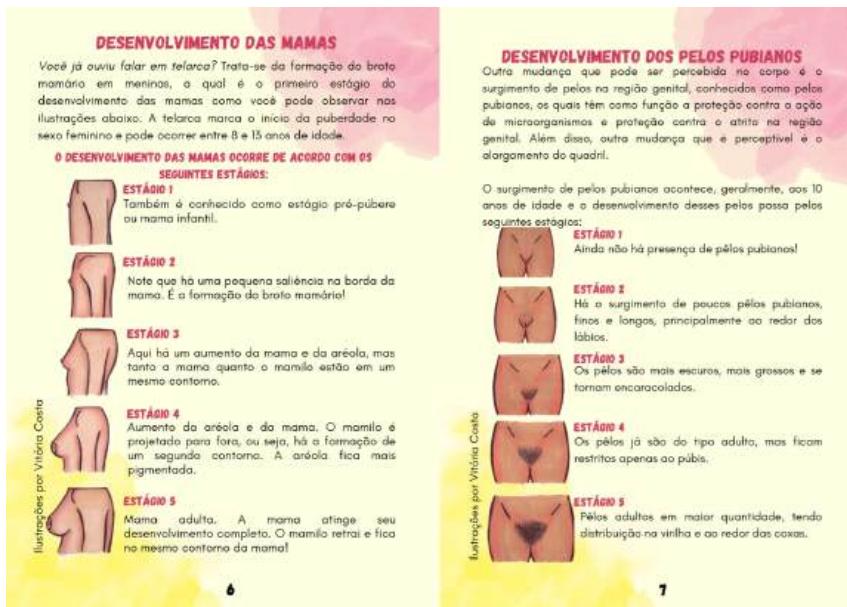
SUMÁRIO	
Apresentação-----	2
1. PUBERDADE-----	3
Qual a diferença entre Adolescência e Puberdade? -----	4
Desenvolvimento das mamas-----	6
Desenvolvimento dos pelos pubianos-----	7
Pelos axilares e produção de suor-----	8
Acne-----	9
Amadurecimento dos órgãos reprodutivos-----	10
2. MENSTRUAÇÃO E DIGNIDADE MENSTRUAL-----	14
O que é a menstruação?-----	15
Por dentro do Ciclo Menstrual-----	16
Cólicas menstruais-----	19
Tensão Pré-Menstrual-----	20
Menstruai, e agora?-----	21
Pobreza Menstrual-----	23
Programa de Dignidade Menstrual-----	24
Jogos-----	26
Referências-----	30

Fonte: A autora, 2024.

Nas páginas 7 e 8 (Figura 3) são apresentados dois eventos puberais muito importantes: o desenvolvimento das mamas e o desenvolvimento dos pêlos pubianos, ambos apresentam cinco estágios de desenvolvimento. A telarca, surgimento do broto mamário, é o primeiro estágio de desenvolvimento da puberdade em meninas. Além disso, aliado ao surgimento dos pelos pubianos também há o alargamento do quadril que é evidenciado nas ilustrações.

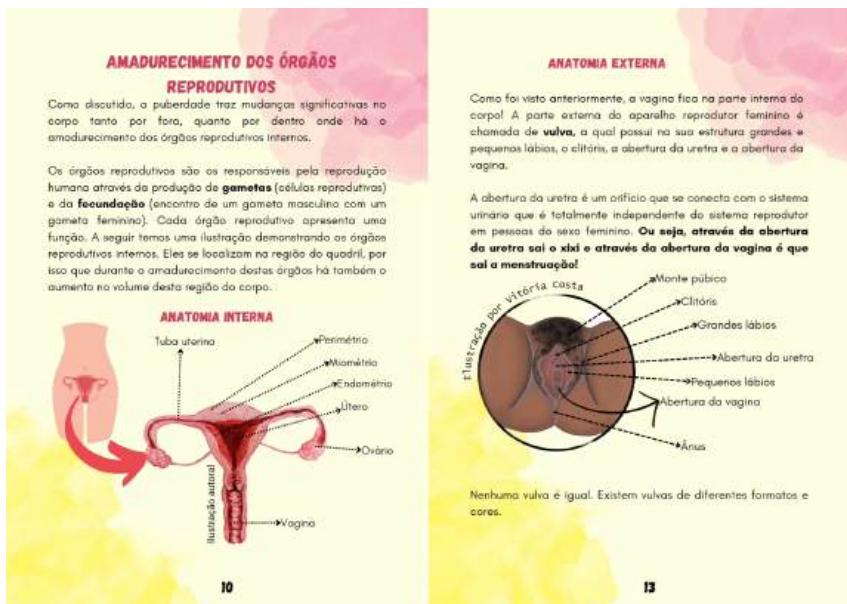
Ademais, o amadurecimento dos órgãos genitais são evidenciados nas páginas 10, 11 e 12. Há ilustrações tanto da anatomia dos órgãos reprodutivos internos na página 10, quanto da anatomia externa na página 13 (Figura 4), as quais têm por intuito auxiliar o espectador na identificação das estruturas presentes no sistema reprodutor feminino e suas respectivas funções.

Figura 3 - Desenvolvimento das mamas e dos pelos pubianos



Fonte: A autora, 2024.

Figura 4 - Desenvolvimento dos órgãos reprodutivos internos e anatomia feminina externa



Fonte: A autora, 2024

Na página 5 e na página 18 (Figura 5) há quadros com informações adicionais. Na página 5 há um QR Code que direciona o espectador para um vídeo no *Youtube* sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente. Já na página 18, há um quadro com a indicação de um vídeo sobre a ovulação, o qual também pode ser

acessado através do QR Code. No vídeo “Ovulação”, é possível visualizar o crescimento dos folículos ovarianos, rompimento do folículo e formação do corpo lúteo, sendo uma complementação do conteúdo presente na cartilha.

Figura 5 - Indicação conteúdos adicionais



Fonte: A autora, 2024.

Durante a menstruação, é comum que algumas pessoas apresentem cólica, a qual é caracterizada como uma dor no baixo ventre ocasionada pela contração do miométrio, camada muscular do útero (Brasil, 2009). Assim como também, há um conjunto de sintomas físicos e emocionais que a pessoa pode apresentar durante a fase lútea do ciclo menstrual devido às alterações hormonais, esse conjunto de sintomas é denominado Tensão Pré-Menstrual (Arruda *et al.*, 2011). As cólicas menstruais são discutidas na página 19 e os sintomas ocasionados na Tensão Pré-Menstrual são discutidos na página 20 (Figura 6).

Figura 6 - Cólicas menstruais e Tensão Pré-Menstrual



Fonte: A autora, 2024.

Na figura 7 há as páginas correspondentes que apresentam orientações acerca do uso de absorventes externos descartáveis e sugestões de aplicativos que podem ser utilizados para o autoconhecimento acerca do ciclo menstrual.

Figura 7 - Itens de higiene menstrual e aplicativos para controle do ciclo menstrual



Fonte: A autora, 2024.

As páginas 23, 24 e 25 presentes na Figura 8, lançam luz sobre a pobreza menstrual e trazem informações sobre o Programa de Dignidade Menstrual do Governo Federal, público-alvo e como ter acesso a ele. No fim da página 25 há um QR Code que redireciona o leitor para o site para acessar mais informações.

Figura 8 - Pobreza menstrual e Programa de Dignidade Menstrual



Fonte: A autora, 2024.

Por fim, a cartilha será divulgada através das redes sociais como *instagram*, *whatsapp* e *facebook* por meio de um cartaz eletrônico de divulgação (Figura 9), o qual também foi elaborado na plataforma canva. O cartaz apresenta um QR Code que redireciona o leitor para o arquivo da cartilha paradidática em PDF. Além disso, por ser uma temática que engloba educação e saúde, o material também será divulgado através do Programa Saúde na Escola.

Figura 9 - Cartaz de divulgação da cartilha paradidática: puberdade, menstruação e dignidade menstrual



Fonte: A autora, 2024.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pobreza menstrual não é um problema que afeta apenas a saúde, mas também a educação, tendo em vista que muitas meninas se ausentam das aulas durante a menstruação por não terem itens de higiene pessoal para lidar com o sangue menstrual adequadamente. Além disso, a desinformação acerca da menstruação gera estigmas e tabus que muitas vezes colocam o corpo que menstrua em uma posição de inferioridade, sendo um potencializador de desigualdades.

Diante das dificuldades encontradas por meninas, mulheres cis, homens trans e pessoas não binárias em ter acesso a informação adequada para lidar com a menstruação durante a menarca, a Cartilha Educativa “Puberdade, Menstruação e Dignidade Menstrual” pode contribuir como um recurso paradidático para oferecer autonomia e autoconhecimento aos adolescentes de 10 a 19 anos acerca das mudanças que ocorrem durante a puberdade e da menarca. Além disso, a cartilha paradidática produzida tem o potencial de sensibilizar adolescentes acerca do autocuidado com o corpo e da problemática da pobreza menstrual.

REFERÊNCIAS

ABSORVENDO o Tabu. Direção de Rayka Zehtabchi. Produção de Rayka Zehtabchi, Guneet Monga, Melissa Berton, Garrett K. Schiff, Lisa Taback. Índia: Netflix, 2019. (25 min.), Color.

ARRUDA, C.G. et al. **Tensão Pré-Menstrual**. [S. I.]: Associação Médica Brasileira, 2011. (Projeto Diretrizes).

ASSAD, B. F. POLÍTICAS PÚBLICAS ACERCA DA POBREZA MENSTRUAL E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O COMBATE À DESIGUALDADE DE GÊNERO. **Revista Antinomias**: Direitos Humanos, Cidadania e Políticas Públicas, [s. l.], v. 2, p. 140-160, 06 jun. 2021. Disponível em: <https://antinomias.com.br/index.php/revista/article/view/21>. Acesso em: 13 dez. 2023.

AZEVEDO, D. B. **A dignidade menstrual como componente do direito fundamental de proteção à saúde das mulheres em situação de vulnerabilidade**. 2021. 45 f. TCC (Graduação) - Curso de Direito, Faculdade de Direito de Vitória, Vitória, 2021.

BRASIL. Lei nº 14.214/2021, de 06 de outubro de 2021. Institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual e altera a Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Diário Oficial da União**, Brasília, ed. 53, seção 1, p. 2, 18 mar. 2022. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-14.214-de-6-de-outubro-de-2021-386717587>. Acesso em: 07 jan. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Ensino Fundamental de 9 anos**: passo a passo para a implementação. Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cólicas Menstruais**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Marco legal**: saúde, um direito de adolescentes. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 60 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Dignidade Menstrual**: um ciclo de respeito. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

CÂNDIDO, A. C. D. O.; SALIBA, M. G. INTERSECCIONALIDADE E A DIGNIDADE MENSTRUAL. **Revista Direitos Sociais e Políticas Públicas (Unifafibe)**, [S.L.], v. 10, n. 3, p. 1-26, 30 jan. 2023. Revista Direitos Sociais e Politicas Publicas UNIFAFIBE. Disponível em: <https://doi.org/10.25245/rdspp.v10i3.1288>. Acesso em: 27 fev. 2023.

CASSIMIRO, J. C. et al. Desafios no combate à pobreza menstrual: uma revisão integrativa / *challenges in fighting menstrual poverty*. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 5, n. 2, p. 5181-5193, 24 mar. 2022. South Florida Publishing LLC. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n2-100>. Acesso em: 18 fev. 2023.

COUTINHO, M.F.G.. Crescimento e desenvolvimento na adolescência. **Revista de Pediatria SOPERJ**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, supl. 1, p. 28-34, 2011.

EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência & Saúde**, [S.I], v. 2, n. 2, p. 6-7, 02 jun., 2005.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. **Pobreza menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos**. [S. I.]: UNICEF, 2021. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-ufnfpmaio2021.pdf. Acesso em: 18 fev. 2023.

FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Estado da arte para promoção da dignidade menstrual: avanços, desafios e potencialidades**. Brasília,DF: UNFPA, 2022. Disponível em: https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/mapeamento_diginidade_mestrual_final.pdf. Acesso em: 18 fev. 2023.

MARTINS, F. **Saiba o que é a menstruação, quando ela acontece e quais as principais características**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/saiba-o-que-e-a-menstruacao-quando-ela-acontece-e-quais-as-principais-caracteristicas#:~:text=Processo%20natural%20do%20corpo%20da,%C3%BAtero%20quando%20n%C3%A3o%20h%C3%A1%20fecunda%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 07 fev. 2023.

MENSTRUAÇÃO Atrasada: as falhas do sistema no combate à pobreza menstrual. Curitiba: Mandato Dalton Borba, 2021. (25 min.), son., color. Legendado. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=alW5RvhtyYw>. Acesso em: 15 jan. 2023.

MOTTA, Ivan Dias da; ARAÚJO, Maria de Lourdes; SILVA, Marcos Alves da. **POR UMA POLÍTICA PÚBLICA EDUCACIONAL NACIONAL DE FORNECIMENTO DE PRODUTOS DE HIGIENE MENSTRUAL**. **Revista Direito e Sexualidade**, [S.L.], v. 2, n. 2, p. 189-212, 15 dez. 2021. Universidade Federal da Bahia. Disponível em: <https://doi.org/10.9771/revdirsex.v2i2.47217>. Acesso em 25 de fevereiro de 2023.

MURAMATSU, Clarice H. et al. Consequências da síndrome da tensão pré-menstrual na vida da mulher. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, [S.L.], v. 35, n. 3, p. 205-213, set. 2001. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0080-62342001000300002>. Acesso em 03 de março de 2023.

O QUE é o ECA?. [S.I.]: Plenarinho O Jeito de Ser Cidadão, 2023. (5 min.), son., color. Legendado. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tQDQ2uLQVno>. Acesso em: 13 dez. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA. ***Puberty education & menstrual hygiene management.*** [S.I.]: Unesco, 2014, 58 p.

OVULAÇÃO. [S.I.]: Nucleus Medical Media, 2011. Son., color. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AvYFm3MXpQM&t=22s>. Acesso em: 13 dez. 2023.

SALA, Núria Calafell. Menstruación decolonial. ***Revista Estudos Feministas***, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n157907>. Acesso em 18 fev. 2023.

SEMPRE LIVRE lança pesquisa global sobre menstruação. In: INOVA Social. [S. I.]: Instituto Sabin, 2018. Disponível em: <https://inovasocial.com.br/investimento-social-privado/sempre-livre-pesquisa-global-menstruacao/#:~:text=A%20iniciativa%20foi%20criada%20pela,tabus%20que%20permiram%20o%20assunto>. Acesso em: 30 set. 2024.

SILVA, Airton Marques da. ***Metodologia da Pesquisa***. 2. ed. Fortaleza: Editora da Universidade Estadual do Ceará, 2015. 108 p.

SOEIRO, Rachel E. et al. *Period poverty: menstrual health hygiene issues among adolescent and young venezuelan migrant women at the northwest*. ***Reproductive Health***, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 1-9, 27 nov. 2021. Springer Science and Business Media LLC. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01285-7>. Acesso em: 27 mar. 2023.

WALL, L. Lewis et al. *Tending the ‘monthly flower’: a qualitative study of menstrual beliefs in tigray, ethiopia*. ***Bmc Women'S Health***, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 1-9, 13 nov. 2018. Springer Science and Business Media LLC. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0676-z>. Acesso em: 25 fev. 2023.

WE CAN'T wait: a report on sanitation and hygiene for women and girls. [S. I.]: Wateraid, [2017]. Disponível em: <https://washmatters.wateraid.org/sites/g/files/jkxoof256/files/we%20cant%20wait.pdf>. Acesso em: 30 set. 2024.

WILLIG, C. L; SCHMIDT, S. P. “Tá na TPM”: estigmas da menstruação na mídia e na escola. In: REUNIÃO DE ANTROPOLOGIA DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA (ReACT), 8., 2021, São Carlos. ***Anais eletrônicos [...]*** São Carlos: UFSCAR, 2021. p. 639-656.

**APÊNDICE A - CARTILHA “PUBERDADE, MENSTRUAÇÃO E DIGNIDADE
MENSTRUAL**



SUMÁRIO

Apresentação-----	2
1. PUBERDADE-----	3
Qual a diferença entre Adolescência e Puberdade? -----	4
Desenvolvimento das mamas-----	6
Desenvolvimento dos pelos pubianos-----	7
Pelos axilares e produção de suor-----	8
Acne-----	9
Amadurecimento dos órgãos reprodutivos-----	10
2. MENSTRUAÇÃO E DIGNIDADE MENSTRUAL-----	13
O que é a menstruação?-----	14
Por dentro do Ciclo Menstrual-----	15
Cólicas menstruais-----	18
Tensão Pré-Menstrual-----	19
Menstruei, e agora?-----	20
Pobreza Menstrual-----	22
Programa de Dignidade Menstrual-----	23
Jogos-----	25
Referências-----	30

Apresentação

Olá, me chamo Eduarda. Sou a escritora desta cartilha sob orientação da professora Ana Lúcia Andrade da Silva. Esta cartilha é o produto do meu Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção do diploma de Licenciatura em Biologia pela Universidade Federal de Pernambuco.

A cartilha tem como intuito trazer de forma lúdica e ao mesmo tempo científica três temas muito importantes: puberdade feminina, menstruação e dignidade menstrual. Eu me interessei por esta temática pois ainda existe muitos mitos e desinformações envolvendo a menstruação. A ausência de informação adequada traz consequências para muitas meninas que passam pela puberdade e menstruação sem conhecimento algum sobre esses dois processos fisiológicos, o que pode gerar constrangimento, vergonha e medo deste universo desconhecido.

Ter acesso à informação adequada é uma importante arma para combater os preconceitos relacionados às pessoas que menstruam e para ofertar autonomia para lidar com os ciclos menstruais.

PÚBLICO-ALVO:

Esta cartilha é direcionada aos adolescentes entre 10 e 19 anos.



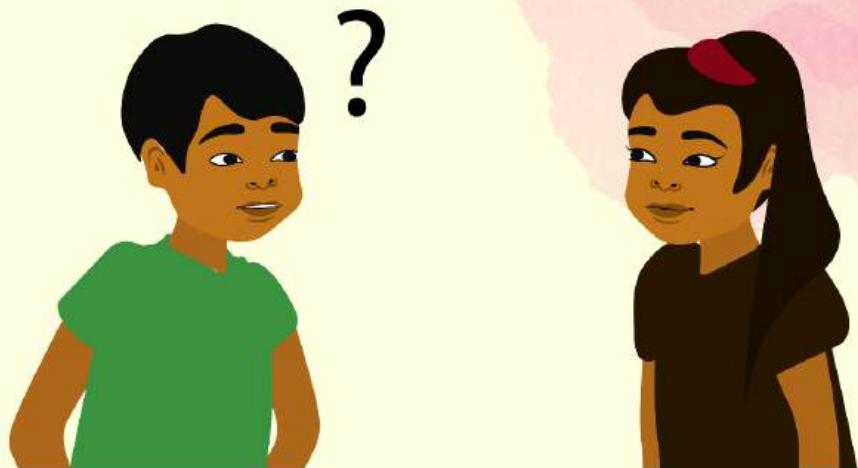
1. Puberdade



Neste capítulo vamos dizer:

- A diferença entre puberdade e adolescência;
- Desenvolvimento das mamas;
- Desenvolvimento dos pelos pubianos;
- Surgimento de pelos axilares e maior produção de suor;
- Acne;
- Amadurecimento dos órgãos reprodutivos.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE PUBERDADE E ADOLESCÊNCIA?



A **adolescência** é uma fase da vida que antecede à vida adulta, sendo marcada por mudanças físicas, psicológicas e comportamentais. Há o surgimento de novas emoções e questionamentos, assim como também é um período muito importante para a construção da identidade pessoal, ou seja, é nesse período que você começa a explorar os seus gostos e seus relacionamentos afetivos.

É completamente normal que você se sinta confuso durante esta fase; no entanto, você não precisa lidar com as mudanças do seu corpo de maneira solitária. Cada experiência vivenciada pela adolescência é única até porque a delimitação de idade para essa fase não é a mesma no mundo inteiro, é uma delimitação completamente cultural que varia com os costumes, valores e tradições de determinado lugar.

Para a Organização Mundial da Saúde, é considerada como adolescente qualquer pessoa que tenha entre 10 e 19 anos de idade. Já no Brasil, temos o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) que de acordo com Lei 8.069, de 1990, considera como adolescente qualquer pessoa entre 12 e 18 anos de idade.

Já a puberdade é um conceito que se refere especificamente às mudanças corporais com interferências dos hormônios e de fatores ambientais tanto nas meninas quanto nos meninos, na qual não há uma idade certa para acontecer. Geralmente ocorre a partir dos 11 anos de idade.

É na puberdade que acontece o crescimento acelerado do corpo (o famoso “estirão”), o amadurecimento de órgãos reprodutivos, surgimento dos pelos pubianos e axilares, desenvolvimento das mamas e a menstruação. Vamos conhecer um pouco mais dessas mudanças a seguir.

QUER CONHECER MAIS SOBRE O ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE?



Basta apontar a câmera do celular para o QR code abaixo para acessar ao conteúdo do vídeo ou pesquisar no youtube diretamente pelo título “O que é o ECA? - Plenarinho”

DESENVOLVIMENTO DAS MAMAS

Você já ouviu falar em telarca? Trata-se da formação do broto mamário em meninas, a qual é o primeiro estágio do desenvolvimento das mamas como você pode observar nas ilustrações abaixo. A telarca marca o início da puberdade no sexo feminino e pode ocorrer entre 8 e 13 anos de idade.

O DESENVOLVIMENTO DAS MAMAS OCORRE DE ACORDO COM OS SEGUINTE ESTÁGIOS:

ESTÁGIO 1



Também é conhecido como estágio pré-púbere ou mama infantil.



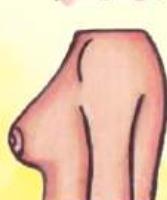
ESTÁGIO 2

Note que há uma pequena saliência na borda da mama. É a formação do broto mamário!



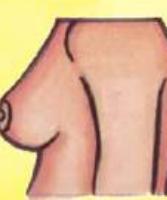
ESTÁGIO 3

Aqui há um aumento da mama e da aréola, mas tanto a mama quanto o mamilo estão em um mesmo contorno.



ESTÁGIO 4

Aumento da aréola e da mama. O mamilo é projetado para fora, ou seja, há a formação de um segundo contorno. A aréola fica mais pigmentada.



ESTÁGIO 5

Mama adulta. A mama atinge seu desenvolvimento completo. O mamilo retrai e fica no mesmo contorno da mama!

Ilustrações por Vitória Costa

DESENVOLVIMENTO DOS PELOS PUBIANOS

Outra mudança que pode ser percebida no corpo é o surgimento de pelos na região genital, conhecidos como pelos pubianos, os quais têm como função a proteção contra a ação de microorganismos e proteção contra o atrito na região genital. Além disso, outra mudança que é perceptível é o alargamento do quadril.

O surgimento de pelos pubianos acontece, geralmente, aos 10 anos de idade e o desenvolvimento desses pelos passa pelos seguintes estágios:



ESTÁGIO 1

Ainda não há presença de pêlos pubianos!



ESTÁGIO 2

Há o surgimento de poucos pêlos pubianos, finos e longos, principalmente ao redor dos lábios.



ESTÁGIO 3

Os pêlos são mais escuros, mais grossos e se tornam encaracolados.



ESTÁGIO 4

Os pêlos já são do tipo adulto, mas ficam restritos apenas ao púbis.



ESTÁGIO 5

Pêlos adultos em maior quantidade, tendo distribuição na virilha e ao redor das coxas.

Ilustrações por Vitória Costa

PELOS AXILARES E SUOR

Além dos pêlos pubianos, há também o desenvolvimento de pêlos na axila (o famoso sovaco) e um aumento na produção de suor que pode ocasionar em odores desagradáveis como o “cecê” e o “chulé” (odor que ocorre ao usar calçados fechados como sapato, tênis ou sapatilhas).

Esses odores surgem como consequência da proliferação de microorganismos nessas regiões, por isso é essencial realizar a higiene pessoal regularmente. Para lidar com o odor, existem desodorantes corporais tanto para o “cecê”, quanto específicos para o “chulé”.



ACNE

Além da produção de suor, os hormônios da puberdade também aumentam a secreção de sebo pelas glândulas sebáceas, o que pode facilitar o surgimento de acne, uma doença de pele comum caracterizada pelo surgimento de cravos (pontinhos pretos e brancos) e espinhas (lesão inflamatória que pode ficar avermelhada e apresentar pus) no rosto, costas ou em outras partes do corpo.

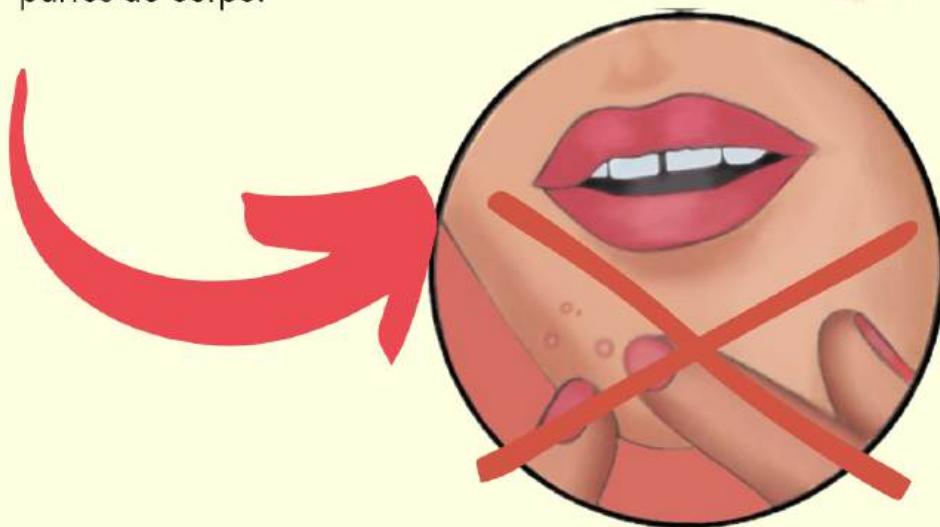


Ilustração por Vitória Costa

Não é recomendado espremer a acne, pois isso pode ocasionar marcas e cicatrizes, além de também ser um fator que pode ocasionar no desenvolvimento de uma infecção. Higienize bem o seu rosto duas a três vezes ao dia, use o protetor solar quando se expor ao sol, sempre higienize suas mãos com frequência e evite levá-las ao rosto!

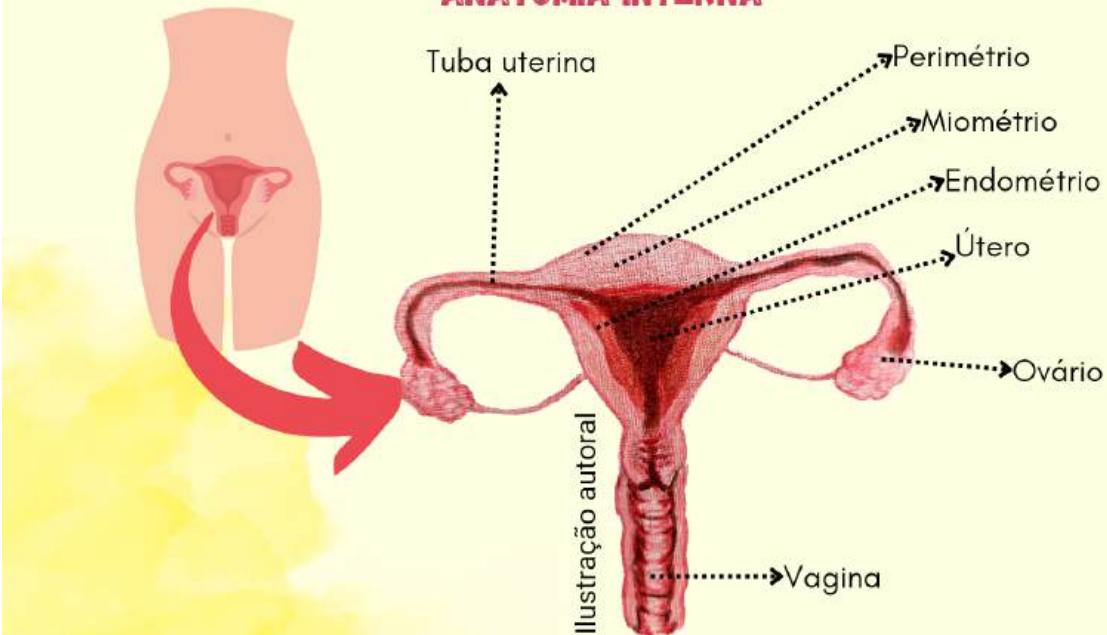
A acne pode se classificada em leve, moderada ou grave. Em casos moderados ou graves é necessário acompanhamento médico.

AMADURECIMENTO DOS ÓRGÃOS REPRODUTIVOS

Como discutido, a puberdade traz mudanças significativas no corpo tanto por fora, quanto por dentro onde há o amadurecimento dos órgãos reprodutivos internos.

Os órgãos reprodutivos são os responsáveis pela reprodução humana através da produção de **gametas** (células reprodutivas) e da **fecundação** (encontro de um gameta masculino com um gameta feminino). Cada órgão reprodutivo apresenta uma função. A seguir temos uma ilustração demonstrando os órgãos reprodutivos internos. Eles se localizam na região do quadril, por isso que durante o amadurecimento destes órgãos há também o aumento no volume desta região do corpo.

ANATOMIA INTERNA



AGORA VAMOS ENTENDER MELHOR UM POUCO DE CADA ÓRGÃO INTERNO E DAS CAMADAS DO ÚTERO!

OVÁRIOS

São dois e são os responsáveis por produzir os hormônios de progesterona e estrogênio. Além disso, eles também produzem os óvulos (células reprodutivas femininas).

Os ovários são REPLETOS de FOLÍCULOS, que são pequenas bolsinhas que guardam os óvulos. Mensalmente, um folículo cresce e rompe liberando um óvulo durante o CICLO MENSTRUAL.

TUBAS UTERINAS

Antes eram conhecidas como Trompas de Falópio. Funcionam como um meio de transporte para os óvulos para que eles sejam liberados. Note que na ilustração anterior há uma de cada lado do útero. Elas conectam os ovários ao útero.

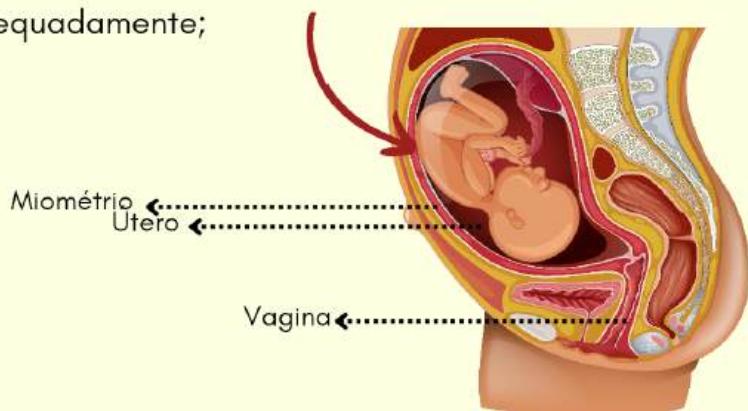
ÚTERO

É o órgão responsável por abrigar o bebê até o seu desenvolvimento completo durante a gestação. Ele tem um formato parecido com uma pêra.

Quando não ocorre uma gestação, o útero se contrai para expulsar a sua camada interna (o endométrio) e é aí que acontece a **menstruação** (iremos discutir melhor no próximo capítulo).

O útero é composto por 3 camadas:

- PERIMÉTRIO: Camada externa (de fora). É uma camada de revestimento;
- MIOMÉTRIO: Camada muscular que fica no meio. É essa camada que tem a capacidade de se contrair. **É através das contrações que há a liberação do sangue menstrual mensalmente e que há a liberação do bebê quando é a hora do parto.** Repare que na ilustração é a camada mais grossa, isto ocorre porque durante a gestação o útero cresce em tamanho e essa camada se estica (igual uma bexiga quando se enche de ar) para conseguir abrigar o bebê adequadamente;



- ENDOMÉTRIO: Camada interna (de dentro). É a camada que é liberada durante a menstruação. É também a camada na qual a placenta se adere. Por isso grávidas NÃO menstruam.

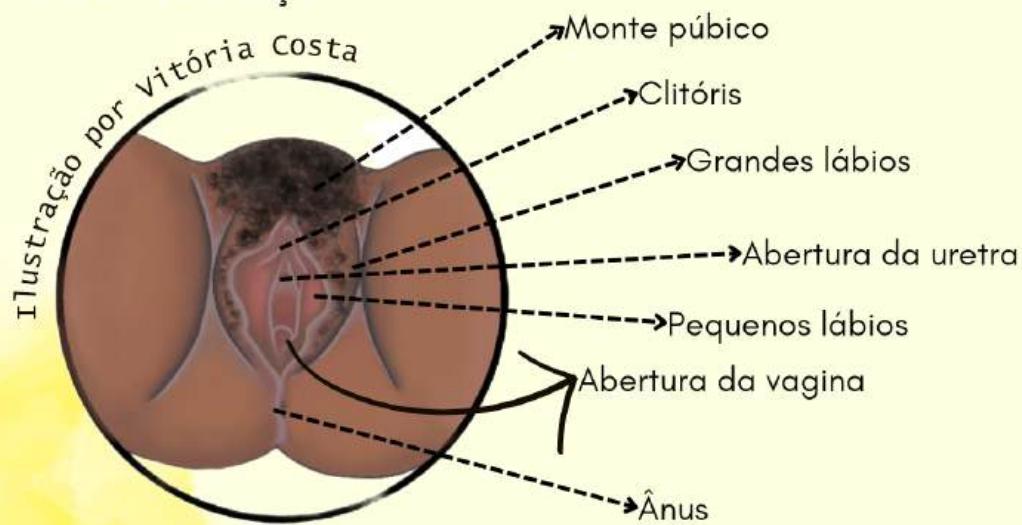
VAGINA

É um canal que se estende do útero até a **vulva**, parte externa do aparelho reprodutor. Além disso, é um órgão muscular com bastante elasticidade. É através da vagina que sai o sangue menstrual e o bebê na hora do parto.

ANATOMIA EXTERNA

Como foi visto anteriormente, a vagina fica na parte interna do corpo! A parte externa do aparelho reprodutor feminino é chamada de **vulva**, a qual possui na sua estrutura grandes e pequenos lábios, o clitóris, a abertura da uretra e a abertura da vagina.

A abertura da uretra é um orifício que se conecta com o sistema urinário que é totalmente independente do sistema reprodutor em pessoas do sexo feminino. **Ou seja, através da abertura da uretra sai o xixi e através da abertura da vagina é que sai a menstruação!**



Nenhuma vulva é igual. Existem vulvas de diferentes formatos e cores.

2. Menstruação e Dignidade Menstrual



Neste capítulo vamos discutir:

- O que é a menstruação?;
- Por dentro do Ciclo Menstrual;
- Cólicas Menstruais;
- Tensão Pré-Menstrual;
- Pobreza menstrual;
- Programa de Dignidade Menstrual.

O QUE É A MENSTRUAÇÃO?



A menstruação é um sangramento que ocorre através da vagina, sendo um processo natural do corpo feminino que se inicia na puberdade e se estende até a **menopausa (até mais ou menos 50 anos de idade)**. Trata-se da descamação do endométrio causada por mudanças hormonais no corpo. O sangramento geralmente dura em média de 3 a 7 dias.

A primeira menstruação é chamada de **menarca** e ocorre geralmente entre 11 e 13 anos de idade; no entanto, há meninas que têm a menarca com 8 anos idade ou até mesmo com 16, não há uma idade certa para ocorrer. **Mas, caso você demore muito para ter a sua menarca é importante conversar com seus responsáveis para realizar uma consulta médica!**

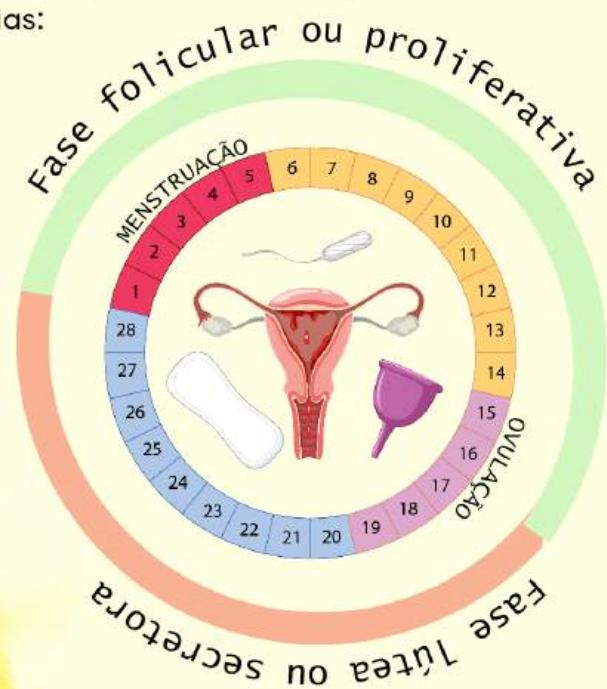
Além disso, há um período de tempo entre uma menstruação e outra que recebe o nome de **ciclo menstrual**. O ínico da contagem é a parti do 1º dia de sangramento e o fim do ciclo é o último dia antes da próxima menstruação.

POR DENTRO DO CICLO MENSTRUAL

O ciclo menstrual geralmente dura entre 21 e 35 dias, mas é completamente normal que nos três primeiros anos de menstruação aconteça alguma irregularidade, ou seja, pode acontecer de os ciclos serem superiores a esse período de 35 dias, isso porque seu corpo ainda está se acostumando a essa nova realidade.

Além de que os ciclos regulares podem variar até 7 dias entre um ciclo e outro. No entanto, caso tenha se passado três anos da sua menarca e seu ciclo menstrual permaneça irregular, é necessário realizar uma investigação médica.

O ciclo menstrual é dividido em duas fases: a **fase folicular ou proliferativa** e a **fase lútea ou secretora**, as quais são marcadas por mudanças hormonais. Aqui abaixo temos um ciclo regular de 28 dias:



FASE FOLICULAR OU PROLIFERATIVA

Corresponde a primeira metade do ciclo. Um evento muito importante ocorre nesse período é a **menstruação**, a qual ocorre nos primeiros dias da fase folicular. Durante a menstruação grande parte do endométrio é descamado.

Além disso, nesse período do ciclo menstrual os ovários estão produzindo e secretando o hormônio **estrogênio**. Esse hormônio exerce duas funções muito importantes:

1. NO OVÁRIO: Estimula o crescimento de um folículo para a liberação de um óvulo, evento conhecido por **OVULAÇÃO**. **Esse evento determina o meio do ciclo.** O óvulo consegue sobreviver em até 36h depois de liberado e como não é possível saber o dia exato que acontece a ovulação a ilustração da página anterior apresenta uma margem de até cinco dias na cor lilás.

2. NO ÚTERO: Estimula o crescimento do ENDOMÉTRIO DEPOIS da menstruação acabar.

FASE LÚTEA OU SECRETORA

Essa fase se inicia após a ovulação e dura mais ou menos 14 dias. O folículo ovariano que rompeu recebe o nome de corpo lúteo. A partir daí, a produção de estrogênio cai e inicia a produção de progesterona. O endométrio já está bem espesso pronto para uma gestação, mas quando a gestação não acontece o corpo lúteo é destruído e isso estimula uma nova descamação do endométrio (uma nova menstruação).

Ilustração autoral

FASE FOLICULAR		FASE SECRETORA	
1^a SEMANA	2^a SEMANA	3^a SEMANA	4^a SEMANA
ENDOMÉTRIO SENDO DESCAMADO DURANTE A MENSTRUAÇÃO. NESSA FASE HÁ UMA GRANDE PRODUÇÃO DE ESTROGÊNIO.	O ENDOMÉTRIO ESTÁ BEM FININHO, MAS JÁ ESTÁ SENDO FORMADO NOVAMENTE	O ENDOMÉTRIO JÁ GANHOU BASTANTE ESPESSURA E SE INICIA A FASE SECRETORA, COM A SECREÇÃO DE PROGESTERONA PELO OVÁRIO	O ENDOMÉTRIO ESTÁ BEM ESPESSO E PRONTO PARA SER DESCAMADO NOVAMENTE.



Acesse o vídeo ao lado através do QR Code para ter acesso a mais informações sobre a ovulação.

18

CÓLICAS MENSTRUAIS

Durante a menstruação é normal se sentir indisposta. Geralmente, no primeiro dia e no último do fluxo menstrual o sangue pode ter uma cor mais escura e amarronzada e ser liberado em pouca quantidade, enquanto durante o meio da menstruação pode apresentar uma cor vermelha viva e ter um fluxo mais forte.

Além disso, é comum que você tenha sintomas como dor de cabeça, irritabilidade e cólica menstrual. A **cólica** é uma dorzinha chata no baixo ventre ou famoso “pé da barriga” causada por contrações no útero para descamar o endométrio. Utilizar compressas com água quente na barriga auxiliam no manejo desse sintoma. Caso as dores incapacitem a realização de atividades cotidianas é importante passar por avaliação médica para ter mais orientações.

Observação: Não se automedique!



Os sintomas desaparecem com o fim da menstruação, a disposição e o bom humor voltam. Assim como também nem todo mundo apresenta cólicas menstruais. Cólicas que são muito fortes necessitam investigação médica.

TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

É completamente normal que alguns dias antes da sua menstruação descer (fase lútea), você tenha alguns sintomas físicos. Esse conjunto de sintomas recebe o nome de Tensão Pré-Menstrual (TPM) e são causados pelas mudanças hormonais. Nesse período o endométrio está bem espesso.

Pode acontecer:



Nem todo mundo apresenta a TPM! Além disso, é possível controlar os sintomas tendo uma dieta balanceada, prática de exercícios físicos e sono regulado.



MENSTRUEI... E AGORA?

Existe uma variedade de itens de higiene para conter o sangue menstrual como absorventes externos e internos descartáveis, absorventes reutilizáveis, calcinhas menstruais, coletores menstruais e discos menstruais.

O **absorvente externo descartável** é o tipo mais conhecido de item para conter o sangue menstrual. Esse absorvente pode ter abas ou não. As abas promovem uma maior aderência à calcinha. Além disso, existem coberturas diferentes: suave ou seco. Cada corpo reage de uma forma, então você precisa testar para ver qual tipo de absorvente permite você vivenciar a menstruação de maneira mais confortável. Este absorvente apresenta adesivo para que seja colado na calcinha.



A troca de absorventes deve ser feita pelo menos a cada 4 horas, com exceção do absorvente noturno que pode ser utilizado por até 8 horas no máximo!

**CONHECER BEM O SEU CICLO
MENSTRUAL E TODAS AS SUAS FASES
PODE TE AJUDAR A CONSEGUIR LIDAR
COM A TPM E A MENSTRUAÇÃO...**



Para conhecer bem o seu ciclo você precisa registrar os dias da sua menstruação, características do sangue menstrual e sintomas que apresenta tanto na fase pré-menstrual como durante a menstruação.

Você pode anotar os dias de sangramento em um caderno ou utilizar um aplicativo. Lembrando que o 1º dia do ciclo é sempre o 1º dia da menstruação! A quantidade de dias de um ciclo para outro pode variar em até 7 dias e ainda sim ser um ciclo regulado.

Existe uma variedade de aplicativos que podem ser utilizados e que são gratuitos, como os aplicativos abaixo que podem ser baixados em Android ou iOS.



FLO



MEU CALENDÁRIO



CLUE

POBREZA MENSTRUAL

Muitas pessoas que menstruam ao redor do mundo, inclusive no Brasil, não apresentam condições dignas para lidar com a menstruação, como por exemplo: acesso a absorventes, acesso à água e sabão para realizar a higiene durante a troca dos absorventes, acesso a banheiros bem estruturados e com esgotamento sanitário, acesso à medicações para controle das cólicas e até mesmo acesso à informações sobre a menstruação.

Na falta de absorventes, muitas pessoas acabam utilizando métodos para conter o sangue menstrual que trazem risco à saúde. Essa dificuldade de acesso a condições dignas para lidar com o sangue menstrual recebe o nome de **POBREZA MENSTRUAL**. Além disso, existem muitos mitos sobre a menstruação, o que ocasiona vergonha e constrangimento em quem menstrua, principalmente, quando acontece vazamentos.

**VOCÊ NÃO PRECISA TER VERGONHA POR FALAR
DE MENSTRUAÇÃO OU EM MENSTRUAR. O
SANGUE MENSTRUAL NÃO É UM SANGUE SUJO, É
SANGUE COMO QUALQUER OUTRO!**



PROGRAMA DE DIGNIDADE MENSTRUAL



Fonte: Ministério da Saúde

O programa de Dignidade Menstrual é uma iniciativa do governo federal que visa minimizar os efeitos da pobreza menstrual no Brasil através da distribuição gratuita de absorventes externos descartáveis para pessoas que menstruam entre 10 a 49 anos.

A distribuição de absorventes é realizada através da Farmácia Popular. Têm acesso ao programa:

1. Pessoas cadastradas no CadÚnico com renda mensal de até R\$218,00 por pessoa;
2. Estudantes de baixa renda que estudam na rede pública com renda mensal de até meio salário mínimo por pessoa;
3. Pessoas em situação de rua sem limite de renda.

Cada pessoa pode receber até 40 unidades de absorventes externos descartáveis em um período de 56 dias.

COMO FAÇO PARA RECEBER OS ABSORVENTES?



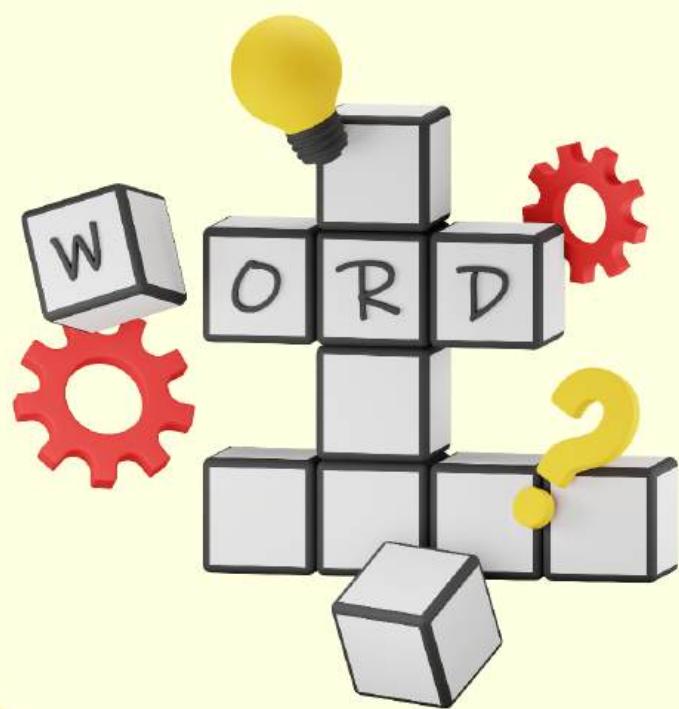
A aquisição de absorventes para adolescentes com menos de 16 anos só é realizada pelo responsável legal, o qual deve comparecer a uma farmácia que tenha o programa da farmácia popular com os seguintes documentos:

1. A Autorização do Programa de Dignidade Menstrual, documento que pode ser gerado através do aplicativo ou site Meu SUS Digital;
2. Documento de identificação com foto e CPF.

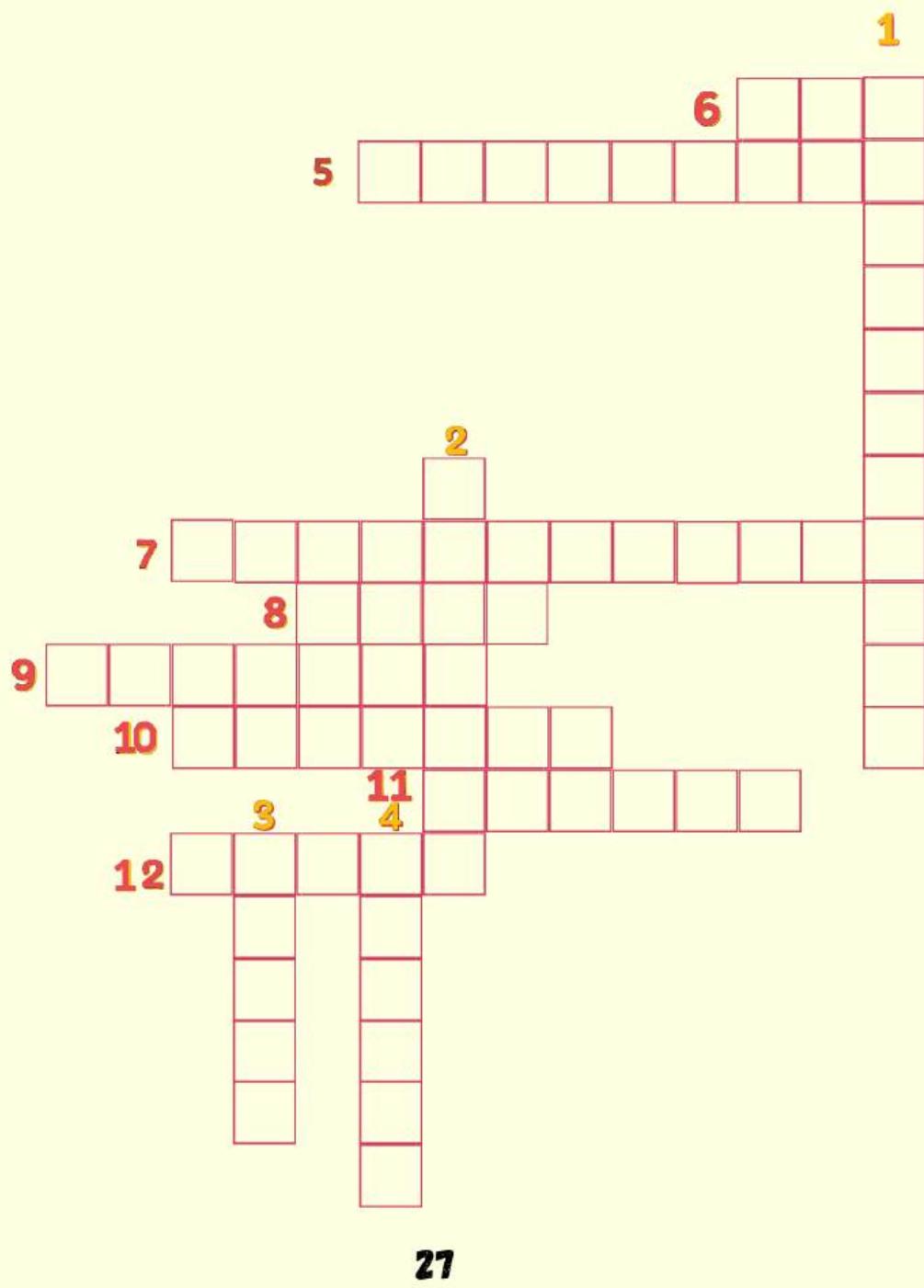
Para mais informações acesse o QR Code ao lado ou entre em contato com sua ou seu Agente Comunitário de Saúde.



Jogos



CRUZADINHA



VERTICAL

1. Descamação da camada interna do útero que gera um sangramento: **MENSTRUAÇÃO**.
2. Primeira menstruação que acontece;
3. Um dos órgãos reprodutivos femininos, é interno e tem papel na menstruação;
4. Parte interna do órgão genital feminino, também é conhecido como um canal.

HORIZONTAL

5. Conceito que se refere às mudanças corporais que acontecem nas meninas e meninos, geralmente, entre 11 e 13 anos; no entanto, não há idade certa para acontecer;
6. Sigla que se refere a um conjunto de sintomas que antecede à menstruação;
7. Fase da vida que antecede à vida adulta, de acordo com a OMS, é definida entre qualquer pessoa que tenha entre 10 e 19 anos de idade;
8. Problema de pele que pode surgir na adolescência devido, geralmente, às mudanças hormonais;
9. Surgimento dos pelos pubianos;
10. Desenvolvimento do broto mamário na puberdade;
11. Dor pélvica causada pela menstruação;
12. Parte externa do órgão genital feminino

CAÇA-PALAVRAS

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

D	D	U	N	I	U	E	F	G	E	T	T	S	A	L	I	E	C	S	I	Y	T
W	I	I	R	R	T	T	E	U	R	E	I	H	R	L	T	S	T	O	O	I	I
T	P	G	O	P	A	D	E	A	L	Ú	T	E	R	O	T	E	E	O	P	U	I
R	M	E	N	S	T	R	U	A	Ç	Ã	O	D	F	A	F	T	M	R	O	B	K
N	I	Y	I	I	P	O	R	P	T	U	E	O	N	B	N	A	S	R	B	E	R
E	T	W	R	B	D	C	A	I	L	V	P	E	D	S	H	U	I	T	R	R	C
I	E	G	O	B	A	A	H	S	G	U	M	W	E	O	M	E	W	K	E	O	S
S	S	C	G	L	E	I	D	M	B	L	T	S	O	R	S	T	F	I	Z	A	H
E	N	Ó	E	A	K	E	N	E	E	V	E	C	E	V	A	G	I	N	A	H	W
A	N	L	A	S	S	N	R	N	E	A	A	E	I	E	E	O	E	T	R	E	H
S	K	I	T	E	T	D	E	A	E	N	T	I	D	N	E	N	W	O	E	O	S
L	O	C	C	A	A	R	H	R	S	E	V	P	S	T	T	I	O	C	K	I	M
E	A	A	D	D	E	A	D	C	I	C	L	O	M	E	N	S	T	R	U	A	L
N	G	O	E	T	L	W	C	A	E	D	R	B	I	E	N	T	O	P	G	T	T
O	S	C	H	S	G	T	T	C	A	A	M	C	L	T	D	B	I	R	O	S	E
L	R	B	P	U	B	A	R	C	A	N	E	S	M	E	T	B	O	N	E	T	E

ABSORVENTE
CICLOMENSTRUAL
CÓLICA

DIGNIDADE
MENARCA
MENSTRUAÇÃO

POBREZA
PUBARCA
PUBERDADE

TELARCA
TPM
VAGINA

VULVA
ÚTERO

REFERÊNCIAS

BRASIL. Congresso. Senado. Lei nº 14.214/2021, de 06 de outubro de 2021. Institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual; e altera a Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, 53. ed. Brasília, 18 mar. 2022. Seção 1. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-14.214-de-6-de-outubro-de-2021-386717587>. Acesso em: 07 jan. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. MARCO LEGAL: saúde, um direito de adolescentes. Brasília - Df: Editora Ms, 2007. 60 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério da Saúde. Programa Dignidade Menstrual: um ciclo de respeito. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saiba o que é a menstruação, quando ela acontece e quais as principais características. 2023. Elaborada por Fran Martins. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/saiba-o-que-e-a-menstruacao-quando-ela>. Acesso em: 07 fev. 2023.

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência & Saúde**, [S.I], v. 2, n. 2, p. 6-7, 02 jun. 2005.

CONSTANZO, Linda S. FISIOLOGIA. 5. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 1947. 502 p. Tradução de Denise Costa Rodrigues.

Coutinho, M. F. G. Crescimento e desenvolvimento na adolescência. - Revista de Pediatria SOPERJ. 2011;12(supl 1) (1):28-34

O QUE é o ECA?. [S.I.]: Plenarinho O Jeito de Ser Cidadão, 2023. (5 min.), son., color. Legendado. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tQDQ2uLQVno>. Acesso em: 13 dez. 2023.

OVULAÇÃO. [S.I.]: Nucleus Medical Media, 2011. Son., color. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AvYFm3MXpQM&t=22s>. Acesso em: 13 dez. 2023.

TORTORA, Gerard J.; NIELSEN, Mark T. **Princípios de Anatomia Humana**. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. 1092 p. Tradução de Alexandre Werneck e Cláudia Lúcia Caetano de Araújo.