

## PROMOÇÃO DA SAÚDE DE PESSOAS MENSTRUANTES POR MEIO DE FOLDER INFORMATIVO

Marina de Jesus Paiva<sup>1</sup>  
Emile Rocha da Silva Paiva<sup>2</sup>  
Bárbara Livia Lima Barra<sup>3</sup>  
Hilanna Khatley Fontineles Oliveira<sup>4</sup>  
Magda Fabiana do Amaral Pereira Lima<sup>5</sup>

### RESUMO

A menstruação influencia na vida diária, incluindo indisposição, dor e alterações de humor. A construção cultural em torno da menstruação, reforça estigmas e desigualdades de gênero. A menstruação é frequentemente associada à vergonha e vista como inferior, o que pode levar à exclusão social e à diminuição das oportunidades para pessoas com útero. A metodologia do trabalho envolve a criação de folder informativo, elaborado usando o recurso de design do site Canva, contendo informações em português e espanhol acerca da menstruação. Discute-se a importância de trazer visibilidade para os temas de saúde e dignidade menstrual, destacando a necessidade de fornecer informações sobre outras formas de manejo do sangramento menstrual. O trabalho propõe a desconstrução de estigmas por meio do artefato desenvolvido e destaca a importância de abordar a inclusão de forma ampla e em vários âmbitos. Sugere-se a elaboração de outros formatos, como Braille e libras, a produção de vídeos para mídias sociais e a realização de oficinas em escolas. No geral, o trabalho busca conscientizar sobre a saúde menstrual, combater a estigmatização e promover a inclusão de pessoas com útero.

**Palavras-chave:** Menstruação; Inclusão; Tecnologia; Enfermagem; Interdisciplinaridade.

## HEALTH PROMOTION FOR MENSTRUATING INDIVIDUALS THROUGH AN INFORMATION LEAFLET

### ABSTRACT

Menstruation influences daily life, including feeling unwell, pain, and mood swings. The cultural construction around menstruation reinforces stigmas and gender inequalities. Menstruation is often associated with shame and being seen as inferior, which can lead to social exclusion and decreased opportunities for people with a uterus. The methodology of the work involves the creation of an informative folder prepared using the design resource of the Canva website, containing information in Portuguese and Spanish about menstruation. The importance of

1 Mestre em Cognição, Tecnologias e Instituições - Universidade Federal Rural do Semi-Árido. paivajmarina@gmail.com

2 Graduada em Licenciatura e Bacharelado em Enfermagem - Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. emilerochasp@gmail.com

3 Mestranda em Cognição, Tecnologias e Instituições - Universidade Federal Rural do Semi-Árido. barbaralivia@alu.uern.br

4 Pós-graduada em Saúde Mental - Faculdade Latino Americana de Educação. hilannafontineles@gmail.com

5 Doutora em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde - Universidade Estadual do Ceará. magdafabiana@uern.br

bringing visibility to the issues of menstrual health and dignity is discussed, highlighting the need to provide information on other options for managing menstrual bleeding. The work proposes the deconstruction of stigmas through the developed artifact and highlights the importance of addressing inclusion broadly. It is suggested the elaboration of other formats, such as braille and sign language, the production of videos for social media, and workshops at schools. Overall, the work seeks to raise awareness about menstrual health, combat stigmatization, and promote the inclusion of people with a uterus.

**Keywords:** Menstruation; Inclusion; Technology; Nursing; Interdisciplinarity.

## 1 INTRODUÇÃO

O ciclo menstrual tem duração média de 28 dias, podendo variar entre 21 e 35 dias, dependendo de cada organismo. O evento protagonista deste ciclo é a ovulação, que quando tem duração de 28 dias, costuma ocorrer no 14º dia. Para que isso ocorra, a progesterona e o estrogênio e, o Hormônio Luteinizante (LH) e o Hormônio Folículo Estimulante (FSH) variam em sua concentração no organismo. Uma vez esse óvulo não fecundado, isto é, o seu encontro com o espermatozoide não acontece, o útero então se descama, eliminando partes deste processo pela vagina em forma de sangramento, o que conhecemos como: menstruação (Cunha *et al.*, 2021).

A primeira menstruação acontece em média entre os 10 e 15 anos, o que chamamos de menarca, e a última entre os 45 e 55 anos, o que chamamos de menopausa. Desse modo, é possível menstruar por aproximadamente 35 anos, sendo a menstruação um processo natural, biológico e fisiológico inerente ao corpo com útero. Algo experimentado por essas pessoas menstruantes e que meios de contenção e manejo do sangramento são necessários, de modo a favorecer a saúde íntima desses sujeitos. Dentre outros aspectos como indisposição, dor, alterações de humor e etc. já que o período menstrual interfere diretamente nas atividades de vida diária do indivíduo (Cunha *et al.*, 2021). No entanto, com a menarca traz consigo o peso da estigmatização histórica, resultado de construções culturais estabelecidas como verdade e associadas negativamente à menstruação. Refletindo na imagem que homens e mulheres têm desse processo biológico.

Recentemente as discussões acerca da saúde e dignidade menstrual estão ganhando espaço, ainda que incipiente. Mesmo que a Organização das Nações Unidas (ONU) reconheça desde 2014 o direito à higiene menstrual com questão de direitos humanos e o dia 28 de maio seja marcado pela luta em combate à pobreza menstrual e o Decreto nº 11.432 de 08 de março de 2023 cria o Programa de Proteção e Promoção da Dignidade Menstrual que garante distribuição gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS) de absorventes higiênicos, descartáveis e externos e inclui outras ações básicas relativas à promoção da dignidade menstrual. Isto posto, o presente trabalho tem o objetivo de apresentar processo de desenvolvimento/criação de artefato para inclusão de pessoas com útero à saúde menstrual e refletir a estigmatização da menstruação.

## 2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho do tipo relato de experiência, para descrever a criação de artefato apresentado à disciplina Tecnologias e Inclusão Social do Programa de Pós-Graduação em Cognição, Tecnologias e Instituições - PPGCTI da Universidade

Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA) para obtenção parcial da nota avaliativa. Trata-se da elaboração de folder utilizando o recurso de design do *site* Canva para identidade visual e geração de QR code. Produzido em português e espanhol, as informações nele contidas versam sobre: o que é menstruação; saúde menstrual; o que usar durante a menstruação: absorvente externo descartável, absorvente interno descartável, calcinhas absorventes de tecido de algodão, absorventes de tecido reutilizáveis, coletor menstrual e imagem sobre anatomia de órgão reprodutores. Para visualizar o folder em seu tamanho original na acesse: <https://drive.google.com/file/d/1roHISOxrtOKTYTrgQhtKmiLKxGTxNSGR/view?usp=sharing> para versão em espanhol e <https://drive.google.com/file/d/1JIZ- oJE2leOdsQtG-TdArnPtRJBGPt1-8/view?usp=sharing> para versão em português. As figuras a seguir ilustram o processo de confecção dos artefatos:

Figura 1 - Versão folder em português.



Fonte: Autores, 2023

Figura 2 - Versão folder em espanhol.



Fonte: Autores, 2023.

Figura 3 - Versão impressa do folder, QR Code do folder digital e adesivo do porta-absorvente.



Fonte: Autores, 2023.

Foi apresentado diante da disciplina de Tecnologias e Inclusão Social, conceitos amplos de inclusão, rompendo com a visão simplista do tema, que nos fez enxergar no espaço acadêmico a oportunidade de trazer visibilidade acerca dos temas: saúde e dignidade menstrual. Assuntos os quais são encontradas resistência em trabalhar em outros espaços.

E por causa disso, optamos por produzir um material que fornecesse informações sobre outros meios de lidar com o sangramento, já que Saúde Menstrual é o direito garantido da pessoa que menstrua de ter acesso à informação e cuidados básicos de saúde que estão relacionados ao seu ciclo menstrual. E com isso alcançar o sentido de cidadania (Junior, 2024).

Em contrapartida, Dignidade Menstrual se refere à garantia de acesso a produtos e condições de higiene pessoal básicas e adequados. Uma vez que a precariedade menstrual, em que mulheres, meninas, homens transexuais e pessoas não binárias que menstruam, muitas vezes por falta de condições de acesso a recursos apropriados de contenção do sangue, utilizam papel, sacolas, plásticos e até reutilizam absorventes descartáveis, traz consequências como: vaginose bacteriana, candidíase, infecções do trato urinário (ITU), doença inflamatória pélvica (DIP), evasão escolar, entre outras (Assad, 2021).

Foi também durante a disciplina, através dos autores discutidos, que pudemos compreender melhor a construção cultural da mulher, disseminadas por postos de poder como o Estado, escola, mídia e Igreja como inferiores, e homens estabelecidos como superiores. Mulher inserida em papéis sociais impostos pela hegemonia machista, cujo papel principal atribuído é a maternidade. Num emaranhado de regras que controlam, consoante com Gomides (2020), o modo de exploração da sexualidade. O fluido da menstruação é visto como o sinal da vergonha. Uma característica do corpo físico para marcar as pessoas menstruantes como inferiores, sujas e contaminantes por sangrar pela vagina, representando seu valor humano inferior segundo os estabelecidos no que diz respeito aos quadros sociais, por exemplo dos homens em relação às mulheres, evidenciando a desigualdade de gênero (Elias, 2000).

A revelação de que se está menstruada é temida, pois em diversas situações a mesma é apresentada como barreira física e emocional, devido às suas atribuições depreciativas. Em consonância com WOODWARD (2014) que diz que se um grupo é simbolicamente marcado como o inimigo ou como tabu, isso terá efeitos reais porque o grupo será socialmente excluído e terá desvantagens materiais. Elias (2000) reforça ainda que a estigmatização é forte instrumento de ataque para que os que estão em postos de poder afirmem sua superioridade. Produzindo efeitos paralisantes nos grupos de poder reduzido.

Postos esses que as pessoas com útero são excluídas e dificilmente ocupam. Uma vez que pessoas menstruantes mais afetadas pela carência de produtos de higiene, seus potenciais são reduzidos, impedindo a ocupação de espaços e o combate à desigualdade de gênero. De acordo com Gomides (2020), durante muito tempo as campanhas publicitárias eram a principal exposição pública da menstruação, mesmo a escola e a Bíblia ditando normas e condutas para as pessoas que menstruam. E por isso, a cor vermelha foi escolhida como identidade visual dos artefatos, para representar o sangue sem nenhuma discriminação.

Portanto, esses conceitos podem ser operacionalizados a partir dos artefatos favorecendo a desconstrução de sentidos pejorativos indo de encontro aos tabus relacionados ao processo de menstruar, reconhecendo e legitimando a necessidade de discutir sobre a menstruação, sobretudo antes que a pessoas com útero experimentem a menarca, e considerando a precariedade menstrual como uma questão de saúde pública, além de refletir sobre a construção cultural que associa tanto tabus e valores negativos à menstruação.



### 3 CONCLUSÃO

A disciplina nos permitiu refletir a inclusão de maneira ampla, não remetendo apenas à deficiência. O trabalho permite a reprodução de construção do artefato. Porém, mesmo que iniciativas como esta sejam importantes, e venham com o selo de visibilidade que o âmbito acadêmico proporciona, a elaboração e implementação de políticas públicas e sociais que tratem da questão são extremamente necessárias para que a dignidade menstrual chegue a todos, e de fato inclua os sujeitos menstruantes.

Nesse sentido, o folder pode ser utilizado nas aulas por professores, em ações de educação em saúde, distribuídos em pontos estratégicos e o formato digital facilita o acesso. Os artefatos possuem alta possibilidade de circulação, pois o folder pode ser utilizado em ações de educação em saúde e distribuídos em pontos estratégicos quando em sua versão física. Já o formato digital amplia o acesso, atingindo um maior número de pessoas, não só os que estiverem nos momentos presenciais. E se configuram ainda como uma opção sustentável e menos dispendiosa de disseminação de informações. E contribui para a desconstrução dos sentidos pejorativos relacionados à menstruação.

Logo, sugerimos a elaboração em outras apresentações, como Braille e Libras; produção de vídeo para mídias sociais a fim de aumentar o alcance das informações; realização de oficinas em escolas; inserção de outras temáticas relacionadas ao sangramento vaginal, como manejo de cólicas menstruais e a presença dos lóquios, comuns nos primeiros dias pós partos, e o que eles representam.

### REFERÊNCIAS

ASSAD, B.F. **Políticas Públicas Acerca da pobreza menstrual e sua contribuição para o combate à desigualdade de gênero.** Revista Antinomias, v. 2, n. 1, jan./jun., 2021

BRASIL. **Decreto nº 11.432 de 08 de março de 2023.** Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2023/decreto/D11432.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/D11432.htm) Acesso em: 20/10/2024

CUNHA, M. P. da, et. al., **Efeito do ciclo menstrual no desempenho em exercício físico: uma revisão rápida da literatura.** *RBPFX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, 15(96), 194-202. 2021 Recuperado de <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2351>

ELIAS, Norbert; e SCOTSON, John. L.; **Os estabelecidos e os outsiders:** sociologia das relações de poder a partir de uma comunidade; tradução Vera Ribeiro; tradução do posfácio à edição alemã, Pedro Süsskind – Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2000, 224

GOMIDES, L.A. **“Deixa meu sangue escorrer”:** como as visualidades operam sobre os sentidos da menstruação. Dissertação de mestrado (Mestrado em arte e cultura visual) – Faculdade de Artes Visuais, Universidade Federal de Goiás. Goiás, p. 161. 2020.

JUNIOR, F.F.G. Reflexões sobre a dignidade menstrual no Brasil para a promoção da igualdade educacional. **Espaço Aberto**. 2024, 33(1), 75-95. ISSN: 1315-0006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12277165004>  
Acesso em: 21/10/2024

QUEIROZ, Nana. **Presos que menstruam**. Rio de Janeiro: Record, 2015.  
WOODWARD, Kathryn. **Identidade e diferença: uma introdução teórica e conceitual**. In: SILVA, Tomaz Tadeu da; HALL, Stuart; WOODWARD, Kathryn. **Identidade e diferença: A perspectiva dos Estudos Culturais**. 14. ed. Petrópolis - RJ: Editora Vozes, 2014. p. 7-20.