



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE BRAGANÇA  
INSTITUTO DE ESTUDOS COSTEIROS  
FACULDADE DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

DHAYNA CILENE FONSECA COSTA

SIGNIFICADO DE POBREZA MENSTRUAL NO COTIDIANO DA  
COMUNIDADE ACADÊMICA NO CAMPUS DE BRAGANÇA

BRAGANÇA-PARÁ

2024

DHAYNA CILENE FONSECA COSTA

SIGNIFICADO DE POBREZA MENSTRUAL NO COTIDIANO DA  
COMUNIDADE ACADÊMICA NO CAMPUS DE BRAGANÇA

Trabalho de Curso de Graduação apresentado à Faculdade  
do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da  
Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para  
obtenção do grau de Licenciada em Ciências Biológicas.  
Orientadora: Profa. Dra. Nelane do S. Marques da Silva

BRAGANÇA-PA

2024

DHAYNA CILENE FONSECA COSTA

SIGNIFICADO DE POBREZA MENSTRUAL NO COTIDIANO DA  
COMUNIDADE ACADÊMICA NO CAMPUS DE BRAGANÇA

BANCA EXAMINADORA

  
Profª. Dra. Nelane do Socorro Marques da Silva - Orientadora  
FBIO/IECOS/UFGA

Profª. Espec. Francisca Keila Carvalho de Oliveira - membro externo  
Professora do Ensino Básico - CEJPII

Profª. Dra. Sandra Nazaré Dias Bastos – membro interno  
FBIO/IECOS/UFGA

## RESUMO

A pobreza menstrual é um problema social e de saúde pública que afeta quem menstrua, sobretudo em situações de vulnerabilidade social. O objetivo deste estudo foi analisar o impacto da pobreza menstrual na qualidade de vida da comunidade acadêmica do Instituto de Estudos Costeiros (IECOS) e do *Campus* de Bragança da UFPA, onde obtivemos 106 pessoas respondentes, garantindo uma ampla diversidade de idades, opiniões e situações socioeconômicas. Assim, por meio de questionários, foram identificados anseios, alusivos à falta de acesso individual ao produto menstrual, à infraestrutura inapropriada de higiene e ao impacto no desempenho educacional e saúde mental. Portanto, a distribuição gratuita de absorventes e ensino menstrual são políticas públicas e práticas institucionais pertinentes. A presença destas medidas contribui para a promoção da igualdade de gênero e da melhoria de condições de saúde e bem-estar da comunidade.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais Ricardo e Kátia que me apoiaram, me deram suporte, acalanto e me incentivaram a acreditar nos meus sonhos.

Ao meu irmão Felipe Fonseca por acreditar e me acolher e as minhas primas Zayra e Adrya por estarem comigo sempre.

A minha avó Maria da Conceição por me abraçar e mostrar que tudo iria dar certo e ser meu exemplo de força.

Em memória das pessoas que perdi, mas sei que andam junto comigo me guiando e que estão orgulhosos de onde cheguei, em especial minha avó Maria de Lourdes, meu avô Juracy Lima e minha tia Josiane Costa compartilho com vocês essa vitória.

À Universidade Federal do Pará pela oportunidade de ensino, aprendizagem e tudo que cultivei no decorrer de toda minha trajetória.

Aos meus professores que me inspiraram de como ser um docente e qual caminho seguir, em especial a minha Orientadora Nelane Marques que me apoiou, acolheu e teve muita paciência para fechar esse ciclo comigo.

Aos meus amigos que acabaram se tornando minha segunda família e me ajudaram nos momentos que mais precisei e seguir com leveza, em especial a Joyce Lima, Lorena do Rosário, Micheli Sousa, Jose Vinicius, Alina Farias, Antoni Eduardo, Gabriel Saldanha, Thayla Santos, Thamires Oliveira, Beatriz Oliveira, Vanize Gomes, Nubia Gomes, Vanessa Silva e Nitch Gabriel obrigada por caminharem junto comigo.

Agradeço também a Entidade Nacional de estudante de Biologia (ENEBIO) que foi de suma importância para enriquecer minha formação e ampliar minha visão não só na biologia, mas como pessoa.

Minha gratidão por todos que passaram e me marcaram de alguma maneira.

Axé.

*Você é o único representante do seu  
sonho na face da terra se isso não  
fizer você correr, chapa  
Eu não sei o que vai.*

*-Emicida*

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
1.1. EDUCAÇÃO SEXUAL/ EDUCAÇÃO MENSTRUAL.....	7
1.2 DIGNIDADE MENSTRUAL.....	8
1.3 POBREZA MENSTRUAL E CONSEQUÊNCIAS .....	9
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>12</b>
2.1 OBJETIVO GERAL .....	12
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO .....	12
<b>3. MATERIAL E MÉTODOS .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 PROCEDIMENTOS DE CONSTRUÇÃO DE DADOS .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2 ANÁLISE DE DADOS .....</b>	<b>13</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>13</b>
1. Acesso a Produtos de Higiene Menstrual.....	22
2. Infraestrutura e Acessibilidade.....	22
4. Educação e Conscientização.....	24
6. Políticas Públicas e Inclusão .....	26
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>27</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>28</b>

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com Lima *et al.* 2023 os desafios que as pessoas menstruantes enfrentam vão além da falta de infraestrutura e da escassez de recursos financeiros. Acrescentam a esses problemas o enraizamento de normas e crenças sociais que desconsidera essas pessoas de participar atividades diárias e sociais, fortalecendo um tabu sobre menstruação e higiene menstrual

Os desafios que as pessoas que menstruam enfrentam vão além da indisponibilidade de infraestrutura e da escassez de recursos financeiros. Somam-se a esses problemas o enraizamento de normas e crenças sociais que excluem essas pessoas da participação em atividades cotidianas como educação, emprego, práticas culturais e religiosas que fortalecem uma cultura geral de silêncio em torno do assunto o que resulta em informações limitadas sobre menstruação e higiene menstrual.

De acordo com a Unicef (2021) a ignorância sobre o cuidado da saúde menstrual pode abranger até mesmo as pessoas que não estão em situação de pobreza, pois muitos podem enfrentar a escassez de produtos para higienização menstrual adequada, porque, em geral, pessoas que menstruam de uma faixa etária entre 10 a 19 anos não têm autonomia do orçamento familiar, sobrando pouquíssima ou nenhuma renda para comprar produtos que proporcionam a dignidade menstrual.

Diante dos fatos sobre a pobreza menstrual, pessoas que menstruam, para tentar impedir o fluxo acabam utilizando métodos inseguros que colocam a vida em risco, tais como papeis, trapos, sacolas plásticas, meias e até mesmo reutilizando absorventes descartáveis (Belchior *et al.* 2022). Além de prejudicar a saúde usando e reutilizando alguns produtos, a pessoa que menstrua acaba evitando sair devido ao constrangimento e a escassez de produtos adequados para esse período.

A escassez de produtos de higiene menstrual pode acarretar inquietações sobre como gerenciar o momento fisiológico de forma discreta, confortável e higiênica, principalmente em ambiente públicos, fazendo com que esse período seja uma fonte de ansiedade, além disso, afeta a autoestima gerando constrangimentos, isolamento social, impactos das atividades diárias e riscos de problema de saúde (Lima, 2021).

a Unicef (2021) retrata que:

O processo de envergonhamento pode restringir a participação em atividades esportivas, bem como limitar as brincadeiras e a convivência com seus amigos, atos simples e tão importantes para o desenvolvimento da

criatividade, coordenação motora, percepção espacial, socialização, entre outras competências importantes.

Além da disposição física sendo afetada, pode-se dizer que a saúde psicológica é também prejudicada, visto que a menstruação não é compreendida como um ciclo “comum” pelas pessoas que menstruam e também por quem não menstrua, esse tema é um tabu para todos, apesar de ser um processo biológico é conhecido como um período de vergonha, restrições e dores e alterações de humor e cheio de tabus. Além disso, tem um impacto significativo na saúde mental das pessoas, como estresse e ansiedade.

Por muitos séculos, a menstruação teve uma conotação extremamente negativa na vida das mulheres: havia um senso comum de que elas eram mais instáveis e incompetentes, resultando em exclusão de importantes oportunidades na educação, empregos e posições de influência (Demarque *et al.* 2013).

A pobreza menstrual é uma realidade silenciosa que impacta significativamente a vida de pessoas que menstruam, especialmente as que enfrentam dificuldades socioeconômicas. No contexto do *Campus* da UFPA em Bragança, esse problema pode afetar diretamente a saúde mental das estudantes, comprometendo seu desempenho acadêmico e seu bem-estar geral. Portanto, é crucial realizar esta pesquisa para evidenciar os desafios enfrentados pelas pessoas em situação de pobreza menstrual, fornecendo subsídios para a elaboração de estratégias e políticas que possam mitigar esses impactos e garantir condições mais igualitárias de acesso à saúde e higiene.

## 1.1. EDUCAÇÃO SEXUAL/ EDUCAÇÃO MENSTRUAL

A educação integral em sexualidade, incluindo a educação menstrual, deve ser mais amplamente difundida, não apenas com o enfoque para prevenção à gravidez não intencional, mas também como uma ferramenta para que as pessoas que menstruam conheçam seus próprios corpos, conheçam seu ciclo menstrual e haja promoção de bem-estar. Esse conhecimento deve levar a superar mitos de inferioridade feminina que apontam a menstruação como podridão, indignidade ou como falha em produzir uma gravidez (UNICEF, UNFPA, 2021). Além de romper esse tabu e desmistificar os corpos, a educação sexual faz com que os indivíduos aceitem esse fenômeno biológico como algo normal.

Explorar essa temática no contexto da educação diz respeito a contribuir para a promoção da saúde e direitos reprodutivos e sexuais da equidade de gênero e da

autonomia corporal (Secretaria do Estado da Educação de Santa Catarina - SED/SC; Diretoria de Ensino - DIEN, 2022). A partir das lutas e avanços no debate político, conclui-se que a menstruação é um assunto social como um todo e não só para aqueles que menstruam. A menstruação é algo natural e deve ser encarado como tal, os tabus e mitos são posturas colocadas pela sociedade e não falar sobre pode acarretar consequências sobretudo para as pessoas que menstruam, principalmente para compreensão de seus corpos.

Aos alunos que frequentam a educação básica, recebem conhecimentos e têm a oportunidade de estudar o que ocorre com o próprio corpo durante sua trajetória na educação formal. A educação sexual nas escolas se faz assim necessária para que, mais do que informar, possa proteger os estudantes das consequências da desinformação, como por exemplo a gravidez na adolescência e doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), que em sua maioria ocorrem devido ao fato de adolescentes não receberem orientações adequadas e diálogos sobre a fisiologia humana, inclusive sobre o ciclo menstrual feminino, e as alterações no humor e no corpo, as dores e desconfortos que acompanham a menstruação e o que ela significa (Vargens *et al.* 2019).

Compreende que a escassez do produto de higiene menstrual ou locais adequados sendo públicos ou fechados leva as pessoas que menstruam a improvisar materiais para absorver o sangue no período menstrual, o que pode ocasionar uma falta em sala de aula.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) evidenciam que no mundo a cada 10 meninas, uma deixa de ir às aulas durante o período menstrual em decorrência da falta de itens de higiene, ou por medo, vergonha, ou pela combinação desses fatores (Ramos *et al.* 2021).

Com boas políticas de Educação Menstrual pode-se combater a estigmatização e os preconceitos relacionados a essa, que fomentam práticas perversas de punição e segregação da pessoa no período menstrual. Isso pode ser observado a partir de crenças de diferentes povos que consideram a mulher no período menstrual indigna de toques, de presenças em eventos, templos ou relações. A interpretação da menstruação como algo negativo transcende culturas e religiões (Moreira, 2021).

Logo, abordar, a Educação Menstrual é compreender a fisiologia da menstruação, ressaltando a importância do autocuidado menstrual, entendendo a menstruação como sinal de saúde feminina e romper tabus (Herself, 2019).

## 1.2 DIGNIDADE MENSTRUAL

De acordo com Weiss-Wolf (2017) um ponto essencial para obter a dignidade menstrual é retirar o “custo da menstruação”, ou seja, a taxa, precificação e mercantilização de produtos de higiene e saúde mental e ressaltando que não é considerado a mercadoria particular para a menstruação pois já existe um custo de mulher, que é geralmente representado como “imposto rosa”.

O “imposto rosa ou taxa rosa” é o custo que se dá pelo fato de que um produto chega a custar em média até 10 vezes mais quando destinado a mulheres, do que sua versão destinada a homens (sem diferenciação de componentes e materiais) (Weiss-Wolf, 2017; Noronha *et al.* 2021). Em outros termos, além de serem cobrados exageros pelas mercadorias destinadas a si, as pessoas que menstruam ainda têm que arcar com os valores de produto de higiene menstrual e medicamentos para esse período que são relacionados às necessidades fisiológicas, mesma coisa ocorre com roupas, perfumes, calçados e etc. que são destinadas as mulheres.

A Lei da Dignidade Menstrual, também conhecida como Lei nº 14.545/2021, foi homologada no Brasil após um processo que envolveu esforços significativos de mobilização social, debates no âmbito legislativo e o reconhecimento da importância de abordar a questão da menstruação e seus impactos na vida das pessoas. Durante o processo de análise dos projetos de lei, foram realizadas audiências públicas para discutir a questão da dignidade menstrual, envolvendo especialistas, ativistas e representantes da sociedade civil (Bussinguer, Lima e Salvador, 2022 *apud* Favoreto *et al.* 2022).

## 1.3 POBREZA MENSTRUAL E CONSEQUÊNCIAS

A pobreza menstrual é determinada como a falta de acesso a produtos de higiene menstrual devido a restrições financeiras, e tornou-se um debate global que afeta milhões de pessoas em todo mundo. Dentro do cenário universitário, a pobreza menstrual pode ter uma repercussão ampla na saúde mental dos membros da

comunidade. Este fato baseia-se na necessidade de compreender e abordar os seguintes pontos segundo Vieira, *et al.* 2023

A pobreza menstrual se refere a inúmeros desafios de acesso a direitos e insumos de saúde. Estes desafios representam, para meninas, mulheres, homens trans e pessoas não binárias que menstruam, acesso desigual a direitos e oportunidades, o que contribui para retroalimentar ciclos transgeracionais de inequidades de gênero, raça, classe social, além de impactar negativamente a trajetória educacional e profissional.

Oliveira *et al.* (2024) explicam que apesar da menstruação ser uma parte natural de muitas pessoas, a falta de acesso a produtos de higiene menstrual pode causar estresse, ansiedade e mal-estar. Em um ambiente acadêmico rigoroso, onde os membros da comunidade lidam com pressões sociais, profissionais e acadêmicas, o impacto psicológico da pobreza menstrual pode ser exacerbado, afetando negativamente o bem estar mental. A saúde mental e física está intimamente ligada, e a falta de acesso a produtos de higiene menstrual pode ter impactos adversos em ambas as áreas. Além do estresse psicológico, a falta de higiene menstrual adequada pode aumentar o risco de infecções e outros problemas de saúde física, contribuindo ainda mais para o ônus sobre a saúde geral dos indivíduos.

O estresse e a ansiedade causados pela pobreza menstrual podem afetar o desempenho acadêmico e profissional dos membros da comunidade universitária. Estudos mostram que a falta de acesso a produtos de higiene menstrual pode levar a ausências escolares ou no trabalho, dificuldade de concentração e menor produtividade Kami, *et al.*, (2017), Oliveira *et al.*, (2024). De acordo com a reportagem da UOL, a pobreza menstrual atua e prejudica diretamente a saúde física e mental de menstruantes que tem acesso restrito a itens básicos de higiene e podendo agravar a riscos de saúde. A escassez de absorventes e infraestrutura adequada fazem com que pessoas que menstruam a usarem alternativas insalubres, resultando em problemas de saúde como infecções e estresses. Além disso, afeta a autoestima e a participação social, pois os mesntruantes, sem condições necessárias para lidar com o período menstrual, tendem a não ir ao trabalho ou escola prejudicando a área social e profissional UOL, (2021). O acesso equitativo a produtos de higiene menstrual é essencial para promover a equidade de gênero e a inclusão dentro da universidade. A falta de acesso a esses produtos pode

agravar desigualdades existentes, especialmente para estudantes e de baixa renda, tornando-os mais propensos a sentir-se excluídos ou marginalizados.

A cartilha “Dignidade Menstrual” publicada pelo Ministério da Saúde, aborda a carência de promover o acesso equitativo a produtos menstruais para garantir a dignidade menstrual e igualdade de oportunidade para todas as pessoas que menstruam. Ela confirma que a falta de acesso não apenas prejudica a saúde física e mental, mas prejudica o desempenho educacional e na inclusão social. (Ministério da Saúde, 2024).

Segundo Rubinow, Schmidt, (2002), Medardo, Lima (2020) as flutuações hormonais por si sós não causam transtornos de humor/ansiedade pré-menstruais, perinatais e pós-menopáusicos. Os efeitos dos esteroides reprodutivos no cérebro são altamente dependentes do contexto, mas esses transtornos de humor específicos da menstruantes fornecem uma oportunidade única para o estudo dos transtornos de humor e de ansiedade relacionados ao sistema endócrino. Esses trabalhos concordam que as flutuações hormonais ao longo do ciclo menstrual, especialmente durante a fase luteal, têm um impacto significativo no humor e no comportamento das mulheres, contribuindo para os sintomas de Síndrome Pré-Menstrual (SPM).

Demarque *et al.* (2013) retratam que os hormônios possuem uma sensibilidade cerebral que ocorre flutuações hormonais normais presentes no ciclo menstrual, porém, algumas pessoas estão mais sujeitas a alterações de humor no período pré-menstrual. Essas pessoas, mesmo com os níveis de hormônios gonadais condizentes, teriam maior propensão às alterações no sistema nervoso central, além disso, a neuromodulação central sobre os neurotransmissores e o sistema circadiano podem alterar o humor.

Portanto, compreender e abordar os impactos da pobreza menstrual na saúde mental na universidade é crucial para promover um ambiente acadêmico saudável, inclusivo e equitativo, onde todos os membros da comunidade possam prosperar e alcançar seu máximo potencial.

Faz-se necessário destacar o conceito de saúde menstrual, a qual é compreendida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade, em relação ao ciclo menstrual” (Bobel *et al.*2021).

O período pré-menstrual é um momento de vulnerabilidade para o aparecimento de sintomas físicos e psíquicos, o que não significa que o gênero feminino seja menos competente e capaz que o masculino. Segundo a estimativa de pesquisas epidemiológicas, em torno de 75% das mulheres em idade reprodutiva experimentam alguns sintomas atribuídos à fase pré-menstrual do ciclo, mas a maioria destas mulheres é capaz de administrá-los através de mudanças no estilo de vida e terapias conservadoras, diferentemente do Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) (Demarque *et al.* 2013).

A pobreza menstrual afeta muito a realidade dessas pessoas, visto que elas atravessam o período menstrual com a ausência de absorventes e de banheiros devidamente higiênico, gerando uma carga mental e emocional pesada Rocha *et al.*, (2022); Cardoso *et al.* (2021) apud Magan *et al.* (2022).

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar o efeito da pobreza menstrual na qualidade de vida de indivíduos que menstruam no *Campus* de Bragança da Universidade Federal do Pará.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar o grau de compreensão e sensibilização acerca da pobreza menstrual na comunidade acadêmica.
2. Verificar as condições de disponibilidade de produtos para higiene menstrual entre os integrantes da comunidade acadêmica.
3. Mapear as consequências físicas, emocionais e sociais ligadas à pobreza menstrual.

### 3. MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho segue uma abordagem quantitativa e qualitativa de pesquisa, "Na análise quantitativa, o que serve de informação é a frequência com que surgem certas características do conteúdo. Na análise qualitativa, é a presença ou a ausência de uma dada característica de conteúdo ou de um conjunto de características num determinado fragmento de mensagem que é tomado em consideração." (Bardin, 1977, p. 21) tendo o público-alvo a comunidade acadêmica que menstrua (alunos, professores, técnico-administrativos e funcionários da empresa terceirizada) do Instituto de Estudos Costeiros (IECO) e do *Campus* da Universidade Federal de Pará em Bragança.

#### 3.1 PROCEDIMENTOS DE CONSTRUÇÃO DE DADOS

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário composto de 11 perguntas, 10 de múltipla escolha e 1 questão discursiva. Lüdke e André (1986) aborda que, os questionários são uma técnica útil para coleta de dados de maneira mais desenvolvida, especialmente quando o objetivo é mostrar tendências gerais ou para obtenção de informações combinadas de um grande número de pessoas. As respostas foram obtidas de forma *on-line* através do *Google forms*, porém previamente as pessoas foram abordadas na universidade ou em grupos do whatsapp, sendo informadas sobre o objetivo principal do estudo e as que aceitaram participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi garantido a confidencialidade e o anonimato dos dados através das respostas virtuais. O formulário ficou aberto para respostas durante dois meses.

#### **As entrevistas abordaram temas como:**

1. **Pobreza Menstrual:** Análise sobre o assunto da pobreza menstrual e a relevância de discutir esse assunto.
2. **Efeitos na Saúde:** Análise de potenciais questões de saúde resultantes da ausência de acesso apropriado a produtos de higiene menstrual.
3. **Aspectos Sociais e Emocionais:** Debate acerca das emoções e consequências sociais associadas à pobreza menstrual, abordando temas de estigma e marginalização social.

#### 3.2 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram categorizados em temas principais, como acesso a produtos de higiene e infraestrutura e acessibilidade, educação e conscientização, suporte acadêmico, apoio à saúde e política e inclusão. A análise investigou padrões e diferenças nas respostas dos participantes, possibilitando um conhecimento dos desafios enfrentados no contexto da pobreza menstrual.

Nas respostas subjetivas para manter o anonimato usaremos a letra E (entrevistadas) sequencialmente por número E1, E2, E3, E4....

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

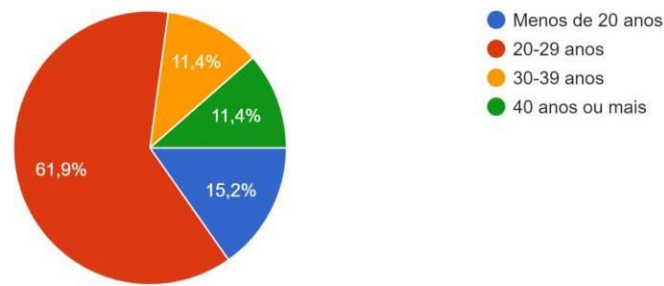
Ao todo, foram coletadas 106 respostas, garantindo uma ampla diversidade de idades, opiniões e situações socioeconômicas, mas uma pessoa através do TCLE não autorizou usar as respostas e por isso o nosso número amostral será de 105 entrevistados. O questionário foi 100% preenchido por pessoas que se identificaram como gênero feminino

Estudos realizados por Boff, *et al.*, (2021), Kami *et al.*, (2017), Ney *et al.*, (2011), Teixeira (2012), Toledo (2018) sinalizam que o público de entrevistados foi sempre o feminino Apesar de ter uma comunidade de pessoas transgênero e não-binário na universidade, que foram convidadas a participarem da pesquisa e tiveram acesso ao link disponibilizado, contudo não obtivemos respostas desse público no questionário.

Além disso, é importante destacar que a pobreza menstrual também impacta homens e meninos transexuais. Através do Decreto No 8.727, de 2016, e de legislações de alguns estados, a comunidade transgênero " (BRASIL, 2016).

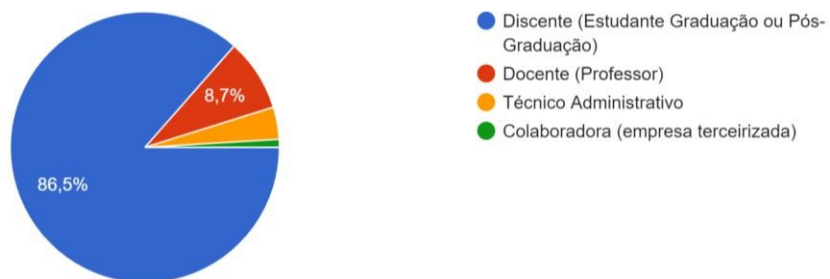
Das entrevistadas, n: 65 pessoas (61,9%) tem 20-29 anos, seguindo de n: 16 pessoas (15,2%) que possui menos de 20 anos retratando um público “jovem-adulto” que participa de pesquisas que abordem sobre o tema (Figura 1), talvez pela facilidade de uso de formulários pelas tecnologias ou por não terem vergonha de falar sua opinião sobre o conteúdo. Isso significa que o público universitário está cada vez mais ciente das questões sociais, como a pobreza menstrual, que afeta diretamente o bem-estar e o desempenho acadêmico de muitas mulheres.

Figura 1 - Faixa etária das entrevistadas



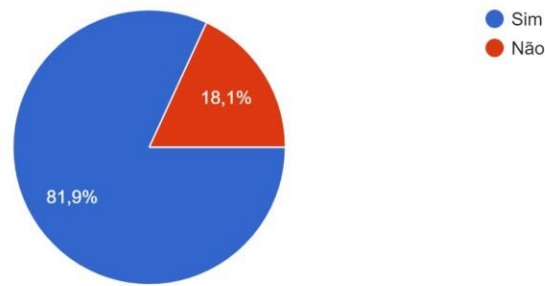
Considerando as categorias da comunidade acadêmica, o público respondente a pesquisa foi distribuído da seguinte forma: discentes (graduação ou pós-graduação) com 90 pessoas (86,5 %); seguido de 9 docentes (8,7%); 4 técnicos-administrativos (3,8%) e 1 pessoa da empresa terceirizada (1%) (Figura 2). Uma das entrevistadas deixou de assinalar em qual categoria se enquadra e com isso conseguimos categorizar para esta pergunta 104 respostas.

Figura 2 - Status da Comunidade acadêmica entrevistada



Quando perguntamos sobre conhecer o termo “pobreza menstrual” a maioria das entrevistadas (n: 86 - 81,9%) disseram que já ouviram sobre o assunto, contudo, n: 19 (18,1%) das entrevistadas afirmaram que ainda desconhecem este conceito, o que evidencia a importância de ser trabalhado e da boa comunicação sobre este tema (Figura 3).

Figura 3: Você já ouviu falar sobre o termo “pobreza menstrual”?

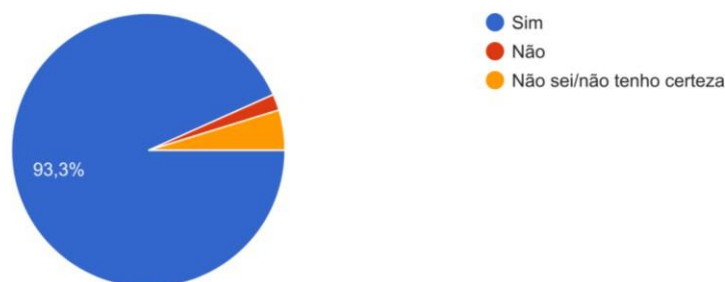


Essa temática vem ganhando a atenção da Organização das Nações Unidas (ONU) desde 2014, quando reconheceu publicamente a importância dos direitos das mulheres a uma higiene menstrual digna, que deve ser tratada como uma questão de saúde pública e de direitos humanos básicos. Esse reconhecimento foi um importante marco para a contribuição do debate público, que instituiu a data do dia 28 de maio como o Dia Internacional da Higiene Menstrual (Nery, 2019).

A falta de informações sobre o ciclo reprodutivo feminino e masculino possui impacto direto no enfrentamento da pobreza menstrual, uma vez que muitas meninas não compreendem o ciclo menstrual e as consecutivas mudanças fisiológicas que enfrentam em seus corpos Teixeira *et al* (2012).

Questionadas sobre a relevância de debater a pobreza menstrual dentro da universidade, n: 98 (93,3%) concordaram que essa é uma problemática que merece discussão. O resultado foi importante e que sustenta a necessidade de abertura de espaços para conversar sobre algo que atenta contra não só a dignidade, mas também a saúde de muitas mulheres. Mesmo assim ainda tivemos um número de entrevistadas (n: 5 - 4,8%) disseram que “Não sei/não tenho certeza”, não é importante esse tema ser debatido, e (n: 2 - 1,9%) marcaram “Não”, o que implica com algumas possibilidades de resistência ao tema (Figura 4). Para Siqueira *et al.*, 2022 apesar de existirem iniciativas para combater essa problemática, elas ainda são muito tímidas e precisam de uma peça fundamental para que se concretize: o apoio da sociedade civil. Portanto, para a efetivação destes projetos, é imprescindível a participação da sociedade juntamente com as iniciativas governamentais.

Figura 4- A importância de debates na Universidade sobre o tema “pobreza menstrual”

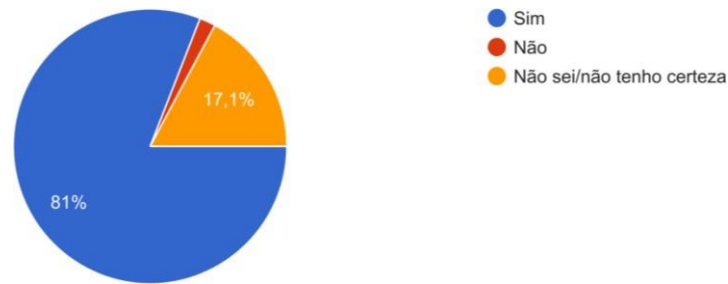


Vale ressaltar que movimentos sociais, pesquisadores e tantos outros agentes políticos encontram-se em luta para que se possam criar diálogos mais abertos sobre a menstruação Semprevivre; Plan International, (2020). Enfatiza também que o destaque dado pela mídia acerca da pobreza menstrual tornou-se mais um instrumento de visibilidade e incentivo à criação de políticas públicas voltadas para as pessoas que não têm condições de vivenciar o período da menstruação com saúde e dignidade (Assad, 2021).

Ferreira (2023) aborda que essa temática é um problema social e político e deve ser vista e comunicada em ambientes escolar, de forma que alunos participem sem qualquer tipo de vergonha, pois é por meio desse questionamento que ocorrem movimentações sociais e políticos assegurando mudanças que ajudam na criação de projeto sociais e de aprovações de leis. Isso demonstra que a maioria reconhece que ele impacta diretamente a dignidade e a saúde das mulheres. Movimentos sociais e a mídia têm sido fundamentais na criação de políticas públicas, reforçando que a visibilidade da questão pode contribuir para mudanças estruturais, promovendo saúde e dignidade menstrual para quem mais precisa.

Quanto ao acesso a produtos de higiene menstrual, n: 85 (81%) indicou que muitas pessoas enfrentam dificuldades, que esta questão seria o centro do problema. Assim, a pobreza menstrual não era apenas uma questão de falta de conhecimento, mas pela falta dos produtos de higiene menstrual. No entanto, n: 18 pessoas (17,1%) indicaram “Não sei/não ter certeza”, o que pode apontar para a necessidade de juntar mais esforços em termos de esclarecimentos e outras considerações da falta de acesso a esses itens (Figura 5).

Figura 5- Falta de acesso a produtos de higiene menstrual



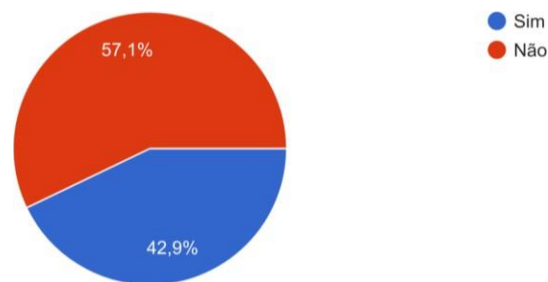
A precariedade menstrual é um problema de saúde pública, fazendo-se necessária maior valorização e abordagem do tema (Ivylla; Tomé 2021). Nesse sentido, existe necessidade de esclarecimento educacional e social, sobre a menstruação, seus possíveis distúrbios e sobre higiene íntima, uma vez que impacta diretamente na saúde, na qualidade de vida e no desempenho escolar (Kami *et al*, 2017).

Mello e Marques (2019, p. 25) salientam a relevância de assegurar a acessibilidade a materiais higiênicos fundamentais, como maneira de enfatizar a vulnerabilidade social, principalmente das mulheres, em relação a este seu alerta quanto à reprodução da desigualdade. Este argumento é bastante pertinente no que diz respeito à pobreza menstrual, uma vez que a ausência de condições necessárias para acessar produtos menstruais e produtos de higiene básica mina as oportunidades sociais e econômicas das mulheres.

Diante disso, a distribuição gratuita de absorventes e produtos de higiene em universidade e centros de saúde seria essencial, além de consolidar a educação menstrual para combater os tabus e estigmas de desinformação.

Quando perguntado se conhecem ou já testemunharam alguém que já enfrentou dificuldades com relação à pobreza menstrual, 57,1% (n: 60) das respondentes afirmaram que não passaram ou não testemunharam essa situação (Figura 6). Esses nossos dados apesar de estarem opostos com o que é relatado pelos registros da Unicef, (2021); Belchior et al. (2022); Lima, (2021) e Ramos *et al*. (2021) de que há prevalência da pobreza menstrual e reforça a importância de tratar essa questão como uma prioridade na agenda pública e acadêmica.

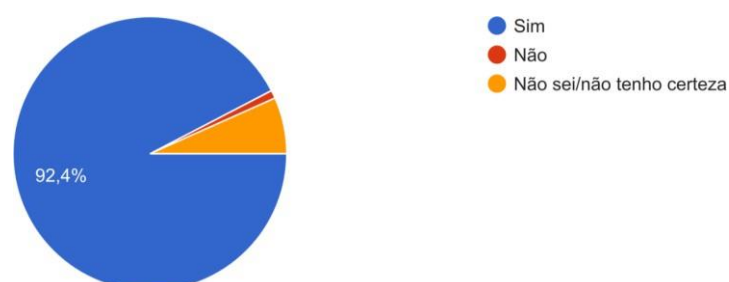
Figura 6- Você já testemunhou ou teve conhecimento de alguém que já enfrentou dificuldades com pobreza menstrual?



Rocha *et al.* 2017 discute a relação indireta com o problema: desigualdade de gênero, feminização da pobreza e vulnerabilidade social: coisas que são “conduzidas” mais nas mulheres e as abalam em muitas dimensões. Estas questões estão diretamente relacionadas com a questão da pobreza menstrual: manifestam-se quando uma menina ou uma mulher são forçadas a enfrentar a desigualdade econômica e social na obtenção de produtos e serviços de higiene.

Perguntamos as entrevistadas sobre o fornecimento de produtos de saúde, a maioria dos entrevistados n: 97 (92,4%) acredita que as universidades deveriam ser também responsáveis pelo fornecimento desses produtos (Figura 7). Esta informação representa a recomendação de parte da comunidade acadêmica para que as universidades desempenhem um papel mais ativo na promoção da igualdade de oportunidades nestas ações. Mesmo assim, ainda tivemos entrevistadas que responderam que “Não sei/não tenho certeza” e “Não” concordam com a necessidade de intervenção institucional.

Figura 7- Fornecimento de produtos de higiene menstrual gratuitamente pela Universidade



Compreende-se que muitos progressos foram alcançados pela conscientização individual em criar projetos e ações, até mesmo no meio universitário, para ajudar as pessoas que sofrem com essa problemática, já houveram tentativas dos centros acadêmicos (CA's) de Ciências Biológicas e Ciências Naturais (CABIO e CACIN) do Instituto de Estudos Costeiros (IECOS) da Universidade Federal do Pará se unirem e distribuir caixinhas de absorventes nos banheiros da universidade, mas não foi para frente devido as pessoas não terem conscientização e pegarem mais absorventes que o necessário, fazendo com que faltasse novamente, além dos CA's tentarem, ainda precisaria estabelecer políticas públicas, gratuidade de absorventes e reconhecimento da menstruação como algo normal.

Dentre as ações que vêm sendo desenvolvidas, destacam-se algumas iniciativas governamentais estaduais e municipais, bem como a mobilização de movimentos sociais e coletivos feministas, que junto às organizações formais e o apoio da sociedade civil e da iniciativa privada, passaram a criar múltiplas campanhas de arrecadação e distribuição de absorventes e materiais de higiene para pessoas que se encontram em situação de vulnerabilidade social (Bahia, 2021 apud Boff *et al.*2021).

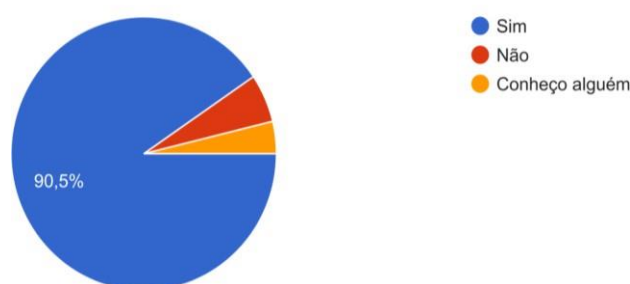
O programa “Dignidade Menstrual” Governo Federal (2023) é um projeto do governo que foi desenvolvido para garantir o acesso a absorventes e outros produtos de higiene para as pessoas em situação de vulnerabilidade. Esse programa integra uma estratégia de saúde pública, educação e direito humano, visando promover a dignidade menstrual. Ele enfatiza a relevância das políticas públicas visando igualdade de gênero, além de fornecer diretrizes acerca da forma de garantir a distribuição dos produtos às meninas e mulheres de baixa renda.

Além disso, existe o projeto "Pobreza menstrual: Absorvendo Dignidade" (Ministério Público do Estado do Pará, 2021) disposto a combater a pobreza menstrual através da educação, ações de saúde e assistência social. Dando suporte aos discentes de escolas públicas e que são de baixa renda na cidade de Belém-PA incentivando a distribuição de absorventes, juntamente com oficinas e atividades pedagógicas sobre a dignidade da menstruação. O projeto, em colaboração com várias entidades, tem como objetivo conscientizar a sociedade sobre a questão dos direitos humanos e da igualdade de gênero.

O impacto do ciclo menstrual na vida cotidiana das mulheres exerce um impacto significativo na vida cotidiana das mulheres, influenciando sua saúde física, emocional

e suas relações sociais. Para muitas, os sintomas físicos, como cólicas intensas, dores de cabeça, fadiga e náuseas, podem comprometer a capacidade de desempenhar atividades diárias. É evidente, já que n: 95 pessoas (90,5%) das respondentes admitiram ter interrompido alguma atividade devido ao período menstrual (Figura 8). Isso reforça o quanto a falta de apoio e de infraestrutura adequada pode prejudicar o desempenho acadêmico e profissional das mulheres.

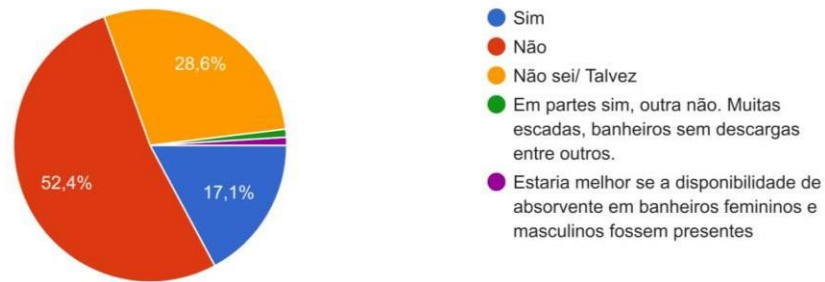
Figura 8- Interrupção ou impedimento de alguma atividade devido ao período menstrual



A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura – UNESCO, evidenciam que o problema da pobreza menstrual afeta diretamente a qualidade de vida de aproximadamente 12% das meninas em todo o mundo. Estima-se que uma a cada dez meninas deixam de ir à escola por estarem menstruadas. (UNESCO, 2014).

A questão da infraestrutura também foi abordada, com n: 55 (52,8%) entrevistadas das participantes afirmando que a universidade não oferece condições adequadas para mulheres durante o período menstrual e n: 30 (28,6%) nem sabiam responder sobre a infraestrutura adequada (Figura 9). Esses dados são preocupantes, pois refletem uma falta de estrutura básica que pode impactar diretamente o rendimento acadêmico e a participação de mulheres em atividades universitárias.

Figura 9- Infraestrutura adequada na universidade para uso durante o período menstrual



Esta problemática não se limita apenas à falta de acesso a itens básicos como absorventes e coletores menstruais, mas faz parte de uma série de condições precárias, como a falta de acesso à infraestrutura, banheiro com rede de esgoto, chuveiros e até ausência de conhecimentos sobre os cuidados envolvendo a própria menstruação (Assad, 2021). Além disso, Bahia (2021) aborda que há também a falta de infraestrutura adequada para o manejo da higiene menstrual, bem como a ausência de informações sobre a menstruação e cuidados com o próprio corpo. A vulnerabilidade social está em uma posição criteriosa, sendo que a situação está incerta aumentando a fragilidade das mulheres em qualquer situação social.

Baseado nas respostas discursivas do formulário sobre pobreza menstrual, é acessível identificar alguns temas comuns e sugestões de ações que podem ser aceitas pela universidade. Destaca-se como:

### 1. Acesso a Produtos de Higiene Menstrual

Para muitas das pessoas que menstruam a dificuldade financeira em adquirir e ter acesso aos produtos de higiene menstrual ainda é uma grande dificuldade de cuidar de sua menstruação. Belchior et al. (2022), UNICEF. (2022); Lima. (2021) Em algumas falas das entrevistadas foram citadas como o acesso gratuito oferecido pela instituição ajudariam para adquirir esses produtos.

“Se a universidade aderir e doar esses produtos as pessoas que precisam e não, condições de comprar um absorvente no seu período menstrual. Não apenas esses produtos tem mulheres que sofrem com cólicas e esses remédios seriam necessários pra essas mulheres que precisam” (E49)

“Banheiros com chuveiro, disponibilização de itens higiênicos como OB e absorventes” (E37).

“Distribuição de remédios próprios (com auxílio médico) e produtos íntimos” (E16).

Para Souza (2022) atualmente, as alternativas ecológicas (absorvente de pano, calcinha absorvente e coletores menstruais de silicone), em relação aos absorventes convencionais descartáveis, se tornaram bem mais aceitas pelas novas gerações, diminuindo o consumo dos absorventes descartáveis, no entanto, as opções ecológicas ainda não são a escolha da maioria da população menstruante que muitas das vezes acham que economicamente ainda é inviável financeiramente, porém o que Souza (2022) reforça é que pessoas menstruantes em situações de pobreza ou de extrema pobreza, os absorventes de pano podem custar até 40% menos que os descartáveis.

“como setor de educação, poderia ajudar na divulgação de métodos alternativos ao absorvente descartável tradicional” (E61).

“campanhas de arrecadação de itens de higiene menstrual, divulgação e estímulo de produtos de higiene menstrual que são ecológicos e não descartáveis; discussão sobre possíveis situações de vulnerabilidade das pessoas que menstruam para sensibilização da comunidade” (E62).

“Acho que o ponto principal seria disponibilizar os absorventes” (E25).

## **2. Infraestrutura e Acessibilidade**

Foi observado que a necessidade de melhorias da infraestrutura com água corrente ou duchas para melhor estabilidade de itens básicos, além disso a carência de espaços de descanso para as pessoas que estão no período menstrual, isso ajudaria a ter mais conforto.

“Não faltar papel higiênico, ter absorvente, como também as torneiras .” (E32)

“Infraestrutura de banheiros com chuveiros, oara além dos banheiros tradicionais” (E63)

“Deveriam ter mais banheiros com chuveiros com material de higiene pessoal.” (E20)

“Banheiros com chuveiro, disponibilização de itens higiênicos como OB e absorventes.” (E37)

Sob essa ótica, a instalação de banheiros apropriados em instituições públicas frequentadas por jovens em situação de vulnerabilidade teria um impacto significativo na ampliação do acesso a condições fundamentais de dignidade menstrual. Um banheiro apropriado deve proporcionar privacidade, higiene, acessibilidade e manutenção

constante, assegurando itens indispensáveis como água, sabonete, papel higiênico, recipientes para resíduos e iluminação (UNFPA/UNICEF, 2021).

Mesquita, Paiva (2023) refere que os "Círculos de Mulheres" descrevem que é necessário haver uma compreensão do tempo cíclico, em contraste com o tempo linear, que demanda produtividade contínua. Neste cenário, esclarece-se que "é viável parar e descansar" durante o ciclo menstrual, uma vez que é considerado uma parte natural do ciclo do corpo, ajustando-se ao ritmo natural e aceitando as fases de menor energia como algo essencial e benéfico, e ao longo das respostas da pesquisa essa fala é sempre pontuada:

“Talvez fosse interessante ter um espaço adequado para que neste período as mulheres possam ter onde descansar, sentar com mais conforto até que se sintam bem, caso estejam sentindo algum mal estar.” (E55)

### **3. Apoio à Saúde**

Para as entrevistadas, a universidade deveria fornecer medicamentos para cólicas e dores menstruais com uma supervisão médica ou uma enfermaria que possa ajudar com situações de desconforto menstrual, além disso, disponibilizar regularmente com o apoio psicológico para oferecer suporte emocional, pois várias entrevistadas relataram sentir irritabilidade e estresse durante o período menstrual.

“Psicólogos, pois muitas vezes nós mulheres ficamos mal também mentalmente. Eu por exemplo, fico super irritada, me estresso com facilidade e muitas das vezes estamos na aula com esses e muitos outros desconfortos como: dor de cólica, dor de cabeça...” (E8)

“Serviços de enfermagem e primeiros socorros para algumas situações de dores fortes e desconforto” (E60)

“Medicamentos para dor, com orientação de um profissional.”(E19)

A disponibilidade de medicamentos para cólicas e outras dores associadas ao ciclo menstrual é igualmente crucial na luta contra a evasão escolar. Em um estudo conduzido em uma instituição estadual de ensino médio de Pernambuco em 2020, 56% das estudantes relataram já ter faltado às aulas por causa de cólicas menstruais (SILVA *et al*, 2020).

#### 4. Educação e Conscientização

Campanhas educativas, palestras e rodas de conversa são fundamentais para incentivar o conhecimento de seus corpos e saúde menstrual, além disso, alternativas de cuidados foram sugeridas, bem como a criação de uma rede de apoio ou de discussão para compartilhar vivências seria essencial.

“como setor de educação, poderia ajudar na divulgação de métodos alternativos ao absorvente descartável tradicional.” (E161)

“Fazer palestras ou entregar panfletos conscientizem o público acadêmico” (E30)

“Campanhas de conscientização para assegurar a quebra da ideia de que o sangue de menstruação é algo sujo.” (E152)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a promoção da saúde deve incluir ações educativas que empoderem comunidades.

Silva *et al* (2012) aborda que as feiras de ciências nas escolas básicas são de suma importância para divulgação científica, sendo utilizadas como uma metodologia ativa, contudo as feiras não apenas conectam os alunos dessas diversas áreas de conhecimento, mas também a comunidade à qual pertencem, auxiliando no aprendizado e trazendo informações e questões atuais que são pouco discutidas e conhecidas e principalmente quando essas atividades escolares estão em consonância com projetos pedagógicos de cursos das universidades.

“Palestras, oficinas para orientação sobre tópicos acerca da pobreza menstrual” (E2)

“Palestra sobre a saúde da mulher” (E27)

#### 5. Flexibilidade Acadêmica

Algumas respostas retratam sobre a importância da **flexibilidade nas atividades acadêmicas** durante o período menstrual, como aceitar ausências justificadas por cólicas intensas ou fluxos intensos, além disso propuseram uma “licença menstrual” de um 1 a 2 dias para discentes que enfrentam dores mais fortes no início do período menstrual.

“Sempre falto no primeiro dia da minha menstruação por conta de cólicas menstruais, se a universidade providenciasse de alguma forma apoio a essas ausências para não prejudicar os alunos seria muito útil.” (E38)

“Um tipo de "licença menstrual" de um a dois dias para aquelas que graduam pois os piores dias da menstruação são o 1 e 2 dia e as vezes temos que ir mesmo assim por as vezes ser em questão de trabalho ou apresentação” (E26)

O estudo de Cheng (2022) discute a "licença menstrual", investigando as restrições e as oportunidades de sua concessão no Brasil que aborda o direito das mulheres de se afastarem do trabalho durante o ciclo menstrual, particularmente em situações de dismenorreia intensa, que pode comprometer a produtividade por causa dos sintomas dolorosos. A pesquisa examina as leis de outras nações e pondera sobre como essa autorização poderia ser incorporada ao sistema jurídico brasileiro.

## 6. Políticas Públicas e Inclusão

A universidade pode ser uma plataforma para divulgações sobre ações governamentais como programas de dignidade menstrual como programas de dignidade menstrual, além disso **propostas de políticas de inclusão** e apoio às pessoas que menstruam, assegurando que ninguém saia prejudicado em atividades acadêmicas e promovendo acesso igualitário a recursos.

“Falar sobre as ações que o governo tem feito, demonstrando quem tem acesso e como fazer para acessar.” (E4)

“A universidade (docente) poderia ser menos rígido com aqueles que menstruam, principalmente em atividades de campo ou campo a pessoa não tem condições alguma de sair por conta do alto fluxo ou cólicas. A instituição poderia também fornecer absorvente a quem precisar.” (E42)

“Para apoiar aqueles que enfrentam a pobreza menstrual, além de fornecer produtos, a universidade pode implementar diversas ações. Primeiramente, é importante promover campanhas educacionais para desmistificar tabus e aumentar a conscientização sobre saúde menstrual. A criação de espaços acessíveis, onde estudantes possam obter produtos de forma gratuita e confidencial, também é essencial. Além disso, oferecer apoio psicológico e social pode ajudar a lidar com as pressões relacionadas a essa questão. A universidade pode ainda estabelecer parcerias com ONGs e iniciativas locais para fortalecer as ações, implementar políticas de inclusão e acesso, como um fundo de emergência para necessidades menstruais, e incentivar pesquisas acadêmicas que possam embasar políticas públicas mais abrangentes.” (E47)

“Promover palestras ou campanhas a respeito da pobreza menstrual e saúde menstrual, com o fito de conscientizar sobre essa problemática

que é vista muitas vezes como um tabu, assim como trazer nessas campanhas o amparo psicológico para pessoas que sofrem com a pobreza menstrual .” (E66)

“Palestras relacionadas ao assunto, creio que algumas pessoas ainda não tem conhecimento sobre esse tema e seria muito importante conhecer.” (E51)

No Brasil, a discussão acerca da pobreza menstrual é bastante restrita à contribuição dos absorventes descartáveis. Contudo, considerando a eficácia como uma política pública, isso ainda está distante de ser uma lei federal. O Projeto de Lei No 4.968/2019, que estabelece cuidados básicos de saúde menstrual, foi aprovado no Congresso e no Senado em 2021 (Estado de São Paulo, 2021) No entanto, o Projeto de Lei foi vetado pelo Presidente Jair Bolsonaro no trecho que previa a distribuição gratuita de absorventes para estudantes de baixa renda de escolas públicas e mulheres em situação de rua ou em situação de extrema vulnerabilidade (Estado de São Paulo, 2021). O Presidente alegou ausência de indicação de fonte de custeio ou medida compensatória (Estado de São Paulo, 2021).

O argumento do presidente é bastante controverso, já que o texto da Lei apontava como origem dos recursos anteriores o Sistema Único de Saúde (SUS). (Estado de São Paulo, 2021). Contudo, o Governo alegou inconstitucionalidade, uma vez que tal texto define "quem receberá os absorventes, limitando o público beneficiado e não cumprindo os requisitos de acesso universal e igualitário" de acordo com tais fontes (Estado de São Paulo, 2021). Cabe ao Senado e ao Congresso examinar os vetos e votar contra por uma maioria absoluta.

Além disso, práticas amplamente aceitas e normalizadas na sociedade ocidental contemporânea, que fomentam uma perspectiva negativa sobre a menstruação, já geram impactos negativos significativos para essas pessoas e contribuem para a evasão escolar. Isso acontece porque indivíduos que menstruam são socialmente incentivados a ocultar sua condição menstrual e a lidar com isso por conta própria, provocando vergonha e insegurança neles. É evidente que entraves para acessar direitos menstruais representam barreiras ao completo desenvolvimento do potencial das pessoas que menstruam. Por isso, é fundamental que se investigue mais profundamente o tamanho do impacto econômico na vida delas, que pode gerar reflexos ao longo da vida adulta. UNICEF(2021).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante sublinhar que a falta de acesso a produtos de higiene menstrual e a infraestruturas adequadas pode representar obstáculos significativos à saúde e à dignidade das pessoas menstruadas, especialmente num ambiente acadêmico como o contexto econômico da Universidade Federal do Pará - *Campus* Bragança, o que também afeta problemas psicológicos e sociais que afetam a autoestima, os resultados acadêmicos e a qualidade de vida.

Para resolver esta situação, as universidades são aconselhadas a desenvolver políticas inclusivas que incluam a distribuição gratuita de pensos higiênicos, infraestruturas e áreas de descanso bem concebidas, e sensibilização através de campanhas de sensibilização. É necessário enfatizar a educação sexual para orientar sobre o ciclo menstrual para desfazer tabus, fazendo com que tenha aceitação do ciclo menstrual como um processo natural.

Medidas como estas podem reduzir o estigma, incentivar a igualdade de gênero e criar um ambiente universitário mais acolhedor. A pesquisa também ressalta que a pobreza menstrual deve ser considerada uma questão de saúde pública e um direito humano, ressaltando a importância de implementar políticas institucionais e governamentais voltadas para garantir a dignidade menstrual.

A avaliação das respostas indica uma grande necessidade de ações que incluem acesso a produtos de higiene, aprimoramento da infraestrutura, suporte psicológico e médico, além de campanhas de sensibilização. Adicionalmente, existe um interesse em incluir e respeitar as necessidades particulares das pessoas que menstruam, tanto em relação à infraestrutura quanto às políticas acadêmicas que ofereçam maior adaptabilidade e entendimento. Essas informações podem fundamentar propostas de intervenção efetivas no ambiente universitário.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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, p. 140-160, 2021. Disponível em: <https://antinomias.com.br/index.php/revista/article/view/21>. Acesso em: 27 out. 2024.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.

BAHIA, L. *Livre para Menstruar: pobreza menstrual e a educação de meninas*. São Paulo: Girl Up, 2021. Disponível em: <https://livreparamenstruar.org/sobre/#relatorio>. Acesso em: 27 out. 2024.

BELCHIOR, A. et al. Pobreza menstrual como fator de risco para desempenho escolar insuficiente: uma revisão narrativa de literatura. 2022. Disponível em: <https://assets.cienciasmedicas.com.br/arquivos/7-pobreza-menstrual-como-fator-de-risco-para-desempenho-escolar-insuficiente-uma-revisao-narrativa-de-literatura.pdf>. Acesso em: 27 out. 2024.

BOFF, R. et al. Pobreza menstrual e sofrimento social: a banalização da vulnerabilidade social das mulheres no Brasil. Dez. 2021.

BRASIL. Decreto nº 8.950, de 29 de dezembro de 2016. Regulamenta a Lei nº 13.152, de 29 de julho de 2015, que dispõe sobre o valor do salário-mínimo. *Diário Oficial da União: Brasília, DF, 30 dez. 2016*. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2016/decreto/d8950.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/decreto/d8950.htm). Acesso em: 27 out. 2024.

CHENG, A. W. Licença menstrual: limites e possibilidades. 2021. Disponível em: <https://dspace.mackenzie.br/items/f1d63cbc-cd4b-4519-9d95-4872a4236116>. Acesso em: 27 out. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. *Guia de prática clínica de sinais e sintomas do aparelho genital feminino*. Brasília: Conselho Federal de Farmácia, 2017.

DEMARQUE, R. et al. Transtorno Disfórico Pré-Menstrual: um breve panorama. *Debates em Psiquiatria*, v. 3, n. 5, p. 6-11, abr. 2013. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/379/329>. Acesso em: 27 out. 2024.

ESTADO DE SÃO PAULO. Bolsonaro veta distribuição gratuita de absorventes a alunas de baixa renda. *Isto É*, 7 out. 2021. Disponível em: <https://istoe.com.br/bolsonaro-veta-distribuicao-gratuita-de-absorventes-a-alunas-de-baixa-renda/>. Acesso em: 27 out. 2024.

FAVORETO, J. O. et al. Menstruação essencial: promovendo a saúde menstrual e a sustentabilidade. *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 11, p. 24167-24189, nov. 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2411>. Acesso em: 27 out. 2024.

FERREIRA, V. Pobreza menstrual no ambiente escolar: reflexões a partir de uma feira de ciências. Brasília: Universidade de Brasília, 2023. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/39682>. Acesso em: 10 out. 2024.

GOVERNO FEDERAL. Campanha Programa de Dignidade Menstrual. Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2024/dignidade-menstrual>. Acesso em: 27 out. 2024.

HERSLF. Educação menstrual. 2019. Disponível em: <https://herself.com.br/blog/educacao-menstrual/>. Acesso em: 27 out. 2024.

IVYLLA, A.; TOMÉ, S. A pobreza menstrual no sistema prisional brasileiro. *Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)*, v. 8, 2021. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/eedic/article/view/4911/4373>. Acesso em: 20 out. 2024.

KAMI, A. et al. Influência das fases do ciclo menstrual no desempenho funcional de mulheres jovens e saudáveis. 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/fp/v24n4/2316-9117-fp-24-04-356.pdf>. Acesso em: 27 out. 2024.

LIMA, Thais. Vista do Menstruação e pobreza menstrual, precisamos falar sobre isso! Ufpb.br. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/index.php/rteo/article/view/64955/36457>>. Acesso em: 5 dez. 2024.

LIMA, P. O que é pobreza menstrual e por que ela afasta estudantes das escolas. *Senado Federal*, 29 jul. 2021. Disponível em: <[www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2021/07/o-que-e-pobreza-menstrual-e-por-que-ela-afasta-estudantes-das-escolas](http://www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2021/07/o-que-e-pobreza-menstrual-e-por-que-ela-afasta-estudantes-das-escolas)>. Acesso em: 27 out. 2024.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU, 1986. (Temas básicos de educação e ensino).

MAGAN, E. D. A. et al. Os impactos da pobreza menstrual na saúde das pessoas que menstruam. *Revista Brasileira de Educação, Saúde e Bem-estar*, v. 1, n. 2, 2022.

MELLO, J.; MARQUES, D. Elementos para uma tipologia de gênero da atuação estatal: visões do Estado sobre as mulheres e políticas públicas no Brasil. *Texto para Discussão (IPEA)*, n. 2441, 2018. Disponível em: [http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/8938/1/Td\\_2441.pdf](http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/8938/1/Td_2441.pdf). Acesso em: 27 out. 2024.

MESQUITA, R.; PAIVA, A. Um lugar possível para o sangue. *Textos e Debates*, v. 29, n. 1, 2023.

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO PARÁ. Projeto Pobreza Menstrual: Absorvendo Dignidade. Disponível em: <https://www2.mppa.mp.br/areas/institucional/cao/cidadania/projeto-pobreza-menstrual-absorvendo-dignidade.htm>. Acesso em: 27 out. 2024.

MOREIRA, L. P. A. Pobreza menstrual no Brasil: diagnóstico e alternativas. 2021. Disponível em: [https://oasisbr.ibict.br/vufind/Record/FGV\\_a12ee74bedc7d7d9c43349d67360abe4](https://oasisbr.ibict.br/vufind/Record/FGV_a12ee74bedc7d7d9c43349d67360abe4). Acesso em: 5 jun. 2024.

NERY, E. T. Práticas dos cuidados de saúde na primeira menstruação da mulher Waikhana de Santa Isabel do Rio Negro-AM: do passado ao presente. 2019. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Sustentável) Universidade de Brasília, Brasília. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/37192>. Acesso em: 8 set. 2024.

NEY, N.; BARCELOS, S.; FRANCO, D. Estratégias didáticas de educação sexual na formação de professores de Ciências e Biologia. *Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias*, v. 10, p. 334–345, 2011. Disponível em: [http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen10/ART6\\_VOL10\\_N2.pdf](http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen10/ART6_VOL10_N2.pdf). Acesso em: 27 out. 2024.

NORONHA, Ana; FERREIRA, Frederico; CHRISTINO, Juliana. **Uma moeda pelo seu gênero: uma revisão sistemática sobre Pink Tax**. *Caderno Espaço Feminino*, Uberlândia, v. 34, n. 1, p. 509-532, jan./jun. 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.14393/CEF-v34n1-2021-25>.

OLOWOJESIKU, R. et al. Menstrual experience of adolescents in the USA: protocol for a scoping review. *BMJ Open*, p. e040511, 2021.

RAMOS, A. et al. Discussões sobre pobreza menstrual em sala de aula: utilizando a ciência contra a desinformação. 26 out. 2021.

ROCHA, B. N. et al. A dimensão de gênero no Índice de Vulnerabilidade Social (IVS): alguns apontamentos teóricos e analíticos. *Boletim Regional, Urbano e Ambiental*. Brasília: IPEA, n. 16, p. 83-92, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/7947>. Acesso em: 27 out. 2024.

RUBINOW, D. R.; SCHMIDT, P. J. Gonadal steroids, brain, and behavior: role of context. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 4, n. 2, p. 123–137, 30 jun. 2002.

Disponível em: <https://doi.org/10.31887/dens.2002.4.2/drubinow>. Acesso em: 5 mar. 2023.

SEMPRELIVRE; PLAN INTERNATIONAL. Vamos falar de menstruação? Menstruação sem vergonha e sem tabu. 2020. Disponível em: <https://plan.org.br/wp-content/uploads/2020/02/livreto-menstruacao-sem-vergonha-sem-tabu-sempre-livre-plan-international.pdf>. Acesso em: 27 out. 2024.

SILVA, N. S. B. da et al. Impacto da dismenorreia em adolescentes escolares. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 49, p. e3308, 2020.

SIQUEIRA *et al.* A PRECARIIDADE MENSTRUAL: UM TABU A SER QUEBRADO. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 13, n. edespmulti, 2022. Disponível em: <<https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/984/870>>.

SOUZA, M. Percepções acerca do uso dos absorventes convencionais descartáveis e absorventes ecológicos de pano. 2022.

SECRETARIA DO ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA - SED SC; DIRETORIA DE ENSINO - DIEN. *Caderno pedagógico: projeto Segue o Fluxo! Absorva essa ideia. Tema ciclo menstrual, dignidade e pobreza menstrual*. 2022.

SILVA, G. E. B. et al. A importância da Feira de Ciências na formação do aluno. *XVI ENQ/X EDUQUI*, 2012.

TEIXEIRA, A. L. S. et al. Influência das diferentes fases do ciclo menstrual na flexibilidade de mulheres jovens. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 18, n. 6, p. 402-407, nov./dez. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922012000600002>. Acesso em: out. 2024.

TOLEDO, A. Cólicas menstruais: dicas e tratamentos para aliviar a dor. *Veja Saúde*, 16 abr. 2018. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/colica-menstrual-dicas-e-tratamentos-para-aliviar-a-dor/>. Acesso em: 27 out. 2024.

UNESCO. Puberty education & menstrual hygiene management: good policy and practice. 2014. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792>. Acesso em: 27 out. 2024.

UNFPA; UNICEF. Pobreza menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos. 2021.

UOL. Pesquisa: pobreza menstrual afeta saúde física e mental de quem menstrua. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/09/15/pesquisa-pobreza-menstrual-afeta-saude-fisica-e-mental-de-quem-menstrua.htm>. Acesso em: 27 out. 2024.

VARGENS, O. M. da C. et al. A percepção de mulheres sobre a menstruação: uma questão de solidariedade. *Revista Enfermagem UERJ*, v. 27, set. 2019.

VIEIRA, A. L. F. et al. Criação da nota técnica para orientações sobre o acesso e dispensação de absorventes higiênicos femininos para meninas, mulheres e homens trans que menstruam, residentes no município de Lagoa Santa/MG e que estão em situação de vulnerabilidade social. Belo Horizonte: FAMINAS; Lagoa Santa: Prefeitura de Lagoa Santa, 2023. Disponível em: <https://bibliotecadigital.faminas.edu.br/jspui/>. Acesso em: 15 abr. 2024.

Weiss-Wolf, J. (2017). *Periods Gone Public, Taking a Stand for Menstrual Equity*. Nova Iorque: Arcade .

# APÊNDICE