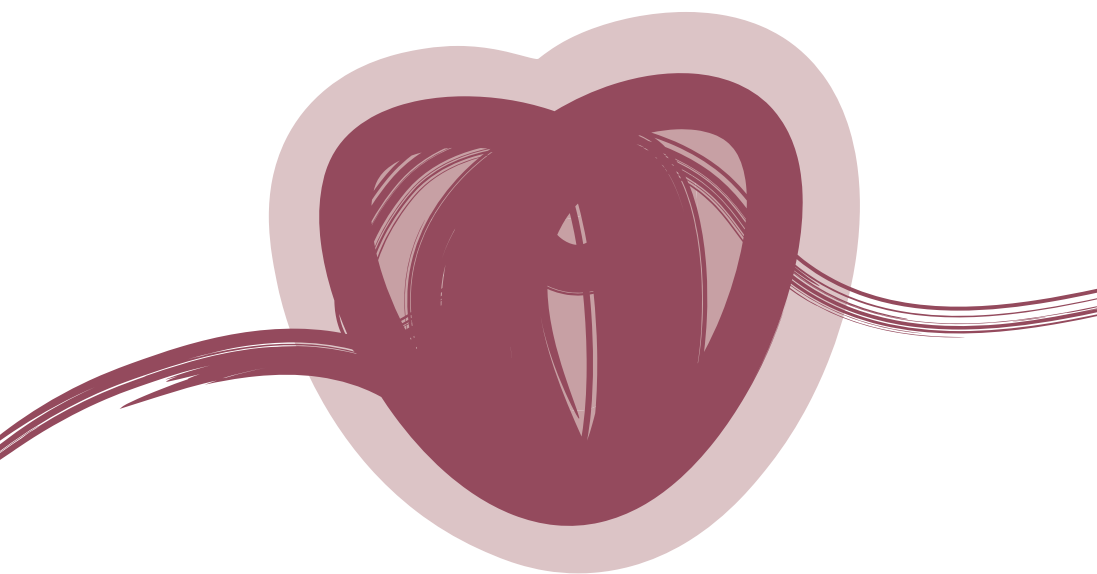
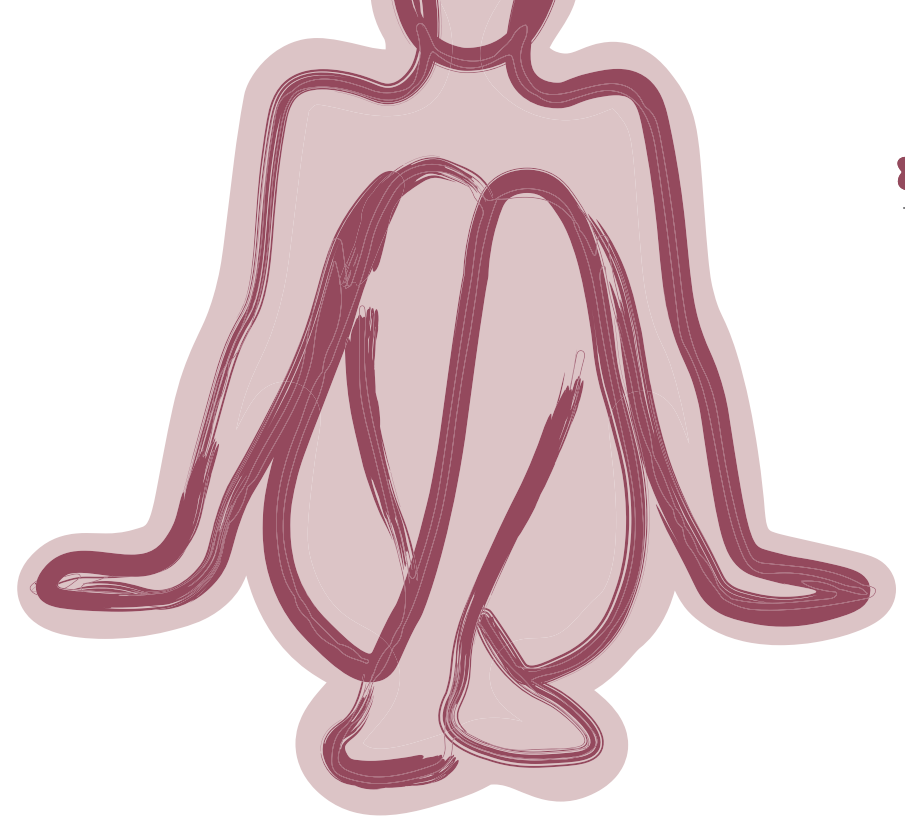


SAÚDE MENSTRUAL



RECONHECENDO
NÓS



NÓS MENSTRUAMOS, OK?

Às vezes esperamos a menstruação com ansiedade, "**vem, vem, vem, veem!**". Em outras nos questionamos "**por que comigo?!**". A questão é que nós menstruamos...

Um fato. É natural, saudável e são ciclos e ciclos.

E, o mais importante, é que não fazemos isso só!

VAMOS PENSAR...

- aproximadamente a **metade da população** mundial é um ser menstruante (menstrua, já menstruou ou vai menstruar)
- a aventura começa lá na puberdade: **nove em cada dez de nós** têm a primeira menstruação (menarca) entre 11 e 15 anos de idade
- vamos menstruar por aproximadamente **trinta a quarenta anos**
- em média, menstruamos por **quatro a sete dias** por mês

Se somos tantas as pessoas que menstruam e menstruamos durante grande parte da vida, por que isso nos constrange? Por que ainda é uma questão?

Vale fazer a seguinte pergunta: por que falar sobre menstruação é um tabu? E o que acontece quando deixamos de pensar e falar sobre o assunto?

JÁ SE ACREDITOU UM DIA QUE SÓ MULHERES MENSTRUAVAM

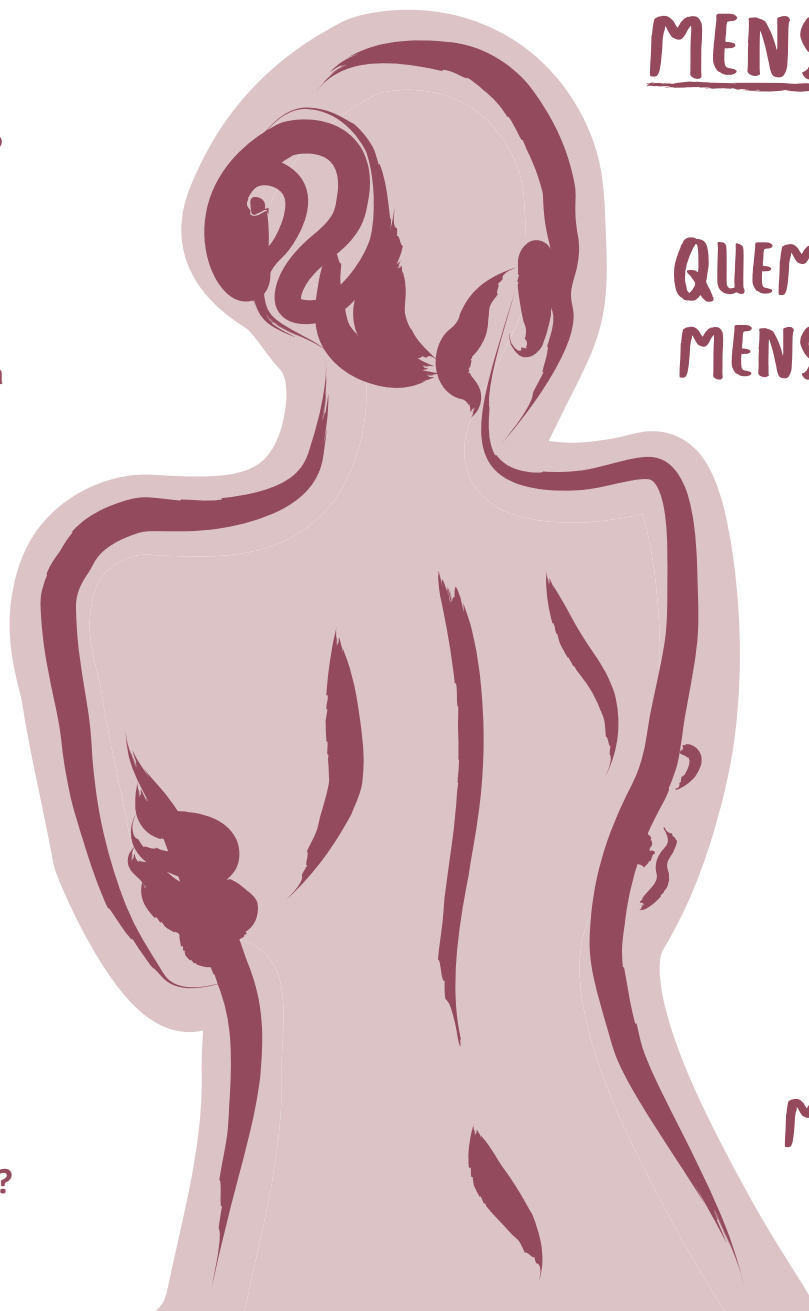
QUEM MAIS MENSTRUA?

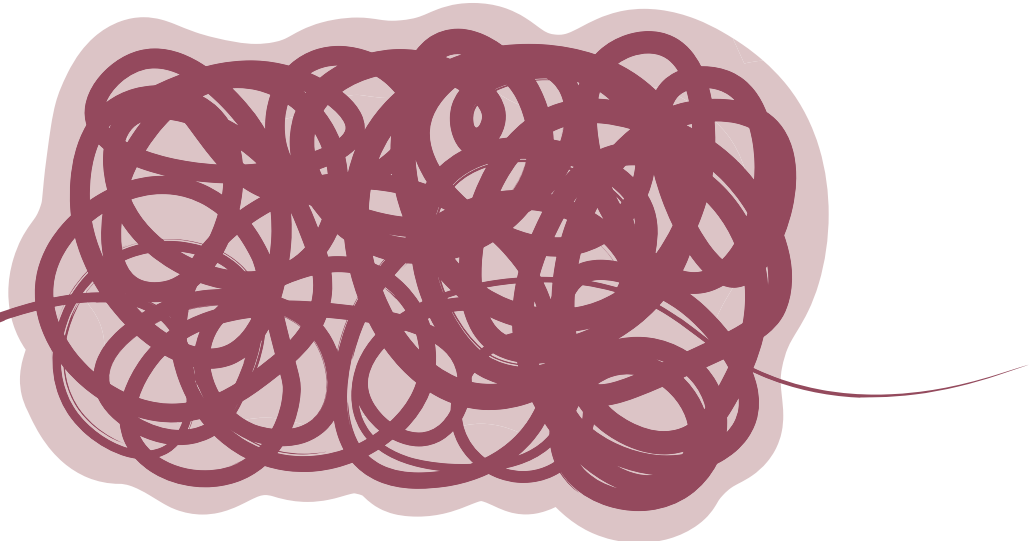
homens trans
algumas pessoas não binárias
algumas pessoas intersex (independente da identidade de gênero)

TODA MULHER MENSTRUA?

A maior parte das **pessoas que menstruam** se entendem como mulheres, fato! Mas nem todas vivem estes ciclos, algumas por serem trans ou travestis e outras por questões de saúde

RECONHECER AS MÚLTIPLAS VIVÊNCIAS SÓ NOS FORTALECE!





TABU... UM NÓ DANADO

"Só se pode falar de menstruação em casa ou em tom de confidência. Nunca perto de homens" (como se estes não estivessem cercados por pessoas que menstruam).

"Ai, vazou... e agora? O que vai ser de mim?!"

Por que tem que ser assim? A menstruação segue sendo um tabu, um nó que precisamos reconhecer. Levantamos aqui algumas possíveis causas. E seria especial se você pudesse complementar, partindo de sua experiência e dos papos que teve e tem tido por aí:

- é comum, na sociedade que vivemos, temas tidos como femininos serem menosprezados, terem menor importância
- existem muitas narrativas que associam a menstruação à ideia de pecado, de impureza, de sujeira, mal cheiro... e por aí vai. Então, falar que alguém está menstruando seria associar essa pessoa a essas coisas. O que é desumano e muito equivocado!
- um tabu contribui com outro: sexo e sexualidade ainda são um nó gigantesco em nossa sociedade. E, como a menstruação está ligada à fertilidade - as pessoas juntam uma coisa na outra e aí já viu... um bololô só...

AGORA É COM VOCÊ! O QUE MAIS ACREDITA QUE CONTRIBUI PARA QUE A MENSTRUACÃO AINDA SEJA UM TABU?

Se quiser compartilhar suas reflexões conosco, as envie pelo Instagram: **@institutoestre**

Ficaremos felizes em prosear com você por lá!





DE NÓ EM NÓ

AS CONSEQUÊNCIAS DE NÃO REFLETIRMOS E FALARMOS SOBRE MENSTRUÇÃO

Quando o novelo está embolado e descobrimos um nó nele, pode ter certeza de que encontraremos outros.

Existem consequências importantes quando não refletimos e falamos sobre menstruação. Tanto de modo **individual** quanto de modo **coletivo**.

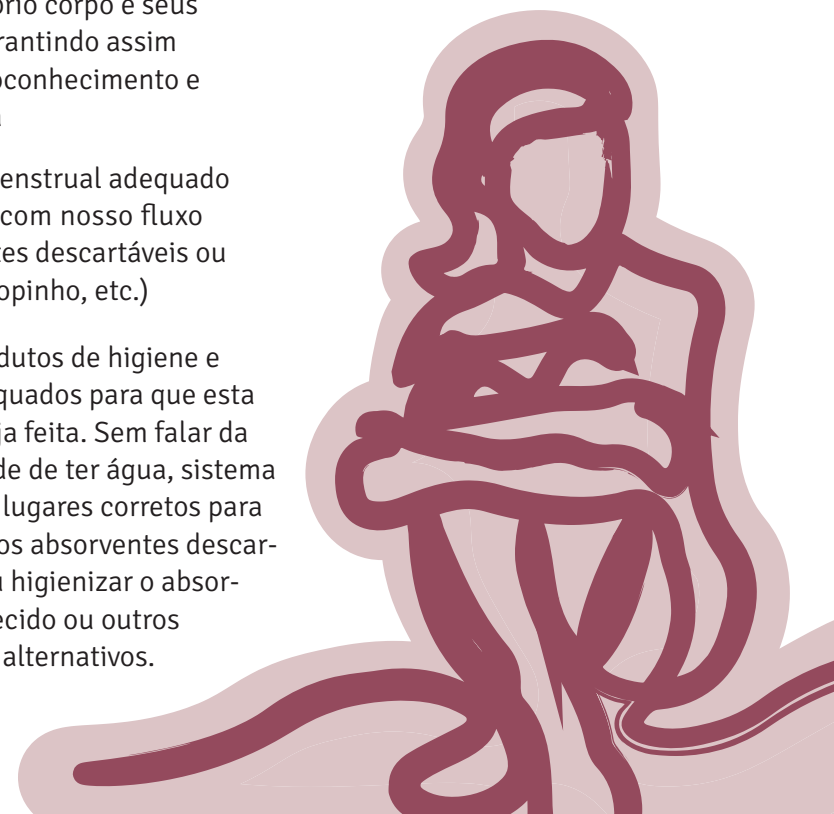
MAS... COMO ASSIM?

Quando lidamos com a menstruação na solitude, não nos sentimos à vontade para pedir ajuda nos momentos em que precisamos dela

PODE(M) NOS FALTAR

- boas informações, que sejam de fontes confiáveis e nos apoiem a tomar boas decisões, zelando assim por nossa saúde e bem-estar
- a oportunidade de conhecer nosso próprio corpo e seus ciclos - garantindo assim maior autoconhecimento e autonomia
- protetor menstrual adequado para lidar com nosso fluxo (absorventes descartáveis ou de pano, copinho, etc.)
- outros produtos de higiene e locais adequados para que esta higiene seja feita. Sem falar da necessidade de ter água, sistema de esgoto, lugares corretos para dispensar os absorventes descartáveis e/ou higienizar o absorvente de tecido ou outros protetores alternativos.
- acompanhamento médico regular e quando necessário
- medicamentos adequados quando estivermos com dores (cólicas e outras) ou necessidades quaisquer, como a regularização de ciclos etc.

Quando estas coisas nos faltam, não estamos tendo garantidos os nossos direitos básicos. Principalmente os relacionados a saúde, higiene e saneamento básico



- saúde mental, já que enfrentar tantos desafios na solidão pode ser muito pesado. Por isso, a importância da troca. Da coragem de transpor os tabus e preconceitos
- a liberdade de ir e vir - limitando o convívio com outras pessoas, o nosso estudo, o trabalho e os momentos de lazer, tão importantes para o nosso bem-estar

QUANTAS VEZES VOCÊ JÁ DEIXOU DE SAIR DE CASA POR ESTAR MENSTRUANDO?

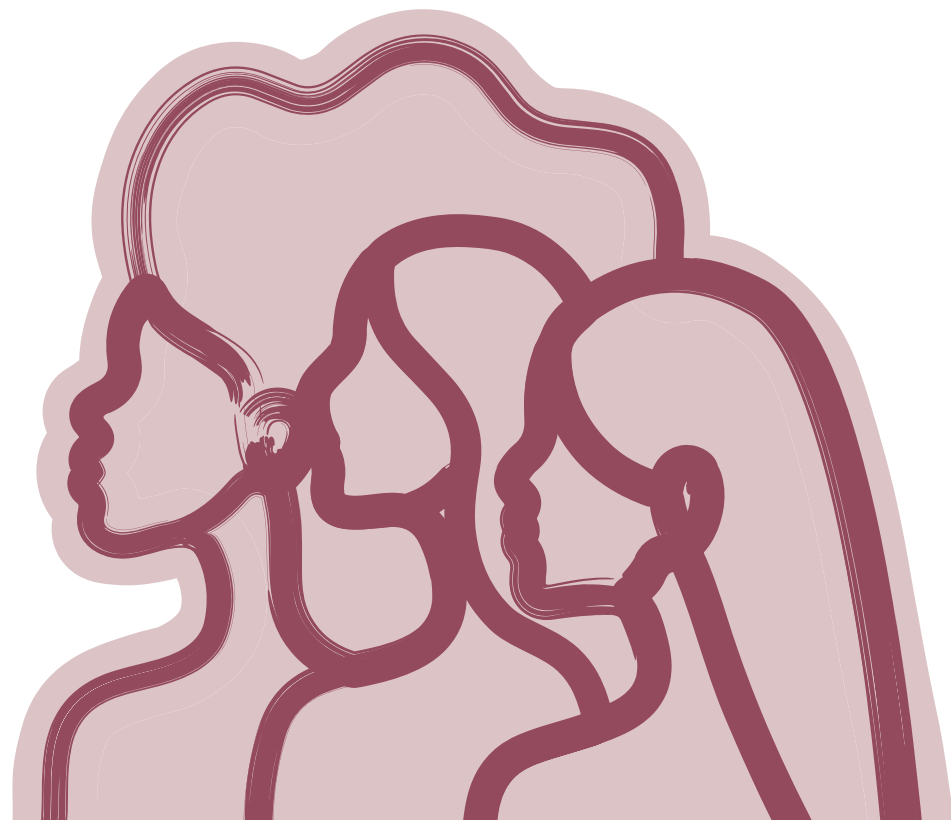
QUANTAS VEZES VOCÊ SE PERGUNTOU SE ESTAVA TUDO CERTO COM SUA MENSTRUACÃO E POR QUALQUER MOTIVO NÃO PROCUROU AJUDA?

QUANDO MENSTRUANDO, VOCÊ JÁ SENTIU FALTA DE PRODUTOS DE HIGIENE EM CASA OU EM BANHEIROS PÚBLICOS?

Se sua resposta foi sim para qualquer uma das perguntas anteriores, ou a todas elas, saiba que você nunca esteve só

É CERTO QUE VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ

Pois é... todas essas questões que podem nos abater individualmente são **experiências coletivas**. Já que não acontecem só com uma pessoa aqui e outra ali. Há um montão de gente que passa por isso e outras aventuras ao menstruar. E é aqui que percebemos que temos nós profundos.



POBREZA MENSTRUAL

Quando reconhecemos os primeiros emaranhados e nos permitimos pensar com mais profundidade sobre a menstruação, chegamos a grandes questões coletivas, como a desigualdade e a diferença de oportunidades.

COMO ASSIM?

Vamos pensar o seguinte, existe **desigualdade e diferença de oportunidades** entre as pessoas que menstruam e de ambas com as que não menstruam. **Vejamos:**

DESIGUALDADE ENTRE AS PESSOAS QUE MENSTRUAM

Pessoas com uma melhor renda - que são de classes mais abastadas (\$\$\$) - têm **mais oportunidades** de zelar por sua autonomia, seu corpo e sua saúde menstrual. Os **direitos básicos** como higiene, saneamento básico e saúde tendem a ser garantidos.

O Brasil segue sendo um país muito desigual, enquanto uma pequena parcela da população tem muito, a maior parte tem pouco ou pouquíssimo. Isso está longe de ser justo mas, ainda assim, é uma realidade.

Esta desigualdade acentua a diferença de oportunidades entre as pessoas que menstruam. Já que menstruar pode sair muito caro, principalmente para os **13% da população brasileira que vive com menos de R\$246,00 por mês**. A média de custo por ciclo menstrual é de R\$30,00.

No Brasil, existem **321 mil pessoas que menstruam** matriculadas em escolas que não possuem banheiro em condições de uso. E um milhão e duzentos e quarenta mil que na escola não têm papel higiênico disponível.



Pelo fato de não ter garantida a higiene no ambiente escolar, muitas pessoas acabam perdendo aulas durante os ciclos menstruais ao longo do ano letivo.

A desigualdade é grande e impacta diferentes aspectos da vida

DESIGUALDADE ENTRE AS PESSOAS QUE MENSTRUAM E AS QUE NÃO MENSTRUAM

Em nossa sociedade, até hoje, pessoas que não menstruam (em especial, homens cisgênero) tendem a ser melhor remuneradas. E a terem mais acessos a diferentes direitos.

Pessoas que não menstruam não faltam à aula ou ao trabalho por não terem o protetor menstrual adequado. Nem correm riscos relacionados à saúde pelo mesmo motivo. Não são tidas como sujas e impuras quando seus corpos se manifestam naturalmente.

As lacunas e distinções entre pessoas que menstruam e as que não, são profundas, históricas, culturais, econômicas, sociológicas e mais uma série de coisas.

O que nos traz à seguinte constatação: precisamos reconhecer essa desigualdade e agir, para que cada vez mais, se reduza esta lacuna entre uma realidade e outra.

VAMOS DESATANDO NÓS



Quanto mais refletirmos e discutirmos aberta e coletivamente a saúde menstrual, mais se torna possível encontrarmos soluções concretas para lidar com os desafios que encontramos.

A boa nova é que tem muita gente por aí já fazendo isso... Reunindo um povo pra conversar, pra entender melhor seu corpo, seus ciclos. Buscando formas alternativas e ambientalmente corretas de lidar com nossos fluxos menstruais. Buscando opções de protetores menstruais alternativos que, entre outras coisas, reduzem a quantidade de lixo gerada pelos absorventes convencionais, como os seguintes:

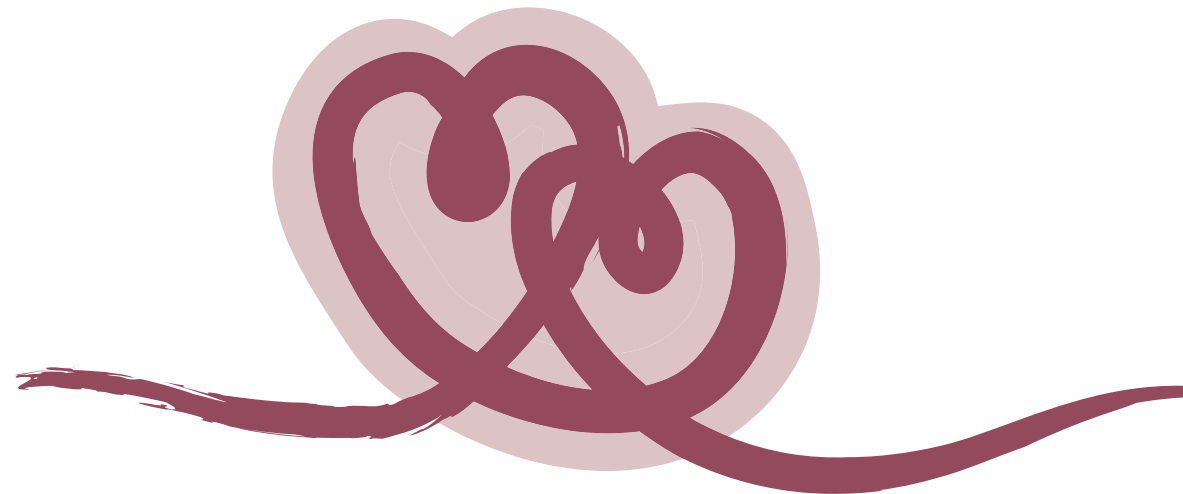




E OS AVANÇOS NÃO PARAM POR AÍ

Diferentes movimentos sociais têm se organizado e trazido à pauta pública a questão da saúde menstrual e, logo, da pobreza menstrual

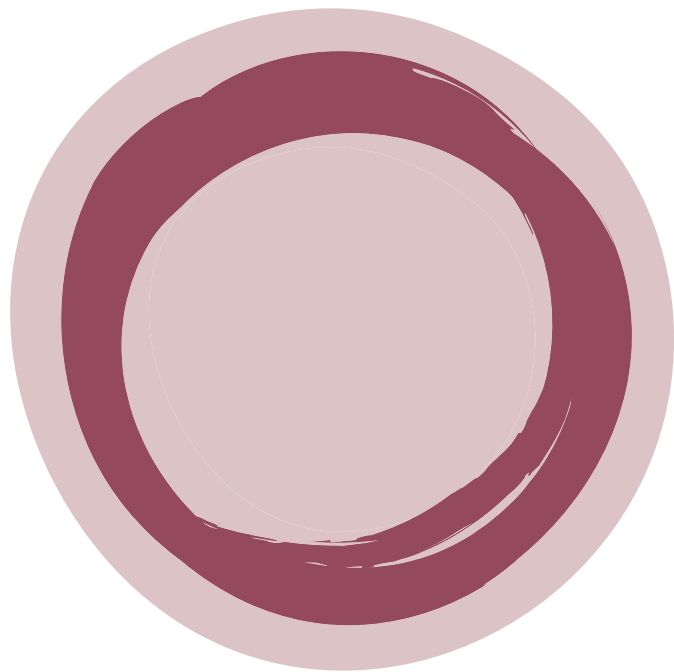
São grupos diversos, engajados em diferentes causas, mas que têm em comum **a busca pela garantia de direitos menstruais**. Todo esse empenho tem tido resultados. Hoje já se debatem **políticas públicas** que possam garantir o fornecimento de protetores menstruais e de higiene para pessoas de baixa renda, em situação de cárcere e também para as que estão em situação de rua. Sempre visando maior **equidade** entre as diferentes realidades e o que chamamos de dignidade menstrual.



- protetores menstruais de tecido:** não tão custosos, são mais eficientes que as toalhinhas de tecido usadas antigamente. Não geram tanto resíduo como os absorventes descartáveis, mas exigem um cuidado em relação à higiene, sendo necessário água em abundância e produtos de limpeza, como sabão
- calcinha absorvente:** quem nunca sonhou com uma? O duro é que ainda são muito caras. Mas prometem conforto e têm modelos de todos os tamanhos e para todos os fluxos. Assim como os protetores de tecido, exigem um zelo a mais quando o assunto é a higiene
- coletor menstrual ou o famoso copinho:** vem ganhando espaço e tem gente que o defende fortemente. São recipientes feitos de plástico ou silicone flexível e seu uso é interno. O custo é alto, mas chega a ser metade do preço de uma calcinha absorvente (uma média de R\$70,00). O bom é que o bichinho dura uns três anos (algumas marcas garantem mais tempo). Não se gasta tanta água, mas é necessário acesso a banheiros com água limpa e sabão

**CELEBRAMOS A CRIAÇÃO E
DISPONIBILIDADE DESTAS ALTERNATIVAS,
MAS CELEBRAREMOS AINDA
MAIS QUANDO FOREM ACESSÍVEIS
PARA TODAS/TODOS/TODES!**

EQUIDADE É QUANDO SE BUSCA A JUSTIÇA DE MODO MUITO ESPECIAL



Todas as pessoas têm o direito de ir e vir, de trabalhar, de estudar e de ter momentos de lazer. Mas pessoas que menstruam e que não têm os recursos necessários para ter o protetor menstrual acabam limitando suas atividades. **Como sair de casa pingando por aí?**

Seria justo que um grupo fosse excluído dos direitos básicos? Não!

Todas as pessoas precisam de absorventes gratuitos? Não! Mas todas precisam ter dignidade, liberdade e oportunidade de usufruir de seus direitos.

Então, que tal equilibrar a balança e distribuir absorventes gratuitos para quem realmente precisa?

Para que a equidade seja garantida, cria-se uma nova regra, algo que atenda a esta necessidade específica, desta comunidade específica para que ela se equipare à população geral.

Bom... cá entre nós, equidade, equidade mesmo, seria a erradicação da pobreza. Mas isso é [quase] outro papo.

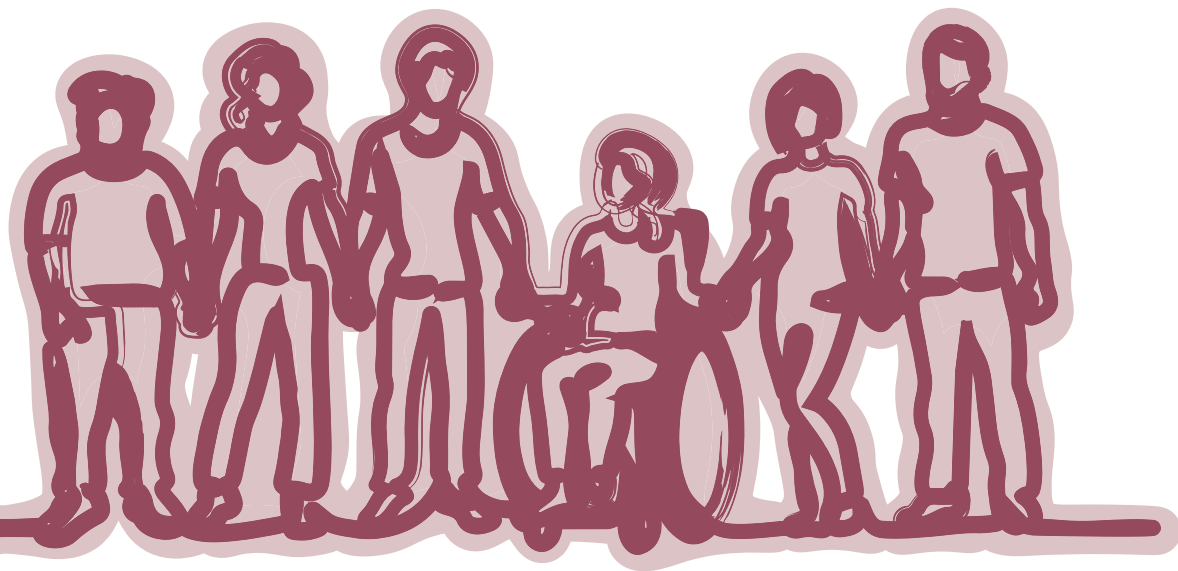
Caso queira se inteirar sobre essa lei, procure na internet por: LEI Nº 14.214, DE 6 DE OUTUBRO DE 2021



A **ONU (Organização das Nações Unidas)** tem contribuído muito com o debate, financiando pesquisas, disponibilizando publicações sobre o tema e fazendo **advocacy** - isso é, buscando influenciar positivamente a criação de políticas públicas e a ampliação do debate público.

Até um projeto de lei está em discussão em Brasília. Já foi aprovado que o Governo Federal se responsabilizará por campanhas de promoção sobre saúde menstrual. Mas ainda se debate sobre os custos da distribuição de produtos de proteção menstrual e de higiene.

POLÍTICAS PÚBLICAS



Sempre ouvi falar, mas... o que é isso mesmo?

Este é um termo que vemos e ouvimos bastante. Podemos complicar essa resposta ao máximo, mas, no limite, ela é simples. Trata-se de oferecer respostas oficiais e concretas às situações que nos desafiam coletivamente.

UM PROBLEMA PRECISA DE UMA SOLUÇÃO

Um exemplo pode ser a falta de saneamento básico em uma região específica. Vamos considerar a região Sudeste (Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo), a mais rica do país. Ela conta com **3,55% dos domicílios sem banheiro** (dados reais). Parece muito pouco, mas se considerarmos que é a região com o maior número de habitantes no país, logo, podemos acreditar que são muitas, muitas pessoas que não contam com banheiro em suas residências.

Supomos aqui que existam movimentos sociais que pressionam o governo pela resolução deste problema. E este problema é reconhecido como legítimo. Necessário de ser resolvido. **Afinal, como as pessoas poderiam ter a higiene básica garantida? Como as pessoas que menstruam podem ter garantidos os cuidados necessários para a sua saúde menstrual?**

Dados de fontes confiáveis se apresentam, comprovando a necessidade de uma(s) **política(s) pública(s)**. Aqui se define a importância da ação dos governos locais e federal. Devem se comprometer com a pauta, já que ela é tão importante e urgente para a garantia de direitos da população desta área. A esfera pública (do Estado brasileiro) tem que se envolver para resolver.

Isso significa que as organizações comunitárias, ONGs e outras instituições podem ajudar, mas não dão conta de solucionar o problema sozinhas.



Precisam acessar a estrutura oficial e pública para garantir que todas essas pessoas possam ter acesso ao direito básico que é a higiene e o saneamento básico. Tendo, assim, banheiro com água limpa e esgoto em suas residências.

Desta forma, existem vários passos para que essa mudança aconteça. Pesquisa, planejamento, separação de responsabilidades, propostas, avaliação de orçamento, debate público, etc. Mas, o que importa saber é que **sem essa via institucional, sem a estrutura pública, esses direitos não seriam garantidos a todo mundo.**

AO DESFAZER OS NÓS, TECEMOS REDES

Bora nos libertar destes tabus e trocar com quem está perto. Dar e receber apoio. Trocar informações. Nós te convidamos a pensar:

- com quem seria bom trocar uma ideia sobre menstruação?
- pra quais espaços eu gostaria de levar essas reflexões? Seria para a escola? O trabalho? Familiares? Amigues?

O importante é tecer uma rede que nos dê suporte. Que nos ampare. Você pode ser a primeira pessoa a puxar o fio por onde vive. E, junto às pessoas que confia, criar uma bela rede que conforte a todas/todos/todes que participem dela.



Caso queira saber mais sobre o assunto, procure conhecer o relatório "**POBREZA MENSTRUAL NO BRASIL: DESIGUALDADES E VIOLAÇÕES DE DIREITOS**" - uma publicação do **Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA)** e do **Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)**.

E, se quiser saber o que tudo isso tem a ver com **Educação Ambiental**, nos procure!

Pesquisa e conteúdo: Alciana Paulino | alciana.paulino@dadiva.zone

Ilustrações e design gráfico: Marcelo de Podestá | marcelo@podesta.com.br



A **Estre Ambiental** é uma das maiores empresas de serviços ambientais do Brasil. Ela é responsável por limpar diferentes cidades, tirar o lixo das casas, cuidar dos resíduos industriais, comerciais e domésticos. Dando, assim, o destino mais seguro ao lixo, seja em aterros sanitários ou transformando-o em matéria-prima e energia para a produção de novos bens. Material produzido através de **TA-C/MPT IC 5414.2017**.



O **Instituto Estre** foi criado pela **Estre Ambiental** em 2006. Tem finalidade pública e ações educadoras ambientalistas em diferentes regiões do Brasil. Conta com programas e projetos de socialização do conhecimento que contemplam crianças e adultos. Zela pelos temas pertinentes à **Educação Ambiental**, principalmente consumo, resíduos, soluções coletivas e equidade socioambiental. Foi responsável pela produção deste material e de vários outros que buscam informar e convidar as pessoas à reflexão/ação.

www.institutoestre.org.br