

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO - UEMA
CAMPUS LAGO DA PEDRA
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

ARA GONÇALVES DE ARAÚJO

DIGNIDADE MENSTRUAL EM SALA DE AULA: utilizando a ciência contra a desinformação e combate à desigualdade de gênero em escolas públicas no município de Lago da Pedra, Maranhão.

LAGO DA PEDRA - MA

2025

ARA GONÇALVES DE ARAÚJO

DIGNIDADE MENSTRUAL EM SALA DE AULA: utilizando a ciência contra a desinformação e combate à desigualdade de gênero em escolas públicas no município de Lago da Pedra, Maranhão.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Ciências Biológicas Licenciatura, do Campus Lago da Pedra, da Universidade Estadual do Maranhão-UEMA, como requisito para a obtenção do grau em Ciências Biológicas Licenciatura.

Orientadora: Profa. Dra. Monique Hellen Ribeiro Lima.

LAGO DA PEDRA - MA

2025

Araújo, Ara Gonçalves de

Dignidade menstrual em sala de aula: utilizando a ciência contra a desinformação e combate à desigualdade de gênero em escolas públicas no município de Lago da Pedra, Maranhão. / Ara Gonçalves de Araújo. – S Lago da Pedra, MA, 2025.

57 f

Monografia (Ciências Biológicas Licenciatura) - Universidade Estadual do Maranhão, 2025.

Orientador: Prof. Dr. Monique Hellen Ribeiro Lima.

1.Dignidade Menstrual. 2.Educação. 3.Desigualdade de Gênero. I. Título.

CDU: 342.7-055.2(812.1)

Elaborado por Cássia Diniz - CRB 13/910

ARA GONÇALVES DE ARAÚJO

DIGNIDADE MENSTRUAL EM SALA DE AULA: utilizando a ciência contra a desinformação e combate à desigualdade de gênero em escolas públicas no município de Lago da Pedra, Maranhão.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Ciências Biológicas Licenciatura, do Campus Lago da Pedra, da Universidade Estadual do Maranhão-UEMA, como requisito para a obtenção do grau em Ciências Biológicas Licenciatura.

Apresentado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Monique Hellen Ribeiro Lima.
(Presidente da Banca Examinadora)

Prof.
(1º Membro)

Prof.
(2º Membro)

RESUMO

Este estudo tem como tema central a dignidade menstrual no ambiente escolar. A menstruação, embora seja um processo fisiológico natural, ainda é cercada por estigmas e desinformação, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. O objetivo geral da pesquisa foi analisar como a abordagem da dignidade menstrual em sala de aula, com base em conhecimentos científicos, pode promover a conscientização, combater a desinformação e reduzir desigualdades de gênero entre estudantes de escolas públicas no município de Lago da Pedra, estado do Maranhão. A pesquisa foi realizada com alunas do Centro de Ensino Frei Godofredo Bauerdick e da Escola Família Agostinho Romão da Silva, por meio da aplicação de um questionário estruturado que abordou aspectos sociodemográficos, experiências com o ciclo menstrual, práticas de higiene e nível de informação sobre o tema. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quanti-qualitativa, com caráter exploratório e descritivo. Os resultados revelaram que, embora todas as participantes soubessem o que é a menstruação e como utilizar absorventes, apenas 6,25% conheciam a origem dos produtos menstruais e muitas relataram acreditar em mitos sobre fertilidade. Além disso, 100% relataram cólicas menstruais, 87,5% retenção de líquidos e outras queixas físicas foram comuns. Os achados do presente estudo apontam para a urgência da implementação de políticas públicas e práticas pedagógicas voltadas à educação menstrual crítica, que promovam o acesso à informação científica, à saúde e ao respeito à dignidade das meninas nas escolas públicas, como forma de enfrentamento à exclusão e às desigualdades de gênero.

Palavras-chave: Dignidade menstrual. Desigualdade de gênero. Educação científica.

ABSTRACT

This study focuses on menstrual dignity in the school environment. Menstruation, although a natural physiological process, is still surrounded by stigma and misinformation, especially in contexts of social vulnerability. The overall objective of the research was to analyze how the approach to menstrual dignity in the classroom, based on scientific knowledge, can promote awareness, combat misinformation, and reduce gender inequalities among students in public schools in the municipality of Lago da Pedra, Maranhão state. The research was conducted with female students from the Frei Godofredo Bauerdick Education Center and the Agostinho Romão da Silva Family School, using a structured questionnaire that addressed sociodemographic aspects, experiences with the menstrual cycle, hygiene practices, and level of information on the subject. This is a quantitative-qualitative research study, with an exploratory and descriptive character. The results revealed that, although all participants knew what menstruation is and how to use sanitary products, only 6.25% knew the origin of menstrual products, and many reported believing in myths about fertility. In addition, 100% reported menstrual cramps, 87.5% reported fluid retention, and other physical complaints were common. The findings of the present study point to the urgency of implementing public policies and pedagogical practices aimed at critical menstrual education, which promote access to scientific information, health, and respect for the dignity of girls in public schools, as a way to confront exclusion and gender inequalities..

Keywords: Menstrual dignity. Gender inequality. Scientific education.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Conhecimento sobre menstruação

Gráfico 2: Funcionamento do ciclo menstrual

Gráfico 3: Responsável pela compra dos itens de higiene

Gráfico 4: Duração do ciclo menstrual

Gráfico 5: Regularidade do ciclo menstrual

Gráfico 6: Quantidade média de absorventes utilizados por dia

Gráfico 7: Sintomas menstruais

Gráfico 8: Uso correto do absorvente

Gráfico 9: Conhecimento sobre a origem dos absorventes

Gráfico 10: Possibilidade de engravidar durante a menstruação

Gráfico 11: Abordagem do tema menstruação nas escolas

Gráfico 12: Motivos que levam à interrupção de atividades durante o período menstrual

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 OBJETIVOS.....	11
2.1 Objetivo geral.....	11
2.2. Objetivos específicos.....	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1 Diagnóstico da Dignidade Menstrual.....	12
3.2 O que é a Dignidade Menstrual?.....	13
3.3 A Precariedade Menstrual em Dados no Brasil.....	14
3.4 Iniciativas Mundiais de Dignidade Menstrual.....	15
3.5 Destrinchando as Tecnologias Menstruais.....	17
3.6 Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e Dignidade Menstrual...18	
3.7 Ciência contra a desinformação e combate à desigualdade de gênero.. 19	
3.8 Dignidade menstrual no sistema escolar.....	21
4 METODOLOGIA	23
4.1 Tipo de pesquisa.....	23
4.2 Área de estudo.....	23
4.3 Instrumento da pesquisa.....	24
4.4 Atividades a serem desenvolvidas.....	24
4.5 Análise de dados.....	24
4.6 Aspectos éticos e legais.....	25
5 RESULTADOS	26
6 DISCUSSÃO.....	32
7 CONCLUSÕES.....	36
REFERÊNCIAS	38
APÊNDICES.....	42

1 INTRODUÇÃO

O Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), como agência dedicada ao desenvolvimento populacional com ênfase em saúde sexual e reprodutiva, igualdade de gênero, raça e juventude, apresenta recomendações para promover a Dignidade Menstrual no Brasil (UNFPA, 2021).

Segundo Zilah et al. (2021), a pobreza menstrual, que se refere à dificuldade ou impossibilidade de pessoas que menstruam em obter acesso a produtos de higiene menstrual, saneamento adequado e informações sobre o ciclo menstrual, tem ganhado destaque nas conversas públicas, impulsionada por estudos que evidenciam a grave violação de direitos de meninas, mulheres e pessoas que menstruam.

Em 2021, o UNFPA, em parceria com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), publicou o relatório “Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos”, que apresenta dados mostrando como a falta de direitos afeta a vida das pessoas menstruantes, destacando as desigualdades sociais (UNFPA; UNICEF, 2021).

A menstruação é a descamação cíclica do endométrio, camada mais interna do útero, caracterizada por um sangramento que dura de 3 a 7 dias. Esse processo ocorre mensalmente como parte do ciclo reprodutivo da mulher, durante o qual o útero se prepara para receber uma possível gestação. Na ausência de fecundação, o tecido endometrial é eliminado através da menstruação (Souza, 2017).

A saúde e os direitos menstruais, bem como o enfrentamento à pobreza menstrual, constituem questões que impactam significativamente a vida de uma parcela expressiva da população brasileira. Esses temas não apenas afetam o bem-estar individual, como também interferem no desenvolvimento social, adquirindo relevância em âmbitos nacional e internacional (UNFPA, 2021).

No Brasil, direitos como educação de qualidade, moradia digna e saúde, incluindo saúde sexual e reprodutiva, de crianças e adolescentes que menstruam vêm sendo sistematicamente desrespeitados. De acordo com o relatório “Pobreza Menstrual no Brasil – Desigualdades e Violações de Direitos”, publicado pelo UNICEF, mais de 60% das jovens que menstruam já se ausentaram da escola devido à menstruação (UNICEF, 2021).

Gomides (2020) ressalta que a menstruação, por ser um processo natural, deve ser tratado com mais seriedade pelas políticas de saúde. A falta de apoio adequado a meninas durante esse período representa uma violação da sua dignidade. Marinho (2019) destaca a importância de discutir abertamente a menstruação e saúde íntima com meninas, adolescentes e mulheres, pois essa abordagem favorece o empoderamento feminino e o fortalecimento o autocuidado e da autonomia sobre seus corpos, inclusive no uso de métodos contraceptivos.

É importante considerar também a influência histórica da Igreja Católica do Ocidente, cuja doutrina, absorveu valores de impureza relacionadas ao sangue menstrual. Diversas passagens bíblicas, como Levítico 15:19, associam a menstruação à impureza: “Quando uma mulher tiver seu fluxo de sangue, a impureza de sua menstruação durará sete dias, e quem a tocar ficará impuro até à tarde” (Souza, 2017, p. 15).

Tais conceitos foram mais reforçados durante a Revolução Científica, entre os séculos XVI e XVIII. Período marcado pela consolidação das ciências biológicas e pela separação entre teologia e metafísica (Silva, 2021).

Identificar a origem da controvérsia em torno da menstruação é tarefa complexa. No livro “Inventando o Sexo: corpo e gênero dos gregos a Freud” (2001), o historiador Thomas Laqueur argumenta que as raízes desse tabu remontam à Grécia Antiga, onde se institucionalizou a exclusão das mulheres da esfera pública, relegando-as às atividades domésticas, enquanto os homens assumiam funções no espaço externo (Laqueur, 2001).

O debate sobre o corpo feminino também revela desigualdades históricas, uma vez que este era considerado uma versão imperfeita do corpo masculino. O homem, tido como representante do plano espiritual e racional, tornou-se o padrão ideal. Como ele não menstrua, essa diferença foi utilizada como justificativa simbólica para atribuir às mulheres um papel social passivo (Marinho, 2019).

A menstruação ainda é tratada como tabu em muitas sociedades, o que contribui para a perpetuação da desinformação, do preconceito e da desigualdade de gênero, especialmente no contexto escolar. Em municípios como Lago da Pedra, no interior do Maranhão, essa realidade é agravada pela precariedade ao acesso a produtos de higiene menstrual e pela ausência de políticas públicas eficazes voltadas à educação menstrual.

No ambiente escolar, muitas alunas enfrentam constrangimentos, faltas recorrentes às aulas e até mesmo abandono escolar em decorrência da menstruação. Nesse cenário, torna-se urgente a inserção da temática da dignidade menstrual nas práticas pedagógicas das escolas públicas, de forma crítica, científica e inclusiva. A presente pesquisa se justifica pela necessidade de enfrentar a pobreza menstrual como um problema de saúde pública e de justiça social, reconhecendo a escola como espaço estratégico para promover conhecimento, cidadania e equidade de gênero.

Desta forma, o ensino de Biologia poderá contribuir, através da educação como ferramenta para a extinção de paradigmas, preconceitos e tabus, ou seja, a ciência será usada a favor da informação, empoderamento e qualidade de vida para as meninas durante esse período menstrual. O estudo torna-se de suma importância por esta contribuição, além de fazer parte dos ODS 3: Saúde e bem-estar; ODS 4: Educação de qualidade e ODS 5: Igualdade de gênero (ONU, 2015).

Diante disso, propõe-se a seguinte questão norteadora: como a promoção da dignidade menstrual, por meio de ações educativas baseadas em evidências científicas, pode contribuir para combater a desinformação e reduzir a desigualdade de gênero nas escolas públicas do município de Lago da Pedra, Estado do Maranhão?

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Realizar discussões e atividades com meninas, mulheres, homens trans e pessoas não binárias acerca da menstruação e dignidade menstrual como combate às desigualdades.

2.2 Objetivos Específicos

- Realizar discussões sobre Ciclo Menstrual;
- Realizar roda de conversa sobre o que é dignidade menstrual e como ela pode afetar o desempenho escolar;
- Aplicar questionário sobre a temática abordada;
- Realizar atividades lúdicas sobre dignidade menstrual;
- Realizar Oficina sobre corpo humano, órgão sexuais e higiene íntima;
- Entregar os kits com absorventes e protetor de calcinha.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Diagnóstico da Dignidade Menstrual

A dignidade menstrual é um conceito que tem ganhado crescente relevância nas discussões sobre saúde pública, direitos humanos e equidade de gênero. Segundo Sommer et al. (2015), dignidade menstrual refere-se à garantia de que todas as pessoas que menstruam tenham acesso a produtos menstruais seguros, instalações sanitárias apropriadas, educação adequada e apoio necessário para gerenciar sua menstruação com segurança, privacidade e dignidade.

A noção de dignidade menstrual transcende o simples acesso a absorventes, incorporando direitos humanos, equidade de gênero e educação crítica. De acordo com Abrão e Oliveira (2023), promover dignidade menstrual nas escolas exige uma abordagem interseccional, que considere raça, classe, gênero e deficiência, e que inclua tanto os aspectos biológicos quanto os sociais do ciclo menstrual. Nesse sentido, a educação menstrual deve ser concebida como instrumento de emancipação, capaz de naturalizar e empoderar o tema no ambiente escolar.

O Programa Dignidade Menstrual, instituído pelo Decreto federal nº 11.432/2022, posiciona-se exatamente neste paradigma, articulando distribuição contínua de absorventes com ações de conscientização sobre equidade de gênero, justiça social e direitos humanos (Belluzzo, 2024).

Os dados nacionais indicam que 1 em cada 4 meninas já faltou à aula por não ter produtos ou infraestrutura adequada, e que apenas 20% se sentiram bem informadas na menarca. Essas estatísticas evidenciam que a dignidade menstrual é pauta urgente e transversal à política escolar e à saúde pública (Gadelha; Fonteles Filho, 2024).

Em nível internacional, o conceito está associado à *menstrual justice* — um movimento que defende a liberdade menstrual por meio de políticas estruturais, educação acessível e inclusão de vozes marginalizadas, como trans ou pessoas com deficiência. Organizações como o *Days for Girls*, fundada por Celeste Mergens, atuam dentro dessa perspectiva, distribuindo kits reutilizáveis e promovendo educação menstrual para mais de um milhão de meninas em 100 países (DAYS FOR GIRLS, 2024).

Inspirados nos *Critical Menstruation Studies* (Estudos Críticos da Menstruação), que questiona o estigma, a medicalização, as desigualdades e a normatividade corpora, diversos autores e autoras no Brasil têm defendido que a educação menstrual vá além da fisiologia. Propõem, assim, reflexões ampliadas que envolvam tabus, contextos culturais, impacto ambiental e justiça social (Abrão; Oliveira, 2023).

Apesar disso, a menstruação, ainda é cercada por tabus e frequentemente negligenciada pelas políticas públicas, contribuindo para a perpetuação de desigualdades. O relatório “Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdade e Violações de Direitos” (UNICEF, 2021), revela que milhões de meninas e mulheres no país não têm acesso a itens básicos como absorventes higiênicos, papel higiênico, sabonete e banheiros adequados durante o período menstrual. Essa precariedade afeta diretamente a frequência escolar, o desempenho acadêmico e a autoestima das adolescentes.

Conforme apontado por Mason et al. (2013), o diagnóstico da dignidade menstrual envolve a análise de múltiplas dimensões, incluindo a disponibilidade de produtos menstruais, acesso a saneamento básico, educação em saúde menstrual e enfrentamento dos estigmas culturais. No Brasil, a realidade é alarmante: dados do estudo da *Girl Up* Brasil (2021) aponta que uma em cada quatro meninas já faltou à escola por não ter acesso a absorventes.

3.2 O que é a Dignidade Menstrual?

Dignidade menstrual é um conceito contemporâneo que articula direitos humanos, justiça de gênero, saúde pública e acesso à educação, abordando a menstruação como um fenômeno que deve ser tratado com respeito, informação e políticas públicas inclusivas. Ela propõe que todas as pessoas que menstruam tenham condições de vivenciar seus ciclos com segurança, higiene, privacidade e sem estigmas, independentemente de sua condição social, étnico-racial ou identidade de gênero ().

Segundo Sommer et al. (2015), dignidade menstrual implica garantir o acesso a produtos menstruais seguros, banheiros adequados, educação de qualidade sobre o ciclo menstrual e apoio social, criando condições que respeitem a privacidade e a saúde das pessoas menstruantes.

A dignidade menstrual vai além do mero acesso a produtos higiênicos, pois abrange o direito à informação, à saúde, ao respeito e à igualdade. Para Johnston-Robledo e Chrisler (2013), a forma como a sociedade trata a menstruação reflete a posição social das mulheres e meninas, sendo um marcador de desigualdade de gênero. A ausência de políticas públicas e a invisibilidade do tema colaboram para o ciclo de exclusão. Já Belluzzo (2024) destaca que discutir dignidade menstrual também é enfrentar a desinformação de gênero, pois os estigmas associados à menstruação reforçam desigualdades e silenciam as vivências menstruais nas escolas, nos ambientes de trabalho e nas políticas públicas.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU, 2014), o cuidado com a saúde menstrual é essencial para a efetivação dos direitos humanos, incluindo o direito à educação, à saúde, ao trabalho e à dignidade. A exclusão social vivenciada por pessoas que menstruam, em especial as de baixa renda, reforça estigmas e aumenta as vulnerabilidades sociais.

A discussão sobre dignidade menstrual também demanda uma abordagem de interseccional. Conforme argumenta Crenshaw (1991), é necessário considerar que mulheres negras, indígenas, em situação de rua ou encarceradas enfrentam camadas adicionais de opressão que dificultam ainda mais o acesso aos insumos menstruais. Portanto, políticas públicas eficazes devem contemplar essas especificidades para garantir equidade no cuidado e no acesso aos direitos.

3.3 A Precariedade Menstrual em Dados no Brasil

O Brasil apresenta um cenário alarmante no que diz respeito à precariedade menstrual. De acordo com o relatório do UNICEF (2021), cerca de 713 mil meninas vivem sem acesso a banheiro ou chuveiro em seu domicílio e mais de 4 milhões carecem de itens mínimos de higiene nas escolas. Além disso, 6,5 milhões de estudantes do sexo feminino frequentam instituições de ensino sem banheiros em condições adequadas.

A ausência de políticas públicas eficazes para enfrentar a pobreza menstrual contribui diretamente para o aprofundamento das desigualdades sociais. Conforme levantamento do Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA, 2022), a menstruação é um fator que impacta negativamente a trajetória educacional de

meninas brasileiras, favorecendo o abandono escolar precoce e à exclusão educacional.

A pesquisa "Impactos da Pobreza Menstrual na Educação Brasileira" (*Plan International* Brasil, 2021) revelou que 43% das meninas entrevistadas já deixaram de frequentar aulas durante o período menstrual. Além disso, 51% relataram dificuldades emocionais, como vergonha e medo de vazamentos, em decorrência da falta de recursos adequados para o manejo da menstruação.

As regiões Norte e Nordeste são as mais afetadas por essa realidade, refletindo desigualdades históricas de infraestrutura e acesso a direitos básicos. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), essas regiões concentram os maiores índices de falta de saneamento básico, afetando diretamente a gestão da higiene menstrual.

3.4 Iniciativas Mundiais de Dignidade Menstrual

Em nível global, diversas iniciativas têm sido implementadas para enfrentar os desafios relacionados à pobreza menstrual. A Escócia, por exemplo, foi o primeiro país do mundo a garantir acesso gratuito os produtos menstruais em locais públicos, por meio da aprovação do "*Period Products (Free Provision) Act*" em 2020 (BBC News, 2020).

Na Colômbia, em 2022, foi sancionada a Lei nº 2.261, que trata da Gestão Menstrual e estabelece a distribuição gratuita de produtos menstruais a mulheres e pessoas que menstruam em situação de privação de liberdade, em todas as unidades prisionais do país. A legislação reconhece como tecnologias de gestão menstrual os absorventes internos e externos, coletores menstruais e calcinhas absorventes (UNFPA, 2023).

Segundo a norma, cada pessoa privada de liberdade em idade fértil tem direito a, no mínimo, um pacote contendo 10 unidades de absorventes higiênicos ou uma quantidade equivalente de outro tipo de produto menstrual. Em casos específicos, como no pós-parto, durante a amamentação, ou em situações clínicas como endometriose é assegurado o fornecimento de uma quantidade maior desses insumos.

A Índia também se destaca nesse cenário, por meio do lançamento de campanhas de conscientização e distribuição gratuito de absorventes em escolas

públicas, como parte do programa *Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram*. Essa ação tem como objetivo reduzir a evasão escolar de adolescentes do sexo feminino (Ministério da Saúde da Índia, 2017).

Na África, países como Uganda e Quênia vem desenvolvendo programas de educação menstrual e distribuição de absorventes sustentáveis, com o apoio de ONGs como a Days for Girls (2019), que atua fornecendo kits reutilizáveis e capacitação em saúde menstrual em comunidades vulneráveis.

No Brasil, o Programa Dignidade Menstrual, instituído por meio do Decreto nº 11.432, de 8 de março de 2023 (Dia Internacional da Mulher), integra uma política pública interministerial envolvendo os Ministérios da Saúde, das Mulheres, da Educação, da Justiça e Segurança Pública, dos Direitos Humanos e da Cidadania, e do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (Brasil, 2023).

Essa iniciativa visa garantir o acesso universal a absorventes higiênicos, priorizando a promoção da equidade de gênero, a justiça social e o reconhecimento da menstruação como direito humano e de saúde pública.

Dados do Ministério da Saúde indicam que, nos primeiros 12 meses de execução (17 de janeiro de 2024 a 31 de dezembro de 2024), o programa distribuiu 240,3 milhões de unidades de absorventes a aproximadamente 2,1 milhões de pessoas em vulnerabilidade, com investimento de R\$ 119,7 milhões. A distribuição ocorre nas farmácias credenciadas ao Programa Farmácia Popular, que contavam com mais de 31 mil estabelecimentos no final de 2024 (Brasil, 2025).

O público-alvo compreende pessoas entre 10 e 49 anos, inscritas no Cadastro Único (CadÚnico), e que se enquadrem em ao menos uma das condições: estudantes da rede pública com renda familiar de até meio salário-mínimo per capita, pessoas em situação de rua ou de vulnerabilidade social extrema, e mulheres ou pessoas em cumprimento de medidas socioeducativas ou privação de liberdade. Para acesso, a interessada deve gerar autorização por meio do aplicativo “Meu SUS Digital” e apresentar RG e CPF em uma farmácia credenciada (Brasil, 2023).

Além da distribuição, o programa prevê ações educativas fortalecidas, com capacitação técnica de agentes públicos para abordar menarca, prevenção de infecções e desconstrução de estigmas menstruais. Esse contexto reforça a importância de garantir dignidade menstrual na sala de aula, como enfrenta a desigualdade de gênero e a desinformação ().

Por fim, como destaca o Observatório Caleidoscópio, o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual (portaria interministerial nº 729/2023) amplia a distribuição gratuita a cerca de 24 milhões de pessoas em situação de vulnerabilidade, estudantes, pessoas em situação de rua e privação de liberdade, demonstrando a ambição de escala e profundidade do programa (Gomes; Carvalho; Mattos, 2024).

3.5 Destrinchando as Tecnologias Menstruais

As tecnologias menstruais compreendem os diversos produtos e soluções utilizadas para o manejo da menstruação, sendo elementos fundamentais para garantir segurança, conforto, autonomia e dignidade às pessoas que menstruam. Essas tecnologias envolvem não apenas os artefatos físicos, como absorventes, coletores e calcinhas absorventes, mas também as condições de acesso, a informação disponível e os aspectos culturais que moldam seu uso.

De acordo com Bobel (2019), as principais tecnologias menstruais incluem os absorventes descartáveis, absorventes reutilizáveis, coletores menstruais, calcinhas absorventes, esponjas menstruais e, mais recentemente, discos menstruais, que oferecem maior tempo de uso e adaptabilidade anatômica. Essas tecnologias variam quanto ao custo, à praticidade, ao impacto ambiental e à aceitação cultural.

Cada umas dessas alternativas apresentam vantagens e limitações relacionadas a fatores como custo, impacto ambiental, praticidade e aceitação cultural. Os coletores menstruais, por exemplo, vêm ganhado popularidade por serem sustentáveis e econômicos a longo prazo. No entanto, o seu uso ainda é limitado por barreiras culturais, falta de informação e resistência ao manuseio direto do próprio corpo (Howard et al., 2011).

Estudos como o de van Eijk et al. (2019) demonstram que os coletores são tão eficazes quanto os absorventes tradicionais em termos de retenção do fluxo, sendo reutilizáveis por até 10 anos, o que representa uma redução significativa de custos e impactos ambientais. Apesar disso, o uso ainda é limitado, principalmente por falta de acesso à informação, tabus sobre o corpo, e infraestrutura inadequada para higienização, especialmente em comunidades de baixa renda.

As calcinhas absorventes, embora possuam um custo mais elevado, têm sido bem aceitas por oferecerem conforto, segurança e menor risco de vazamentos. Já

os absorventes descartáveis seguem como os produtos continuam sendo os mais utilizados globalmente, principalmente por sua ampla disponibilidade e praticidade. No entanto, apresentam um impacto ambiental significativo, especialmente em razão da sua composição e descarte inadequado (Elledge et al., 2018).

De acordo com fulano (), as esponjas menstruais e os discos menstruais ainda são menos populares, mas representam alternativas inovadoras que se ajustam à anatomia e podem ser usadas por mais tempo que coletores convencionais. Contudo, sua adoção também exige maior nível de instrução sobre higiene íntima e autonomia corporal.

Além da questão ambiental e econômica, o debate sobre tecnologias menstruais também envolve desigualdades estruturais. Segundo Abrão e Oliveira (2023), a adoção de produtos reutilizáveis pressupõe acesso a água potável, saneamento básico e tempo disponível para higienização, elementos ausentes em muitas comunidades brasileiras. Assim, promover tecnologias menstruais requer políticas públicas integradas, que articulem distribuição gratuita de insumos, educação menstrual crítica e infraestrutura escolar e domiciliar adequada (UNFPA, 2023).

Por fim, é essencial que a escolha da tecnologia menstrual seja pautada pelo direito à autonomia e à informação, não apenas por imposições econômicas ou ambientais. Como afirmam Sommer et al. (2021), a dignidade menstrual inclui o direito de escolher o produto mais adequado ao próprio corpo, rotina e contexto cultural, livre de estigmas ou limitações impostas pela desigualdade social.

3.6 Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e Dignidade Menstrual

A dignidade menstrual está diretamente relacionada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU. O ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) contempla a saúde menstrual como parte fundamental da saúde reprodutiva, enfatizando a necessidade de acesso a cuidados adequados, educação e produtos menstruais seguros para promover o bem-estar das pessoas que menstruam.

O ODS 4 (Educação de Qualidade) destaca que a falta de suporte adequado à menstruação representa uma barreira significativa para a permanência e o

desempenho escolar de meninas e adolescentes, impactando sua aprendizagem e desenvolvimento integral.

O ODS 5 (Igualdade de Gênero) está diretamente vinculado à dignidade menstrual, pois a garantia de equidade de oportunidades passa pela eliminação dos estigmas, tabus e discriminação relacionados à menstruação, que historicamente reforçam desigualdades de gênero.

Já o ODS 6 (Água Potável e Saneamento) é essencial para a gestão menstrual segura e digna, pois o acesso universal a instalações adequadas de água, saneamento e higiene é indispensável para que pessoas menstruantes possam cuidar de sua saúde menstrual com privacidade e segurança.

Outros ODS também são impactados pela dignidade menstrual, como o ODS 10 (Redução das Desigualdades), que aborda o acesso igualitário a recursos e serviços, e o ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis), que incentiva o uso sustentável de produtos menstruais e a redução de resíduos.

Assim, a promoção da dignidade menstrual constitui um aspecto transversal para o alcance dos ODS, exigindo ações integradas que envolvam políticas públicas, educação, saúde, infraestrutura e combate ao estigma social (ONU, 2015; Hennegan; Montgomery, 2016).

3.7 Ciência contra a desinformação e combate à desigualdade de gênero

A desinformação de gênero configura uma ferramenta perversa para a manutenção de preconceitos, exclusão e violência simbólica contra mulheres e pessoas LGBTQIA+, refletindo-se em esferas como política, saúde e educação (Oliveira; Mariotti; Bonzanini, 2021). Como expõem Tavares e Borges (2023), essa forma de desinformação é construída a partir de estereótipos sexistas e narrativas maliciosas, com o objetivo explícito de silenciar vozes femininas, enfraquecer a democracia e desestimular sua participação pública.

A Ciência da Informação, segundo Giulia Nascimento Martins (2025), desempenha um papel fundamental nesse enfrentamento, ao fornecer ferramentas conceituais e metodológicas para identificação, organização e mediação crítica do fluxo informacional. Sua ação pode reduzir a violência simbólica contra mulheres nas redes sociais ao fortalecer os processos de verificação e intervenção ética da informação (Gadelha; Fonteles Filho, 2024).

No campo da educação, o letramento midiático (media literacy) é apontado como estratégia essencial. Nagumo et al. (2022) defendem sua implementação no currículo escolar para formar cidadãos críticos, capazes de identificar a pós-verdade e o negacionismo científico, além de fortalecer a confiança na ciência e promover diálogo construtivo.

Quanto à discriminação de gênero, Belluzzo (2024) enfatiza que as *fake news* reforçam estigmas e culpabilizam mulheres, como demonstrado no trágico caso de Jéssica Canedo. Essa campanha de deslegitimação expõe o vínculo estreito entre desinformação e violência de gênero, e denuncia uma falha na proteção legal e na cultura digital.

No âmbito acadêmico, a invisibilidade de mulheres negras nas ciências agrava-se em períodos de crise, como durante a pandemia. O projeto Investiga Menina! (Cavalcante et al., 2023) revelou que a abordagem crítica contra *fake news* e o reconhecimento de cientistas negras em currículos de STEM fortalece a autoestima, o protagonismo e o interesse científico dessas estudantes (Costa, 2024).

Durante as eleições de 2022, Koch et al. (2024) demonstraram que ataques online misogínicos levam ao silenciamento de candidatas: quanto mais conteúdo misógino recebem, menos elas postam nas redes, um impacto direto na representação feminina e na construção de discurso público.

Salles et al. (2023) analisaram no YouTube, a difusão de teorias conspiratórias que instrumentalizam temas ambientais para politizar questões de gênero, revelando um padrão de influência populista e manipulação algorítmica. Esse tipo de discurso reacionário se sustenta em informações pseudocientíficas, enfraquecendo a igualdade de gênero.

A filósofa Judith Butler, ao alertar contra a “demonização do gênero”, identificou no Brasil discursos conspiratórios que, sob o pretexto de proteger a família, atacam a legitimidade da própria teoria de gênero. Tal discurso revela a intersecção entre desinformação, preconceito e ação política (Butler, 2024).

Por fim, Biroli (2025), em sua análise política, ressalta que um feminismo informado é essencial para o fortalecimento da crítica democrática e para o combate às desigualdades. Políticas de transparência, educação científica e regulação das plataformas digitais configuram instrumentos estratégicos para garantir um ambiente informativo saudável e igualitário.

3.8 Dignidade menstrual no sistema escolar

A dignidade menstrual é um tema que tenha ganhando crescente visibilidade no cenário social e político brasileiro nos últimos anos, especialmente a partir da constatação de que a pobreza menstrual afeta diretamente a permanência e o desempenho de meninas e adolescentes no sistema educacional.

Trata-se de um conceito que transcende a simples disponibilização de absorventes higiênicos e passa a englobar também a garantia de acesso à informação, infraestrutura adequada e políticas públicas que assegurem a equidade de gênero nas escolas. Segundo a Organização das Nações Unidas (2014), o direito à saúde menstrual é parte do direito à saúde, à educação e à dignidade humana, impondo ao Estado o dever de adotar medidas que garantam esses direitos fundamentais.

A dignidade menstrual no ambiente escolar é uma questão urgente de justiça social e equidade de gênero. Refere-se não apenas ao acesso a absorventes, mas também a condições adequadas de infraestrutura, educação e apoio institucional, para que meninas e pessoas menstruantes vivam esta experiência com respeito e segurança. A pobreza menstrual, definida como a falta de insumos, infraestrutura de saneamento e educação sobre menstruação, é reconhecida como violação de direitos humanos e escancaramento das desigualdades sociais.

Um estudo da Fiocruz Minas (Coswosk, 2021) analisou uma escola pública no sul da Bahia, evidenciando que a falta de banheiros adequados leva meninas a evitarem o uso do banheiro durante o período menstrual, afetando concentração, rendimento e bem-estar emocional.

Esse cenário confirma o que relatórios da UNICEF e UNFPA já apontavam: cerca de 4 milhões de meninas frequentam escolas sem acesso minimamente adequado a água, sabão, absorventes ou banheiros limpos. Pesquisas qualitativas apontam que, além da infraestrutura deficitária, há pouca percepção por parte dos docentes sobre a realidade menstrual de suas alunas. Um estudo com professores do ensino básico da Universidade Feevale constatou que a distribuição de absorventes – quando ocorre – costuma ser isolada e não acompanhada de

educação menstrual, o que pode manter tabus e reforçar o estigma (Ledur; Menegotto; Giongo, 2025).

Reyes, Silva e Jung (2023) destacam que a ausência de conteúdo sobre menstruação no currículo escolar compromete o conhecimento corporal e perpetua o silenciamento. A falta de informação acarreta não apenas mitos, mas medo, vergonha e evasão escolar: levantamentos sugerem que até 25% das meninas já faltaram às aulas por causarem constrangimento ou não terem insumos higiênicos.

A dimensão política dessa pauta ganhou força com a sanção da Política Nacional de Dignidade Menstrual, desdobramento modalidade evoluída do PL 4968/2019, posteriormente sancionado em 2022, que prevê a distribuição gratuita de absorventes nas escolas públicas, presídios e para pessoas em situação de rua (Zilah et al., 2021).

A diversidade legislativa municipal, como a Lei nº 11.407/2022 de Belo Horizonte, demonstra adesões locais concretas. No entanto, a vigência da lei não assegura garante sua efetividade: desafios orçamentários, falta de integração federativa e resistência cultural permanecem como barreiras (Tavares; Borges, 2023).

Conforme Oliveira, Mariotti e Bonzanini(2021), para que a dignidade menstrual não seja apenas lei, mas prática vivida, é fundamental implementar três eixos principais: infraestrutura de saneamento com banheiros limpos, água, sabão, lixeiras com tampa e privacidade para troca de absorventes; distribuição gratuita de absorventes aliada a coletores e abordagens sustentáveis; e educação menstrual integrando currículo, em consonância com métodos críticos e pedagógicos inspirados em Freire.

Gadelha e Fonteles Filho (2024) corroboram essa perspectiva ao relacionar a pobreza menstrual a evasão e a desigualdade escolar, ressaltando que políticas públicas holísticas são essenciais para a permanência e o desempenho educacional. Por sua vez, o artigo “Da pobreza à dignidade menstrual” (Xavier; Cosa, 2023) argumenta que apenas somente políticas respaldadas por pressão social e mecanismo de monitoramento contínuo são capazes de superar lacunas históricas.

Destaca-se ainda, a atuação dos ativismos menstruais, como coletivos e ONGs, que promovem não apenas a distribuição de insumos, mas também a construção de redes de apoio, debates e ressignificação cultural da menstruação. Ao combaterem tabus herdados, essas iniciativas complementam as ações do Estado e pressionam o Estado por avanços concretos.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de pesquisa

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem quantitativa e qualitativa, de natureza exploratória e descritiva. O caráter quantitativo foi utilizado para mensurar e apresentar estatisticamente os dados coletados através do questionário, enquanto o qualitativo permitiu compreender, por meio das respostas abertas e análise crítica, as percepções e experiências das participantes em relação ao ciclo menstrual. Segundo Gil (2019), a pesquisa exploratória visa proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito, sendo apropriada em estudos iniciais sobre determinados fenômenos sociais e de saúde.

4.2 Área de estudo

A pesquisa foi desenvolvida no município de Lago da Pedra (situado na Microrregião do Pindaré e Mesorregião Oeste), estado do Maranhão, dispondo das seguintes coordenadas geográficas: Latitude de 4° 19' 60" ao Sul e Longitude de 45° 10' 0" a Oeste; (IBGE, 2022a; IBGE, 2022b). Lago da Pedra possui área territorial de 1.223,17 km², com população estimada para o ano de 2021 em 50.959 habitantes (IBGE, 2022a), sendo sua densidade demográfica de 37,15 habitantes/km² no último censo (IBGE, 2010). Em 2010, a taxa de escolarização de seis a 14 anos de idade correspondeu a 97,7%, havendo em 2021, 1.820 matrículas no ensino médio (IBGE, 2022 a).

O estudo foi desenvolvido em duas escolas da Educação básica, o Centro de Ensino Frei Godofredo Bauerdick (com alunas do 2º ano do Ensino Médio) e a Escola Família Agostinho Romão da Silva (com alunas de 6 a 9º ano do ensino fundamental). A seleção das escolas deu-se por convite da gestão que gostaria de desenvolver esse projeto com os estudantes, além da pertinência do tema com o contexto educacional e social das alunas.

4.3 Instrumento da pesquisa

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário estruturado, contendo perguntas fechadas e abertas, elaborado pela pesquisadora com base em objetivos previamente definidos. O questionário abordou questões relacionadas ao ciclo menstrual, sintomas, conhecimento sobre menstruação, uso de absorventes e crenças associadas ao tema. O questionário foi aplicado de forma impressa, em ambiente escolar, com a autorização da direção da escola, conforme Apêndice 1.

4.4 Atividades desenvolvidas

Primeira etapa: Aplicação de um questionário diagnóstico com as participantes do projeto para saber o nível de conhecimento e de interesse pelo tema em questão; na primeira apresentação foram abordados assuntos como: histórico da menstruação; o que é a menstruação; porque e como ocorre a menstruação; regulação hormonal da menstruação; como surgiram os absorventes; quais os tipos de absorventes existentes; como usar um absorvente. Foi feita uma demonstração instrutiva quanto ao correto modo de abrir, utilizar e descartar um absorvente plástico. Após a apresentação expositiva sobre os assuntos elencados, iniciou-se a atividade de perguntas e respostas.

Segunda etapa: Realização de oficinas sobre ciclo menstrual; órgão sexuais; Higiene íntima;

Terceira etapa: Realização de atividades lúdicas; Bate-papos; Roda de conversas.

Quarta etapa: Realização de Podcast “Autonomia corporal, saúde e direitos sexuais reprodutivos”; “Assédio”; “Empoderamento”; “Aborto e Contracepção”; “Violência doméstica”; “Relacionamentos abusivos”.

Quinta etapa: Campanha do Dia D “Dignidade Feminina: Entrega de kits; Culminância do Projeto.

4.5 Análise de dados

Os dados obtidos foram organizados inicialmente em planilhas e tabulados com o auxílio de ferramentas digitais. A análise quantitativa baseou-se em frequência absoluta e relativa das respostas e os dados foram analisados utilizando o Microsoft Excel. A interpretação qualitativa das respostas abertas foi feita à luz de estudos anteriores e da literatura científica atual sobre o tema.

4.6 Aspectos éticos e legais

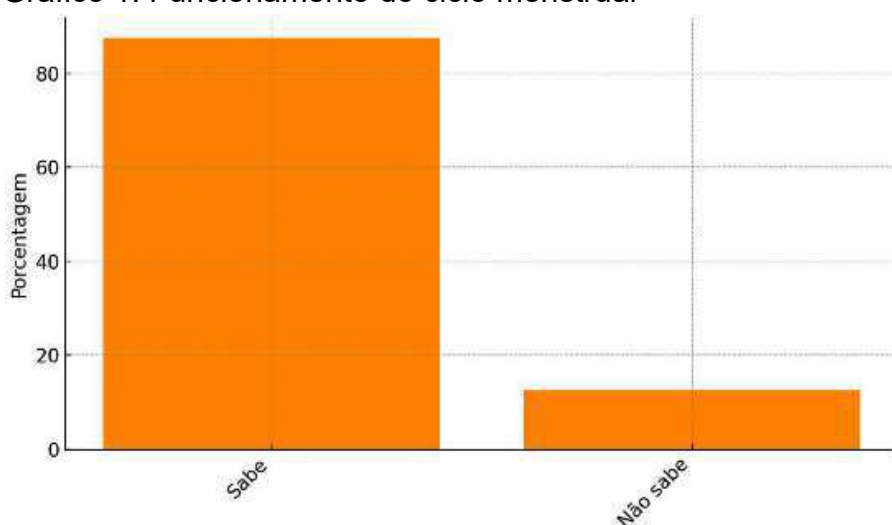
A presente pesquisa respeitou os princípios éticos previstos na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. As participantes foram informadas sobre os objetivos do estudo e sua participação foi voluntária. Foi garantido o anonimato das respostas e o sigilo dos dados coletados.

A aplicação do questionário ocorreu mediante autorização da direção da escola e não envolveu riscos físicos, psicológicos ou sociais às estudantes. Como se tratou de uma pesquisa com seres humanos em ambiente educacional, os aspectos legais foram observados conforme os trâmites institucionais, respeitando os direitos das participantes. Cada participante ou responsável assinou o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

5 RESULTADOS

Os dados obtidos na pesquisa demonstram que todas as estudantes entrevistadas (100%) afirmaram saber o que é a menstruação, revelando um nível elevado de consciência acerca desse processo biológico. Entretanto, ao se tratar do entendimento sobre o funcionamento do ciclo menstrual, observou-se que 12,5% das alunas da Escola Frei Godofredo Bauerdick relataram não saber explicar como e por que a menstruação ocorre (Gráfico 1).

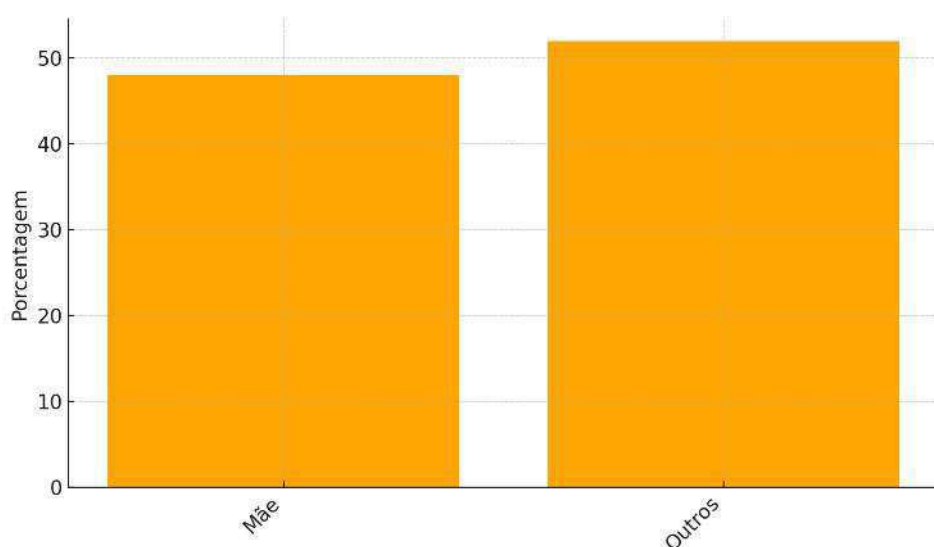
Gráfico 1: Funcionamento do ciclo menstrual



Fonte: Autora (2025).

Na Escola Família Agostinho Romão da Silva, 48% das entrevistadas indicaram que a mãe é a principal responsável pela compra dos itens de higiene pessoal (Gráfico 2).

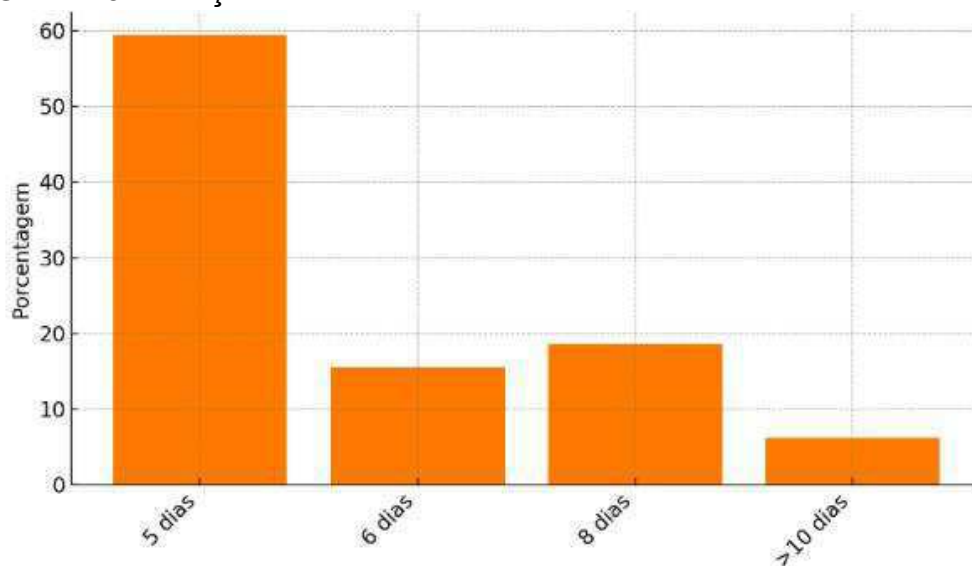
Gráfico 2: Responsável pela compra dos itens de higiene



Fonte: Autora (2025).

Quanto à duração do ciclo menstrual, os dados coletados na Escola Frei Godofredo Bauerdick indicam que 59,4% das estudantes possuem ciclos de cinco dias; 15,6%, de seis dias; 18,7%, de oito dias; e 6,2% relataram ciclos superiores a dez dias (Gráfico 3).

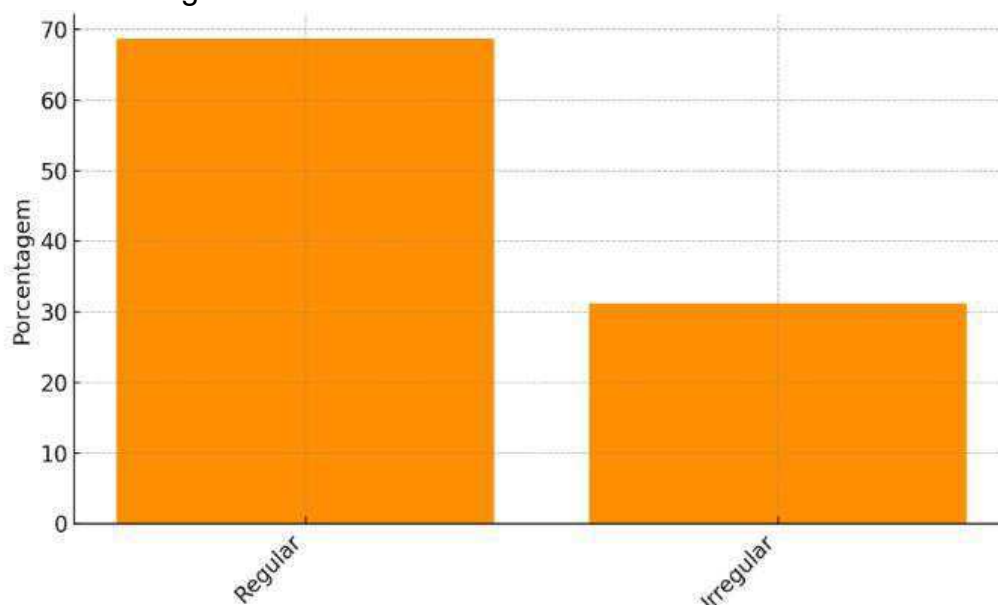
Gráfico 3: Duração do ciclo menstrual



Fonte: Autora (2025).

Em relação à regularidade do ciclo, 68,7% das adolescentes afirmaram ter ciclos regulares, enquanto 31,3% apontaram irregularidades (Gráfico 4).

Gráfico 4: Regularidade do ciclo menstrual

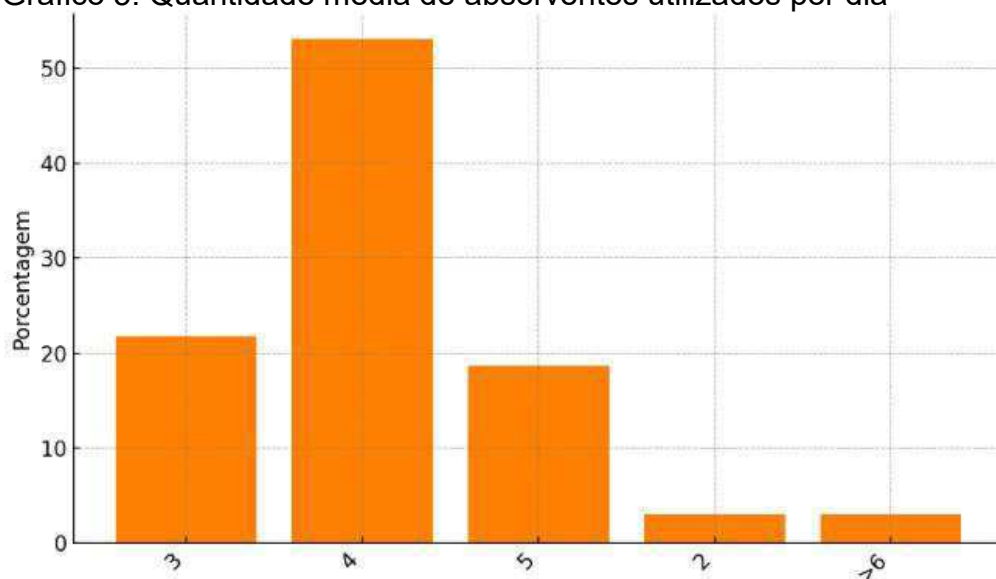


Fonte: Autora (2025).

Sobre a quantidade média de absorventes utilizados por dia, os dados revelam diferenças entre as duas escolas: na Frei Godofredo Bauerdick, 53,1% utilizam quatro unidades, 21,8% usam três, 18,7% cinco, e 3,1% afirmaram utilizar

duas ou mais de seis unidades por dia. Já na Escola Família, 40% utilizam três absorventes e 10% relataram o uso de quatro (Gráfico 5).

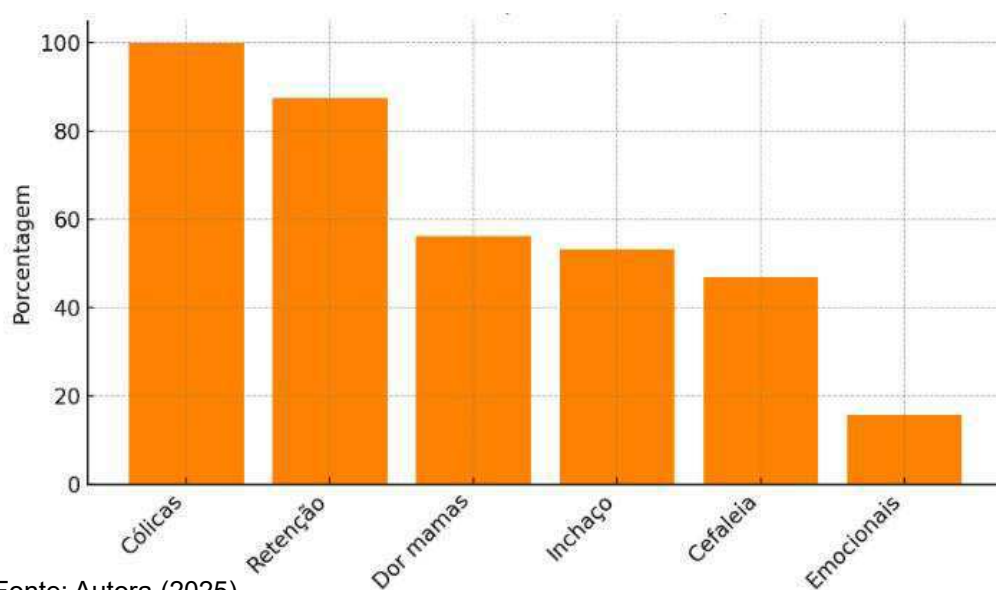
Gráfico 5: Quantidade média de absorventes utilizados por dia



Fonte: Autora (2025).

No que diz respeito aos sintomas menstruais, todas as alunas da Escola Frei Godofredo Bauerdick relataram sentir cólicas. Outros sintomas relatados foram: retenção de líquidos (87,5%), dor nas mamas (56,2%), inchaço (53,1%), dor de cabeça (46,8%) e sintomas emocionais como irritabilidade e tristeza (15,6%) (Gráfico 6).

Gráfico 6: Sintomas menstruais

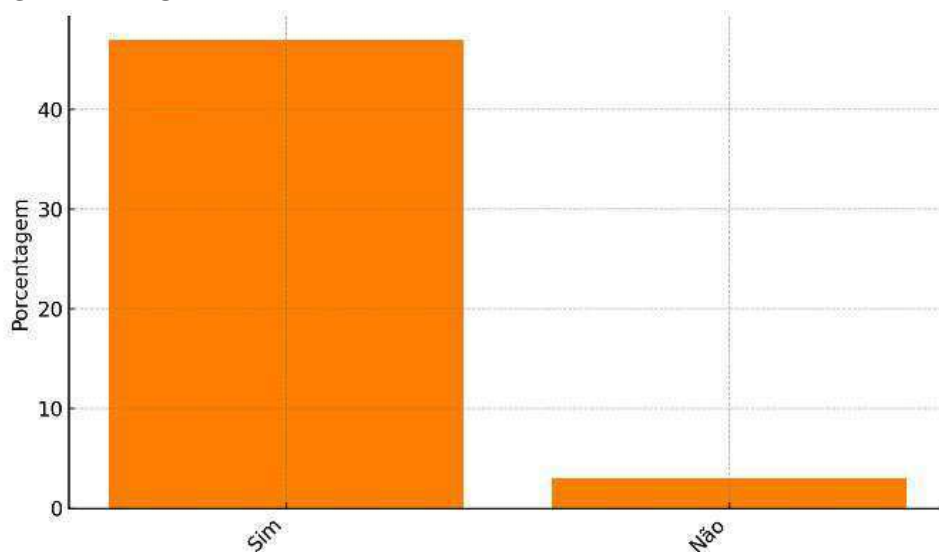


Fonte: Autora (2025).

A respeito do uso correto do absorvente, 100% das participantes da Escola Frei Godofredo Bauerdick afirmaram saber utilizá-lo, enquanto na Escola Família, 47% relataram saber usar corretamente e 3% afirmaram não saber (Gráfico 7). Isso

evidencia um bom nível de conhecimento prático entre as adolescentes, embora ainda haja necessidade de orientação em alguns casos.

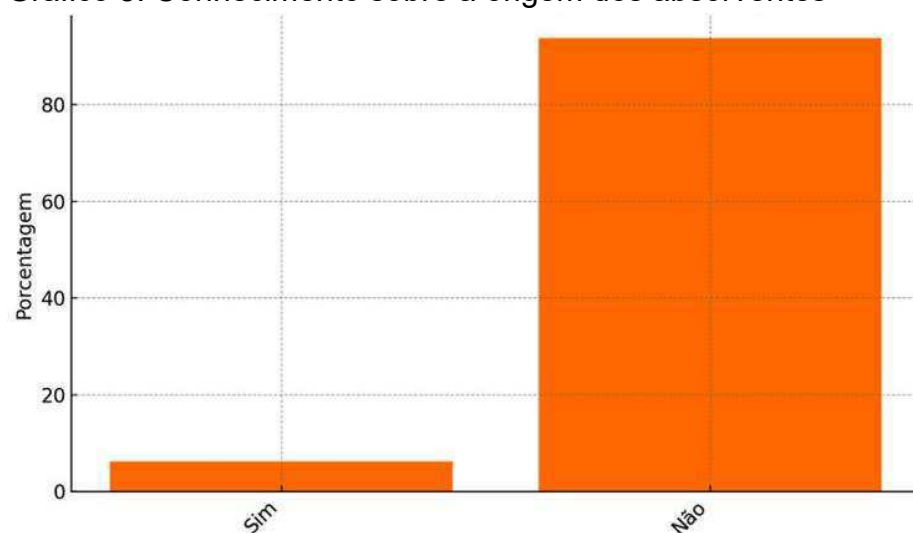
Gráfico 7: Uso correto do absorvente



Fonte: Autora (2025).

Em relação ao conhecimento sobre a origem dos absorventes, apenas 6,25% das estudantes da Escola Frei Godofredo Bauerdick afirmaram saber como esses produtos surgiram (Gráfico 8).

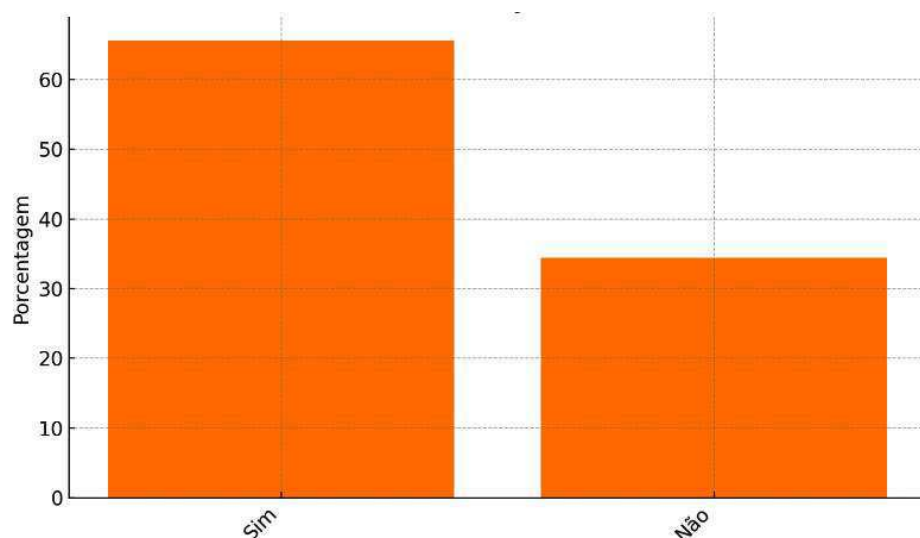
Gráfico 8: Conhecimento sobre a origem dos absorventes



Fonte: Autora (2025).

No que tange à possibilidade de engravidar durante a menstruação, 65,6% das estudantes da Frei Godofredo acreditam que é possível engravidar nesse período, enquanto 34,4% acreditam que não (Gráfico 9).

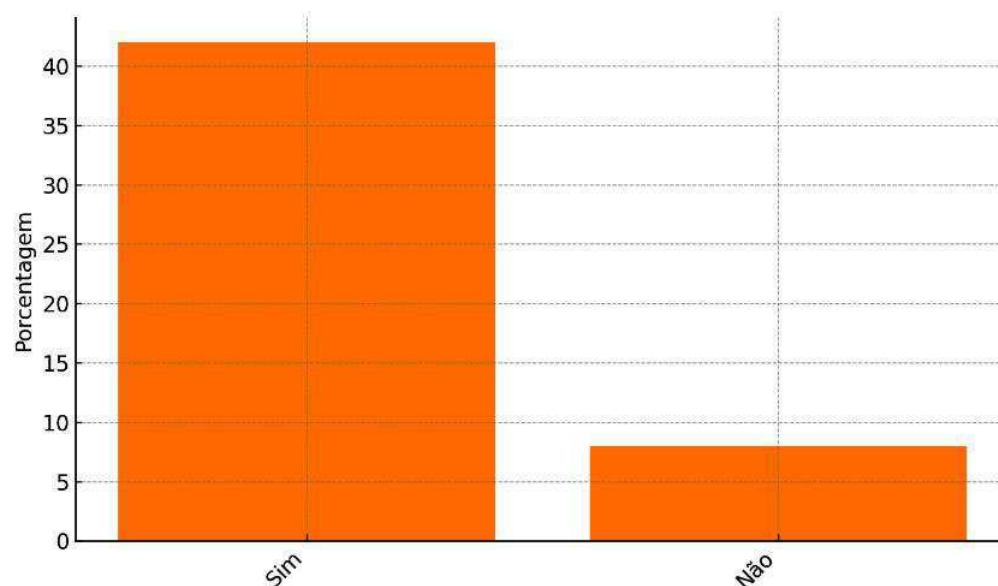
Gráfico 9: Possibilidade de engravidar durante a menstruação



Fonte: Autora (2025).

Ao serem questionadas sobre a abordagem do tema menstruação nas escolas, 42% das estudantes da Escola Família acreditam que o assunto deveria ser mais discutido, enquanto 8% consideram que o tema já é suficientemente abordado (Gráfico 10).

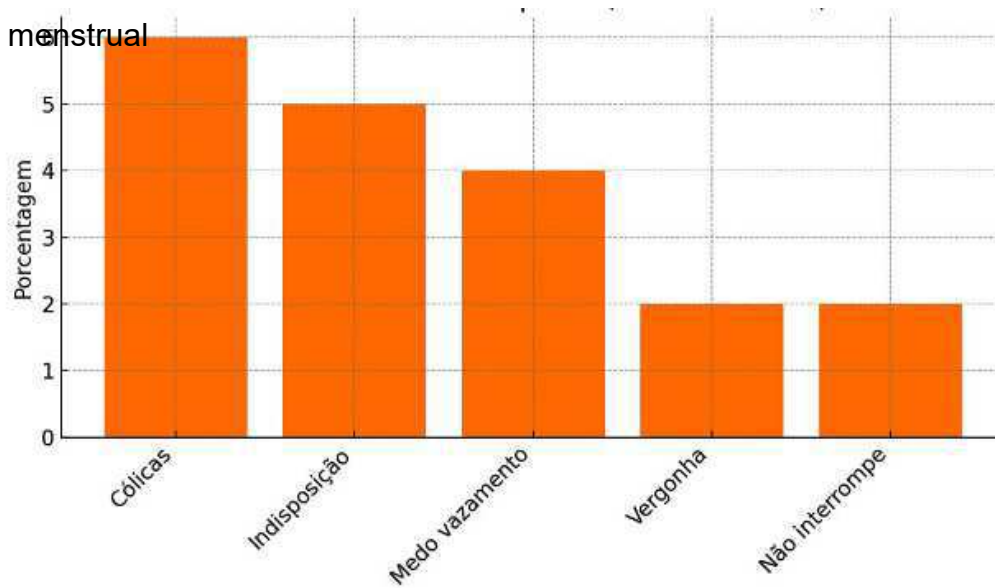
Gráfico 10: Abordagem do tema menstruação nas escolas



Fonte: Autora (2025).

Por fim, quando perguntadas sobre os motivos que levam à interrupção de atividades durante o período menstrual, as estudantes da Escola Família relataram como principais causas: cólicas (6%), indisposição (5%), medo de vazamentos (4%) e vergonha (2%). Apenas 2% afirmaram que a menstruação não interfere nas suas atividades (Gráfico 11).

Gráfico 11: Motivos que levam à interrupção de atividades durante o período menstrual



Fonte: Autora (2025).

6 DISCUSSÃO

Os dados obtidos a partir do questionário aplicado revelaram importantes elementos sobre o conhecimento, a experiência e os sintomas relacionados ao ciclo menstrual. Todos os sujeitos da pesquisa afirmaram conhecer o que é a menstruação e saber utilizar os absorventes de forma adequada, no entanto, apenas duas entrevistadas (6,25%) sabiam como surgiram os absorventes, evidenciando que, apesar de um conhecimento prático satisfatório, há lacunas importantes sobre a dimensão histórica e social da menstruação.

A literatura corrobora a constatação de que há um déficit na abordagem da saúde menstrual nas instituições de ensino. Um relatório do UNICEF (2021) demonstrou que 77% das meninas nunca tiveram aula sobre menstruação na escola, embora seja um fenômeno fisiológico recorrente na vida das mulheres.

Da mesma forma, levantamento do U-Report (2023) destacou que, além da escassez de informação, 35% das adolescentes em situação de vulnerabilidade já deixaram de ir à escola durante o período menstrual por falta de condições adequadas de higiene. Embora essa realidade não tenha sido observada diretamente na presente amostra, a ausência de conhecimento sobre a origem dos absorventes e os mitos relacionados à fertilidade indicam uma educação ainda incompleta, limitada aos aspectos funcionais.

Quanto à duração do ciclo menstrual, a maioria das participantes relataram um ciclo de cinco dias, enquanto cinco indicaram seis dias, seis relataram oito dias e duas afirmaram ciclos superior a dez dias. Tais dados estão em consonância com a literatura científica, que aponta a duração média do sangramento entre três e sete dias, com variações individuais (Lunardi et al., 2020).

Em relação à regularidade do ciclo, 22 participantes consideraram seus ciclos regulares, ao passo que 10 relataram irregularidades. Essa variação é esperada, especialmente durante a adolescência, período marcado por instabilidade hormonal (Maia; Gonçalves, 2019).

No que tange ao fluxo menstrual, a maioria das estudantes (17) utiliza, em média, quatro absorventes por dia, indicando um fluxo moderado. Esse dado é relevante porque a intensidade do fluxo influencia diretamente a necessidade de recursos higiênicos, e, portanto, o risco de exposição à pobreza menstrual. Segundo o relatório “Pobreza Menstrual no Brasil” (UNICEF, 2021), 28% das adolescentes

brasileiras relataram dificuldade de acesso a produtos menstruais em ambientes públicos, o que pode gerar consequências sociais e emocionais importantes, como o constrangimento, o isolamento e a evasão escolar.

Os sintomas mais relatados durante o ciclo menstrual foram as cólicas, assinaladas por todas as participantes. Também foram mencionados sintomas como retenção de líquido (28), dor nas mamas (18), inchaço (17), dor de cabeça (15) e sintomas emocionais, como irritabilidade e ansiedade (5). Esses resultados estão em conformidade com as evidências científicas que apontam para a alta prevalência da dismenorreia entre adolescentes.

De acordo com Parra et al. (2018), a dor menstrual atinge até 90% das adolescentes brasileiras, sendo uma das principais causas de absenteísmo escolar. Adicionalmente, estudo conduzido por Ferreira et al. (2022) com universitárias em Goiás identificou que 73% das jovens relataram sintomas físicos intensos no período pré-menstrual e menstrual, enquanto 63% mencionaram alterações emocionais, o que reforça a necessidade de um acompanhamento mais próximo da saúde ginecológica e emocional das adolescentes.

A respeito da compreensão da fertilidade feminina, os dados revelam um aspecto preocupante. Quando questionadas sobre a possibilidade de engravidar durante a menstruação, 21 participantes responderam afirmativamente, enquanto 11 negaram essa possibilidade. Apesar do senso comum, a gravidez durante o período menstrual é considerada rara, mas não impossível, especialmente em mulheres com ciclos curtos e ovulação precoce (Brasil, 2022). De acordo com Soares et al. (2021), esse é um dos mitos mais recorrentes entre adolescentes, o que ressalta a importância de um ensino de ciências e educação sexual que trate com clareza a fisiologia reprodutiva e os riscos associados à atividade sexual desprotegida.

O mito de que a menstruação protege contra a gravidez ainda é muito disseminado entre adolescentes, conforme apontado por Soares et al. (2021), e reforça a urgência de uma educação sexual mais ampla e científica no ambiente escolar.

Ao se observar a totalidade das respostas, percebe-se que, embora o conhecimento prático sobre menstruação seja bem estabelecido entre as entrevistadas, persiste um déficit informacional em aspectos relevantes como história dos absorventes, funcionamento da fertilidade e compreensão plena do ciclo