



WEBINAR

8 JANEIRO 2025 >> 15H

# Dignidade Menstrual

O papel da educação para a saúde e educação sexual



# Agenda

**1. Saúde Menstrual e menstruação**

**2. Principais tipos de produtos menstruais**

**3. Educação para a Saúde Menstrual - o papel dos educadores para a saúde**

**4. Recursos educativos e ferramentas**



# 1. Saúde Menstrual e menstruação

- Puberdade
- Saúde menstrual
- Ciclo Menstrual e as suas fases
- Principais mudanças físicas e emocionais
- Sintomas e sinais de alerta



## Puberdade

A puberdade é uma etapa marcante do desenvolvimento, na qual ocorrem grandes mudanças físicas:



Pelos na cara, peito, axilas e púbis

Desenvolvem-se os órgãos genitais

Mudanças da voz

Primeiras ejaculações involuntárias



Pelos nas axilas e púbis

Cintura fica mais estreita

Anca fica mais larga

Crescem as mamas

Aparece a menstruação (início da capacidade reprodutiva)



## Puberdade

Para além das alterações físicas marcantes, a puberdade traz também alterações emocionais importantes

Na vida, todas as mudanças são potencialmente geradoras de ansiedade.

As mudanças corporais que se verificam na puberdade e o aparecimento da primeira menstruação, por serem muito marcantes, são geradoras de *stress* e ansiedade, associadas ao medo do desconhecido, que precisam de ser emocionalmente integradas e compreendidas. Requerem uma atenção especial por parte de quem lida com as pessoas nesta fase da vida.

A mudança na relação com o próprio corpo insere-se num conjunto de várias outras mudanças (com a família, com os pares, com os adultos) que determinam a possibilidade de as viver de forma emocionalmente saudável.

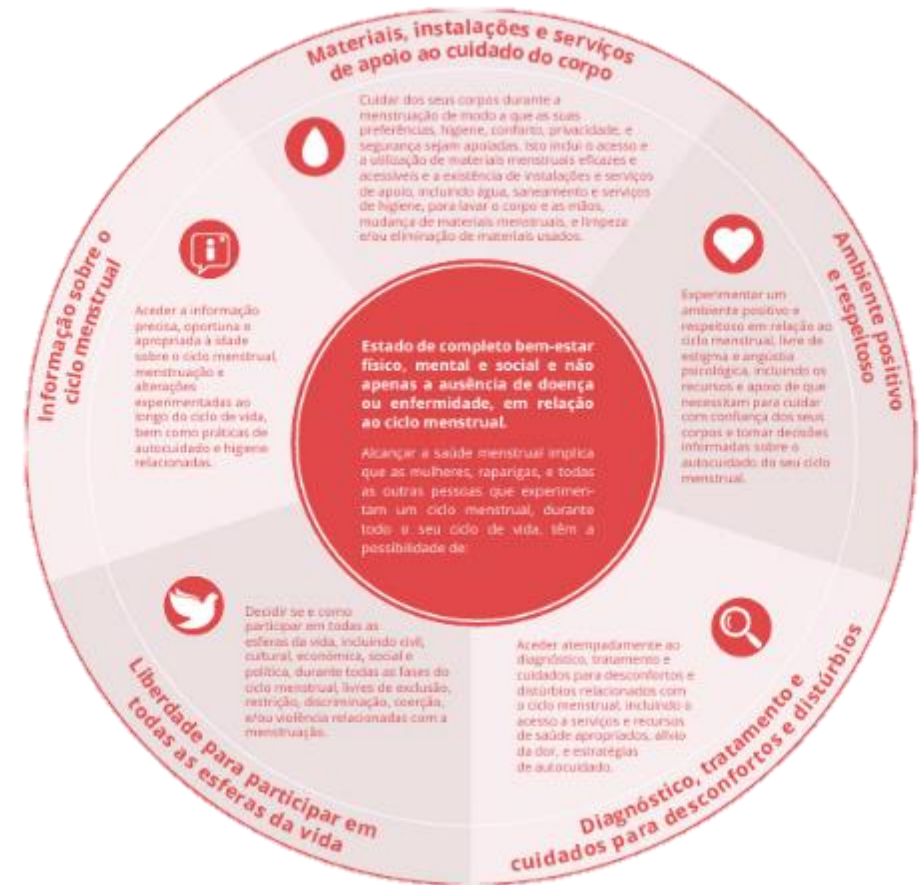


# Saúde menstrual

Estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença em relação ao ciclo menstrual.

## Implica:

- Informação sobre o ciclo menstrual;
- Materiais, instalações e serviços de apoio a cuidados do corpo;
- Ambiente positivo e respeitoso;
- Diagnóstico, tratamento e cuidados para desconfortos e distúrbios; e
- Liberdade para participar em todas as esferas da vida.



Fonte: traduzido por Alarcão & Pintassilgo, 2024 ; adaptado de Hennegan et al., 2021.



## A menstruação

É uma hemorragia genital de origem intrauterina (dentro do útero), periódica e temporária.

Ocorre aproximadamente a cada mês, com duração de três a sete dias.

Inicia com a menarca (primeiro ciclo menstrual) e termina com a menopausa.

É uma parte essencial do ciclo reprodutivo e “sinal de que o corpo está a funcionar normalmente”.



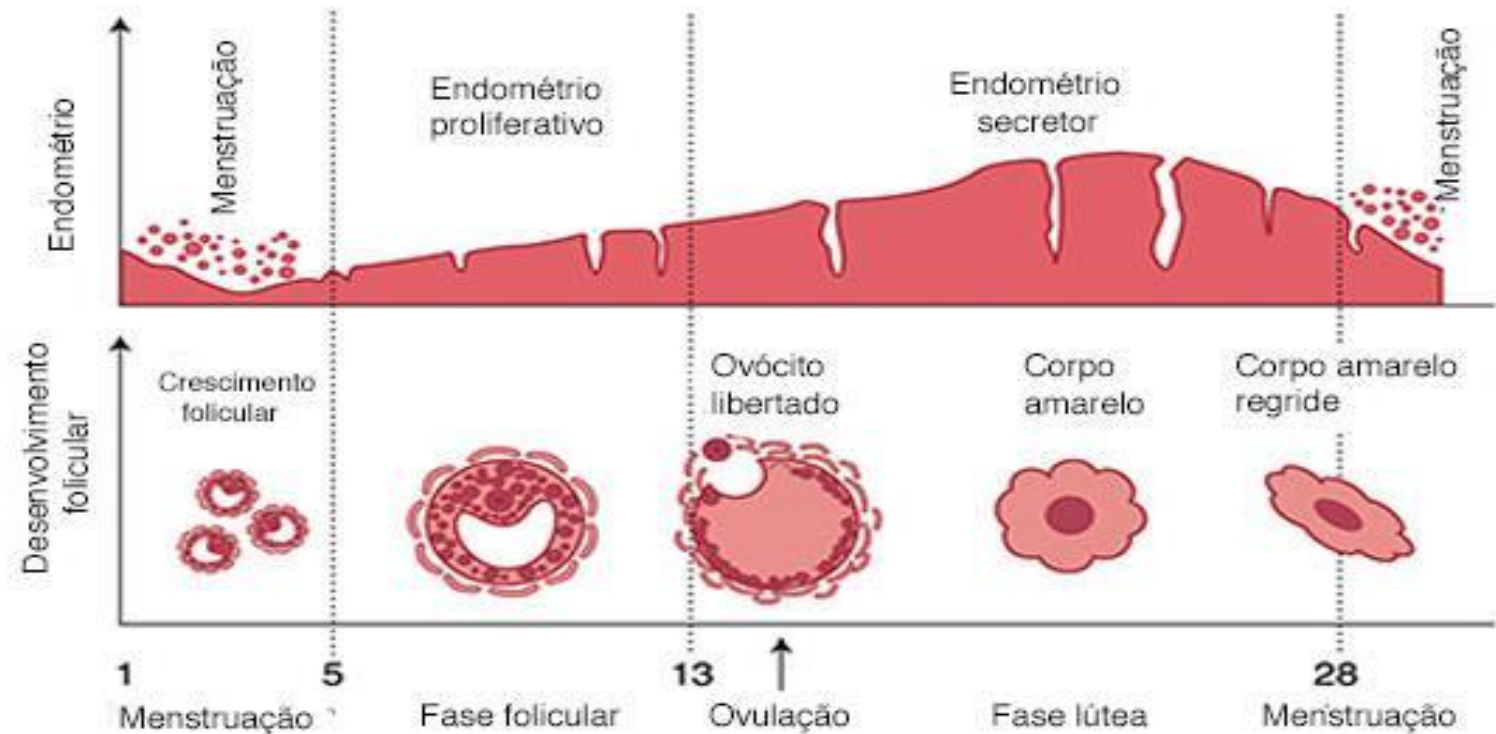
## Ciclo menstrual e as suas fases

### Ciclo endometrial:

- Fase proliferativa
- Fase secretora
- Menstruação

### Ciclo ovárico:

- Fase folicular
- Fase ovulatória
- Fase lútea







## Principais mudanças físicas e emocionais

Alterações mais frequentes (aparecem dias antes do início da menstruação e cuja duração pode variar entre alguns dias a 2 semanas):

### Físicas

- Dores abdominais / cólicas;
- Aumento do volume das mamas, por vezes com dor;
- Dores nas costas;
- Pernas pesadas;
- Aumento do volume abdominal;
- Retenção de líquidos;
- Náuseas a mal-estar.

### Emocionais

- Irritabilidade;
- Tristeza;
- Alterações do apetite;
- Alteração do sono.



# Principais mudanças físicas e emocionais

## Como gerir os sintomas associados:

### Higiene menstrual:

- Escolher os produtos menstruais que proporcionem maior conforto;
- Respeitar as recomendações de uso dos produtos menstruais;
- Lavar as mãos antes e depois de manipular os produtos menstruais;
- Realizar a higiene íntima com água e sabão neutro;
- Aplicar calor localmente no abdómen pode ajudar a aliviar as cólicas menstruais.

### Hidratação adequada:

- Beber água na quantidade adequada (cerca de 8 copos por dia) pode ajudar a combater o inchaço e a melhorar a sensação de bem-estar.

### Alimentação equilibrada:

- Evitar o consumo excessivo de sal e açúcar pode ajudar a reduzir a retenção de líquidos e o inchaço.

### Exercício físico regular:

- Realizar exercício físico regular, pode ajudar a aliviar cólicas e a melhorar o humor;
- Executar exercícios de alongamentos e de relaxamento podem ajudar a reduzir o desconforto e as dores menstruais.

### Saúde mental e emocional:

- Fazer pausas e descansar pode ajudar a aliviar sintomas de irritação ou tristeza;
- Hábitos de sono saudáveis também contribuem para melhorar a gestão dos sintomas;
- Falar sobre o que sente com os amigos, família ou profissionais de saúde.



## Sintomas e sinais de alerta

A dor menstrual é comum para muitas pessoas mas, em alguns casos, pode ser um sinal de algo mais sério, como a endometriose, a síndrome do ovário poliquístico (SOP) ou outras condições.

### Principais sinais que indicam a necessidade de cuidados de saúde:

Cólicas menstruais intensas e incapacitantes

Dor que começa muito antes da menstruação

Ciclos menstruais irregulares e dor pélvica constante

Dor durante as relações sexuais (dispareunia)

Menstruações excessivamente longas ou intensas

Dor ao urinar ou ao defecar durante a menstruação

Dores de cabeça intensas e cansaço extremo

Inchaço abdominal e náuseas intensas



## 2. Principais tipos de produtos menstruais

- Produtos menstruais (pensos, tampões, copos e cuecas menstruais)
- Sustentabilidade e opções reutilizáveis



## Produtos menstruais

Como escolher o produto adequado para as diferentes necessidades:

Tipo de produto	Penso higiénico	Tampão	Copo	Cuecas
Aplicação	Exterior	Interior	Interior	Exterior
Descartável ou Reutilizável	Descartável	Descartável	Reutilizável	Reutilizável
Vantagens	Fácil de usar	Permite atividades como nadar	Económico e sustentável	Económico e sustentável
Desvantagens	Pouco sustentável	Pouco sustentável	Cuidados especiais de desinfeção	Cuidados especiais na lavagem



## Produtos menstruais

Utilização e descarte correto do penso higiénico e do tampão:

Tipo de Produto	Penso higiénico	Tampão
Medidas gerais	Escolher o tamanho mais adequado ao fluxo menstrual. Lavar bem as mãos antes de colocar e depois de remover	
Utilização	Retirar da embalagem e remover a película adesiva e fixar no interior das cuecas	Retirar do invólucro e inserir no canal vaginal, usando o aplicador ou o dedo (o fio fica para fora)
Substituição	Em intervalos de 4h a 8h, conforme fluxo menstrual	Em intervalos de 4h a 4h, conforme fluxo menstrual
Remoção	Retirar das cuecas e enrolar	Segurar o fio e puxar cuidadosamente
Descarte	Enrolar em papel higiénico ou no invólucro (penso) e colocar em contentor adequado ou lixo comum	



## Produtos menstruais

### Utilização e descarte correto do copo e cuecas menstruais:

Tipo de Produto	Copo Menstrual	Cuecas menstruais
Medidas gerais	Escolher o tamanho mais adequado. Lavar bem as mãos antes de colocar e depois de remover	
Utilização	Dobrar o copo em C, em Bico ou em S e inseri-lo no canal vaginal girando lentamente para que se abra	Como roupa interior ou como complementar a outros produtos menstruais
Substituição	Em intervalos de 6h a 12 h, conforme fluxo menstrual	Em intervalos de 6h a 8 horas, conforme fluxo menstrual
Remoção	Puxa-lo para o exterior com auxílio da pega na extremidade, esvazia-lo na sanita e lavá-lo com água e sabão	Depois de usar passar por água fria.
Desinfecção	No fim do ciclo: ferver em água, durante 5 min, secar e guardar	Lavar na máquina a 30.ºC ou à mão.



## Produtos menstruais

Utilização e descarte correto do penso higiénico, tampão e copo menstrual:

**As nossas escolas dispõem das condições necessárias para assegurar uma higiene menstrual adequada?**

- Instalação sanitária com privacidade;
- Água e sabão para higienização;
- Papel higiénico disponível e acessível; e
- Contentor adequado para o descarte dos produtos menstruais.





## Sustentabilidade das opções reutilizáveis

### Impacto dos produtos menstruais:

**Impacto na quantidade de produtos:** durante a vida menstrual, utilizam-se em média:

- Pensos:  $4 \times 5 \text{ dias} \times 12 \text{ meses} \times 40 \text{ anos} = 9600$ ;
- Tampões:  $(4 + 1 \text{ penso}) \times 5 \text{ dias} \times 12 \text{ meses} \times 40 \text{ anos} = 12000$ ;
- Copo  $1 \times 40/10 \text{ anos} = 4 \text{ copos}$
- Cuecas  $5 \times 40/3 \text{ anos} = 67 \text{ cuecas}$

**Impacto económico:** os custos associados variam consoante a marca. No entanto, considerando o seguinte gasto médio:

- Pensos/tampões:  $5\text{€/mês} \times 12 \times 40 = 2400 \text{ €}$
- Copo menstrual:  $15\text{€/copo} \times 4 = 60\text{€}$
- Cuecas menstruais:  $10\text{€} \times 67 \text{ cuecas} = 670\text{€}$



### 3. Educação para a saúde menstrual - o papel dos educadores para a saúde

- Importância da Educação para a Saúde Menstrual e princípios basilares
- Como criar um ambiente seguro para discutir o tema na escola
- Interdisciplinaridade e transversalidade do tema na escola
- A importância de desmistificar a menstruação



## Importância da Educação para a Saúde Menstrual e princípios basilares

A Educação para a Saúde Menstrual deve ser enquadrada na Educação para a Saúde Sexual e Reprodutiva

- de uma forma compreensiva, holística, abrangente e inclusiva, de acordo com a faixa etária/etapa de desenvolvimento da criança/jovem e culturalmente sensíveis.

### Quais são os princípios basilares?

1. É adequada à idade tendo em conta o nível de desenvolvimento e compreensão da criança/jovem, culturalmente e socialmente responsiva e sensível ao género;
2. Baseia-se na evidência científica e oferece informação precisa;
3. Baseia-se numa abordagem dos direitos humanos (incluindo sexuais e reprodutivos);
4. Baseia-se num conceito holístico de bem-estar;
5. Baseia-se na igualdade de género, autodeterminação e aceitação da diversidade;
6. É entendida como um contributo para uma sociedade justa e compassiva, capacitando indivíduos e comunidades.



## Importância da Educação para a Saúde Menstrual e princípios basilares

A Educação para a Saúde Menstrual deve ser enquadrada na Educação para a Saúde Sexual e Reprodutiva

- de uma forma compreensiva, holística, abrangente e inclusiva, de acordo com a faixa etária/etapa de desenvolvimento da criança/jovem e culturalmente sensíveis.

### Por que é importante?

Promove o conhecimento, a saúde, o bem-estar e a igualdade de oportunidades de aprendizagem.

Promove, assim:

- O autoconhecimento, a autonomia e a autodeterminação;
- Escolhas (informadas e conscientes) mais seguras e saudáveis;
- Respeito pelo outro e pela diversidade;
- A minimização do estigma e do *bullying*.

Education and provisions for adequate menstrual hygiene management at school can prevent adverse health consequences (WHO, 2022):

“Adequate menstrual hygiene facilities with free hygiene products and timely education for boys and girls on menstrual health are crucial school interventions to ensure health, well-being and equal learning opportunities. On Menstrual Hygiene Day, celebrated on 28 May, WHO/Europe calls on countries to redouble efforts to strengthen menstrual hygiene measures in schools to prevent adverse health consequences.” (WHO, 2022 - <https://www.who.int/europe/news-room/27-05-2022-education-and-provisions-for-adequate-menstrual-hygiene-management-at-school-can-prevent-adverse-health-consequences>)





## Como criar um ambiente seguro para discutir o tema na escola

- A menstruação não é só um assunto de quem menstrua!
- Todas/os devem ser envolvidas/os de forma a reduzir o estigma e a promover vivências da saúde sexual e reprodutiva saudáveis.



## Como criar um ambiente seguro para discutir o tema na escola

### ANTES DE COMEÇAR:

É fundamental preparar e criar um AMBIENTE SEGURO na sala de aula:

- Utilize linguagem precisa e materiais adequados à idade/turma;
- Promova um ambiente inclusivo, para envolver todos/as, independentemente da situação pessoal de cada criança/jovem, experiências, identidade de género, crenças/cultura;
- Deixe a/o criança/jovem confortável para partilhar dúvidas ou preocupações;
- Demonstre empatia e respeito, validando sentimentos e esclarecendo dúvidas e mitos;
- Demostre respeito pelos reações/atitudes face ao tema;



## Como criar um ambiente seguro para discutir o tema na escola



Need Help Getting Started?  
Try These Group Agreements!

### ANTES DE COMEÇAR:

Para ajudar a criar um AMBIENTE SEGURO na sala de aula, pode ser útil criar um **ACORDO DA TURMA** (com o a participação de todas/os).

#### ✓ É OK sentir-se envergonhada/o a falar do tema

Mas só porque podemos sentir-nos pouco à vontade a discutir o tema não é razão para não o fazermos, mas é bom reconhecermos sentimentos de desconforto.

#### ✓ Fala uma pessoa de cada vez

Todas/os devem ter oportunidade de ouvir e ser ouvida/o.

#### ✓ Rir quando estamos desconfortáveis com um assunto é OK

Mas não é OK rir de alguém, envergonhar a pessoa ou distrair as/os colegas que estão a participar e a tentar aprender.



## Como criar um ambiente seguro para discutir o tema na escola



Need Help Getting Started?  
Try These Group Agreements!

### ACORDO DA TURMA (cont.)

#### ✓ Respeitar as ideias, opiniões, atitudes e comportamentos de cada um/a

Cada pessoa é diferente e única. O corpo de cada pessoa é diferente e cresce a ritmo diferente. Cada pessoa e cada família pode ter valores e culturas diferentes. Lembrem-se que é importante ouvir e respeitar as diferenças.

#### ✓ Utilizar as palavras corretas

Nem sempre sabemos as palavras corretas, mas faremos o nosso melhor e utilizaremos as palavras corretas à medida que as vamos aprendendo. Todas/os se devem sentir seguros e confortáveis, concordar em utilizar a mesma linguagem (correta) ajuda.

#### ✓ Perguntas são bem-vindas e muito úteis para aprender

Podem colocar as questões na sala de aula ou deixar numa caixa anónima. Se tens uma dúvida, outras/os colegas também a poderão ter.





## Como criar um ambiente seguro para discutir o tema na escola

### ACORDO DA TURMA (cont.)



Need Help Getting Started?  
Try These Group Agreements!

#### ✓ Não partilhar histórias pessoais

Quer dizer que não devem ser feitas perguntas pessoais a nenhum/a colega ou à/ao professor/a. Quem tiver histórias que quiser ou ache importante partilhar pode dizer que conhece alguém que... (não se referindo a si nem identificando nomes).

#### ✓ É OK não participar sempre

Todas/os temos níveis de conforto, perspetivas e vivências diferentes. Às vezes tivemos e temos experiências que nos fazem ficar mais sensíveis/defensivos/tristes e desconfortáveis com alguns assuntos. Se alguém se sentir desconfortável com alguma discussão ou atividade, pode não participar ativamente.

Adaptado de “*MAINE FAMILY PLANNING TIP SHEET*” recurso disponível em <https://mainefamilyplanning.org/wp-content/uploads/Creating-a-Safe-Learning-Environment-MFP-Tip-Sheet-with-Sample-Group-Agreements-1.pdf>



## Como criar um ambiente seguro para discutir o tema na escola

### Promova o diálogo aberto e normalize o tema

- Use uma linguagem precisa e clara ao descrever o ciclo menstrual, com foco na fisiologia, e reforce que é um processo natural e fisiológico do corpo.

#### **Exemplo:**

"A menstruação é uma etapa normal do desenvolvimento". Vamos conversar sobre isso para que se sintam preparadas/os e possam colocar todas as dúvidas"

"Sabias que a menstruação acontece quando o corpo está a crescer? É um sinal de que o corpo está saudável."



## Como criar um ambiente seguro para discutir o tema na escola

As mudanças importantes ao longo da vida são naturalmente geradoras de ansiedade e stress – é normal senti-los!

**Explique a importância e procure dar informação necessária para ajudar a gerir estes sentimentos:**

- Enfatize que falar de menstruação é falar de saúde sexual reprodutiva e que a menstruação também engloba mudanças emocionais que são importantes vivenciar da melhor forma possível.
- É importante preparar a criança/jovem para a primeira menstruação e procurar reduzir o medo/ansiedade ou constrangimento e demonstrar disponibilidade para falar do assunto.
- Também é importante “normalizar” que os sentimentos e as emoções são naturais, mas que por outro lado, se causarem sofrimento e forem incapacitantes deve-se procurar ajuda de um profissional de saúde.

### **Exemplo:**

“É natural que a menstruação possa provocar pequenas alterações de humor ou ansiedade, mas como educadores estamos disponíveis para apoiar e compreender melhor o que se passa”.



## Interdisciplinaridade e transversalidade do tema na escola

Inclua o tema de uma forma interdisciplinar, transversal e colaborativo

- Introduza o assunto em diversos projetos escolares;
- Para além das questões anatómicas e fisiológicas, aborde as medidas de higiene e os vários produtos menstruais;
- Explique como usá-los e onde encontrar suporte em caso de dúvidas.

### **Exemplo:**

"Adequar a temática à matriz curricular definida para os vários anos de escolaridade"

"Promover a transversalidade da temática às várias áreas curriculares"

"Articular com a equipa interdisciplinar de educação para a saúde/educação sexual, incluindo profissionais da equipa de saúde escolar"



## A importância de desmistificar a menstruação

As crenças e mitos associados à menstruação perpetuam o estigma e a desinformação. Vamos desconstruir mitos!

### “não podes tomar banho durante a menstruação”

Não há qualquer inconveniente em se tomar banho durante a menstruação.

### “não deves fazer exercício físico durante a menstruação”

Não há problema em fazer exercício físico durante a menstruação, desde que a pessoa se sinta confortável. O exercício leve ou moderado durante a menstruação pode ajudar a aliviar cólicas e a melhorar o humor.

### “o uso de tampões pode tirar a virgindade”

O uso de tampão não está relacionado com a perda de virgindade. O hímen pode esticar ou romper-se por várias razões, sem implicar a perda da virgindade.

### “não podes engravidar durante a menstruação”

É possível engravidar durante a menstruação, especialmente se tiver um ciclo menstrual curto e a ovulação ocorrer logo após a menstruação, uma vez que os espermatozoides podem sobreviver no corpo até 5 dias.

### “os ciclos menstruais devem ser sempre de 28 dias”

Um ciclo menstrual regular pode ter entre 21 e 35 dias, mas os ciclos menstruais variam de pessoa para pessoa.

### “beber água fria ou comer certos alimentos afeta a menstruação”

Não há evidências científicas que associem a ingestão de bebidas ou alimentos ao aumento ou diminuição do fluxo menstrual



## A importância de desmistificar a menstruação

A menstruação é um tema que precisa de ser debatido com naturalidade, através da disseminação de informações fidedignas e do aumento da literacia neste âmbito.

Informar que a menstruação não é impedimento para realizar a vida quotidiana, como por exemplo, ir à escola, trabalhar, participar em atividades desportivas e de lazer.

Informar que a presença da menstruação é indicador da capacidade reprodutiva e que é possível engravidar se não for utilizado nenhum tipo de contraceção.

Explicar onde e como pedir ajuda a profissionais de saúde/ equipa de saúde escolar para vivenciar uma saúde menstrual, se existir alguma preocupação, dor ou desconforto.



## 4. Recursos educativos e ferramentas

- Referenciais e recursos sobre educação para a saúde/sexualidade de acordo com a faixa etária
- Aplicações e materiais didáticos sobre a menstruação
- Outros materiais didáticos

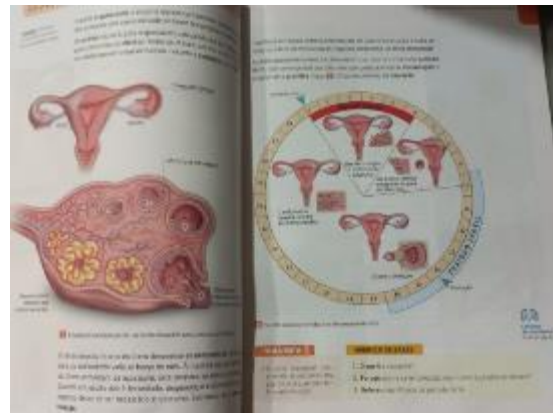


# Referenciais e recursos sobre educação para a saúde/sexualidade de acordo com a faixa etária



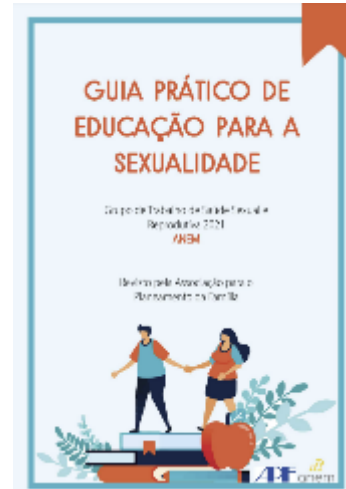
## Referencial de Educação para a Saúde (DGS/DGE/SICAD)

[https://dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial\\_educacao\\_saude\\_novo.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_educacao_saude_novo.pdf)



## Recursos dos currículos académicos

Exemplo de manual de Ciências da Natureza do 6º ano



## Guia prático de educação para a sexualidade (ANEM/APF)

[https://apf.pt/wp-content/uploads/2023/09/guia\\_pratico\\_de\\_edsex\\_-\\_final.pdf](https://apf.pt/wp-content/uploads/2023/09/guia_pratico_de_edsex_-_final.pdf)



## International technical guidance on sexuality education An evidence-informed approach

<https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>

### MINISTÉRIOS DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO

Portaria n.º 196-A/2010

de 5 de Abril

As matérias respeitantes à educação para a saúde e educação sexual têm merecido, em tempos mais recentes, particular atenção por parte da sociedade portuguesa.







## Aplicações e materiais didáticos sobre a menstruação

Aplicação Oky (desenvolvida pela UNICEF)



Calendário menstrual  
personalizado

Educação para a Saúde  
Menstrual

Privacidade e segurança

Acessível e personalizável

Suporte de bem-estar geral



## Outros Materiais didáticos sobre a menstruação

### Livros sobre menstruação e saúde menstrual

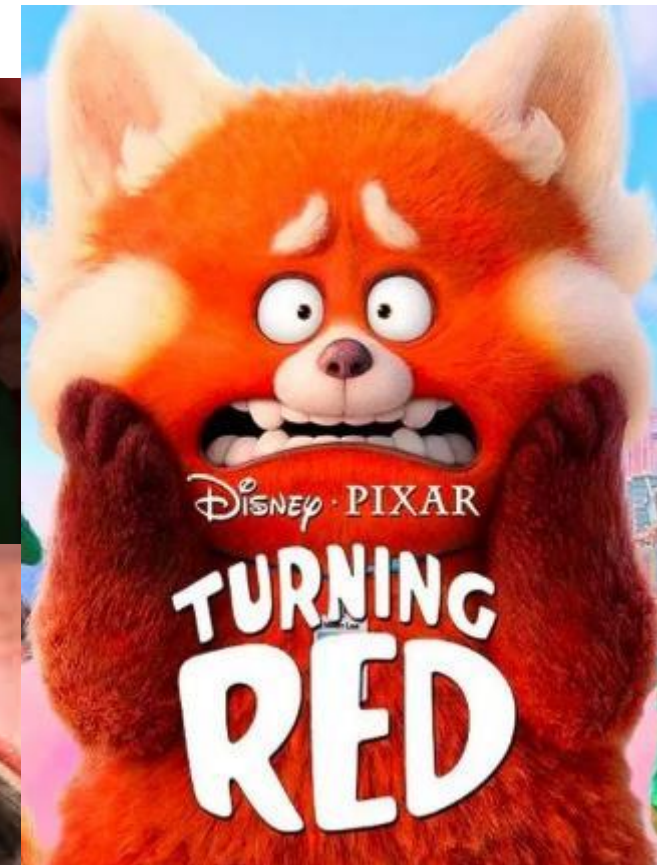





## Outros materiais didáticos sobre a menstruação/puberdade

Filmes sobre alterações na adolescência – ex: “Estranhamente vermelho”

Pequenos vídeos - ex: “*Discuss Periods with Boys!*”



 momdadteam **Should we discuss periods with our boys ?**

**YES!! Here's why:**

- ✓ When boys learn about periods, they become more empathetic towards all the women in their lives.
- ✓ While boys don't go through periods, girls and women in their lives do, and that in itself is a good enough reason for him to know about periods.

**So, what is the right age to talk to your son about periods?**

- ✓ There is no one right age, starting early will make it easier because your son would treat periods like any other topic and wouldn't be embarrassed by it.

**How to begin ?**

**Discuss Periods with Boys!**





## Aplicações e materiais didáticos sobre a menstruação

Campanha “Dignidade Menstrual”

Relatório “Vamos falar sobre menstruação”

Q&A sobre menstruação

Conteúdos em formato digital:

- Mitos sobre a menstruação;
- Tutorial sobre utilização dos produtos menstruais: penso higiénico; tampão e copo menstrual.

Vídeos informativos:

- A menstruação e as alterações no corpo;
- Desconfortos e distúrbios relacionados com o ciclo menstrual;
- Escolhe o produto que melhor se adequa a ti.



# Cidadania | Sexualidade | Saúde Menstrual



EDUCAÇÃO PARA A  
CIDADANIA

Sexualidade

**Saúde Menstrual**

---

<https://cidadania.dge.mec.pt/sexualidade/saude-menstrual>



# Educação Para a Saúde e Educação Sexual

- **Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto**

Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/60-2009-494016>

- **Portaria n.º 196-A/2010, de 9 de abril**

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/196-a-2010-388625>



# Contactos | Dúvidas

## Iniciativa distribuição de produtos de recolha menstrual

- Educação – [dignidade.menstrual@dge.mec.pt](mailto:dignidade.menstrual@dge.mec.pt)
- Saúde Escolar – [saudeescolar@dgs.min-saude.pt](mailto:saudeescolar@dgs.min-saude.pt)



Obrigada pela vossa atenção!





# Dignidade Menstrual

O papel da educação para a saúde e educação sexual