



## A IMPORTÂNCIA DE CONVERSAR SOBRE DIGNIDADE MENSTRUAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE UMA RODA DE CONVERSA COM ADOLESCENTES

RAYANA TEIXEIRA PEIXOTO; FELIPE AUGUSTO FERNANDES DUARTE; BEATRIZ ARAÚJO FERNANDES; LEANDRO RAMALHO ALVES PINTO; TAÍS MORAES DE LIMA

### RESUMO

**Introdução:** A menstruação é um processo fisiológico que possui diversas interpretações. O seu desconhecimento e o não acesso aos meios de higiene pessoal, colaboram a “pobreza menstrual”, um problema que põe em risco mental e social a todos que sofrem com tal vulnerabilidade. Além disso, esse processo fisiológico é frequentemente omitido pelo público no cotidiano. **Objetivo:** Relatar a experiência de estudantes de medicina em uma ação de educação em saúde, destacando os que de fato é a menstruação e quais os principais materiais de higiene utilizados neste período. **Materiais e métodos:** Foi utilizada uma sala, ornamentada com o tema, através de cartazes e produtos de higiene relacionados ao objeto da ação, com cadeiras dispostas em formato circular, como uma “roda de conversa”. A vivência foi dividida em 3 momentos: primeiramente, houve uma explicação da dinâmica, em seguida uma apresentação dos participantes e do tema abordado, ao final, perguntas escritas anonimamente pelos participantes foram lidas e as respostas foram compartilhadas para todo o grupo. **Resultados:** A definição do tema e porque ocorre a menstruação foram assuntos que as participantes mais demonstraram desconhecimento. As perguntas anônimas trouxeram mais liberdade para esclarecerem dúvidas, mostrando-se eficaz para incentivar a participação. Houve participação total de todas as participantes, indicando o interesse em conhecer mais sobre o tópico. **Conclusão:** A ação promoveu um impacto positivo nos participantes, proporcionando um ambiente seguro para o compartilhamento do conhecimento. Considerando os resultados, torna-se essencial a realização de ações semelhantes, afim de proporcionar mais momentos como esse.

**Palavras-chave:** Menstruação; Adolescência; Pobreza Menstrual; Educação em Saúde; Higiene.

### 1 INTRODUÇÃO

A menstruação é um processo fisiológico do corpo humano em que, quando não há

fecundação do óvulo, o útero descama. Em diversas culturas existem interpretações para esse ciclo, que vão de sinônimo de impureza até símbolo do poder feminino (CASSIMIRO; CRUZ; MOREIA; SANTOS; PEIXOTO, 2022).

Em nossa cultura, o ato de menstruar é interpretado como uma ação negativa, em que, muitas vezes, não se é comum falar abertamente sobre ele, e, além disso, o público tenta omitir o máximo possível (PAULA; HIGINO; SEGUNDO, 2022). De fato, o não falar sobre a menstruação é uma forma de perpetuar o preconceito enraizado em nossa sociedade, potencializando o tabu existente sobre esse tema.

Cumprido enaltecer que sem uma dignidade e apoio, o ciclo torna-se um fardo para as pessoas que menstruam, de forma a ser uma perturbação recorrente todos os meses do ano, associado a isso, a pobreza menstrual agrega, geralmente, uma carga mental e social para aqueles que são acometidos por tal vulnerabilidade. Segundo dados levantados pelo UNICEF em 2021, no Brasil, cerca de 713 mil pessoas que menstruam não têm acesso ao banheiro ou ao chuveiro em seu domicílio, além disso, mais de 4 milhões não dispõem nem de itens de higiene, nem de cuidados durante a menstruação (UNICEF, 2021).

Decerto, o elevado valor de itens de higiene obriga as mulheres, meninas, homens transsexuais e pessoas não binário a utilizar procedimentos não seguros durante a menstruação, como papéis, jornais, trapos, sacolas plásticas, meia, miolo de pão ou, até mesmo, reutilização de absorventes descartáveis (BUSSINGUER; SALVADOR, 2022). Diante disso, essas pessoas estão vulneráveis a diversas patologias como vulvovaginites e infecções no trato urinário, decorrentes dessa pobreza menstrual.

Tendo em vista essa realidade, a ação Dignidade Menstrual: Compartilhando Ideias teve como justificativa trazer esclarecimento e informação sobre o processo da menstruação para populações menos favorecidas socioeconomicamente.

Diante do exposto, é de suma importância que exista maior conhecimento e elucidação sobre o ciclo menstrual e os materiais básicos de higiene associados a ele. Portanto, esse relato tem como objetivo explicar sobre a dignidade menstrual, explicando didaticamente a fisiologia da menstruação, deixando explícito que ela é um processo natural do corpo, o qual deve ser visto como algo saudável, positivo e cíclico. Ademais, outro foco da nossa ação foi trazer informações sobre os principais materiais de higiene utilizados durante esse período, fortalecer o vínculo das jovens com a Unidade Básica de Saúde, informar alguns sinais de alerta que indiquem a necessidade de assistência profissional, tudo isso proporcionando um ambiente acolhedor no qual os participantes se sintam à vontade para falar e esclarecer dúvidas.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Um grupo de adolescentes, em atual acompanhamento no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), com faixa etária entre 10 e 16 anos foi o beneficiado pela ação. O evento ocorreu na sede do CRAS, nos turnos matutino e vespertino, contemplando 2 grupos de 10 e 15 meninas, respectivamente.

Utilizou-se uma sala, ornamentada com o tema – Dignidade menstrual – através de cartazes e itens relacionados ao objeto da ação. A ação se desenvolveu no formato “roda de conversa” e consistiu num diálogo entre adolescentes e equipe de saúde representada por estudantes do 3º período do curso de Medicina da Universidade Potiguar, uma enfermeira e uma agente comunitária de saúde.

As cadeiras foram dispostas em formato circular, a fim de aproximar o grupo de adolescentes da equipe de saúde, dissolvendo a formalidade e possível timidez que – se existente – atrapalharia a dinâmica e objetivo do momento a ser experienciado. A vivência foi iniciada com uma sucinta explanação sobre a dinâmica a ser realizada e alguns combinados (relação de confiança, sigilo, acessibilidade à equipe, cuidado com conversas paralelas) para o desenvolvimento dela. Em seguida, houve a apresentação de todos os presentes, iniciando-se pela equipe de saúde que – ao se apresentar – já trouxe uma dinâmica diferenciada em que – as mulheres – diziam o seu nome e a idade em que tiveram a primeira menstruação, objetivando anular o tabu acerca do tema.

Em uma linguagem bastante acessível para as idades do público, deu-se seguimento à conversa com a definição sobre dignidade menstrual, o que ela abrange, aspectos legais sobre o tema, dados estatísticos e tópicos adjacentes, de modo que, através de simples palavras, a mensagem pudesse ser recebida por cada integrante ali presente.

Abordou-se o tema menstruação, incluindo noções gerais sobre a anatomia e fisiologia do Sistema Reprodutivo Feminino a fim de informar sobre as mudanças naturais/fisiológicas que envolvem o desenvolvimento e amadurecimento da mulher.

Compreender sobre o processo natural do desenvolvimento humano ajuda a muitas mulheres a tratarem sobre temas que, por tabu, desconhecimento ou vergonha, as deixam caladas, sem voz, sem seus direitos mínimos que, restam tolhidos, por falta de informação.

No decorrer de toda a conversa, a equipe de saúde esteve interagindo com as adolescentes por meio de perguntas, brincadeiras e premiações por participação, estimulando a participação, a troca de informação e conhecimento o que, sempre, enriquece a vivência. Com isso, o grupo comunicou-se satisfatoriamente com a equipe, formando um vínculo temporário bastante exitoso.

Para finalizar, os integrantes da UBS optaram por aplicar uma dinâmica. Cada adolescente recebeu um papel e uma bexiga. O objetivo foi ofertar um espaço anônimo para que – quem desejasse – pudesse escrever sua dúvida, inserir na bexiga e enchê-la, sem necessidade de identificação. Ao final, as bexigas eram misturadas e estouradas de modo aleatório, uma de cada vez. Cada pergunta escrita, era lida em voz alta por um dos componentes da equipe de saúde e a resposta era compartilhada para todo o grupo. O momento foi bastante interativo e, para encerrar, a adolescente - de cada grupo - que mais participou da vivência, recebeu - de brinde - um porta absorvente. O grupo de adolescentes do turno matutino, revelando bastante satisfação, solicitou o retorno da equipe de saúde para abordar novos temas.

Encerrou-se o momento por meio de agradecimento ao grupo bem como ao CRAS pelo convite realizado.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O primeiro grupo era composto por 10 meninas de 11 anos em média, enquanto o segundo grupo era composto por 15 meninas de 12 anos em média. A dinâmica ocorreu em formato de roda de conversa, em três momentos: (1) Abordagem inicial com apresentação dos estudantes, seguido de um momento reflexivo sobre o termo "Dignidade Menstrual". As alunas do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) foram indagadas sobre os termos "dignidade", "menstruação" e "dignidade menstrual"; (2) discussão breve sobre a fisiologia da menstruação e anatomia de órgãos relacionados; e (3) Momento de perguntas e

respostas, no qual as alunas escreveram suas perguntas em papéis, postos em balões de encher, sorteados no chão e estourados, um de cada vez para que os estudantes de medicina respondessem as perguntas (Tabela 1). Cada momento durou em média 20 minutos.

No primeiro momento, as meninas do grupo matutino se mostraram mais cientes sobre os termos abordados, demonstrando através de participação e discussão mais prolongada. Já as meninas do grupo vespertino mostraram desconhecer os termos abordados, exceto "menstruação", o qual algumas garotas já tinham ouvido falar e/ou menstruado. No segundo momento, tanto o grupo matutino quanto o vespertino apresentaram desconhecimento geral sobre a fisiologia da menstruação. Este aspecto estava mais acentuado no grupo vespertino. No terceiro momento, ambos os grupos tiveram boa participação.

**Tabela 1 | Perguntas abordadas no terceiro momento da ação.** A tabela mostra as perguntas levantadas pelas participantes na dinâmica do terceiro momento.

Turno	Perguntas
Matutino	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "É verdade que existe chip para parar de menstruar?"</li> <li>• "Usar OB pode romper a virgindade?"</li> <li>• "É normal ficar 1 mês sem vir a menstruação?"</li> <li>• "Quando a mulher fica 1 mês sem menstruar, mas ela não tem relação sexual?"               <ul style="list-style-type: none"> <li>• "É normal menstruar 2x no mês?"</li> <li>• "Como saber o seu ciclo?"</li> <li>• "Quem é virgem pode usar o coletor ou OB?"</li> <li>• "Se a menstruação atrasar um dia, tem possibilidade de ser gravidez?"</li> <li>• "Qual aplicativo uso?"</li> <li>• "É normal passar 10 dias menstruada?"</li> </ul> </li> </ul>
Vespertino	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Quando a 1ª menstruação demora, é o quê?"</li> <li>• "Por que sente dor?"</li> <li>• "O que significa a cólica?"</li> <li>• "O que comer quando se está de TPM?"</li> <li>• "O que significa o sangue?"</li> <li>• "A pessoa pode menstruar a partir de quantos anos?"</li> <li>• "Por que a mulher tem que menstruar?"</li> <li>• "Quero saber mais sobre a bolsa (útero)"</li> <li>• "Vou menstruar para sempre?"</li> <li>• "O que usar depois da menstruação?"</li> <li>• "Sente muita cólica? Minha mãe coloca pano, pois as vezes não tem dinheiro para absorvente"               <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Posso engravidar sem menstruar?"</li> <li>• "Por que a gente fica com muita dor, TPM e desânimo na menstruação?"</li> <li>• "Por que a menstruação vem marrom?"</li> <li>• "por que na menstruação não sente dor?"</li> </ul> </li> </ul>

Dessa forma, observou-se uma discrepância de participação e conhecimento entre os dois grupos, essa diferença de afinidade com o tema pode estar relacionada a diferentes experiências e contato prévio, visto que as meninas do grupo da manhã eram mais velhas do que as do grupo da tarde.

Porém, é pertinente ressaltar que o tópico de como e porque a menstruação ocorre, bem como, a anatomia dos órgãos relacionados foram assuntos que as meninas demonstraram menos conhecimento prévios. Essa falta de entendimento destaca a importância de fornecer informações básicas sobre o funcionamento do corpo e os processos naturais do ciclo menstrual. A falta de compreensão sobre a fisiologia menstrual pode contribuir para mitos, desinformação e estigmatização associados à menstruação.

O terceiro momento da ação, que envolveu perguntas e respostas, proporcionou um ambiente seguro para que as adolescentes expressassem suas dúvidas e recebessem informações adequadas. A participação ativa nesse momento indicou um interesse genuíno das adolescentes em aprender mais sobre a menstruação e seus aspectos relacionados. Assim, a dinâmica de perguntas e respostas foi eficaz para incentivar a participação e promover a troca de informações. Essa abordagem interativa pode ser adotada em futuras intervenções, permitindo que as adolescentes se sintam à vontade para fazer perguntas e obter respostas claras e confiáveis.

Em geral, os resultados sugerem a necessidade de fornecer educação menstrual abrangente e acessível para adolescentes, especialmente para aquelas que têm menos conhecimento prévio sobre o assunto. A falta de compreensão sobre a fisiologia menstrual destaca a importância de abordar esse tópico de maneira clara e informativa durante as ações educativas.

#### **4 CONCLUSÃO**

Por conseguinte, conclui-se que a ação teve um impacto positivo para o público atendido, proporcionando a construção do conhecimento acerca do processo de menstruação. A roda de conversa e as perguntas escritas anonimamente promovem um ambiente seguro e acolhedor, fazendo com que as meninas pudessem expressar livremente suas opiniões e dúvidas.

Em razão disso, o tema Dignidade Menstrual deve ser abordado nas escolas e nas Unidades Básicas de Saúde, trazendo diferentes faixas etárias, tendo em vista que, ao serem questionadas sobre o tema, as meninas apresentavam dúvidas e vergonha, após a ação, foi perceptível uma mudança desse comportamento. Ademais, houve boa adesão do público além de pedidos para que houvessem outros momentos como esse.

#### **REFERÊNCIAS**

CASSIMIRO, João Carlos; CRUZ, Bruna Carolina Pereira; MOREIRA, Caroline Borges; SANTOS, Maria Caroline Takahashi dos; PEIXOTO, Marisa Costa. Desafios no combate à pobreza menstrual: uma revisão integrativa / Challenges in fighting menstrual poverty. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 5, n. 2, p. 5181-5193, 24 mar. 2022. South Florida Publishing LLC.

UNICEF. Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos.

UNICEF.2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>. Acesso em: 10 de maio de 2023.

BUSSINGUER, Elda Coelho de Azevedo; SALVADOR, Raíssa Lima e. O impacto da pobreza menstrual e da desinformação na dignidade da pessoa humana e no direito à saúde das mulheres no Brasil. **Revista de Gênero, Sexualidade e Direito**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 49-64, jan. 2022.

SIRELLE LIRA DE PAULA, B. .; DE CÁSSIA BEZERRA HIGINO , R.; SEGUNDO, F. M. M. P. . Pobreza menstrual e políticas públicas: experiência de extensão no instituto de ciências sociais. **Revista eletrônica extensão em debate**, [S. l.], v. 11, n. 10, 2022.