



## **EDUCAÇÃO MENSTRUAL COMO FERRAMENTA DE AUTO EDUCAÇÃO E AUTO CONHECIMENTO PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE INTEGRAL DE MENINAS, MULHERES E PESSOAS QUE MENSTRUAM**

ISABEL MACEDO AVELAR

### **RESUMO**

A autoeducação e o autoconhecimento são ferramentas indispensáveis para garantir a dignidade menstrual e possibilitar às adolescentes reconhecer seu corpo a partir de uma perspectiva própria, isenta de medos, tabus, preconceitos, moral ou padronizações médicas, que podem ser considerados como aspectos da pobreza menstrual. Entre as adolescentes, um dos reflexos da pobreza menstrual é a evasão ou abandono escolar. As ações de educação integral em sexualidade, incluindo a educação menstrual, buscam garantir que os estudantes ampliem os seus conhecimentos e apreço pelo seu corpo, identifiquem os cuidados necessários para a manutenção da saúde e integridade do organismo e desenvolvam atitudes de cuidado e autocuidado, consigo e com o próximo. O presente artigo tem por objetivo apresentar um relato da experiência e as reflexões construídas a partir da realização de oficinas de Educação Menstrual nas escolas da rede pública na cidade de Montes Claros-MG para adolescentes, com idade entre 11 e 15 anos do sexo feminino. A inclusão da Educação Menstrual como parte do cotidiano escolar demonstrou ser de grande relevância para a coleta de dados para pesquisas, para ampliar o acesso às informações pertinentes e contribuir para a promoção da dignidade menstrual e na transformação de um evento natural, ainda envolto em tabus e restrições sociais, em um momento significativo que possa garantir positivamente o crescimento físico, emocional, mental e intelectual das meninas, mulheres e pessoas que menstruam.

**Palavras-chave:** Menstruação; Saúde da mulher; Educação em saúde; Saúde reprodutiva; Dignidade menstrual.

### **1 INTRODUÇÃO**

A adolescência é o momento de florescimento da nossa sexualidade. Inúmeras são as transformações que ocorrem a nível físico, mental e emocional. É um processo natural que ocorre com todas as pessoas, independente do sexo biológico que possuem. A puberdade é considerada o momento da vida em que ocorre a maturação biológica, a transição entre a infância e a idade adulta. A sequência de eventos da puberdade usualmente segue o padrão: crescimento acelerado, telarca (aparecimento do broto mamário), pubarca (surgimento dos pelos pubianos e axilares) e menarca (primeira menstruação), cobrindo um período em média de 4,5 anos. (Carvalho, 2004).

A menarca constitui um evento marcante no desenvolvimento puberal e sinaliza a obtenção da capacidade reprodutiva. Nos demais meses, a menstruação será um evento cotidiano e natural na vida das meninas, mulheres e pessoas que menstruam. É um sinal de boa saúde, um processo natural que acontece com 300 milhões de pessoas que vivenciam o ciclo menstrual todos os meses. De acordo com o Fundo das Nações Unidas Para a Infância (UNICEF), a idade média da primeira menstruação, a menarca, é entre 8 e 15 anos, sendo que ocorre entre 8 e 12 anos para 42% delas. As pessoas que menstruam passam em média 35 anos

menstruando, divididos em cerca de 400 ciclos mensais. Cerca de 3 a 7 desses anos acontecem durante a vida escolar e o acesso à informação e a garantia da dignidade menstrual é de suma importância para a permanência das meninas no âmbito escolar. (Unicef, Unfpa, 2021).

Embora seja um evento tão comum, a menstruação se enquadra nos processos de saúde que carecem de estudos e de um compartilhar de informações fidedignas e positivas para os processos naturais que ocorrem nos corpos que sangram. Diferentemente dos homens, às mulheres e meninas não é estimulado, nem sequer permitido, conhecer a sua região genital e a grande maioria terá sua primeira relação sexual sem nunca ter tocado ou admirado sua vulva. Despidas de conhecimento acerca de seu corpo e dos processos fisiológicos que acontecem nos mesmos, é comum a terceirização dos conhecimentos, dos cuidados e, até, do prazer. Um grande exemplo é a nomenclatura utilizada para se referir a região genital das mulheres e meninas, que muitas acreditam ser “vagina”. Porém, vagina é somente a cavidade fibromuscular interna onde acontecem as relações sexuais, a menstruação e o nascimento dos bebês. Em contrapartida, “vulva” é tudo o que podemos observar externamente dos nossos genitais, do monte de Vênus, o clitóris, os lábios, a entrada da vagina e o períneo até o ânus. Informações como as mostradas acima tem pouca visibilidade e fazem parte dos conhecimentos compartilhados nas oficinas de Educação Menstrual.

Para as mulheres e meninas, o estudo da anatomia e da fisiologia de seu corpo contribui para a construção da autonomia e tomada de decisões relativas à promoção da saúde, ao bem estar social e a dignidade humana. A autoeducação e o autoconhecimento são ferramentas indispensáveis para garantir a dignidade menstrual e possibilitar às adolescentes reconhecer seu corpo a partir de uma perspectiva própria, isenta de medos, tabus, preconceitos, moral e padronizações médicas, que podem ser considerados como aspectos da pobreza menstrual.

Nesse sentido, é importante compreender o conceito de pobreza menstrual, que se caracteriza como um fenômeno multifatorial que perpassa pelas dimensões social, econômica, de saúde e educacional e deve ser trabalhada forma transversal. A pobreza menstrual leva mulheres, meninas e pessoas que menstruam a buscarem alternativas como papel, jornal, panos inadequados ou qualquer outro recurso paliativo para conter o sangramento menstrual. (Sempre Livre e Plan Internacional, 2020)

Essas práticas apresentam riscos para a saúde física e emocional dessas meninas, atrapalham seu pleno desenvolvimento e podem acarretar riscos evitáveis para a saúde, como alergias, infecções urogenitais e até resultar em óbitos, como a síndrome do choque tóxico (Unicef; Unfpa, 2021), além de danos emocionais, como desconforto, insegurança e estresse. Esse problema atinge principalmente pessoas em situação de pobreza e vulnerabilidade, como moradoras de rua e pessoas em privação de liberdade, e adolescentes da rede pública de ensino.

Entre as adolescentes, um dos reflexos da pobreza menstrual é a evasão ou abandono escolar. Isso pode acontecer devido à ausência de infraestruturas adequadas para higienização e a estigmatização da menstruação, que gera desconfortos e discriminação, e ao fato de que muitas adolescentes não têm recursos financeiros para adquirir os itens básicos de higiene menstrual e preferem deixar de frequentar a escola durante o período de sangramento, em média de 3 a 5 dias ao mês, podendo levar a uma ausência de até 45 dias no ano letivo, considerando que a menstruação acontece todos os meses. (Guitarra, 2023). Esse movimento de garantia da dignidade menstrual, que tem se fortalecido no estado de Minas Gerais, a partir da Lei Estadual nº 2304 e da Resolução da Secretaria de Estado de Educação nº 4.826 (2023), que instituiu o Programa Dignidade e Saúde em Ciclo (PDSC) nas escolas públicas de Minas Gerais. (Minas Gerais, 2023) Essas legislações visam combater a pobreza menstrual e garantir a distribuição gratuita de absorventes para as pessoas que menstruam, contribuindo para a qualidade de vida e diminuição do absentismo ou abandono escolar das estudantes por motivo da menstruação.

O presente artigo tem por objetivo apresentar um relato da experiência e as reflexões

construídas a partir da realização de Oficinas de Educação Menstrual nas escolas da rede pública na cidade de Montes Claros-MG para adolescentes com idade entre 11 e 15 anos do sexo feminino.

## **2 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

As oficinas de Educação Menstrual relatadas no presente estudo foram realizadas dentro do Programa BIOTEMAS nas escolas, programa vinculado ao Departamento de Estágio e Práticas Escolares – DEPE e à Pró Reitoria de Extensão da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES – MG.

O grupo selecionado para a realização da primeira Oficina de Educação Menstrual foram 15 adolescentes do sexo feminino, de duas turmas de sétimo ano do Ensino Fundamental da Escola Estadual Professora Cristina Guimarães, localizada no bairro Major Prates, Montes Claros/MG, com idade entre 12 e 13 anos. A segunda Oficina de Educação Menstrual foi realizada para 16 adolescentes do sexo feminino, com idade entre 14 e 15 anos, de uma turma do nono ano do Ensino Fundamental, da Escola Estadual Professora Helena Prates, localizada no bairro JK, Montes Claros/MG. Para a realização de ambas as oficinas, optou-se por dividir a sala de acordo com as características de sexo, de modo que todos os meninos foram para outra sala e todas as meninas vieram para a Oficina de Educação Menstrual. A razão desta foi escolha foi permitir que as meninas se expressassem de maneira mais natural, livre das inibições e dos sentimentos de vergonha que geralmente acompanham as conversas sobre o ciclo menstrual.

Para a realização da Oficina, foi realizada primeiramente uma extensa pesquisa bibliográfica e coleta de dados de conhecimentos tradicionais e científicos e sistematização desses dados para serem apresentados de maneira mais acessível para as adolescentes. A metodologia escolhida foi no formato de uma aula dialógica e roda de conversa realizada em círculo, com a utilização de gravuras coloridas e uma roleta giratória, onde estão dispostos diversos aspectos relacionados à menstruação e que permitem uma explicação mais lúdica e visual acerca da interrelação entre eles. Para iniciar esse momento, foram propostas algumas perguntas sobre a vivência pessoal de cada uma com o ciclo ovulatório-menstrual e autoconhecimento da vulva, tais como: “Você sabia que a nomenclatura da região genital feminina é vulva e não vagina?”, “Qual a idade em que teve a menarca?”, “Quais sintomas você sente no período menstrual?”, “Quais sintomas você sente no período pré-menstrual?”, “Qual a sua relação com o ciclo menstrual?”, “Você já foi ao ginecologista?”, “Qual solução menstrual você utiliza no período menstrual?”.

A partir das respostas trazidas por elas, as informações temáticas foram apresentadas na perspectiva dialógica, de maneira a buscar um contato natural e cuidadoso com o ciclo ovulatório-menstrual, possibilitando e estimulando o seu autoconhecimento e auto percepção positiva da experiência com a menstruação e com o corpo.

## **3 DISCUSSÃO**

A possibilidade de realização de oficinas de Educação Menstrual nas escolas foram implementadas a partir do Programa Saúde e Dignidade em Ciclo (PDSC), da Secretária Estadual de Educação de Minas Gerais, que visa a reflexão sobre a menstruação e garantir o direito à dignidade menstrual a todas as estudantes da rede estadual de ensino e a distribuição de absorventes gratuitos para populações de baixa renda e vulnerabilidade social e tem como fundamentação a Lei Federal Nº 14.214, de 6 de outubro de 2021, que institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. (Minas Gerais, 2023)

Para o desenvolvimento das atividades na escola tem-se como base às Competências Gerais da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Destaca-se, em especial:

Competência Geral 8: autoconhecimento e autocuidado: conhecer-se, apreciar-se e

cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas. (BRASIL, 2017, p.5)

As ações de educação integral em sexualidade, incluindo a educação menstrual, buscam garantir que os estudantes ampliem os seus conhecimentos e apreço pelo seu corpo, identifiquem os cuidados necessários para a manutenção da saúde e integridade do organismo e desenvolvam atitudes de cuidado e autocuidado, consigo e com o próximo. O parâmetro Curricular Nacional (PNC-saúde) apresenta que

(...) é preciso educar para a saúde levando em conta todos os aspectos envolvidos na formação de hábitos e atitudes que acontecem no dia-a-dia da escola. Por esta razão, a educação para a Saúde será tratada como tema transversal, permeando todas as áreas que compõem o currículo escolar. (BRASIL, 1997, p.245)

Os temas relacionados à reprodução e à sexualidade humana são assuntos de grande interesse e relevância social e as informações acerca dessas temáticas devem ser mais amplamente difundida, não apenas com o enfoque para prevenção à gravidez não intencional, mas também como uma ferramenta para que as pessoas que menstruam conheçam seus próprios corpos, seu ciclo menstrual e haja promoção de bem-estar.

A ausência de locais onde se possa falar abertamente sobre a menstruação contribui para o aumento de sentimentos de angústia, insegurança e vergonha com relação a esse evento natural. Esse é um assunto tabu e evitado nas rodas de conversas em família, nas escolas, nos círculos de amigos e, até mesmo por profissionais de saúde. Existem, ainda, muitos mitos negativos relativos ao período menstrual, como a proibição de ingerir alguns alimentos, lavar a cabeça enquanto estiver sangrando, tocar em objetos, frequentar determinados lugares e até colher fruta no pé. Meninas são frequentemente excluídas de determinadas atividades, da cozinha e até de práticas religiosas. (Sempre Livre e Plan Internacional, 2020).

É esperado que a oferta de oficinas de Educação Menstrual possibilite a aquisição de noções do corpo e entendimentos básicos sobre o ciclo ovulatório-menstrual. Esse conhecimento deve ajudar na desmistificação desses tabus estabelecidos, levar a superar mitos de inferioridade feminina que apontam a menstruação como podridão, indignidade ou como falha em produzir uma gravidez, e na diminuição do constrangimento e do estresse das jovens. No ano de 2021 foi realizado o estudo denominado “A Pobreza Menstrual no Brasil”, realizado pela FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA – UNICEF; FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – UNFPA que trouxe informações muito relevantes acerca da temática da pobreza menstrual e os desafios para que as meninas, mulheres e pessoas que menstruam tenham assegurada a dignidade menstrual. De acordo com esses estudos, a educação integral em sexualidade, incluindo a educação menstrual, pode contribuir para derrubar mitos de que os produtos menstruais internos (absorvente interno, coletor) “tiram a virgindade” ou “podem se perder dentro do corpo”, entre outros, além de empoderar as meninas, tornando-as capazes de ter mais autonomia sobre seus corpos e até mesmo acesso à diferentes produtos para garantia de sua saúde menstrual. Diz ainda, que a promoção da dignidade menstrual contribui significativamente para a diminuição da evasão escolar e absentismo das adolescentes.

No presente estudo serão relatados e analisados os dados obtidos em 2 oficinas que aconteceram em novembro de 2023 e maio de 2024, respectivamente. Espera-se, desse modo, contribuir para a obtenção de mais informações acerca da realidade vivenciada pelas adolescentes na cidade de Montes Claros-MG, no que tange à menstruação.

As oficinas foram realizadas apenas para adolescentes do sexo feminino a fim de possibilitar um ambiente seguro para a livre expressão de suas emoções e sentimentos, livre das

inibições e dos sentimentos de vergonha que geralmente acompanham as conversas sobre o ciclo menstrual.

De acordo com Bretas, *et al* (2008), o acontecimento da menarca, como um ritual de passagem, é vivenciado pela adolescente durante o período de seu desenvolvimento, considerado de extrema relevância, que deve ser minuciosamente vivido pelas adolescentes. Por meio da menarca, a menina descobre seu papel social, adquirindo subsídios como valores, atitudes, crenças, princípios e vontades que serão organizados e assumidos por ela, servindo de base para a consolidação de seu processo natural de desenvolvimento psíquico.

Ao ser apresentado o tema da Oficina a maior parte das jovens mostraram-se bastante envergonhadas e outras descontentes - demonstrando até certo descaso -, com a temática a ser trabalhada. Algumas das expressões utilizadas foram: “Ah, odeio menstruar!”, “Nossa, sinto muita cólica”, “Não pode ser outra coisa, não?!”. As reações observadas são compreensíveis uma vez que a menstruação é comumente falada e tratada a partir de uma visão que gira em torno do adoecimento, tornando processos fisiológicos normais, como a menstruação e a menopausa, em doenças, levando a uma excessiva medicalização de nossos corpos e pouca autonomia sobre o corpo e a saúde. (Martin, 2018). Desse modo, falar de maneira positiva sobre o que a menstruação representa para o corpo feminino saudável e a razão pela qual é importante que ela ocorra todos os meses, foram os temas centrais dessas oficinas.

Observou-se uma diferença na idade em que as meninas começam a menstruar, comparando-se as duas escolas. Na oficina da Escola Estadual Professora Cristina Guimarães, a idade da menarca oscilou de 8 a 13 anos, sendo o a maioria por volta de 11 anos, 1 com 8 e apenas 1 delas ainda não havia passado pela menarca. Já na Escola Estadual Professora Helena Prates, a idade da menarca foi um pouco mais tardia, em média 12, 13 anos, sendo que em apenas uma ocorreu aos 9 anos. Esse dado demonstra um fato alarmante que é a chegada cada vez mais cedo desse evento marcante do desenvolvimento corporal na adolescência das meninas e a necessidade de mais pesquisas que elucidem as possíveis razões desse fato. A diferença de idade entre as adolescentes que participaram das duas oficinas (11 a 13 anos na primeira, 14 e 15 anos na segunda), também impactou na maneira como as adolescentes receberam a temática a ser trabalhada. As adolescentes mais jovens mostraram-se bastante envergonhadas e outras descontentes, enquanto que as adolescentes com um pouco mais de idade mostraram-se mais receptivas e mais conscientes acerca das discussões trazidas. Em ambas as edições, as adolescentes relataram sentir desconfortos durante o período menstrual, como: cólicas, inchaço, dores de cabeça, irritabilidade, instabilidade emocional, e algumas relataram que odeiam menstruar.

Outro aspecto importante percebido, é que as adolescentes da Escola Estadual Professora Cristina Guimarães apresentaram uma sexualidade mais exacerbada do que as adolescentes da Escola Estadual Professora Helena Prates, sendo necessário inclusive falar sobre a importância dos métodos contraceptivos com as mesmas. Para Klug e Fonseca (2006), a menarca é considerada um evento muito significativo na vida da mulher, por caracterizar-se como o início de sua vida reprodutiva e envolve grandes transformações de ordem somática, metabólica, neuro-motora e psicossocial. A ocorrência da menarca, embora nem sempre se relacione com o ciclo ovulatório normal, representa o estágio de amadurecimento uterino e constitui-se em importante elemento definidor da passagem do ser criança para o ser adolescente. (Bretas, *et al*, 2008). Embora sejam necessários mais estudos para avaliar essa questão, o adiantamento da menarca poderia, de modo geral, ter uma relação com o despertar precoce da sexualidade e é de extrema importância que as adolescentes sejam orientadas acerca do ciclo ovulatório-menstrual e saibam reconhecer especialmente o período da ovulação, que é o período em que podem engravidar, caso já sejam sexualmente ativas e para prevenir abusos sexuais.

Observou-se, ainda, que grande parte das adolescentes não havia passado pela primeira

consulta ginecológica e algumas delas já menstruavam há cerca de três anos. Desse modo, uma das possíveis soluções para a pobreza menstrual é assegurar o acesso aos sistemas públicos de saúde, com profissionais adequadas e o desenvolvimento de mais políticas públicas voltadas para a promoção da dignidade menstrual.

#### 4 CONCLUSÃO

A educação é a ferramenta que torna possível a transformação das realidades vivenciadas pelo ser humano. Através do conhecimento, adquire-se poder para legislar sobre seu corpo e buscar alternativas que não envolvam a patologização de processos fisiológicos normais, como a menstruação.

É inegável que a medicina e seu desenvolvimento são imprescindíveis para salvar vidas, porém, as diversas manifestações de mulheridades e seus corpos seguem como instrumentos de experimentação para a ciência, que advém de um paradigma que ressalta a falta de humanidade e de sensibilidade. Esses conhecimentos impostos e contexto vigentes continuarão a ter força enquanto nos sujeitarmos a uma visão que gira em torno do adoecimento, tornando processos fisiológicos normais, como a menstruação e a menopausa, em doenças, levando a uma excessiva medicalização de nossos corpos e pouca autonomia sobre o corpo e a saúde.

A pobreza menstrual é um problema, tanto de ordem socioeconômica, quanto de saúde pública e de direitos humanos, e ainda carece de estudos consistentes e que reflitam a realidade vivenciada por esse grande contingente de corpos que menstruam. A realização de Oficinas de Educação Menstrual são uma maneira de mapear as diversas realidades vivenciadas pelas meninas, mulheres e pessoas que menstruam, tanto no ambiente escolar quanto doméstico, e podem contribuir para a construção da autonomia das adolescentes sobre seus corpos a erradicação da pobreza menstrual, o que requer ações nas diversas esferas da sociedade.

A implementação da Educação Menstrual no cotidiano escolar, dentre as práticas de educação em saúde, pode ser considerada como uma grande aliada para a construção de uma noção positiva do corpo, da menstruação e da autoestima das adolescentes. Outro aspecto importante, é que as oficinas constituem uma importante ferramenta de coleta de dados para estudos, além de ampliar o acesso às informações pertinentes e contribuir para a promoção da dignidade menstrual e na transformação de um evento natural, ainda envolto em tabus e restrições sociais, em um momento significativo que possa garantir positivamente o crescimento físico, emocional, mental e intelectual das meninas, mulheres e pessoas que menstruam.

#### REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

BRASIL. Ministério de Educação (2017). Resolução CNE/CP nº 2/2017. Institui e orienta a implantação da Base Nacional Comum Curricular, a ser respeitada obrigatoriamente ao longo das etapas e respectivas modalidades no âmbito da Educação Básica. Diário Oficial da União, Brasília, 22 de dezembro de 2017, Seção 1, pp.41 a 44. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=79631-rcp002-17-pdf&category\\_slug=dezembro-2017-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=79631-rcp002-17-pdf&category_slug=dezembro-2017-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 28 de julho de 2024.

BRÊTAS, J.R.; MORENO, R.S, Eugenio DS, Sala DC, Vieira TF, Bruno PR. **Os rituais de passagem segundo adolescentes**. Acta Paul Enfermagem. 2008; 21(3): 404-11.

CARVALHO, M.N. **O desenvolvimento puberal normal**. 2004. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4486947/mod\\_page/content/2/O\\_desenvolvimento\\_publico\\_normal.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4486947/mod_page/content/2/O_desenvolvimento_publico_normal.pdf). Acesso em: 04 de junho de 2024.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA – UNICEF; FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – UNFPA. **Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direito**. 2021. Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual\\_relatorio-unicef-unfpa\\_maio2021.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.pdf). Acesso em: 04 de junho de 2024.

GUITARRA, Paloma. **Pobreza Menstrual**; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/geografia/pobreza-menstrual.htm>. Acesso em: 04 de julho de 2024.

KLUG, D.P.; FONSECA, P.H. **Análise da maturação feminina: um enfoque na idade de ocorrência da menarca**. Revista Educação Física. 2006;17(2):139-47.

MARTÍN, P. P. S. **Manual de introdução à Ginecologia Natural**. Ginecosofia Ediciones, 2018.

MINAS GERAIS (Estado). Secretaria Estadual de Educação (SEE). **Documento Orientador Programa Dignidade e Saúde em Ciclo (PDSC)**. 2023. Disponível em: <https://www.educacao.mg.gov.br/wp-content/uploads/2023/05/Documento-Orientador-Dignidade-e-saude-em-ciclo.pdf>. Acesso em 27 de julho de 2024.

SEMPRE LIVRE e PLAN (Plan Internacional Brasil). **Vamos falar de Menstruação? Menstruação sem vergonha e sem tabu**. 2020. Disponível em: <http://plan.org.br/wp-content/uploads/2020/02/livreto-menstruacao-sem-vergonha-sem-tabu-sempre-livre-plan-internacional.pdf>. Acesso em 10 de julho de 2024.