



## SAÚDE MENSTRUAL: ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE E EMPODERAMENTO

CAROLINA ALVES MATOS DE MENEZES; GLEIBSON CARLOS DE OLIVEIRA CALISTO

### RESUMO

Ao longo de todo o período reprodutivo feminino, que se estende da primeira menstruação (menarca) até a última (menopausa), o corpo da mulher se prepara para a concepção, o que resulta em uma série de alterações físicas e emocionais. O termo “saúde menstrual” diz respeito à garantia do direito das mulheres de ter acesso à informação e cuidados básicos de saúde relacionados ao seu ciclo menstrual, que se repete todos os meses durante sua vida fértil (que vai da primeira menstruação, menarca, até a última, a menopausa), e também ao fluxo menstrual, período do mês em que menstrua. O objetivo deste relato de caso é explicitar a necessidade do diálogo sobre saúde menstrual para as meninas em idade escolar, obtendo assim articulação entre os campos da saúde e da educação. A demanda da palestra sobre saúde menstrual veio da escola em que a palestra foi realizada. Sem dúvidas, a temática da tensão pré menstrual foi a mais clarificadora, pois muitas pensavam que estes sintomas eram obrigatórios e em todos os ciclos menstruais, porém, estes podem variar de intensidade, duração e até mesmo o aparecimento ou não de acordo com cada organismo. Por fim, foi enfatizado que estas meninas, após esta palestra, teriam uma importante missão: serem agentes transformadores para outras meninas. É importante, ainda, identificar os determinantes dos distúrbios menstruais e explorar estratégias para ensinar as meninas a auto monitorarem seus ciclos menstruais, para promover saúde e bem-estar durante esta fase do desenvolvimento. Foi dado grande ênfase este aspecto, deixando explícita a acessibilidade aos serviços de saúde no que diz respeito a esclarecimento de dúvidas, orientações para família e professores e também consultas especializadas caso necessário. O ensino da temática de saúde menstrual e seus desdobramentos é de suma importância para a vida das meninas em idade escolar. A educação em saúde não deve se ater apenas aos estabelecimentos de saúde propriamente ditos, como as Unidades básicas.

**Palavras-chave:** menarca; promoção da saúde; serviços de saúde escolar; menstruação; produtos de higiene menstrual.

### 1 INTRODUÇÃO

Ao longo de todo o período reprodutivo feminino, que se estende da primeira menstruação (menarca) até a última (menopausa), o corpo da mulher se prepara para a concepção, o que resulta em uma série de alterações físicas e emocionais (Brasil,2023.)

O termo “saúde menstrual” diz respeito à garantia do direito das mulheres de ter acesso a informação e cuidados básicos de saúde relacionados ao seu ciclo menstrual, que se repete todos os meses durante sua vida fértil (que vai da primeira menstruação, menarca, até a última, a menopausa), e também ao fluxo menstrual, período do mês em que menstrua (Brasil,2023).

A saúde menstrual permite o acesso a informações, aos suportes para cuidar de seus corpos, ao diagnóstico, tratamento e cuidados oportunos para desconfortos e distúrbios relacionados ao ciclo menstrual, e a contextos positivos, respeitosos e livres de exclusão, discriminação, coerção ou violência (Oliveira, 2023).

A fase de transição entre a infância e a juventude é marcada por muitas modificações, e

para as meninas, uma delas é o início da menstruação. Justificava-se a abordagem do problema devido a escassez de informações a nível escolar para as meninas nas idades entre 9 a 12 anos, idade esta em que pode ocorrer a menarca.

Sabe-se que os enfermeiros são profissionais que prestam assistência às mulheres em todas as fases da vida, incluindo o ambiente escolar, no qual a assistência de enfermagem está relacionada a fornecer itens para o manejo da higiene menstrual, realizar ações de educação em saúde, promover acesso à informação sobre fisiologia da puberdade e contribuir para a criação de ambientes escolares facilitadores que apoiem as adolescentes a vivenciarem o período menstrual com dignidade (Oliveira2023).

A educação sobre o ciclo menstrual pode começar em casa, no contexto mãe-filha, mas também a questão dos antecedentes sociodemográficos e familiares, bem como dos aspectos culturais, na saúde sexual e reprodutiva são importantes para esta menina. Proporcionar a elas, aos pais e também professores o conhecimento correto sobre os padrões menstruais é importante para reduzir o fardo dos distúrbios menstruais e diagnosticar potenciais patologias que podem afetar sua saúde global e reprodutiva (Marques et al, 2022).

O acesso à informação e às condições dignas para o manejo da higiene menstrual são imprescindíveis para a saúde menstrual das pessoas que menstruam. Assim, é crucial compreender a saúde menstrual como uma ferramenta para a promoção da saúde, e sua promoção como algo que também contribui para o alcance da igualdade de gênero e o aumento do letramento da população acerca do tema, o que por sua vez reforça o importante papel da assistência de saúde e da educação para seu alcance (Oliveira, 2023).

O objetivo deste relato de caso é explicitar a necessidade do diálogo sobre saúde menstrual para as meninas em idade escolar, obtendo assim articulação entre os campos da saúde e da educação.

## **2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA**

A demanda da palestra sobre saúde menstrual veio da escola em que a palestra foi realizada. As professoras, ao observarem dificuldades por parte das meninas em se expressarem sobre o assunto e tiveram a sensibilidade de articular educação e saúde para que as dúvidas pudessem ser esclarecidas.

A priori, foi pensado em algo prático, como o posicionamento correto do absorvente externo na roupa íntima, a periodicidade de troca, higiene íntima em geral. Porém, quando se trata de educação em saúde, esta deve ser ampla e completa.

Por isso, o foco inicial da palestra foi em expor quais são órgãos que compõe o sistema reprodutivo feminino e a função de cada um, como ocorre a menstruação, quais as implicações fisiológicas de acordo com o passar dos anos, sinais e sintomas que podem surgir de acordo com o aproximar da menstruação e como se antever a um episódio menstrual inesperado.

Durante a exposição do diagrama do ciclo menstrual, foi onde houveram maiores discussões, pois elas puderam visualizar de forma clara o que realmente acontece com suas mães, amigas, tias e parentes mulheres. Quando foi exposto os sintomas pré menstruais de acordo com os dias presentes no diagrama, houve muita curiosidade por parte das meninas em relação a como identificar e lidar com esses sintomas, como cefaléias, dores nas mamas, apatia e cólicas pré menstruais.

Sem dúvidas, a temática da tensão pré menstrual foi a mais clarificadora, pois muitas pensavam que estes sintomas eram obrigatórios e em todos os ciclos menstruais, porém, estes podem variar de intensidade, duração e ate mesmo o aparecimento ou não de acordo com cada organismo.

Por fim, foi enfatizado que estas meninas, após esta palestra, teriam uma importante missão: serem agentes transformadores para outras meninas. Dentro do seu círculo social, estas

meninas podem fazer a diferença na vida de outras por meio do repasse de informações obtidas por elas, para que cada vez mais esta temática seja abordada em diferentes cenários e que a educação perpetue por gerações.

**Imagem 1:** Ciclo menstrual em diagrama e parte da plateia composta pelas meninas e professores.



### 3 DISCUSSÃO

Conforme uma recente revisão bibliográfica acerca do tema, a qual evidenciou a existência de um número reduzido de estudos e documentos sobre o acesso e práticas de higiene menstrual na América Latina e Caribe, os achados deste artigo reforçam a invisibilidade do problema de saúde pública que foi abordado neste trabalho e apontam para uma lacuna importante na literatura científica sobre a temática. Além disso, corrobora o cenário de vulnerabilidade de meninas, adolescentes e futuras mulheres (Oliveira, 2023).

Os resultados obtidos nesta revisão e o que foi observado no dia da palestra também contribuem para reafirmar o papel do enfermeiro assistencial na abordagem das necessidades humanas básicas, cuja assistência de enfermagem deve estar voltada para a promoção e prevenção da saúde física e emocional de forma individual e coletiva das pessoas que menstruam em todos os âmbitos da sociedade e em todos os anos do ciclo vital (Oliveira, 2023).

Conforme Marques et al (2022), mais atenção deve ser dada à educação das adolescentes do sexo feminino, de forma que monitorem seu ciclo menstrual e entendam quais são os padrões menstruais normais, buscando atendimento oportuno quando necessário. Estas questões foram abordadas na palestra de forma leve, porém didática a ponto de que o conhecimento adquirido

não se perca com o passar do tempo.

O acesso à educação em saúde menstrual pela população jovem poderia contribuir para a desconstrução desses estigmas e discriminação, além de facilitar a identificação de agravos, como a dismenorreia e a endometriose (Oliveira, 2023).

Algumas questões sobre estrutura básica de higiene foram levantadas pelas meninas, o que corrobora com o estudo de Oliveira (2023), que diz que a ausência de água limpa e sabão para lavar as mãos, produtos para o manejo da higiene menstrual, como absorventes descartáveis e papel higiênico, além de privacidade.

Foi dado grande ênfase este aspecto, deixando explícita a acessibilidade aos serviços de saúde no que diz respeito a esclarecimento de dúvidas, orientações para família e professores e também consultas especializadas caso necessário.

Os achados dos estudos sobre acesso à informação de Oliveira (2023) mostraram que meninas adolescentes que conversaram com suas mães e que receberam informações nas escolas foram consideradas mais propensas a se sentirem preparadas para vivenciar a menstruação, o que claramente reforça a necessidade de mais ações como essa realizada, de intervenção entre saúde e escola em prol da educação em saúde e bem estar.

Também foram aquelas que relacionaram a menstruação à vivência positiva. Assim, o acesso à informação e ao conhecimento sobre a menstruação e as formas de manejo constituem-se em um direito humano fundamental e essencial para a qualidade de vida e desfechos em saúde (Oliveira, 2023).

É importante, ainda, identificar os determinantes dos distúrbios menstruais e explorar estratégias para ensinar as meninas a auto monitorarem seus ciclos menstruais, para promover saúde e bem-estar durante esta fase do desenvolvimento (Marques et al, 2022).

#### 4 CONCLUSÃO

O ensino da temática de saúde menstrual e seus desdobramentos é de suma importância para a vida das meninas em idade escolar. A educação em saúde não deve se ater apenas aos estabelecimentos de saúde propriamente ditos, como as Unidades básicas.

A abordagem multiprofissional deve ser implementada, visto que diversas áreas do conhecimento da saúde têm papéis diferentes que, quando agregados, só fazem a impulsionar o conhecimento destas meninas. A psicologia, nutrição, ginecologia e a enfermagem tem papel fundamental nesta discussão.

A saúde coletiva e inclusiva se faz nos espaços públicos, como escolas, centros de convivências e praças. Ao ensinar saúde menstrual para as meninas, gera-se futuras mulheres esclarecidas, cientes dos processos que seu organismo passa no decorrer dos anos e suas implicações, além de fortalecer vínculo entre elas e emponderá-las de conhecimento sobre sua saúde.

#### REFERÊNCIAS

BRASIL. Prefeitura de São Paulo. Secretaria de Saúde. **Saúde menstrual: saiba mais sobre o ciclo mensal da mulher.** 2023. Disponível em <<https://capital.sp.gov.br/web/saude/w/noticias/346503#:~:text=O%20termo%20E2%80%9Csa%C3%BAde%20menstrual%20diz,e%20tamb%C3%A9m%20ao%20fluxo%20menstrual%2C>>. Acesso em 01 out 2024.

OLIVEIRA, V.C.; PENA, E.D.; ANDRADE, G.N.; FELISBINO-MENDES, M.S. Menstrual hygiene access and Available from: practices in Latin America: scoping review. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.31, e. 4029, 2023.

YÜCEL, G.; KENDIRCI, M.; GÜL, Ü. Menstrual characteristics and related problems in 9-to 18-year-old Turkish school girls. **Journal Pediatric Adolesc Gynecolog**, v.31, ed.4, p.350-355, 2018.

MARQUES, P.; MADEIRA, T.; GAMA, A. Ciclo menstrual em adolescentes: percepção das adolescentes e influência da idade de menarca e excesso de peso. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, e. 2020494, 2022.

RODRIGUES, A.C.; GALA, S.; NEVES, Â.; PINTO, C.; MEIRELLES, C.; FRUTUOSO, C.; ET AL. Dysmenorrhea in adolescents and young adults: prevalence, related factors and limitations in daily living. **Acta Med Port**, v. 24, p.383-388, 2011.