

Cartilha educativa

DIGNIDADE MENSTRUAL



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO. Pró-Reitoria de Assistência Estudantil.

Dignidade menstrual na UFMA / Universidade Federal do Maranhão; redação: Meninas que Brilham (Ana Beatriz Diniz Silva [et al.]). – São Luís, MA: UFMA, 2025.

24 f.

Inclui glossário

1. Menstruação. 2. Dignidade menstrual. 3. Saúde - Políticas públicas. 4. Equidade de gênero. 5. Educação menstrual 6. Universidade – inclusão. I. Universidade Federal do Maranhão. II. Meninas que Brilham.... III. Título.

CDU 612.662:305:371.712

Fernando Carvalho Silva
Reitor

Leonardo Silva Soares
Vice-Reitor

Romildo Martins Sampaio
Pró-Reitor de Ensino

Flávia Raquel Fernandes do Nascimento
Pró-Reitora da Agência de Inovação, Empreendedorismo, Pesquisa, Pós-Graduação e Internacionalização

Zefinha Melo e Sousa e Bentivi Andrade
Pró-Reitora de Extensão e Cultura

Danilo Francisco Corrêa Lopes
Pró-Reitor de Assistência Estudantil

Ana Carla Araújo Arruda
Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

Marcos Moura Silva
Pró-Reitor de Planejamento, Gestão e Transparência

Acildo Leite
Diretor de Diversidade, Inclusão e Ações Afirmativas

Lissandra Bezerra
Diretora de Atenção à Saúde Discente

Expediente

Redação: Meninas que Brilham (Ana Beatriz Diniz Silva, Ana Karolynny Diniz Pinheiro, Margareth Diniz Rocha e Paula de Cássia Ferreira Costa); Gisa Carvalho

Edição: DIDAAF e DASD/Proaes

Revisão: Gisa Carvalho/ESP/DPE

Diagramação: Emily Sá



ÍNDICE

- 11. O que é menstruação?
- 12. Menstruação além da lógica biológica e binária
- 14. A menstruação como questão social e de classe
- 16. Aspectos psicológicos da pobreza menstrual
- 19. Precisamos discutir menstruação na Universidade
- 20. Direitos e Políticas Públicas



APRESENTAÇÃO

A Universidade Federal do Maranhão (UFMA), por meio da Pró-Reitoria de Assistência Estudantil (PROAES) e da Diretoria de Diversidade, Inclusão e Ações Afirmativas (DIDAAF), em parceria com a organização Meninas que Brilham, tem a alegria de apresentar esta Cartilha de Dignidade Menstrual.

Este material nasce do compromisso coletivo com a promoção da saúde, da equidade e da justiça menstrual no espaço universitário. Mais que um informativo, a cartilha é um convite ao diálogo, à reflexão e à ação, fortalecendo o acesso à informação, o combate aos tabus e o direito à dignidade de todas as pessoas que menstruam.

Que esta iniciativa inspire mais políticas, práticas e cuidados que garantam permanência, respeito e inclusão na UFMA

A menstruação é um processo biológico natural que ocorre em metade da população mundial. No entanto, mesmo no século XXI, ainda é um tema cercado de desafios, tabus e desinformação, principalmente dentro do contexto universitário. A falta de infraestrutura, higiene inadequada e ausência de recursos para insumos básicos, além do próprio estigma social envolvido, podem gerar impactos diretos à saúde e bem-estar das pessoas que menstruam.

A dignidade menstrual vai além da distribuição de absorventes. Trata-se de garantir o direito essencial de passar pelo processo com dignidade e respeito. Trata-se de uma questão de saúde pública e de justiça social.

Nesse sentido, a Universidade Federal do Maranhão, por meio da Pró-Reitoria de Assistência Estudantil e da Diretoria de Diversidade, Inclusão e Ações Afirmativas, uniram esforços à ONG Meninas que Brilham, para organizar essa cartilha informativa.

A data de lançamento celebra o Dia Internacional da Dignidade Menstrual, dia 28 de maio, instituído pela Organização Mundial da Saúde (OMS), para chamar atenção para a falta do acesso básico a produtos de higiene adequados para meninas, mulheres e demais pessoas que menstruam e que vivem em situação de vulnerabilidade.

Esta primeira edição também é fruto da Semana da Dignidade Menstrual, ocorrida entre os dias 19 e 23 de maio de 2025, nos Centros da UFMA em São Luís, em que foram realizadas rodas de conversa para tratar sobre o tema, além mutirão de atualização do Cadastro Único – realizado em parceria com a Secretaria Municipal da Criança e Assistência Social (SEMCAS) e Centro de Referência de Assistência Social da Vila Bacanga – para registro nos programas de assistência do Governo Federal, especialmente o Programa da Dignidade Menstrual, que possibilita a retirada gratuita de absorventes nas farmácias populares por pessoas em situação de vulnerabilidade.



Essa cartilha é uma síntese daquilo que foi apresentado e debatido durante a semana. O texto foi elaborado pelo Coletivo Meninas que Brilham, editado pela PROAES e pela DIDAAF, e revisado pela Escola de Saúde Pública do Maranhão e pela Defensoria Pública Estadual.

Com esse material, buscamos contribuir para a disseminação de informações e a conscientização sobre a dignidade menstrual — um tema que transcende as pessoas que menstruam e envolve toda a sociedade. É essencial compreender a menstruação não apenas sob a perspectiva biológica, mas também sob uma ótica sociocultural. Discutir dignidade menstrual é, portanto, falar sobre educação, respeito e igualdade de direitos.

Lissandra Dayse Cardoso Bezerra

Diretora de Atenção à Saúde Discente - PROAES

Professora Dra. Maria Gislene Carvalho Fonseca

Chefe da Divisão de Gênero e Diversidade - DIDAAF

Meninas que Brilham

A “Meninas que Brilham” é uma organização não governamental maranhense, fundada em 2024 por Bia Diniz. Atuam com meninas pretas, periféricas e rurais, promovendo seu protagonismo, liderança e autonomia por meio da educação, da arte e da cultura. O propósito da ONG é garantir o direito de ser menina e de ser livre para construir suas próprias trajetórias, enfrentando desigualdades de gênero, raça, etnia e território. Trabalhamos para que as meninas se tornem protagonistas da sua história, desafiando as estruturas de exclusão e garantindo o acesso a oportunidades de educação e empoderamento.

Diretoria de Diversidade, Inclusão e Ações Afirmativas (DIDAAF)

A Diretoria de Diversidade, Inclusão e Ação Afirmativa (DIDAAF) da UFMA é dedicada à promoção e expansão de políticas que garantam diversidade, inclusão e ações afirmativas para todos os membros da comunidade universitária. Atuamos no desenvolvimento, gestão e monitoramento dessas políticas, buscando fortalecer uma universidade comprometida com a superação das desigualdades de raça, gênero e orientação sexual, o respeito às diferenças e o combate ao racismo, violência e discriminação de qualquer natureza, assegurando direitos de cidadania e equidade.

Nosso objetivo é fomentar a equidade no ambiente universitário por meio de políticas e programas que não apenas garantam o acesso ao ensino superior, mas também promovam a inclusão e permanência dessas pessoas. Buscamos criar processos formativos para reconhecer a diversidade como um patrimônio humano, cultural e social.

Diretoria de Atenção à Saúde Discente (DASD)

A Diretoria de Atenção à Saúde do Discente (DASD), vinculada à PROAES, é responsável por apoiar, dirigir, monitorar e avaliar o desenvolvimento de ações de promoção, prevenção e educação em saúde do discente (graduação e pós-graduação) da UFMA, buscando garantir o bem-estar físico, mental e social dos mesmos. Além disso, acompanha, fiscaliza e avalia a prestação de serviço de atendimento especializado ao discente realizado pela Divisão de Atendimentos e Ações em Saúde.

Dentre suas atribuições, a Diretoria também visa ampliar as parcerias intra e interinstitucionais, além de acolher e direcionar as demandas enviadas pelos campi do continente.

O QUE É MENSTRUACÃO?

A menstruação é um processo natural do corpo humano, que envolve o ciclo menstrual, no qual o útero se prepara para uma possível gravidez. Caso não ocorra a fecundação, o corpo expulsa a camada de tecido que revestia o útero, o que resulta no fluxo menstrual.

CICLO MENSTRUAL:

O ciclo menstrual pode variar de pessoa para pessoa, mas, geralmente, dura de 21 a 35 dias, sendo o sangramento que ocorre durante o período menstrual de 3 a 7 dias.

MITOS E TABUS:

Muitas pessoas ainda sentem vergonha ou desconforto ao falar sobre menstruação. Este é um tema permeado por muitos mitos, gerados por falta de informação, e por tabus, que são assuntos difíceis de serem mencionados devido ao constrangimento que acompanha o tema. Isso torna a menstruação, muitas vezes, um assunto delicado e invisibilizado.



MENSTRUACÃO ALÉM DA LÓGICA BIOLÓGICA E BINÁRIA

NEM TODA MULHER MENSTRUA, E NEM TODO MUNDO QUE MENSTRUA É MULHER. ISSO É IMPORTANTE PARA REFLETIRMOS SOBRE A DIVERSIDADE DE VIVÊNCIAS E IDENTIDADES DENTRO DA EXPERIÊNCIA MENSTRUAL.

Corpos transmasculinos e não-binários: As pessoas transmasculinas e não-binárias também podem menstruar, mas enfrentam desafios específicos, como a invisibilidade e a falta de acolhimento nas políticas de saúde e nos espaços públicos. O acesso a itens de higiene é mais escasso e essas pessoas ainda enfrentam o desafio de uso seguro de banheiros.

São pessoas que também precisam ser acolhidas e terem seus corpos respeitados e suas demandas atendidas, porque, devido à alta carga de preconceito e de desinformação, acabam sendo afastadas dos serviços de atendimento à saúde.

É fundamental reconhecer as especificidades que essas pessoas carregam para que seja oferecida a melhor atenção diante do sentido de construção da dignidade menstrual em um sentido efetivamente amplo.

MENSTRUACÃO COMO EXPERIÊNCIA PLURAL:

A menstruação não deve ser vista apenas como uma experiência biológica, mas como uma vivência social, psicológica e culturalmente marcada. Reconhecer a diversidade de corpos e identidades que menstruam é fundamental para promover uma educação inclusiva. Somente assim é que poderemos romper as barreiras de silenciamento que geram a falta de informação, as dúvidas e os preconceitos em torno do tema.

A MENSTRUACÃO COMO QUESTÃO SOCIAL E DE CLASSE

A pobreza menstrual é uma questão que não atinge todas as pessoas da mesma forma. Aquelas pessoas que vivem em situação de vulnerabilidade social enfrentam mais dificuldades para acessar produtos de higiene menstrual, saneamento básico e informação.



O QUE É POBREZA MENSTRUAL?

É a falta de acesso a produtos menstruais adequados, banheiros limpos e privativos, e informações sobre o ciclo menstrual. A precariedade referente à saúde menstrual não se limita ao ambiente doméstico e é de responsabilidade do Estado, e da sociedade como um todo. A pobreza menstrual se reflete também na coleta de lixo inadequada, na falta saneamento básico, na ausência de medicamentos e serviços de saúde, o que aumenta os estigmas sobre a menstruação que são construídos e reproduzidos socialmente, e isso invisibiliza o problema e progride para as negligências sobre o assunto.

A pobreza menstrual não é apenas uma questão econômica, mas também um reflexo de desigualdades de gênero, raça e classe (Sousa, 2023)

O QUE É POBREZA MENSTRUAL?

É a falta de acesso a produtos menstruais adequados, banheiros limpos e privativos, e informações sobre o ciclo menstrual. A precariedade referente à saúde menstrual não se limita ao ambiente doméstico e é de responsabilidade do Estado, e da sociedade como um todo. A pobreza menstrual se reflete também na coleta de lixo inadequada, na falta saneamento básico, na ausência de medicamentos e serviços de saúde, o que aumenta os estigmas sobre a menstruação que são construídos e reproduzidos socialmente, e isso invisibiliza o problema e progride para as negligências sobre o assunto.

A pobreza menstrual não é apenas uma questão econômica, mas também um reflexo de desigualdades de gênero, raça e classe (Sousa, 2023)

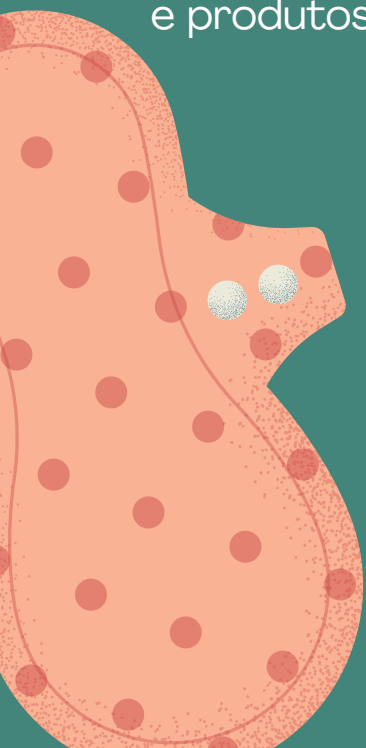
IMPACTOS DA POBREZA MENSTRUAL:

A falta de acesso adequado a produtos menstruais pode resultar em faltas escolares, na evasão acadêmica, constrangimento e até em problemas de saúde, como infecções. A pobreza menstrual reforça a marginalização das populações negras, indígenas e periféricas, que já enfrentam condições de exclusão social.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA POBREZA MENSTRUAL

A pobreza menstrual vai além da falta de acesso a absorventes e produtos de higiene. Ela também envolve:

- Desinformação sobre o que é ciclo menstrual;
- Falta de autoconhecimento;
- Vergonha e constrangimento;
- Prejuízos na frequência e concentração escolar;
- Redução da autoestima.



MENARCA

é o início dos ciclos menstruais que uma pessoa vai passar ao longo de sua vida, seja homem, mulher ou pessoa não-binária. No início, (podendo acontecer entre 11 a 15 anos) a menstruação pode ser irregular. Essa inconstância acarreta vazamentos e, associado ao desconhecimento sobre os ciclos e sobre o próprio corpo, é capaz de impactar, por exemplo, a frequência e a concentração escolar, devido ao constrangimento, à vergonha e à baixa autoestima que acompanham essa situação (Sousa, 2023).

EFEITOS NA AUTOESTIMA:

A falta de recursos para lidar com a menstruação de forma digna pode gerar uma sensação de inadequação e inferioridade. Além disso, a ausência de acolhimento nos espaços de convivência social e acadêmica contribui para o isolamento e a ansiedade.

IMPACTOS PSICOLÓGICOS:

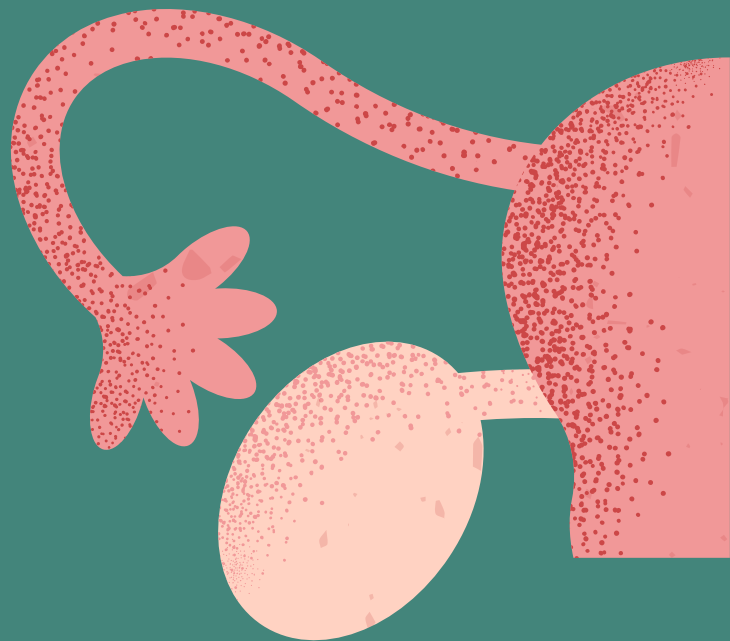
O estigma associado à menstruação tem efeitos profundos na saúde mental

- Vergonha e culpa: Medo de vazamentos e olhares alheios podem causar ansiedade e baixa autoestima.
- Sensação de inadequação: Faltar recursos para lidar com a menstruação de forma digna pode gerar sentimentos de inferioridade.
- Isolamento social: A ausência de apoio em escolas e outros espaços leva muitas pessoas menstruantes ao afastamento.

“A AÇÃO E A OMISSÃO SÃO IGUALMENTE ESCOLHAS. SER RESPONSÁVEL É RESPONDER PELO QUE SE FEZ OU DEIXOU DE FAZER NO ENCONTRO PARA O CUIDADO” (BARBOSA & OLIVEIRA, 2024)”

E, ENTÃO, COMO EU POSSO CONTRIBUIR?

- Fale abertamente sobre a menstruação
- Combata preconceitos e estigmas
- Exija políticas públicas de saúde menstrual
- Apoie pessoas trans e não binárias menstruantes



PRECISAMOS DISCUTIR MENSTRUACÃO NA UNIVERSIDADE

Falar sobre menstruação na universidade é romper com um silêncio histórico que ainda hoje impacta diretamente a permanência, o bem-estar e o desempenho acadêmico de estudantes que menstruam. A universidade, como espaço de produção de conhecimento e de promoção de direitos, precisa reconhecer a menstruação como uma questão social, de saúde pública e de equidade de gênero, de raça e de classe.

Além disso, os impactos emocionais da pobreza menstrual e do estigma não são levados em conta nas políticas institucionais. O silêncio sobre a menstruação dentro da universidade invisibiliza as vivências de estudantes transmasculinos, não-binários, quilombolas, indígenas, negras e periféricas, que enfrentam desigualdades cruzadas e barreiras ainda maiores.

A falta de infraestrutura adequada, como banheiros com papel higiênico, sabonete, água limpa, lixeiras nas cabines e o acesso gratuito a absorventes, pode transformar um dia de aula em um desafio para estudantes menstruantes.

Discutir menstruação na universidade é, portanto, um ato de justiça social e de cuidado coletivo. É garantir que todas as pessoas que menstruam possam viver seu ciclo com dignidade, sem que isso comprometa sua trajetória acadêmica. Uma universidade que contempla corpos menstruantes é uma universidade mais inclusiva, plural, equitativa e humana.

DIREITOS E POLÍTICAS PÚBLICAS

O que garante a lei sobre dignidade menstrual no Brasil?

O direito à dignidade menstrual foi instituído no âmbito federal pelo Decreto nº 11.432, de 8 de março de 2023, que criou o Programa de Proteção e Promoção da Saúde e Dignidade Menstrual. Esse programa é uma iniciativa interministerial que visa combater a pobreza menstrual e promover a equidade de gênero, por meio da distribuição gratuita de absorventes higiênicos para pessoas em situação de vulnerabilidade social.

A distribuição dos absorventes é realizada por meio do Programa Farmácia Popular do Brasil, ampliando o acesso a produtos de higiene menstrual para milhões de brasileiras.

Quem tem direito ao benefício?

- Para ter acesso aos absorventes gratuitos, é necessário:
- Ter entre 10 e 49 anos de idade;
- Estar inscrita no Cadastro Único para Programas Sociais (CadÚnico);
- Estar em uma das seguintes situações:
- Viver em extrema vulnerabilidade social, com renda familiar mensal de até R\$ 218 por pessoa;
- Ser estudante de escola pública, com renda familiar de até meio salário mínimo por pessoa;
- Estar em situação de rua, sem limite de renda.



Como acessar o benefício?

Gerar a Autorização do Programa Dignidade Menstrual:

Acesse o aplicativo ou site do Meu SUS Digital (antigo Conecte SUS) e faça login com sua conta gov.br.

Na tela inicial, selecione o ícone do Programa Dignidade Menstrual e clique em “Emitir Autorização”.

A autorização gerada terá validade de 180 dias e pode ser apresentada em formato digital ou impresso.

Ao dirigir-se a uma farmácia credenciada do Programa Farmácia Popular:

Leve um documento de identificação oficial com foto e número do CPF.

Apresente a Autorização do Programa Dignidade Menstrual.

Cada pessoa tem direito a 40 unidades de absorventes a cada 56 dias, correspondendo a dois ciclos menstruais.

Onde obter ajuda?

Se tiver dificuldades para acessar o Meu SUS Digital ou emitir a autorização, procure:

Unidades Básicas de Saúde (UBS), onde profissionais podem auxiliar na emissão da autorização;

Centros de Referência da Assistência Social (CRAS e CREAS);

Centros POP, centros de acolhimento e equipes de Consultório na Rua, especialmente para pessoas em situação de rua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta cartilha nasce de um compromisso coletivo com o direito à dignidade menstrual, à permanência estudantil e à construção de uma universidade mais inclusiva, equitativa e acolhedora. Esperamos que as informações aqui reunidas possam contribuir para o enfrentamento dos desafios da pobreza menstrual e para o fortalecimento de ações de cuidado, respeito e justiça social na UFMA.

Que o conhecimento aqui partilhado inspire diálogos, políticas e práticas que garantam o acesso digno a produtos menstruais, infraestrutura adequada e informação de qualidade. Seguimos juntas, juntos e juntas na luta por uma universidade onde todas as pessoas que menstruam possam viver seu ciclo com liberdade, segurança e dignidade.

Meninas que Brilham

Pró-Reitoria de Assistência Estudantil – PROAES

Diretoria de Diversidade, Inclusão e Ações Afirmativas –
DIDAAF

GLOSSÁRIO

Ciclo menstrual: Período que se repete mensalmente no corpo de pessoas menstruantes, envolvendo as fases hormonais que preparam o útero para uma possível gestação.

Menstruação: Eliminação de sangue e tecidos do útero por meio da vagina, quando não ocorre a fecundação.

Pobreza menstrual: Falta de acesso a produtos menstruais, saneamento básico, informação e condições dignas de cuidado durante a menstruação.

Dignidade menstrual: Garantia de que todas as pessoas que menstruam possam viver seu ciclo com saúde, higiene, segurança e sem estigmas ou constrangimentos.

Transmasculino: Pessoa designada mulher ao nascer que se identifica com o gênero masculino.

Não-binário: Pessoa cuja identidade de gênero não se enquadra exclusivamente como homem ou mulher.

Interseccionalidade: Conceito que reconhece como diferentes formas de opressão (gênero, raça, classe, sexualidade) se cruzam e afetam a experiência de indivíduos de maneira única.

Autorização do Programa Dignidade Menstrual: Documento que permite acessar gratuitamente absorventes por meio do Programa Farmácia Popular.

Acolhimento: Atitude de escuta, empatia e apoio, sem julgamento, promovendo ambientes seguros e inclusivos.

Equidade: Garantia de direitos e oportunidades levando em consideração as desigualdades sociais, para que todas as pessoas possam acessar condições justas e dignas.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Ana Cláudia; OLIVEIRA, Simone Santos; OLIVEIRA, Roberta Gondim de. Vulnerabilidades mediando o encontro do cuidado em saúde: por uma agência interseccional. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 29, p. e04352024, 2024.

BRASIL. Decreto nº 11.432, de 8 de março de 2023. Institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde e Dignidade Menstrual. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 09 mar. 2023. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/decreto-n-11.432-de-8-de-marco-de-2023-471121342>. Acesso em: 08 maio 2025.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. 31 mil farmácias disponibilizam absorventes para a população em situação de vulnerabilidade. Brasília, DF: CFF, 17 jan. 2024. Disponível em: <https://site.cff.org.br/noticia/Noticias-gerais/17/01/2024/31-mil-farmacias-disponibilizam-absorventes-para-a-populacao-em-situacao-de-vulnerabilidade>. Acesso em: 08 maio 2025.

DOS SANTOS, Fabiana et al. Dignidade menstrual: sob uma perspectiva interseccional. *Revista GepesVida*, v. 10, n. 26, 2024.

GOVERNO DO BRASIL. Dignidade Menstrual: Farmácia Popular distribui gratuitamente absorventes a pessoas em situação de vulnerabilidade. Brasília, DF: Secretaria de Comunicação, 17 jan. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/fatos/brasil-contra-fake/noticias/2024/dignidade-menstrual-farmacia-popular-distribui-gratuitamente-absorventes-a-pessoas-em-situacao-de-vulnerabilidade>. Acesso em: 08 maio 2025.

GOVERNO DO BRASIL. Programa Dignidade Menstrual beneficia mais de 2 milhões de pessoas em um ano. Brasília, DF: Governo Federal, 08 jan. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/janeiro/programa-dignidade-menstrual-beneficia-mais-de-2-milhoes-de-pessoas-em-um-ano>. Acesso em: 08 maio 2025.

ILHA COMPRIDA. Secretaria de Desenvolvimento Social da Ilha ensina como ter acesso ao Programa Dignidade Menstrual – Um ciclo de respeito. Ilha Comprida, SP: Prefeitura Municipal, 29 fev. 2024. Disponível em: <https://www.ilhacomprida.sp.gov.br/servicos/desenvolvimento-e-acao-social/noticias/secretaria-de-desenvolvimento-social-da-ilha-ensina-como-ter-acesso-ao-programa-dignidade-menstrual-um-ciclo-de-respeito>. Acesso em: 08 maio 2025.

SOUSA, Ana Giulia Barbosa. Violações a corpos que menstruam, políticas governamentais e saúde pública: um olhar constitucional acerca da dignidade menstrual. 2023.

UNICEF; UNFPA. Dignidade menstrual: garantir o direito de meninas e mulheres de menstruarem com dignidade. Brasília, DF: Fundo das Nações Unidas para a Infância; Fundo de População das Nações Unidas, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/media/12906/file/dignidade-menstrual.pdf>. Acesso em: 08 maio 2025.

