

CUIDADO MENSTRUAL DE PESSOAS COM E SEM DEFICIÊNCIA

Laís S. Costa e colaboradores



**Orientações para pessoas que menstruam,
trabalhadores de saúde, cuidadores e familiares**

O cuidado menstrual é necessário para a saúde e segurança das pessoas que experienciam a menstruação, a exemplo de meninas e mulheres cisgênero, homens trans e pessoas de gênero não binário.

Este conteúdo é de livre reprodução desde que o texto e as imagens não sejam alterados e a fonte seja citada. Como citar:

COSTA, L. S. et al. Cuidado menstrual de pessoas com e sem deficiência. 2ª ed.– revisada e ampliada. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2024.



INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE MENSTRUÇÃO

A menstruação acontece por mais ou menos 40 anos durante a vida.

O ciclo menstrual dura de 28 a 32 dias. A menstruação, que é a fase do sangramento, ocorre uma vez por mês e pode durar de 3 a 7 dias.

A principal característica é o sangramento vaginal.

Também pode se manifestar por:

- **Retenção de líquido e inchaço.**
- **Cólica** (parecida com a dor de barriga).
- **Dores de cabeça e / ou nas costas.**
- **Tristeza, euforia** e mudanças na emoção.

ATENÇÃO!

- Pessoas com epilepsia podem ter convulsões ligadas ao ciclo menstrual.
- Pessoas com diabetes podem precisar acompanhar com maior frequência os níveis de glicemia no período menstrual.

MENSTRUÇÃO COMO UM PROCESSO DO COTIDIANO

Cada pessoa vive a menstruação da sua forma, influenciada por questões socioeconômicas, culturais, funcionais, de gênero, raciais, psicológicas, etc.

Nossa cultura pensa o corpo universal como sendo sem deficiência.



O nome dado a isso é **CORPONORMATIVIDADE***, e contribui para a falta de condições para pessoas com deficiência (PcD) cuidarem de sua menstruação com dignidade e para a violação dos seus direitos sexuais e reprodutivos.

*** Pessoas com deficiência são consideradas fora do padrão, desviantes e inferiores, resultando na invisibilização de suas características e necessidades.**

CUIDADO MENSTRUAL SEGURO

Ocorre quando a pessoa que menstrua aprende a se cuidar.

É necessário para reduzir:

- Riscos de infecção.
- Constrangimentos.
- Vulnerabilidade a abusos, etc.



Procure sua equipe de saúde da família para orientação sobre como adquirir e usar absorventes para o cuidado menstrual.

POBREZA MENSTRUAL

A pobreza menstrual afeta sobretudo pessoas vulnerabilizadas e com condições de vida precarizadas e se define pela falta de acesso a:

- Instalações sanitárias em condições adequadas de uso.
- Absorventes higiênicos para conter o fluxo menstrual.
- Apoio e informações confiáveis e seguras.



Leve em consideração quais recursos são acessíveis para o cuidado menstrual de cada pessoa.

EDUCAÇÃO MENSTRUAL

A menstruação reflete a saúde e bem-estar. **É do interesse de todas as pessoas**, independentemente de deficiência, gênero, raça ou etnia.

No Brasil, 90% das pessoas que menstruam têm que lidar com o cuidado menstrual ainda na escola.

O descaso com a educação menstrual tem a ver com o mito de que a menstruação seja algo sujo, vergonhoso, ou ligado à reprodução.

Jovens com deficiência enfrentam barreiras adicionais pela falta de acessibilidade e por tabus que as infantilizam.



Condições desiguais de acesso ao cuidado menstrual resultam no afastamento das crianças vulnerabilizadas da escola.

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE MENSTRUAM

Estigmas inviabilizam o cuidado menstrual das PcD e resultam em:

- **Falta de acesso** à informação segura, a absorventes e a remédios.
- **Falta de acesso e acessibilidade** para uso das instalações sanitárias.
- Produtos higiênicos com **formato e/ou textura inadequados**.
- **Falta de apoio** para a troca e higiene dos absorventes.
- **Interrupção do ciclo menstrual e esterilização sem consentimento** (principalmente das pessoas com deficiência intelectual).
- Superproteção e **violação do direito** sexual e reprodutivo.
- **Desrespeito** ao protagonismo da pessoa.

**ESTERILIZAÇÃO SEM CONSENTIMENTO É CRIME.
Denuncie, disque 100.**

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE MENSTRUAM

Estigmas inviabilizam o cuidado menstrual das PcD e resultam em (cont.):

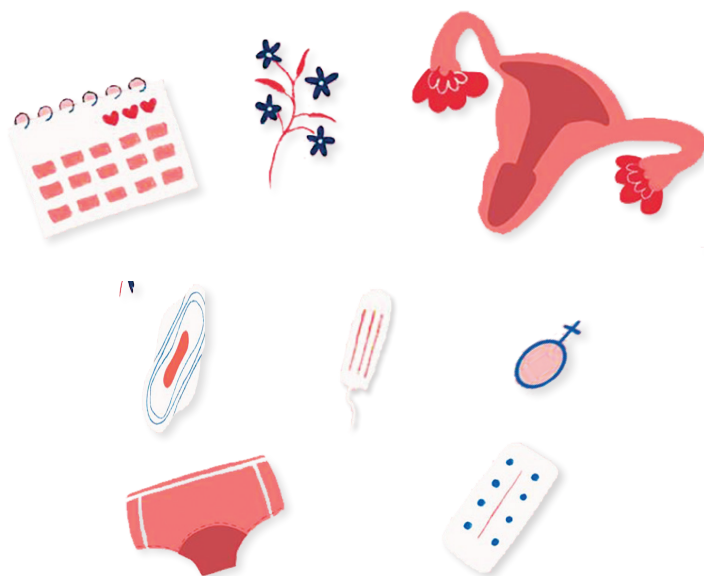
- **Pouca produção de conhecimento** sobre a saúde menstrual das pessoas com deficiência.
- **Desinformação** nos serviços de saúde.
- **Aumento da VULNERABILIDADE, VIOLÊNCIA e SOFRIMENTO.**

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA TÊM DIREITO A:

- Gerir o ciclo menstrual de forma digna e saudável.
- Acessar informação e condições para a manutenção da saúde sexual e da higiene.
- Ter uma saúde sexual plena, sem violências ou qualquer tipo de constrangimento.

DICAS PARA O CUIDADO MENSTRUAL

- Escolha texturas e formatos adequados dos absorventes para evitar assaduras, deslocamentos e sobrecargas sensoriais.
- A regularidade nas trocas pode ajudar a evitar vazamentos.
- Leve roupas e absorventes extras, além de saco para colocar roupa suja, quando sair.



O acompanhamento do ciclo menstrual a partir dos sintomas, calendários ou aplicativos é importante para a segurança e permanência das pessoas nos espaços sociais.

PROMOÇÃO DE DIGNIDADE MENSTRUAL

- Pessoas com deficiência têm **direito a decidir sobre sua sexualidade, seu corpo e cuidado menstrual** (autodeterminação).
- Algumas pessoas precisam de apoio para cuidar da menstruação.
- A **educação menstrual e o apoio ajudam na autodeterminação**.
- O **cuidado ético presume a escuta e o respeito** das suas preferências.
- Considere a **experiência da pessoa nas práticas de cuidado**.
- **O mito de que pessoas com deficiência não menstruam resulta na falta de orientação e de acessibilidade** dos espaços e materiais.
- Iniciativas para a educação menstrual devem **ter pessoas com deficiência representadas**.
- Utilize **materiais acessíveis e produza conteúdos informativos acessíveis**, também para pessoas com deficiência intelectual.
- A educação menstrual **deve envolver as famílias**.

Combata a corponormatividade menstrual: estimule a pesquisa e o desenvolvimento de produtos menstruais que considerem a diversidade humana!

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE MENSTRUAM E SAÚDE SEXUAL

Saúde sexual é o estado de bem-estar físico, social e emocional ligado à sexualidade e pressupõe o cuidado e a dignidade menstrual.

Para mais informações sobre direitos e saúde sexual, acesse <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/55749> ou escaneie o QR Code abaixo:



Saúde sexual: direito de todas as pessoas, com ou sem deficiência.

INICIATIVAS DESEJÁVEIS

- Desenvolvimento da **capacidade de comunicação dos trabalhadores de saúde.**
- **Empoderamento de familiares** no apoio às pessoas que menstruam para o cuidado seguro e com dignidade.
- Revisão dos protocolos de **acesso e acessibilidade das instalações sanitárias** das escolas e demais espaços públicos.
- Produção de material acessível em linguagem simples, descrição de imagens, Libras, braile, entre outros.



Certifique-se de consultar pessoas com deficiência em iniciativas para concretizar o direito aos cuidados menstruais.

RECOMENDAÇÕES PARA EFETIVAR A SAÚDE MENSTRUAL INCLUSIVA

APOIO SOCIAL	CONHECIMENTO E HABILIDADES	INSTALAÇÕES E SERVIÇOS
<p>Ações para combate ao estigma e à discriminação: atue em mudanças sociais e na acessibilidade comunicacional.</p>	<ul style="list-style-type: none">→ Produção de informação acessível.→ Representação de pessoas com deficiência nos materiais informativos.	<p>Acesso a:</p> <ul style="list-style-type: none">→ Infraestrutura adequada.→ Instalações acessíveis e seguras.→ Informação e apoio.
<p>Programa Saúde na Escola – PSE: inclusão das escolas em processos educacionais para o cuidado menstrual, envolvendo também os meninos e jovens, para reduzir os tabus sobre o ciclo menstrual.</p>	<ul style="list-style-type: none">→ Inserção da saúde menstrual no PSE, incluindo o cuidado menstrual.→ Distribuição de material informativo em formatos acessíveis e variados.	<p>Considere todos os corpos quando pensar no formato dos equipamentos, lavatórios e produtos higiênicos.</p> <p>Calcinhas absorventes podem ser importantes aliadas.</p>

RECOMENDAÇÕES PARA EFETIVAR A SAÚDE MENSTRUAL INCLUSIVA

APOIO SOCIAL	CONHECIMENTO E HABILIDADES	INSTALAÇÕES E SERVIÇOS
<p>Formação de grupos de responsáveis por crianças e jovens com e sem deficiência para educação menstrual visando ao engajamento e à garantia da saúde menstrual.</p> <p>Envolvimento de familiares e trabalhadores sociais para eliminar barreiras à permanência na escola.</p>	<p>→ A troca de experiência favorece o combate ao estigma e produz o cuidado.</p>	<p>Podem ocorrer em atividades no território, em ações de educação promovidas pela UBS, ou em parceria com as escolas.</p> <p>Familiares também precisam se envolver na educação para proteção das crianças e adolescentes e permanência na escola.</p>

Fonte: baseada em UNICEF, 2019.

Considere as relações de gênero e envolva homens e meninos cisgênero na desconstrução de estereótipos.

GARANTA O PROTAGONISMO DE TODAS AS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NA:

- Revisão das orientações para o cuidado menstrual.
- Acessibilidade dos materiais informativos.
- Aprovação do design dos equipamentos, como lavatórios e local de dispensa dos produtos higiênicos.
- Escolha de materiais acessíveis, confiáveis e fáceis de usar.



Respeite a participação: “Nada sobre nós sem nós”!

RESPEITE A DIVERSIDADE FUNCIONAL HUMANA

- Utilize materiais de comunicação acessíveis: linguagem simples, Libras, braille, arquivos para leitor de tela, comunicação aumentativa e alternativa, etc.
- Promova o conhecimento do corpo e de seu funcionamento para a independência e segurança no período menstrual.
- Informe sobre as fases do ciclo menstrual, incluindo os períodos de maior probabilidade de gravidez.
- Apresente os materiais absorventes existentes para a escolha do mais adequado e compatível com cada pessoa.



Faça campanhas inclusivas: represente a diversidade de pessoas com deficiência (intelectual, psicossocial, sensorial e física), pessoas não binárias e homens trans nos materiais educativos.

PRODUZA CONHECIMENTO PARA EFETIVAR DIREITOS

O conteúdo desta cartilha foi desenvolvido a partir de debates, de consulta à sociedade civil organizada no Brasil e das referências abaixo listadas:

Coletivo La Luz de Frida. Menstruação, aqui estamos! Direitos sexuais e deficiência. iiDi- Instituto Interamericano sobre Discapacidade y Desarrollo Inclusivo. Uruguay, 2022.

COSTA, L.S. et al. Direitos e saúde sexual das pessoas com deficiência. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2024. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/55749>

UNFPA; UNICEF. Pobreza menstrual no Brasil: Desigualdades e violações de direitos. Unicef: maio 2021. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021

Instituto Patrícia Galvão; UNFPA. Saúde sexual e reprodutiva das mulheres: um guia para compreender e comunicar melhor. Instituto Patrícia Galvão, 2021. Disponível em: https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia_ssr_web.pdf

UNICEF. Guidance on menstrual health and hygiene. First Edition. New York, NY: UNICEF, March 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>

Os mitos que atravessam a menstruação colaboram com a vulnerabilidade das pessoas.

FICHA TÉCNICA

Este trabalho foi desenvolvido com o apoio do Programa de Fomento ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico Aplicado à Saúde Pública, da Ensp/Fiocruz, e do projeto “A vivência da deficiência em territórios vulnerabilizados” da Ensp e Coordenação de Cooperação Social. Resulta de um esforço coletivo com a participação de várias instituições e pessoas.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Nísia Trindade Lima

SECRETARIA DE ATENÇÃO ESPECIALIZADA EM SAÚDE

Adriano Massuda

DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO ESPECIALIZADA E TEMÁTICA

Suzana Ribeiro

COORDENAÇÃO GERAL DE SAÚDE PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Arthur Medeiros

MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E DA CIDADANIA

Silvio Luiz de Almeida

SECRETARIA NACIONAL DOS DIREITOS DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Anna Paula Feminella

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – Fiocruz

Mário Moreira

VICE-PRESIDÊNCIA DE PESQUISA E COLEÇÕES BIOLÓGICAS – VPPCB

Maria de Lourdes Aguiar Oliveira

PROGRAMA DE POLÍTICAS PÚBLICAS E MODELOS DE ATENÇÃO E GESTÃO À SAÚDE – PMA/VPPCB

Isabela Soares Santos

Roberta Argento Goldstein

COOPERAÇÃO SOCIAL

José Leonídio Madureira de Sousa

INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DA MULHER, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE FERNANDES FIGUEIRA

Antônio Flávio Vitarelli Meirelles

Mariana Setubal

ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA SÉRGIO AROUCA

Marco Menezes, Luciana Dias de Lima

DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E PLANEJAMENTO EM SAÚDE – DAPS/Ensp

Carla Lourenço Tavares de Andrade

ELABORAÇÃO

Laís Silveira Costa (lais.costa@fiocruz.br),
Camila A. de O. Dias, Maria Helena Mendonça,
Corina H. F. Mendes, Gabriel Simões, Danielle
Bittencourt, Vitória Bernardes, Arthur Medeiros

APOIO

Coletivo La Luz de Frida
Instituto Interamericano sobre
Discapacidad y Desarrollo Inclusivo
Frente Nacional de Mulheres com Deficiência
Conselho Nacional de Saúde

RECURSOS DE ACESSIBILIDADE

Helena Werneck, Flavia Cortinovis - SMPD Rio
Patrícia Almeida - Simples Assim

EDITORAÇÃO

Dalila dos Reis

ILUSTRAÇÕES

Janna Brilyantova



Acesse este conteúdo pelo QR Code

QUER SABER MAIS SOBRE A SAÚDE DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA?

Leia a Lei Brasileira de Inclusão (Lei 13.146/2015) e acesse nossa série nos QR Code abaixo:



Direitos e Saúde Sexual



Acessibilidade na Comunicação



Orientações para o Agente Comunitário de Saúde



Série Cordel



Combata o Capacitismo



Atenção Primária à Saúde das Pessoas com Deficiência



Aleitamento Materno Inclusivo



Cartazes

Caso testemunhe discriminação em razão da deficiência, denuncie!
DISQUE 100

