

Recomendações à Câmara Municipal de Campinas à respeito da Dignidade Menstrual

O presente documento tem o intuito de aprofundar o debate em torno da Dignidade Menstrual e orientar o poder legislativo de Campinas a elaborar um Projeto de Lei de promoção da Dignidade Menstrual que contemple as diversas dimensões desse desafio.

Justificativa

A menstruação é um fenômeno fisiológico natural da espécie humana, metade da humanidade menstrua, ou já menstruou ou ainda vai menstruar. No entanto, essa condição fisiológica natural das mulheres é um assunto cercado de tabus. Há séculos a menstruação vem sendo encarada como algo vergonhoso, impuro, defeituoso, pecaminoso e sujo nos mais diversos campos da cultura.

Narrativas arraigadas a longo tempo que depreciam a menstruação podem ser observadas em mitos difamatórios que a tratam como um perigo individual e coletivo, em crenças supersticiosas negativas que geram mandatos e restrições às meninas e mulheres, essas narrativas também estão presentes nas propagandas da indústria farmacêutica, de cosméticos e de higiene ou ainda no silêncio e invisibilidade com que esta questão é tratada. Não falar de menstruação já é um jeito de falar sobre ela, colocando-a na sombra, no campo do execrável e do inominável. Aquilo que não se nomeia se torna passível de violência e de opressão e no final das contas essas opressões e violências ocorrem no corpo de meninas, mulheres e pessoas que menstruam.

A opressão sobre o corpo de quem menstrua pode ocorrer tanto no aspecto físico quanto nos aspectos psicoemocionais e sociais, deixar o tema da menstruação na sombra perpetua a condição em que gera o sofrimento, a doença e o desconforto em quem menstrua.

Quando a sociedade e o poder público abrem os olhos para essa dimensão da vida das mulheres, está dando um passo importante para construir uma sociedade mais humana, mais saudável, mais equânime, mais justa e mais equilibrada entre os gêneros.

Introdução

Atualmente no Brasil, uma parcela significativa das meninas, mulheres e pessoas que menstruam não tem condições para manejar o fluxo menstrual com dignidade e condições adequadas de higiene e a população na sua maioria carece de informações e oportunidades para desconstruir os tabus em torno da menstruação que geram sofrimento tanto a quem tem e a quem não tem acesso aos insumos menstruais.

O custo de absorventes e outros insumos menstruais, taxados como cosméticos e não como produto de necessidade básica, coloca as mulheres em desigualdade social e chega a afetar a vida escolar das estudantes, seja pela falta de acesso a insumos menstruais seja pelas condições precárias dos sanitários nas escolas, seja pelos estigmas relacionados à menstruação, durante o período menstrual.

Vemos a dignidade menstrual drasticamente abalada também nos presídios femininos e na população em situação de rua.

E em todas as camadas da sociedade a ausência de programas de educação menstrual faz com que o silêncio e as narrativas depreciativas perpetuem o sentimento de inadequação quando menstruamos, impede o autoconhecimento sobre esse corpo que menstrua e assim também compromete o autocuidado da própria saúde.

Objetivos

Os objetivos das políticas públicas de promoção da dignidade Menstrual devem abarcar a plena conscientização acerca da menstruação e o acesso aos insumos menstruais como fator de redução da desigualdade social, e devem visar, em especial:

I - à aceitação do ciclo menstrual feminino como um processo natural do corpo

II - à desconstrução de estigmas e tabus relacionados à Menstruação

III - à atenção integral à saúde da mulher e demais pessoas que menstruam e aos cuidados básicos decorrentes da menstruação

IV - ao direito à universalização do acesso aos insumos menstruais

V - ao direito ao acesso à informação sobre saúde menstrual

Dignidade Menstrual

Dignidade menstrual é a condição de poder menstruar de forma segura e confortável, com acesso a insumos menstruais adequados ao seu contexto, com acesso à água, saneamento e demais condições para realizar a higiene pessoal, ter acesso a informações sobre saúde menstrual, sobre os diversos insumos para manejar o fluxo e sobre como funciona o ciclo menstrual e ter acesso a oportunidades de

desconstruir tabus e crenças negativas sobre a menstruação e o corpo feminino para assim menstruar sem culpa, sem sofrimento e sem vergonha, sem constrangimentos de ordem prática, moral ou psicológica.

O termo **Pobreza Menstrual** designa a falta de acesso à informação e a insumos para lidar com a menstruação e a falta de acesso a saneamento ou a sanitários em condições adequadas e os males que esta condição acarreta na vida das mulheres e demais pessoas que menstruam.

É um termo que ganhou ampla divulgação pela corajosa luta de jovens ativistas, envolvidas com campanhas de doação de absorventes e pela necessária pressão popular para que esse assunto chegasse à esfera pública.

Contudo se queremos avançar na discussão sobre menstruação é importante revermos os termos que vêm sendo utilizados e analisar o quanto eles ainda carregam de tabus ou narrativas depreciativas.

Neste sentido, o termo *Pobreza Menstrual* tem suas complicações teóricas e não é o termo mais amigável com o próprio propósito de desconstruir tabus pois a menstruação não é a causa da pobreza! A pobreza, como sabemos, tem causas estruturais. A expressão *Pobreza Menstrual* associa mais uma vez, como tantos outros momentos da história, a menstruação com algo ruim.

Assim, propomos que nos documentos e discursos voltados a políticas públicas relacionadas à menstruação se utilize o termo *Promoção da Dignidade Menstrual* e não *Combate à Pobreza Menstrual*.

Pelo mesmo motivo, grande parte das profissionais envolvidas com a conscientização sobre menstruação evita usar o termo *Absorventes Higiênicos* e prefere utilizar o termo *Absorvente Descartável* ou *Absorvente industrializado*, pois o nome *Absorvente Higiênico* evita as palavras *Menstruação* ou *Menstrual* que são omitidas até mesmo no pacote deste produto e reforça a ideia de que a menstruação é algo sujo e indigno de ser nomeado. Também o termo *Higiene Menstrual* reforça a ideia de que a menstruação é algo imundo e pode e deve ser substituído pelo termo *Higiene Pessoal*, afinal é disto que se trata: os cuidados de higiene de uma pessoa.

Insumos Menstruais

Insumos Menstruais são os produtos destinados ao manejo do sangramento menstrual, eles podem ser descartáveis como os Absorventes industrializados e Tampões ou podem ser reutilizáveis como os Coletores Menstruais, os Absorventes Ecológicos de Pano e as Calcinhas Menstruais.

Portanto, existem hoje muitas formas de se lidar com o fluxo no período menstrual.

Existem muitas formas de menstruar.

Não existe uma solução única e nem melhor para todas as pessoas e situações. Assim como as mulheres e demais pessoas com útero podem escolher uma entre diversas formas de contracepção quando são atendidas no Sistema de Saúde, o mesmo pode ser aplicado ao contexto da saúde menstrual.

Um bom programa de Promoção da Dignidade Menstrual deve contemplar a distribuição de insumos reutilizáveis também. Inclusive um dos tópicos no campo da saúde e educação menstrual é conhecer todos os tipos de insumos e poder escolher eles conforme sua condição ou momento de vida.

Uma mulher pode utilizar mais de um tipo de produto ao longo de seu período menstrual, ela pode usar o absorvente descartável para ir a estudar/ trabalhar e quando chega em casa pode usar um absorvente ecológico, ou pode usar o coletor durante o dia e dormir com um absorvente descartável ou ecológico de noite.

Vale lembrar que muitas pessoas apresentam reações alérgicas severas quando usam unicamente os absorventes industrializados (ou absorventes higiênicos).

Assim, quando olhamos para a dimensão do acesso aos insumos é importante que a política pública de promoção da dignidade Menstrual vá além da distribuição de absorventes descartáveis e inclua:

- O acesso aos insumos reutilizáveis por meio do Sistema Único de Saúde.
- O acesso à informação sobre os diversos insumos reutilizáveis/sustentáveis nas ações educativas implementadas
- O fomento a produção local de absorventes reutilizáveis e absorventes descartáveis no município de Campinas, o que além de facilitar e baratear a oferta desses produtos pelo poder público auxiliará na geração de renda para as mulheres e pessoas envolvidas nessas cooperativas ou empreendimentos

Observações acerca dos insumos ou produtos menstruais:

I - Os **Coletores Menstruais** são fabricados em silicone hospitalar, são de uso interno, duram até dez anos e evitam problemas de saúde como assaduras, dermatites e candidíases geralmente associadas ao uso exclusivo de absorventes descartáveis. Seu uso seguro implica no acesso à água para realizar a limpeza do mesmo várias vezes por dia e à fogão e panela própria para esterilizá-lo pelo menos duas vezes por ciclo. É um produto que possibilita grande liberdade para quem o utiliza e evita ou diminui enormemente o consumo de absorventes descartáveis. Apesar de ter um preço mais alto do que os outros produtos menstruais (os coletores têm seu custo equivalente a aproximadamente 15 pacotes de absorventes) representam uma economia que repercutirá por anos no bolso de quem os usa ou aos

cofres públicos que se comprometem a promover a dignidade menstrual. Sua correta utilização exige treinamento.

II - Os **Absorventes Ecológicos de Pano** são confeccionados em tecidos próprios para essa finalidade, possuem botão para fixar na roupa íntima. São laváveis e reutilizáveis, extremamente saudáveis de se utilizar caso a usuária tenha condições de lavar e secar o mesmo ao sol. Assim como os coletores, evitam alergias, dermatites e candidíases causadas pelo uso exclusivo de absorventes descartáveis (absorventes higiênicos).

Podem durar muitos anos.

Não devem ser encarados como um retrocesso pelo poder público. Muitas médicas ginecologistas em Campinas atualmente recomendam o uso do absorvente de pano para mulheres acometidas por candidíase ou dermatites severas na vulva por conta do uso exclusivo de absorventes descartáveis.

III - Os **Absorventes Descartáveis** são essenciais no ambiente escolar devido a sua praticidade. Também são adequados para a população carcerária e para as mulheres em situação de rua, pois nesses ambientes fica comprometida a correta higienização dos insumos reutilizáveis.

Mediante situações de catástrofe também são essenciais oferece-los à população em ações de socorro humanitário.

IV - Os **Tampões**, devem ser considerados como importante insumo para as mulheres e pessoas que menstruam em situação de rua, pois elas às vezes não possuem sequer uma roupa íntima onde prender o absorvente externo.

Sobre a distribuição de absorventes e outros insumos menstruais, diante da diversidade de necessidades específicas e possibilidades de manejo da higiene pessoal, propomos que além da distribuição de absorventes descartáveis em escolas, presídios femininos, e abrigos, (já descrita nos diversos projetos de lei entregues a essa casa) propomos que os mesmos sejam disponibilizados de forma gratuita e sem constrangimento também nas unidades do SUS e que ali também sejam disponibilizados os insumos menstruais reutilizáveis (Coletor, Absorvente Ecológico de Pano e/ou Calcinha Menstrual) mediante equipe que possa orientar sobre seu uso no acolhimento às usuárias. Seja durante as consultas ou por meio do oferecimento de ações educativas como grupos com orientações de cuidado e autocuidado

Acesso à informação para viver a Menstruação com dignidade

A Menstruação não pode ser encarada meramente como uma crise de higiene. Tratar esse tema assim também é uma forma de perpetuar o tabu. Essa perpetuação é o desejo das indústrias de fármacos que vendem inúmeras opções para suprimir o ciclo menstrual e o desejo das indústrias de produtos de higiene íntima feminina no qual se incluem os absorventes.

Menstruar não é simplesmente vazar sangue. Menstruar envolve ciclar. Ou seja, passar por um ciclo que se repete a cada mês, que tem distintas fases e que a cada dia nos fornece distintos hormônios necessários para a manutenção de nossa saúde. Podemos obter informações preciosas sobre nossa saúde e nossos ritmos se soubermos observar, registrar e analisar os dados sobre cada fase de um ciclo. Podemos desenvolver autoconhecimento e autocuidado quando encaramos e aceitamos o ciclo assim. Esse é um dos campos da Saúde Menstrual que todas as pessoas que menstruam têm o direito de conhecer!

As políticas públicas de promoção da Dignidade Menstrual devem contemplar ações e estratégias para promover o acesso à informação sobre saúde e manejo menstrual e desconstrução dos estigmas negativos em torno da menstruação, em torno do ciclo menstrual, em torno da Menopausa e em torno do corpo feminino.

Como já abordado neste documento, a menstruação é um fenômeno que historicamente vem sendo depreciado nos mais diversos campos da cultura e da sociedade, um tabu que perpassa inclusive nossa linguagem e molda nossa maneira de pensar ou lidar com esse tema, causando sofrimento e baixa autoestima nas meninas, mulheres e demais pessoas que menstruam. A Educação Menstrual é baseada em práticas intencionais que visam transformar as narrativas sobre menstruação.

Não se trata de apenas explicar aspectos biológicos ou recursos para a gestão menstrual, trata-se também de desvendar as narrativas enraizadas na psique coletiva que favorecem a doença, o sofrimento e o desconforto.

Considerar a Educação Menstrual como um tema desnecessário, ou específico da sexualidade, é se omitir e invisibilizar, diminuir o significado que esse processo tem na construção da autoestima e da saúde física e psíquica da mulher, da menina e de outras corporalidades que menstruam

O poder público deve abraçar a responsabilidade de levar informação e Educação Menstrual para a população no sistema de ensino, no sistema de saúde, no sistema carcerário ou demais equipamentos onde possa atuar.

Esse é um assunto de saúde pública e a maioria das famílias não têm consciência sobre o tema ou não está preparada para falar sobre ele.

É de suma importância que essas ações cheguem às escolas da rede municipal de ensino.

Devido à contaminação de nossa água e alimentos, estamos cada dia mais expostos à disruptores endócrinos, e com isso muitas meninas estão começando a menstruar cada vez mais cedo. A fase da puberdade é uma fase crucial para a formação da autoimagem, quando o silêncio ou os estigmas negativos sobre a menstruação imperam, as meninas púberes ficam sujeitas a assimilar sem filtros as crenças negativas sobre a menstruação e o corpo feminino arraigadas na nossa cultura que em seguida levam a desenvolver emoções negativas sobre seus corpos tendo sua autoimagem, autoestima, autoconfiança e autoeficácia abaladas. Esse é um processo psicológico conhecido como *Fratura do Corpo*.

Quando oferecemos possibilidade de diálogo, informações de qualidade e oportunidades de desconstruir tabus sobre a menstruação às meninas na puberdade, criamos condições para quebrar o círculo vicioso da Fratura no Corpo e educamos toda uma geração de meninas com mais condições de desenvolver mais autoconfiança, autoestima, autoeficácia e autocuidado.

No caso das adolescentes, a Educação Menstrual, ao contemplar a compreensão do ciclo menstrual em suas diversas fases, ajuda as jovens a conhecer a variação de seus padrões hormonais próprios e a desenvolver mais autocuidado, evitando assim se envolverem em situações de risco e a gravidez precoce.

As ações e estratégias educativas podem e devem ocorrer em diversos formatos e para diversos públicos, observando-se as especificidades de cada público alvo, podendo ocorrer por meio de:

- palestras, oficinas, ou outras ações educativas nos diversos equipamentos públicos

- ações educativas especializadas nas escolas da rede pública

- campanhas de informação
- divulgação de material informativo sobre saúde e diversas formas de insumos menstruais e desconstrução de tabus, seja por meio impresso, digital, audiovisual ou radiofônico.
- acolhimento pela equipe do SUS
- seminários, congressos e formações continuadas para profissionais da rede de ensino e profissionais da rede de saúde para debater o tema com especialistas e assim possibilitar esses agentes a informar e a acolher as meninas, mulheres e pessoas que menstruam em seu cotidiano.

Conclusão

Sabemos que o desafio de promover a Dignidade Menstrual não pode ser encarado como um projeto efêmero para atender demandas sociais agudizadas pela atual Pandemia. Esperamos que tanto a Câmara de Vereadores de Campinas quanto o poder executivo entendam que esta é uma demanda permanente, relativa aos direitos humanos.

Lembramos: metade da Humanidade menstrua, já menstruou ou vai menstruar um dia. Quando as mulheres têm seus direitos de saúde e dignidade atendidos toda a sociedade sai ganhando.

Isabel Zeido Graciano
Pelo Grupo de Trabalho de Saúde da Mulher do
Conselho Municipal de Saúde

Campinas, 26 de Outubro de 2021

Bibliografia

Azcue, L. & Patiño, L. La menstruación como política pública: Un estudio exploratorio de proyectos legislativos sobre gestión menstrual en Argentina. X Jornadas Sociol. la Univ. Nac. la Plata 1, (2018).

Baumann, S. E. Book Review: The Palgrave handbook of critical menstruation studies. Psychology of Women Quarterly (2020).

Pereira, Suzana José Balbino, O comportamento do consumo da mulher: um estudo sobre a compra de alternativas ecológicas aos absorventes (2020) Puc Rio

Tarzibachi, Eugenia, Menstruar también es político, Bordes, Noviembre de 2017 - Enero de 2018. Revista Política de Derecho y Sociedad

Tibón, Gutierrez, Los ritos mágicos y trágicos de la pubertad femenina. Editorial Diana (1984)

Aluna do Design desenvolve absorvente para combater a pobreza menstrual e ganha concurso latino-americano - UFPR - <https://www.ufpr.br/portalufpr/noticias/aluna-do-design-desenvolve-absorvente-para-combater-a-pobreza-menstrual-e-ganha-concurso-latino-americano/>

Alunas de Etec desenvolvem absorvente biodegradável - Centro Paula Souza, 10/02/2020
<https://www.cps.sp.gov.br/alunas-da-etec-de-campinas-desenvolvem-absorvente-biodegradavel/>

Universitária cria absorvente biodegradável feito com fibra de banana para moradoras de rua, portal G1 , 10/03/2020
<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/viva-voce/noticia/2020/03/10/com-restos-de-banana-universitaria-cria-absorvente-biodegradavel-para-moradoras-de-rua.ghtml>