

# Calendário Menstrual

<input checked="" type="checkbox"/> MENSTRUÇÃO  <input type="checkbox"/> OVULAÇÃO Em média 14 dias após início da menstruação  <input type="checkbox"/> CÓLICA  <input checked="" type="checkbox"/> PRÓXIMO CICLO Em média 28 dias depois do início do anterior	MÊS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

## Sabia que...

Existem raparigas a faltar às aulas por não conseguirem comprar produtos menstruais? Sim, isto acontece em Portugal.

Já ouviu falar de pobreza menstrual? Sabia que pode ter impacto na assiduidade escolar? Um estudo português de 2023 revela que 2 em cada 10 raparigas inquiridas conhecem alguém que já faltou às aulas por não conseguirem comprar produtos menstruais.

Recorrer a lenços, um segundo par de cuecas, algodão, roupa velha ou meias por não conseguirem comprar produtos menstruais? Sim, é uma realidade que já aconteceu a 23,5% das jovens portuguesas, segundo um estudo realizado pela *Spirituc-Investigação Aplicada*.

### Informações e pedidos de apoio:



# SAAS

SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL

Segundas e Quartas | 10:00 - 12:00

ATENDIMENTO POR MARCAÇÃO

262 287 334 • 931 114 672



Edifício das Antigas Escolas Primárias, Bloco 2 | Rua C · Bairro dos Pescadores | 2450-115 Nazaré

## AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO COMBATE À POBREZA MENSTRUAL

# Dignidade Menstrual



Todas as pessoas que menstruam têm direito à dignidade menstrual, o que significa ter acesso a produtos e condições de higiene adequados.

# Menstruação

## O que é a menstruação?

A menstruação, vulgarmente chamada de período, é uma perda cíclica de “sangue” por via vaginal, geralmente com uma duração de 2 a 7 dias, 1 vez por mês. Esta perda de sangue resulta da descamação do endométrio (camada mais superficial do útero) em cada ciclo menstrual, surgindo por norma entre os 12 e os 15 anos.

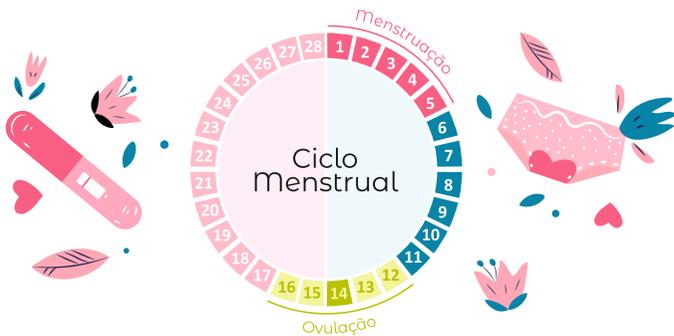


# Ciclo menstrual

O ciclo menstrual é o intervalo de tempo que decorre entre o primeiro dia da menstruação até ao primeiro dia da menstruação seguinte.

## Quantos dias tem um ciclo menstrual?

O ciclo de mulheres adultas saudáveis é de aproximadamente 28 dias, mas pode variar entre os 21 e 35 dias. Utilizando um calendário menstrual ajuda a entender seu ciclo e seu corpo, de forma fácil e empoderadora.



# Sabia que...

Metade da população mundial tem, já teve ou terá a menstruação: esse fenómeno de sangramento vaginal que acontece durante, em média, 5 dias por mês, durante cerca de 30 anos das nossas vidas. Apesar da sua banalidade, continuamos a guardar este assunto para a vida íntima de cada uma. Se não se fala, nem se vê, não existe!

# Saúde menstrual

Segundo a Declaração da OMS sobre saúde menstrual e direitos de 22 de junho de 2022:

- A saúde menstrual é uma questão de saúde (sexual e reprodutiva), de educação, de igualdade de género e também de direitos humanos, e não, uma mera questão de higiene.
- A menstruação está muitas vezes associada a experiências de vergonha e constrangimento, a barreiras económicas, com impacto nas oportunidades de vida, incluindo o direito à educação, à não discriminação e à igualdade de género e, até à saúde.

# Mito

## O sangue menstrual é sujo.

O sangue menstrual não é composto por fluidos corporais rejeitados nem é uma forma de o corpo eliminar as toxinas. É uma excreção do útero através da secreção vaginal. O fluido consiste em sangue e muco cervical, secreções vaginais e tecido endometrial. Normalmente, o sangue menstrual é um pouco mais espesso do que o sangramento normal, devido ao tecido que contém.

# Produtos de Higiene Menstrual

São várias as opções de produto atualmente disponíveis no mercado português, para promover um maior conforto e liberdade durante a menstruação.

## DESCARTÁVEIS

externos: pensos higiénicos  
internos: tampões



## REUTILIZÁVEIS

externos:  
- pensos higiénicos reutilizáveis  
- cuecas menstruais  
internos:  
- copo menstrual  
- disco menstrual

Os produtos de higiene menstrual reutilizáveis apresentam diversas vantagens, nomeadamente, económicas (duram anos, o que acaba por sair barato a longo prazo); ecológicas (reduzem o lixo e são uma opção mais sustentável) e evitam odores desagradáveis.

## Exemplo de um Produto de Higiene Menstrual Reutilizável O Copo Menstrual



### Vantagens:

**Protege a flora vaginal** - ao contrário dos tampões, recolhe o fluxo menstrual em vez de o absorver, protegendo assim a flora vaginal. Não contém produtos químicos - não contém agentes branqueadores (usados para clarear o algodão de tampões) ou materiais químicos agressivos, como cloro que, com uso contínuo, podem alterar o pH dos órgãos genitais da mulher.

**É confortável** - não se move, não está à mostra e não pode ser visto. Uma vez inserido na vagina, o copo adapta-se perfeitamente às paredes vaginais e é firmemente segurado sem que te apercebas.

**Permite a realização de atividades físicas** - pode praticar qualquer exercício, mesmo aqueles que exigem grande mobilidade, sem medo de o copo se mover.

**Dura muito mais do que um tampão** - a própria pessoa verificará com que frequência precisa de o esvaziar, dependendo do seu fluxo e do dia do ciclo em que estiver.

**Uso prolongado** - pode ser usado até 12 horas seguidas. Além disso, também pode usá-lo durante a noite.

### Desvantagens:

**Uso prolongado em lugares públicos** - Se tiver de mudar o seu copo menstrual em lugares públicos (restaurantes, trabalho, etc), poderá ser menos prático, pois terá de lavá-lo e enxaguá-lo no lavatório.

**Esterilização** - antes de cada menstruação, deve esterilizá-lo para se certificar de que está livre de bactérias. Além disso, deve lavá-lo antes e depois de cada colocação.

**Colocação** - ao início pode ser um pouco complicado de colocar. É importante colocar o copo menstrual corretamente, para que ele contenha o sangue devidamente.