



**UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-  
BRASILEIRA**

**INSTITUTO CIÊNCIAS EXATAS E DA NATUREZA**

**LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**NADIELE NERES DE CASTRO**

**MENSTRUÇÃO, TABUS E SUSTENTABILIDADE: PERSPECTIVAS,  
ELABORAÇÃO E ANÁLISE DE UMA CARTILHA EDUCATIVA COMO  
FERRAMENTA DIDÁTICA PARA O ENSINO.**

**REDENÇÃO**

**2022**

**NADIELE NERES DE CASTRO**

**MENSTRUACÃO, TABUS E SUSTENTABILIDADE: PERSPECTIVAS,  
ELABORAÇÃO E ANÁLISE DE UMA CARTILHA EDUCATIVA COMO  
FERRAMENTA DIDÁTICA PARA O ENSINO.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Ciências Biológicas.

**REDENÇÃO**

**2022**

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Sistema de Bibliotecas da UNILAB  
Catalogação de Publicação na Fonte.

---

Castro, Nadiele Neres de.

C35m

Menstruação, tabus e sustentabilidade: perspectivas, elaboração e análise de uma cartilha educativa como ferramenta didática para o ensino / Nadiele Neres de Castro. - Redenção, 2022.  
69f: il.

Monografia - Curso de Ciências Biológicas, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção, 2022.

Orientador: Prof. Dra. Viviane Pinho de Oliveira.

1. Menstruação. 2. Tabu. 3. Cartilhas - Higiene e saúde. I.  
Titulo

CE/UF/BSP

CDD 612.662

---

**NADIELE NERES DE CASTRO**

**MENSTRUACÃO, TABUS E SUSTENTABILIDADE: PERSPECTIVAS,  
ELABORAÇÃO E ANÁLISE DE UMA CARTILHA EDUCATIVA COMO  
FERRAMENTA DIDÁTICA PARA O ENSINO.**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Ciências Biológicas.

Aprovado em: 04/02/2022

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dra. Viviane Pinho de Oliveira (Orientadora)

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB

---

Prof. Dr. Victor Emanuel Pessoa Martins (1ª Examinador)

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB

---

Prof. Ms. Rômulo Wesley Nascimento Silva (2ª Examinador)

Programa de pós-graduação de Ensino em Biociências e Saúde - Fiocruz

Dedico aos meus pais, meus maiores exemplos e  
maiores apoiadores da minha jornada acadêmica.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por tantas portas abertas, pelo auxílio em momentos difíceis e por me dar força para continuar em todas as etapas da minha vida.

Aos meus pais Lindete e Airton, que mesmo diante das dificuldades sempre colocaram os estudos em primeiro lugar, sendo base e alicerce para o meu desenvolvimento pessoal, profissional, me dando apoio e sendo morada nos momentos ruins.

A minha irmã Neycielle, e ao meu sobrinho João Arthur que me dão força todos os dias para continuar e tiveram uma significância enorme para a realização do meu sonho, amo vocês.

As minhas meninas, Aurinha, Roberta, Fabiana, Ronielle que durante cinco longos anos estiveram presentes participando de momentos bons ruins, me dando apoio. Dividimos muito mais que uma casa, dividimos histórias, amizade, muito amor, sou grata por cada momento, eu amo cada uma.

Aos colegas e amigos que a universidade me proporcionou, onde houve muitas histórias, amor, amizade, cuidado, rimos, e principalmente fomos família.

A minha orientadora Viviane, que com muito zelo e coração enorme adota seus orientandos e contribui nesta etapa de forma tão grandiosa. Muita gratidão por tudo o que nos proporciona, aprendizados, o carinho.

Aos meus professores da Universidade que me inspiram a me tornar uma profissional cada vez melhor, em especial ao professor Victor que é minha maior inspiração, de profissional, de competência e que demonstra muito cuidado e zelo com os seus alunos.

Também gostaria de agradecer as contribuições do Rômulo Wesley, que está sempre disposto a ajudar e se enquadrada como uma das qualidades mais bonitas e raras. Sou muito grata.

E por fim, agradeço a mim mesma, por realizar mais um de vários objetivos e metas, mesmo com tantas adversidades, aprendizados, êxitos e erros.

Se a educação sozinha não transforma a sociedade,  
sem ela tampouco a sociedade muda.

Paulo Freire

## RESUMO

O ensino do ciclo reprodutivo feminino através da disciplina de biologia não contextualiza os aspectos sociais e culturais que se tornam simbólicos nas falas e conjunturas da reprodução e do comportamento humano. O desconhecimento do fenômeno menstrual está aliado a tabus e subsequentemente estão relacionados com as escolhas por produtos para uso durante o ciclo menstrual por parte das usuárias. A abordagem de temáticas de forma interdisciplinar, repercute em modificação no social e ambiental visto que auxiliam na reflexão dos paradigmas enraizados na sociedade e reflete criticamente sobre as problemáticas causadas pelo uso e consumo de produtos descartáveis, logo não sustentáveis. Visto a ausência de tal representação para o ensino elaborou-se uma cartilha educativa contendo tais temáticas e análise do material didático produzido. O presente trabalho teve por objetivo compreender as percepções que distintos grupos apresentam sobre a menstruação, tabus e produtos voltados à sustentabilidade. O Trabalho de caráter quanti-qualitativo, exploratório foi realizado a partir de formulário eletrônico e contou com a participação de alunos em uma escola estadual de Ensino Médio localizada no município de Redenção-CE, estudantes de Licenciatura em Ciências Biológicas (UNILAB) e Professores atuantes no maciço de Baturité, no estado do Ceará. Os resultados obtidos mostram que há tabus relacionados ao período menstrual, assim como as definições para esse processo resultam em um distanciamento dos fatores sociais e ambientais, visto que não se utiliza esse ensino de forma interdisciplinar e as usuárias utilizam em sua totalidade produtos descartáveis, não apresentando muito conhecimento sobre os produtos de caráter sustentáveis. Portanto, indicam a necessidade da compilação de tais temáticas para aplicação no Ensino Médio, assim como conscientização de produtos sustentáveis e a necessidade de fortalecer a percepção de professores e futuros professores para uma visão mais ampla sobre o processo menstrual.

**Palavras-chaves:** Menstruação. Tabus. Sustentabilidade. Cartilha Educativa.

## ABSTRACT

The teaching of the female reproductive cycle through the biology discipline does not contextualize the social and cultural aspects that become symbolic in the speeches and conjunctures of reproduction and human behavior. The lack of knowledge of the menstrual phenomenon is allied to taboos and subsequently related to the choice of products for use during the menstrual cycle by users. The approach of interdisciplinary themes has repercussions in social and environmental modification, since they help in the reflection of the paradigms rooted in society and critically reflect on the problems caused by the use and consumption of disposable products, therefore not sustainable. Given the absence of such representation for teaching, an educational booklet containing such themes and analysis of the didactic material produced was elaborated. The present work aimed to understand the perceptions that different groups have about menstruation, taboos, and products aimed at sustainability. The exploratory, quantitative-qualitative work was carried out using an electronic form and counted on the participation of students from a state high school located in the city of Redenção-CE, Biological Sciences undergraduate students (UNILAB) and teachers working in the Baturité massif, in the state of Ceará. The results obtained show that there are taboos related to the menstrual period, as well as the definitions for this process result in a distancing from social and environmental factors, since this teaching is not used in an interdisciplinary way and the users use disposable products in their totality, not presenting much knowledge about products of sustainable character. Therefore, they indicate the need for the compilation of such themes for application in high school, as well as awareness of sustainable products and the need to strengthen the perception of teachers and future teachers for a broader view of the menstrual process.

**Keywords:** Menstruation. Taboos. Sustainability. Educational booklet.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – pergunta 1 do formulário 1 sobre Percepção sobre menstruação, tabus e sustentabilidade. ....	24
Figura 2 - Pergunta 2 do formulário 1 que pesquisa o Nível de escolaridade dos participantes. ....	25
Figura 3 - Pergunta 4 do Formulário 1 sobre a relação dos participantes com o tema menstruação. ....	27
Figura 4 - Pergunta 5 do Formulário 1 que pesquisa a relação dos participantes sobre possuírem dúvidas sobre o processo menstrual. ....	28
Figura 5 - Pergunta 6 do Formulário 1 sobre possíveis tabus sobre o processo menstrual. ....	29
Figura 6 - Pergunta 7 do Formulário 1, que trata das limitações do processo menstrual para as mulheres. ....	30
Figura 7 - Pergunta 8 do Formulário 1, sobre os produtos conhecidos para uso durante o processo menstrual. ....	31
Figura 8 - Pergunta 9 do Formulário 1 sobre os produtos mais utilizados para o período menstrual. ....	31
Figura 9 - Pergunta 10 do formulário 1 sobre os produtos nunca usados por parte das mulheres durante seu ciclo menstrual ....	32
Figura 10 - Pergunta 11 do Formulário 1 sobre os produtos para a menstruação que apresentam maior poluição ao planeta. ....	33
Figura 11 - Pergunta 1 do formulário 2 de avaliação da cartilha educativa que pesquisa a categoria dos participantes. ....	37
Figura 12 - Pergunta 3 do formulário 2 sobre a cartilha educativa contendo a opinião dos participantes sobre clareza e suficiência das informações contidas na cartilha educativa. ....	40
Figura 13 - Pergunta 5 do formulário 2 sobre a cartilha educativa sobre o critério de contato com alguma cartilha sobre o tema “menstruação, tabus e sustentabilidade”. ....	41
Figura 14 - Pergunta 6 do formulário 2 sobre a cartilha educativa contendo a opinião dos participantes sobre correlacionar distintas temáticas para a criação da cartilha educativa. ....	42
Figura 15 - Pergunta 9 do formulário 2 contendo a opinião dos participantes sobre a cartilha apresentar ou não orientação sobre o tema abordado. ....	43

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>14</b>
2.1 Menstruação e tabus .....	14
2.2 Menstruação através do ensino de Biologia .....	16
2.3 Produtos sustentáveis para a menstruação .....	17
2.4 Cartilha educativa como recurso didático.....	18
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>21</b>
3.1 Confecção de Cartilha educativa.....	21
3.2 Questionário investigativo pré-análise da Cartilha.....	22
3.3 Questionário investigativo de análise da cartilha .....	23
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>24</b>
4.1 Tratamento dos resultados sobre Percepção sobre menstruação, tabus e sustentabilidade (Formulário 1).....	24
4.2 Cartilha educativa “Menstruação, tabus e sustentabilidade”.....	34
4.3 Avaliação da cartilha educativa. ....	37
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>44</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>50</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Sou<sup>1</sup> estudante do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB), oriunda da cidade de Pentecoste-CE. Trago ao longo de minha trajetória pontos centrados no aspecto social, com temáticas de impacto que repercutem a construção social da mulher. Esta trajetória foi de desconstrução, reconstrução e intensos aprendizados.

Iniciei a trajetória universitária no curso de bacharelado em humanidades na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB), não chegando a concluí-lo. Esta etapa foi imprescindível para continuar destravando a sensibilidade pelos aspectos sociais, embasados em literaturas que sustentam a essência da história do mundo que vivemos marcada por opressões, fortificação do patriarcalismo, e conjunturas na nossa sociedade que de tão maquinadas prevalecem na estrutura de nossa sociedade, de forma tão intrínseca que precisamos olhar de forma crítica para nossas ações, pensamentos, forma educacional, construção dos papéis de gênero etc.

Em seguida, migrei para o curso de Licenciatura em Ciências Biológicas na mesma instituição de ensino, e tais temáticas continuam tendo sua importância no âmbito pessoal e consequentemente no profissional. Através das oportunidades de acesso a informações, pode-se obter mudanças no nosso modo de pensar, agir, e repercutir nas nossas práticas de consumo. A trajetória acadêmica auxilia na construção de nossa identidade, pois trilhamos percursos que reverberam em nós, formação, conhecimento, aprendizados e consciência. O conhecimento é necessário para que possamos levar adiante as nossas práticas docentes.

O tema do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) veio através de uma observação social que será narrada para melhor compreensão da obra. Certo dia, em um posto de atendimento (Hospital de Redenção) aconteceu um fato. Um homem chega à recepção portando um pacote de absorventes, para que a recepcionista o entregue a sua companheira, pois não era permitida sua entrada no atual momento. A recepcionista (uma senhora com aparência de 40-50 anos) se mostrou muito incomodada, envergonhada e constrangida, questionando o porquê trouxera o absorvente sem nenhuma embalagem (algo que escondesse o produto). Fiquei observando e a questão levantada me gerou um incômodo, pois eram tantas problemáticas que surgiam na minha cabeça, enquanto a cena prosseguia. O rapaz questionou sobre o problema de levar apenas o absorvente, insistindo que não havia problema algum, era apenas absorvente,

mostrando-se indignado com tal fato ocorrido. Na verdade, havia um grande problema, o fato é que abordava o processo menstrual como algo que deva ser escondido, projetando sobre como aprendeu sobre a temática, o que se leva a observar que este tema ainda pode se mostrar um tabu. Segundo esta narrativa foi o primeiro *insight* para se abordar tal temática como TCC.

Particpei do projeto Residência Pedagógica (PRP), um programa de aperfeiçoamento da formação docente, unindo teoria e prática destinada aos acadêmicos dos cursos de licenciatura, promovendo a imersão dos mesmos nas escolas de educação básica. O PRP na UNILAB teve início em 2020, em plena pandemia da covid-19, levando o ensino e todas as atividades acadêmicas para a modalidade remota, com uma necessidade de remanejar todo o trabalho pedagógico, criação de metodologias e uso de ferramentas tecnológicas como estratégias de ensino para possibilitar o compromisso com a educação (COSTA, 2020). O PRP trouxe a oportunidade de vivenciar mais a fundo o trabalho docente, mesmo que de forma virtual. Com isso, o segundo *insight* surgiu com a possibilidade de se trabalhar tal tema com os alunos do Ensino Médio e como fruto deste trabalho de conclusão de curso, elaborou-se um material didático, uma cartilha educativa sobre menstruação, tabus e sustentabilidade.

De acordo com Rodrigues (2006, p. 31) “O tabu isola tudo o que é sagrado, inquietante, proibido ou impuro; estabelece reserva, proibições, restrições; opõe-se ao ordinário, ao comum, ao acessível a todos”.

A educação informal é caracterizada “como aquela que os indivíduos aprendem durante seu processo de socialização — na família, bairro, clube, amigos, etc., carregada de valores e culturas próprias, de pertencimento e sentimentos herdados” (GOHN, 1996, p. 1). Logo, esse aprendizado advém de perspectivas muitas vezes elucidadas por um inventário social estigmatizado. Conforme demonstra Brêtas (2012) em seu estudo sobre o significado da menarca para adolescentes: A compreensão sobre esse fenômeno menstrual está relacionada a aspectos ruins, ligados a terror, desgraça, a concepção constituída por uma sociedade que não preza o ensino e conhecimento sobre os próprios corpos, e a ausência de diálogo no seio familiar, explicação real sobre a menstruação.

Já a educação formal, em sala de aula, não auxilia nesta compreensão. A Biologia como uma disciplina obrigatória nos parâmetros curriculares aborda o ciclo menstrual, mas não discorre sobre os tabus que estão intimamente relacionados, assim, como não correlacionam os produtos menstruais com a educação ambiental, e os impactos causados pelo uso e consumo desses materiais. Segundo Gomides e Sant’anna (2020), a abordagem sobre a menstruação nos

livros didáticos, seguem sendo tratados de forma superficial, não adentrando nos aspectos de importância social, deixando margens para as concepções do senso comum formarem uma imagem de mau presságio e idealização de vergonha e repressão.

Historicamente, muitas formas de absorver o sangue menstrual já foram inventadas e adaptadas para o uso próprio, como, por exemplo: papiros amaciados, lãs, retalhos de tecidos e na Idade Média foram usadas toalhas externas (DIAS et al, 2018). Atualmente, os produtos para uso menstrual apresentam variações em suas formas, composições, e destinação final. Existem, atualmente, diversas opções de produtos higiênicos para o uso, absorventes descartáveis, coletores menstruais, discos menstruais, calcinhas absorventes, paninhos absorventes. Produtos reutilizáveis, com uma maior vida útil, estão dispostos auxiliando assim a minimização dos impactos ambientais gerados pela diminuição dos rejeitos.

Tais fatores trouxeram grande relevância para ser pesquisado e desenvolvido neste trabalho de conclusão de curso, além de contribuir para a naturalização da menstruação, quebra de tabus e o conhecimento sobre produtos sustentáveis.

A naturalização do processo menstrual é necessária para desmistificar mitos, compreender o funcionamento do corpo feminino, tomadas de decisões conscientes através da educação sexual, assim como o respeito ao corpo da mulher, a compreensão do processo, a desinibição quando se está menstruada.

Sendo estudante do curso de licenciatura em Ciências Biológicas, utilizo meu lugar de futura professora para pensar em formas de unir diferentes conhecimentos para que seja útil na vida e no cotidiano dos alunos, trazendo os aspectos sociais para dentro da Biologia, a reflexão, a informação, aspectos da educação sexual e ambiental que são fundamentais para o respeito consigo mesmo, com o próximo e com o meio ambiente.

Trabalhar assuntos tão pertinentes e necessários em sala de aula, compreendendo o olhar desses alunos, o nível de informações que apresentam, é um papel desafiador, estamos cientes que temos o papel de auxiliar no processo de ensino e aprendizado. O processo de ensino é uma ferramenta muito importante, são necessárias orientações adequadas, quebras de tabus, e o repasse de conhecimento para outras mulheres (VARGENS et al. 2019).

Com isso, esta pesquisa parte da hipótese de à presença de tabus sobre a menstruação, percebem a menstruação dissociada das questões sociais e ambientais, assim como o

desconhecem os produtos higiênicos sustentáveis, que geram um menor impacto ao meio ambiente.

O presente trabalho tem como objetivo geral investigar a percepção que jovens do Ensino Médio, Ensino Superior e profissionais da educação apresentam sobre a menstruação. Como objetivos específicos tem-se I) identificar se há presença de possíveis tabus neste público; II) analisar os produtos utilizados pelas mulheres durante o período menstrual; III) elaborar uma cartilha educativa sobre menstruação, seus tabus e sustentabilidade; IV) investigar a adequação do conteúdo da cartilha quanto ao seu uso para o ensino, segundo a visão dos participantes.

O trabalho foi dividido em cinco seções: “Introdução”; “Referencial Teórico”; “Metodologia”; “Resultados e Discussão” e “Considerações finais”. Por fim, apresentam-se as referências utilizadas e anexos.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Menstruação e tabus

O útero feminino, cujo revestimento epitelial é denominado de endométrio, constitui o local em que o embrião se desenvolve caso o óvulo tenha sido fertilizado. O ciclo uterino consiste em uma construção e então de uma desconstrução do endométrio. Em torno do quinto dia do desenvolvimento do ciclo ovariano, o endométrio inicia o crescimento em preparação para receber o blastocisto (zigoto que sofreu as primeiras divisões celulares). O útero alcança seu estado máximo de preparação ao redor de cinco dias após a ovulação e permanece nesse estado por outros nove dias. Se um blastocisto não se fixar nesse tempo, o endométrio entra em colapso, o tecido se desprende e, junto com sangue, flui para fora do corpo pela vagina, no processo da menstruação (do latim *menses*, que significa “meses”) (PURVES et al, 2009).

Da ótica do campo da Biologia, a menstruação é um processo natural e faz parte do ciclo reprodutivo do corpo feminino. A cada mês o corpo se prepara para uma eventual gravidez. O endométrio é o tecido que reveste o útero e se prepara para nutrir o óvulo, quando o mesmo é fecundado. Caso não haja a fecundação, através da ação de hormônios, o endométrio se descama e é eliminado, com sangue, secreções, conteúdo vaginal etc. (KAUFFMAN; SALIM, 2007).

Esse processo ocorre quando as taxas de FSH e LH diminuem de forma drástica, variando entre 3 a 7 dias, com intervalos de 28 dias. A menopausa ocorre aproximadamente entre os 50 anos. A mulher menstruada passa por vários processos que variam de acordo com o ambiente, com fatores biológicos, psicológicos, nutricionais, podendo apresentar mudanças e alterações de humor, comportamento, desconforto, irritabilidade etc. (SANTOS, 2018).

Marcon (2007), diz que o pensar sobre a fisiologia feminina está relacionado muito mais aos aspectos sociais do que ao próprio desconhecimento desses fenômenos. A menstruação não é vista como sendo algo natural do corpo da mulher e sim, de uma forma mais abrangente, correlacionado com o social e cultural, através de idealizações da construção do corpo através de uma lógica específica de como se pensa o “corpo feminino”. Logo, muitas das concepções que adquirimos ao decorrer da vida pressupõem aspectos introjetados pelo convívio, assim constituindo as principais fontes de informação permeadas pelas representações repassadas pela socialização. (RODRIGUES, 2006).

A visão da menstruação como algo repulsivo, sujo, impuro, ou de acordo com a visão de Aristóteles, a mulher como um homem mal-acabado perpassa centenas de anos. A descoberta da ovulação ocorreu no século XVIII e a importância desse fenômeno para a concepção só foi descoberto no século XIX (SANTOS, 2018). Pode-se observar essas representações, através dos papéis assumidos pelas mulheres ao longo da história da sociedade, pois repercutem no seu ciclo menstrual, sendo chamadas de: feiticeiras, videntes, bruxa, conselheira, coitada e alguém que sofre com incômodos mensais (GASPERINI, 2020). “Somente no século XX é que se conheceu e se definiu corretamente a fisiologia menstrual, com a descoberta da síntese dos hormônios sexuais pelos ovários e a atuação dos mesmos no útero” (GASPERINI, 2020, p. 163).

Em alguns países como a Índia, falar sobre a menstruação ainda é um dilema, tratado como doença, “problema feminino”, causando em mulheres e homens vergonha até em conversar sobre o assunto. Os homens, mesmo sabendo sobre o real significado, abdicam de conhecê-lo. Representado por crenças religiosas, a menstruação representa um período em que a mulher se torna impura, não pode professar sua fé, entrar em templos. Este tabu exclui e determina qual o lugar e o espaço que o corpo feminino adentra na sociedade (ZEIFERT; PAPLOWSKI, 2019).

O ciclo menstrual, no inventário social, ressalta que o sangue é tão repulsivo que tende a ser escondido por parte das mulheres, até mesmo na hora da compra de seus absorventes, ou portarem o mesmo nas próprias mãos. Logo, se faz a ideia de esconder que está menstruada, tal qual um segredo. A mulher tem receio de ser julgada, tornando esse processo natural, algo desconfortável (CAVALCANTE, 2020).

Já nos antigos costumes indígenas e africanos, as mulheres eram reclusas em cabanas afastadas dos demais, quando estavam prestes a menstruar. Quando o ciclo terminava, elas eram aceitas pela comunidade com festejos, danças e pinturas (GASPERINI, 2020).

Não obstante, a menstruação foi um fator importante para o cristianismo para que se garantisse uma abstenção sexual por parte de mulheres solteiras, já que as mulheres casadas e grávidas não menstruam durante tal período, garantindo assim que as mulheres religiosas menstruassem todos os meses e a moral fosse estabelecida perante Deus (FRANZÃO, 2013). A ciência, teve um importante papel em desmistificar o sangue como impuro e vergonhoso para muitas mulheres, mas outras continuam com o pensamento primitivo atrapalhando uma relação tranquila com seu ciclo e as privando de relações sexuais neste período (GASPERINI, 2020).

A psicologia como ciência, estudou o fato de os homens repercutirem a aversão ao sangue menstrual (AMARAL, 2003). Sabe-se que os diversos tabus são fruto da associação da menstruação a aspectos negativos, modificando o pensamento de homens e mulheres frente a esse processo do corpo feminino e em todos os outros que envolvam o “corpo feminino” de modo geral (GOMIDES, 2020).

Segundo Cavalcante (2020, p. 58), “acredita-se que esse distanciamento da mulher com o seu corpo também é uma forma de aliená-las de si mesmas, deixando-as vulneráveis diante das manifestações naturais do seu próprio corpo”. Devido à falta de educação sexual formal, muitas jovens e mulheres não aprendem sobre seus próprios corpos e apenas repercutem o que se observa, imitando os comportamentos, gestos e os reproduzindo (FAVERI; MARCON, 2007).

## **2.2 Menstruação através do ensino de Biologia**

A escola é o ambiente social no qual o indivíduo passa grande parte de sua vida, e é um dos principais elementos para contatos interpessoais (COSTA et al., 2001), por isso deve contribuir para o desenvolvimento de uma educação sexual que promova no adolescente senso de autorresponsabilidade e compromisso para com a sua própria sexualidade (FELTRIN; GIL, 1996).

Existem barreiras que envolvem a sexualidade que é de difícil abordagem em sala de aula, já que a construção individual é baseada em várias premissas, como por exemplo questões socioculturais, de caráter familiar, religioso, constrangimentos, falta de conhecimento, dificultando conteúdos que auxiliem na formação de identidades sexuais (DAMO; STANGE, 2009).

Franzão (2013), traz a perspectiva de se trabalhar sobre a sexualidade nas escolas, abordando sua importância e necessidade, visto que os alunos apresentam dúvidas, curiosidades e demonstra que como algo natural do corpo, se tem a necessidade de abordar tais temáticas em sala de aula. O professor deve estar disposto a responder as dúvidas ao invés de evitá-las.

O processo da menstruação, segundo Orozco e Cassiani (2021), perpassa o imaginário de que se deve trabalhar tal tema na disciplina de Biologia, quando for trabalhado assuntos de

educação sexual ou sistema endócrino / hormonal, pois se aborda a menstruação por uma óptica biomédica.

Todavia, entre os temas que apresentam uma melhor abordagem no ensino de biologia para se discutir em sala de aula está a relação entre saúde e corpo. Mas, salienta-se que o ensino do corpo não deve ser visto puramente pelo aspecto biológico e sim, social, compreendendo a sexualidade com as relações de produção que permeiam a sociedade (BORGES, 2000, p. 139):

Três tarefas devem ser assumidas por um ensino de Biologia que se pretenda transformador: aumentar a compreensão do aluno sobre si mesmo; compreender o papel do coletivo no sentido de melhorar a qualidade de vida; compreender o lugar que o homem ocupa na natureza em determinado tempo.

Como o diálogo acerca da sexualidade não é abordado no seio familiar, a educação sexual tona-se responsabilidade da escola, como fomenta Lima (2013) ao citar que é na escola que os alunos aprendem sobre as doenças sexualmente transmissíveis e os métodos de prevenção e quais as consequências que a falta de uso pode acarretar a saúde. É importante discutir sobre tais assuntos para melhorar a experiências por parte das mulheres para com o seu ciclo menstrual, tornando-a segura, higiênica, confortável e tenham uma autonomia, dignidade e conforto, durante este processo natural (CAVALCANTE, 2020).

### **2.3 Produtos sustentáveis para a menstruação**

“O tema da sustentabilidade confronta-se com o paradigma da “sociedade de risco”. Isso implica a necessidade de se multiplicarem as práticas sociais baseadas no fortalecimento do direito ao acesso à informação e à educação ambiental em uma perspectiva integradora” (JACOBI, 2003, p. 192).

É necessário fomentar nos conteúdos educacionais meios de informação e acesso para que se torne viável ações que alterem a conjuntura atual de degradação socioambiental, com ações que instigue a consciência ambiental, os indivíduos se fazerem presentes nos papéis decisórios como forma de reforçar a corresponsabilidades, fiscalizar e conter a degradação ambiental (JACOBI, 2003).

O fato de a menstruação ainda apresentar sigilo e vergonha é algo que precisa ser combatido, já que metade da população apresenta esse processo. Não falar sobre, geram grandes problemáticas a saúde, a economia, ao meio ambiente, além de muito lixo e impacto ambiental, já que um absorvente descartável apresenta em sua composição uma proporção de plástico que se compara a 4 sacolas plásticas (SANTOS, 2018).

O fato das implicações e preocupações relacionadas aos produtos descartáveis se dá, de acordo com Pereira (2019, p.10):

Embora não haja uma estimativa exata para o período menstrual de uma mulher, estima-se que, em média, a mulher menstrua durante 35 anos de sua vida. Isto indica cerca de 400 a 500 ciclos menstruais durante a vida. Cada ciclo varia, em média, de 3 a 7 dias. A maioria dos fabricantes e especialistas no tema recomendam que os absorventes sejam trocados a cada 4 horas, principalmente em períodos de fluxo intenso, para evitar a proliferação de agentes nocivos ao corpo feminino. Desta forma, estima-se que a mulher use de 15 a 20 absorventes a cada ciclo menstrual.

Logo, estima-se que se todas as brasileiras utilizassem produtos descartáveis equivaleria a 15 bilhões de rejeitos descartados a cada ano (AZEVEDO, 2018). Produtos ecológicos contribuem para naturalizar o ciclo, já que se pode mudar as perspectivas sobre o ciclo menstrual através de práticas conscientes, como o uso de coletor menstrual, calcinha absorvente e panos dobrados (ERNANDES, 2018).

O coletor menstrual tem características hipoalergênicas e antibacterianas. Possui tamanho A e B, para diferentes grupos e idades. É reutilizável e tem durabilidade entre 5 a 10 anos se utilizado da forma correta, com a devida higienização. Pode ser utilizado de 6 a 12 horas dependendo do fluxo. Não apresenta problemas para flora vaginal, pois não absorve as secreções naturais que garantem a proteção vaginal, não deixa a vagina com contato direto com o sangue em decomposição, diminuindo os riscos de infecção (ERNANDES, 2018).

As calcinhas descartáveis e panos absorventes trazem para mais próximo o contato das usuárias com o produto, visto que eles sendo reutilizáveis, é necessário lavar e usar, e não mais usar e descartar, já que se procura minimizar o descarte quando se compara com os absorventes descartáveis (CAVALCANTE, 2020).

## **2.4 Cartilha educativa como recurso didático.**

A educação ainda possui fortemente a predominância do ensino tradicional, trazendo uma realidade de transmissão de informações guiadas apenas pelo livro didático (DAMO; STANGE, 2009).

O livro didático apresenta em sua constituição alguns elementos que trazem entraves para abordagem do ensino, visto que as sequências se tornam rígidas e lineares, não proporcionando ao professor um subsídio que facilite na sua prática docente e sim, acabam gerando entraves para os professores e para os alunos. Muitos livros didáticos apresentam uma descontextualização já que abordam os assuntos de forma uniforme. O ambiente escolar é heterogêneo e os alunos apresentam individualidades no modo de aprender que não são contemplados devido a essa abordagem educacional (FONSECA, 1999).

Em sala de aula, para uma boa elaboração e planejamento é necessário ir em busca de recursos para auxiliar no aprendizado dos alunos (FRANZÃO, 2013). O ensino tradicional apresenta lacunas, é necessário o preenchimento com recursos didáticos pedagógicos, para subsidiar a aula de uma forma diferente, com a intenção de expor o conteúdo com uma metodologia que torne o aluno autônomo no seu processo de aprendizagem (COSTOLDI; POLINARSKI, 2009).

“Recurso didático é todo material utilizado como auxílio no ensino - aprendizagem do conteúdo proposto para ser aplicado pelo professor a seus alunos” (SOUSA, 2007, p. 111). A cartilha é um ótimo instrumento educacional, pois facilita o aprendizado, tornando o assunto mais próximo do indivíduo por aproximá-lo da realidade. Logo, se torna uma ferramenta que pode auxiliar na promoção da educação ambiental (SILVA; TEIXEIRA; PIMENTA, 2017).

As cartilhas educativas são propostas que melhoram o ensino e aprendizado, já que requerem que os alunos se utilizem da criticidade. As cartilhas possuem a capacidade de mostrar realidades diversas e permite que o aluno tenha uma maior aproximação entre os aspectos naturais e sociais. É uma importante ferramenta para democratizar informações (DIAS, 2018).

Este recurso se torna incisivo quanto a credibilidade por apresentarem tamanho e formato que remete ao livro, por ter um maior número de páginas que um folheto, por exemplo. Elas se tornam mais completas por possuírem mais detalhes (VIANA, 2008).

São persuasivas por apresentarem uma linguagem textual verbal e não verbal. As cartilhas nos seus primórdios usadas como forma de propagandas políticas possuíam um bom apelo visual, argumentando de forma a alcançar o objetivo proposto. Este tipo de recurso

continua sendo usado como elemento constituinte da cartilha por ter finalidade de ilustrar, ou diminuir a seriedade dependendo do assunto, com ilustrações descontraídas, personagens etc. (VIANA, 2008).

### 3 METODOLOGIA

Esta seção propõe uma abordagem metodológica de 3 etapas que abordará os métodos e técnicas para a formulação dos resultados e discussões. Inicialmente elaborou-se a cartilha educativa, logo após foi realizado as pesquisas investigativas e análises dos formulários.

A pesquisa possui natureza exploratória, descritiva de caráter quanti-qualitativa. Segundo Shneider, Fujii e Corazza (2017) “a pesquisa qualitativa pode ser apoiada pela pesquisa quantitativa e vice-versa, possibilitando uma análise estrutural do fenômeno com métodos quantitativos e uma análise processual mediante métodos qualitativos”.

O público-alvo do referente trabalho constitui-se estudantes de nível médio de uma escola estadual localizada no distrito de Antônio Diogo, Redenção-CE; estudantes de curso superior de licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade da Integração da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB) e profissionais atuantes na área da educação. Tal heterogeneidade, dá-se por buscar uma compreensão mais ampla por parte de alunos do ensino básico, estudantes de graduação e professores atuantes, através das diferentes perspectivas, níveis de ensino diferentes e diferentes formas de percepção da temática e distintas formas de analisar o material didático.

#### 3.1 Confeção de Cartilha educativa

Para a confecção do material de apoio, cartilha de cunho educativo, foi considerada uma pesquisa bibliográfica inicial para embasamento teórico, atentando-se à necessidade de um material que combata à desinformação, auxilie na desmistificação de tabus, promova conhecimentos sobre os aspectos do ciclo reprodutivo feminino e produtos que previnam os problemas ambientais, visando o uso e disseminação de conhecimento sobre produtos sustentáveis.

Após a pesquisa de caráter bibliográfico, seguiu-se para a construção da estrutura da cartilha. Para a confecção foi utilizado o programa *Canva*, que é uma ferramenta de design, que auxilia na elaboração de artes, de modo acessível, com modelos já confeccionados ou podendo realizar sua própria versão. Possui várias opções de uso como currículo, apresentações, cartões, entre outros (FERNANDES, 2021).

A cartilha (ANEXO 4) foi confeccionada em sete tópicos, sendo elas: 1. O que é a menstruação; 2. Tabus; 3. Tipos de produtos para o período menstrual; 4. Modo de uso do coletor menstrual; 5. Impactos ambientais; 6. Você sabia? (Saúde Íntima) e 7. Uso sustentável: o que fazer para ajudar o meio ambiente. O material foi criado com uma linguagem simples para os mais diversos níveis de faixa etária escolar, principalmente o Ensino Médio. As imagens são coletadas do próprio design gráfico da plataforma *Canva* e do *Google* Imagens.

O processo de formação de professores é um processo contínuo. A busca por melhor a abordagem didática, planejar uma boa aula e geri-las com êxito é um fator ímpar para esse processo. A produção de material didático auxilia nestas etapas citadas quando estão correlacionadas com as análises das práticas pedagógicas, utilização e aplicação em sala de aula e tenham significância para o processo de ensino e aprendizagem (BORGES, 2000).

### **3.2 Questionário investigativo pré-análise da Cartilha**

Antes dos participantes terem acesso à cartilha, foi investigado os conhecimentos prévios sobre menstruação, tabus sobre menstruação e produtos conhecidos e utilizados para coleta menstrual. Para esse levantamento de dados, o procedimento realizado foi a aplicação de um formulário eletrônico, conforme demonstra o Formulário 1 (ANEXO 2), elaborado pela autora, utilizando-se a ferramenta *Google Forms*.

Antes de responderem ao questionário semiestruturado (o formulário contou com o total de dez questões sendo: 1 subjetiva e 9 questões objetivas), os participantes tinham que ler e aceitar os termos contidos no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que está apresentado no ANEXO 1. O TCLE é um documento importante para a análise ética de um projeto de pesquisa. Pela legislação brasileira, o TCLE é o documento que garante ao participante da pesquisa o respeito aos seus direitos.

O Formulário 1 foi encaminhado para diferentes grupos de *Whatsapp*: a. Grupo dos estudantes de Ensino Médio de uma escola estadual; b. Grupo geral do curso de Ciências Biológicas da UNILAB e c. Grupo do projeto de extensão FORBIO (Formação de Professores para o Ensino de Ciências e Biologia), onde contém discentes e profissionais da educação.

### 3.3 Questionário investigativo de análise da cartilha

Após a coleta de dados do Formulário 1, foi elaborado, pela autora, um segundo questionário semiestruturado, o Formulário 2 (ANEXO 3), no formato de formulário eletrônico, através do *Google Forms*, contendo 10 questões, entre elas 6 objetivas e 4 subjetivas. O Formulário 2 tratou de questões avaliativas sobre a cartilha.

Algumas das perguntas trazem a escala Likert, de cunho afirmativas, pois busca-se padronizar os resultados com alternativas que variam de 1 a 5. O menor número indica completa discordância e o maior número, completa concordância. As demais opções são intermediárias. (PEREIRA; PARREIRA; SHITSUKA, 2018).

Ambos os materiais, cartilha educativa em link PDF e Formulário 2 foram encaminhados juntos, aos mesmos grupos de Whatsapp acima citados, para dar conhecimento da cartilha e a subsequente análise crítica do material didático.

Os dados foram coletados e compilados em planilha usando do Excel 2019 e posteriormente analisados e sintetizados em gráficos.

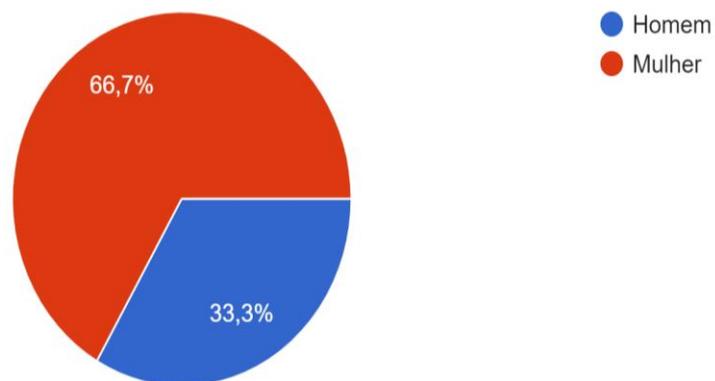
## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o tratamento dos resultados, segue uma organização das partes referentes à pesquisa para melhor visualização e compreensão. No Formulário 1 foram obtidas 33 respostas e no Formulário 2, 19 respostas.

### 4.1 Tratamento dos resultados sobre Percepção sobre menstruação, tabus e sustentabilidade (Formulário 1).

Para o formulário 1, sobre a percepção dos participantes sobre o tema, definiu-se na primeira questão o perfil quanto ao gênero dos participantes. Chegou-se a constatar uma predominância do sexo feminino (66,7%) em relação ao sexo masculino (33,3%), com o total de 33 respostas (Figura 1).

**FIGURA 1 – PERGUNTA 1 DO FORMULÁRIO 1 SOBRE PERCEPÇÃO SOBRE MENSTRUACÃO, TABUS E SUSTENTABILIDADE.**



---

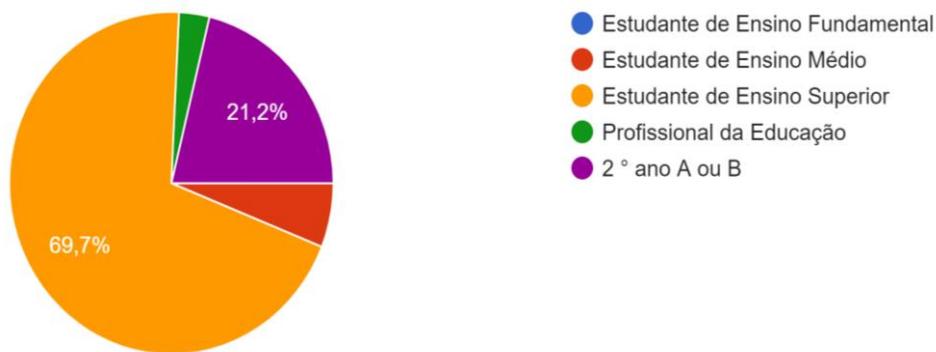
Fonte: Autora (2022)

Notou-se uma dificuldade inicial para alguns indivíduos do sexo masculino responderem ao formulário. A participação por parte de estudantes do Ensino Médio deu-se apenas por parte das meninas, o que pode estar relacionada ao fato do tema não apresentar relevância ao público masculino, por ser algo “puramente feminino”, ou por ser um assunto que traz desconforto por parte dos alunos do Ensino Médio.

Rodrigues (2006) demonstra que refletimos comportamentos aprendidos, correlacionados com os aspectos culturais e sociais, mas tendemos a nos utilizarmos da denominação “natureza humana” para não admitirmos que essa natureza está de acordo com o que nos rege, crenças fundamentais que ditam conceitos de masculinidade e feminilidade. Em concordância, Orozco e Cassiani (2021, p. 100) salientam a necessidade de se “refletir sobre novas masculinidades” ao permitir que meninos e jovens também aprendam sobre a menstruação, questionando o porquê de afirmar que a menstruação é “coisa de mulher”.

Ao solicitar o nível de escolaridade na segunda pergunta (Figura 2), a predominância dos resultados foi mais ampla por parte dos estudantes de Ensino Superior (69,7%), seguido por estudantes do Ensino Médio (27,3%) e profissional da educação (3%).

**FIGURA 2 - PERGUNTA 2 DO FORMULÁRIO 1 QUE PESQUISA O NÍVEL DE ESCOLARIDADE DOS PARTICIPANTES.**



Fonte: Autora (2022)

A terceira pergunta do formulário 1 baseia-se em algumas percepções trazidas por parte dos participantes para o conceito da menstruação. No entanto, não deve ser analisada apenas de acordo com a definição puramente biológica, já que engloba manifestações do campo cultural e social (ALCANTARA; TORRES, 2020).

Para manter o anonimato dos participantes, eles foram classificados com a letra N, acompanhada de um número de acordo com a ordem no formulário. Com isso, de acordo com algumas das respostas selecionadas a seguir, temos por percepção da menstruação as seguintes falas:

A participante N1, mulher, estudante de Ensino Médio, percebe a menstruação como “*Algo que toda mulher tem*”; já a participante N10, mulher, estudante de Ensino Médio cita que “*É um ciclo que acontece somente com pessoas do sexo feminino, é a forma do corpo expelir o óvulo não fecundado para fora do nosso corpo e assim, preparar o útero para receber um novo ciclo. O sangramento se dá através da descamação da parede uterina (endométrio).* Em contrapartida, Alcantara e Torres (2020, p. 2) salientam que:

Nem toda mulher menstrua, seja devido a complicações ligadas a doenças, tratamentos de saúde, retirada do útero ou por escolha de parar de menstruar através da medicalização. Do mesmo modo, também é importante destacar que nem toda mulher possui vagina, considerando a existência das mulheres trans e que pessoas não-binárias e homens transgênero podem menstruar, se essa for uma escolha.

Outras percepções relatam a menstruação como “*Ciclo reprodutivo da mulher e acontece todos os meses, é a descamação das paredes internas do útero quando não há fecundação*”. (N2, mulher, Ensino Médio); “*menstruação é o primeiro processo de ciclo reprodutivo! Ele acontece quando o óvulo maduro não foi fecundado pelo espermatozóide, nesse processo ocorre a descamação da parede endométrio que está preparado para receber o embrião fecundado*” (N26, homem, Ensino Superior); “*Saída do endométrio, devido ao fato de não ter ocorrido fecundação*” (N8, homem, profissional da educação); “*Quando não há fecundação no útero da mulher, o que ocorre em todos os meses*” (N16, mulher, Ensino Superior); “*É a renovação da parede do útero*” (N15, homem, Ensino Superior).

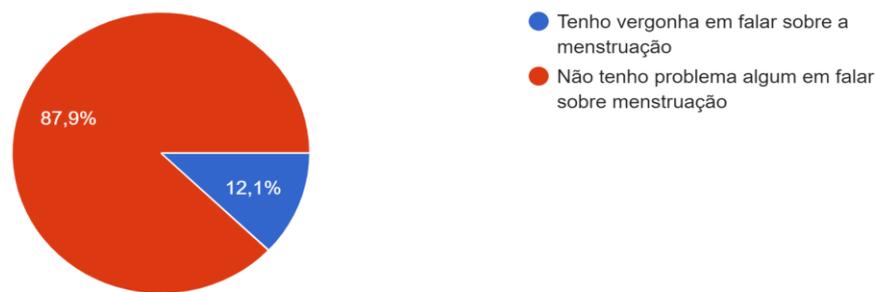
A partir dos dados em que as percepções se referem à biologia do conceito menstrual, funcionalidade do útero não havendo gravidez, fecundação, tais resultados corroboram com a pesquisa apresentada por Manica (2001, p. 17), quando cita que: “As noções acerca da menstruação estão relacionadas à fertilidade feminina. A menstruação é um sinal da presença, e do funcionamento do útero e, portanto, da capacidade de gerar filhos”.

Uma outra visão permeia este conceito de menstruação, a partir da ótica da participante N27, mulher, Ensino Superior: “*A menstruação é uma descamação de uma das camadas do útero, tal descamação é feita para limpar o útero para que um bebê venha a se instalar ali*”. Esta visão, de acordo com o resultado apresentado por Manica (2001), demonstra também a partir de sua pesquisa que algumas mulheres percebem o processo da menstruação como um mecanismo de limpeza do útero. De acordo com Ramalho (2013), esta percepção de limpeza vai de acordo com a relação do sangue menstrual como algo sujo e impuro.

A quarta pergunta do formulário 1 buscava compreender a relação entre os entrevistados e o processo menstrual, elaborou-se a pergunta “Qual sua relação com o tema menstruação”.

De acordo com as respostas 87,9% dos participantes demonstraram não ter problema algum em falar sobre a menstruação e 12,1% apresentaram vergonha em falar sobre a menstruação (Figura 3).

**FIGURA 3 - PERGUNTA 4 DO FORMULÁRIO 1 SOBRE A RELAÇÃO DOS PARTICIPANTES COM O TEMA MENSTRUACÃO.**



Fonte: autora (2022)

Este enquadramento se torna importante para se observar a melhor forma de abordar tais conhecimentos, pois quando se apresenta uma timidez, vergonha em se abordar tal temática, significa que possíveis tabus, pouca noção sobre o próprio corpo e uma construção social e cultural afetam sua percepção sobre o ciclo menstrual, moldando esta visão por parte das percepções dos indivíduos.

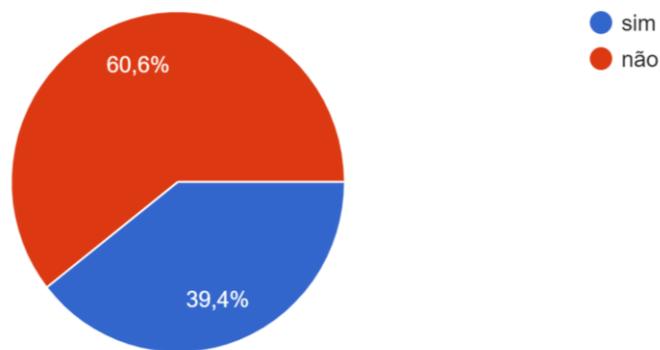
Logo, a partir das concepções de Mundim, Souza e Gama (2021, p. 231) “A expectativa é a de que a pluralidade dos corpos seja compreendida e aceita, ao darmos visibilidade a este debate no âmbito acadêmico”.

Esta questão está intimamente relacionada, com a abordagem da temática, pois segundo Alcântara e Torres (2020, p. 8) “estabelecer um campo aberto para o debate menstrual é trazer para a (re)existência uma possibilidade desse diálogo, tornando tênue essa linha que separa um tema inviabilizado da luz que o torna visível.” Logo, quem não possui vergonha sobre a temática pode auxiliar rompendo os limites impostos através da timidez, para que se contemple o tema da menstruação de forma educativa.

É importante salientar também, que apesar de algumas mulheres transparecer a menstruação com naturalidade, segundo Cavalcante (2020, p. 42) “falar sobre menstruação e declarar que está menstruada ainda costuma ser um constrangimento para muitas mulheres”.

A quinta questão do formulário 1 buscava questionar sobre possuírem dúvidas sobre o processo menstrual, a maior parte dos participantes alegam não possuírem dúvidas sobre esse processo (60,6%), entretanto 39,4% possuem dúvidas relacionadas ao processo menstrual (Figura 4).

**FIGURA 4 - PERGUNTA 5 DO FORMULÁRIO 1 QUE PESQUISA A RELAÇÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE POSSUÍREM DÚVIDAS SOBRE O PROCESSO MENSTRUAL.**



Fonte: autora (2022)

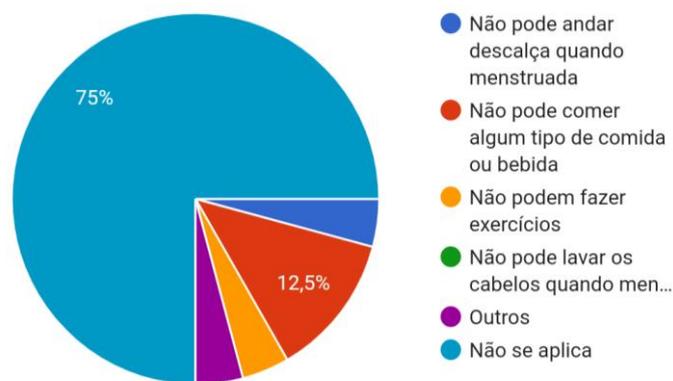
O grupo que apresentou um maior percentual de dúvida, foram os estudantes de Ensino Médio, possivelmente por ser o público que mais se constrange ao falar de temas relacionados à sexualidade.

O fato de não haver problemas em conversar sobre menstruação e saber definir o processo menstrual, não significa compreensão total deste processo. Logo, uma parcela dos participantes apresenta dúvidas e as mesmas podem ser sanadas através do ensino de Ciências e Biologia, assim como é potencializado a partir do parecer de Wons (2019, p. 56):

O estudo da biologia nas salas de aula do Ensino Básico está imbricado às atividades científicas; são práticas sociais em comunicação e é a partir delas que a maioria das pessoas acessa os conhecimentos instituídos e legitimados como “fatos”. A escola é um espaço elementar de construção daquilo que se entende por menstruação, até mesmo porque a menarca ocorre em idade escolar. Compreender o modo como se explica o ciclo menstrual para jovens meninas e meninos em sala de aula é fundamental para analisarmos como as narrativas biológicas dialogam com os valores sociais das ordens prático-simbólicas da menstruação.

A sexta questão do formulário 1 questionava sobre possíveis tabus sobre o processo menstrual, as respostas dividem-se entre não se aplica (75%); não se pode comer ou beber determinados alimentos e bebidas durante esse processo (12,5%); não se pode andar descalça quando menstruada (4,16%), não poder realizar exercícios (4,16%), conforme demonstrado na Figura 5.

**Figura 5 - Pergunta 6 do Formulário 1 sobre possíveis tabus sobre o processo menstrual.**



Fonte: Autora (2022)

As opções citadas, são as afirmativas mais presentes nos discursos sobre deixar de fazer algo por achar que fará mal. Tais percepções e condutas são restritivas apenas durante o período menstrual e repercutem nas práticas mensais como imposições criadas culturalmente.

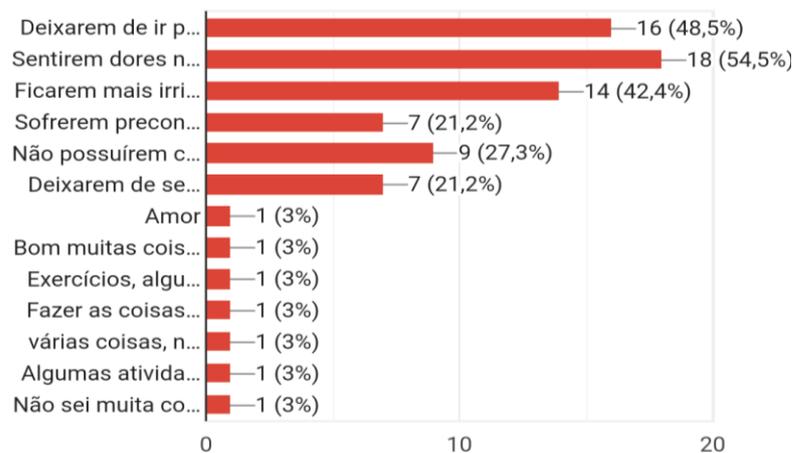
Culturalmente, é comum a menina crescer, acompanhada de uma figura feminina, como mãe ou tia ou avó que passam ensinamentos sobre certas crenças sobre o período menstrual, orientando sobre, por exemplo, chás que aliviam cólicas, hábitos que devem ser evitados etc.

Corroborando com estes achados, um estudo realizado por Brêtas (2012) demonstra a presença de tabus em seu público-alvo (adolescentes), advindos das condutas sociais que são herdadas pela sociedade, que repercutem em mitos que resultam em proibições como andar de pés descalços, cozinhar, não realizar exercícios etc.

Na questão 7, buscou-se compreender a percepção dos participantes sobre as maiores limitações que as mulheres apresentam no período menstrual, resultando em: dores no corpo

(dor de cabeça, pernas, costas) com 54,5%, deixarem de ir para aula ou trabalho por estarem menstruada; 42,2% ficarem mais irritadas, sensíveis e indispostas; 27,3% não possuem condições financeiras para comprar absorventes no período menstrual; 27,2% deixarem de se divertir, praticar atividades físicas etc., durante o período menstrual; 21,2% sofrerem preconceito/bullying por estarem menstruada; 3% amor, muitas coisas, exercícios (Figura 6).

**FIGURA 6 - PERGUNTA 7 DO FORMULÁRIO 1, QUE TRATA DAS LIMITAÇÕES DO PROCESSO MENSTRUAL PARA AS MULHERES.**



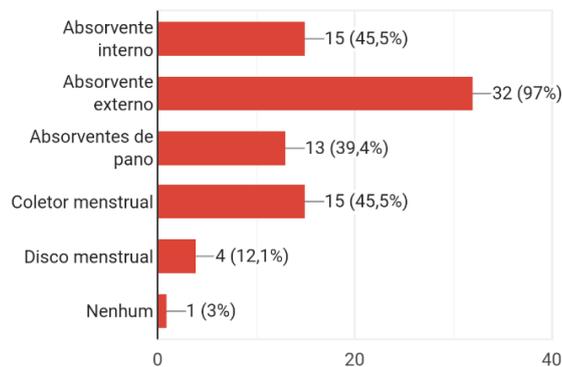
Fonte: Autora (2022)

Esses dados corroboram com a pesquisa de Manica (2001, p. 19) quando ela demonstra através de sua pesquisa que:

A menstruação é um incômodo. A palavra incômodo, inclusive, é também usada para designar a menstruação. Todas as entrevistadas reclamam, principalmente, das cólicas menstruais, também do fluxo menstrual muito abundante, e das alterações de humor provocadas pela menstruação ou pelo período pré-menstrual. Muitas chegam a faltar no trabalho por conta das cólicas menstruais ou da TPM (tensão pré-menstrual).

A questão 8 do formulário 1, questionava sobre os produtos que os/as participantes conhecem para uso durante o ciclo menstrual, nota-se a prevalência do absorvente externo com 97%, constituindo o produto mais popular, seguido pelo absorvente interno e coletor menstrual, ambos com 45,5%, disco menstrual com 12,1% e nenhum (3%), conforme demonstra a Figura 7.

**FIGURA 7 - PERGUNTA 8 DO FORMULÁRIO 1, SOBRE OS PRODUTOS CONHECIDOS PARA USO DURANTE O PROCESSO MENSTRUAL.**

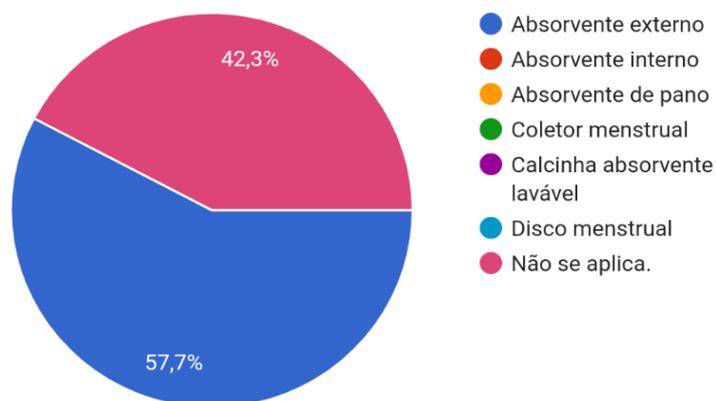


Fonte: Autora (2022)

Neste item, o absorvente descartável externo e interno se tornam os produtos mais conhecidos por parte dos participantes, enquanto os de caráter ecológico apresentam um menor desconhecimento. O produto menos reconhecido se torna o disco menstrual.

Já na questão 9, ao questionar sobre os produtos mais utilizados durante o período menstrual, obteve-se a prevalência do uso do absorvente externo em detrimento dos demais produtos, com cerca de 57,7%, os demais 42,3% são resultantes do gênero masculino, onde a questão não se aplica (Figura 8).

**FIGURA 8 - PERGUNTA 9 DO FORMULÁRIO 1 SOBRE OS PRODUTOS MAIS UTILIZADOS PARA O PERÍODO MENSTRUAL.**

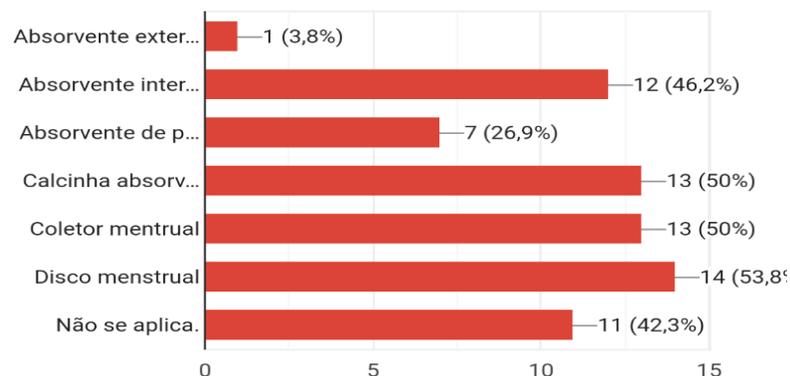


Fonte: Autora (2022)

Todas as mulheres participantes da pesquisa utilizam absorvente descartável externo. Orozco e Cassiane (2021) trazem a perspectiva da escolha por produtos não reutilizáveis estarem intimamente relacionada com o silenciamento dos demais aspectos sobre a menstruação, logo estes produtos se tornam a única alternativa.

Na questão 10, ao questionar sobre os produtos que as mulheres nunca usaram durante o ciclo menstrual, 53% atestaram o disco menstrual, com 50% ambos os produtos, calcinha absorvente e coletor menstrual, com 46,2% absorvente interno, 42% correspondem a não se aplica (homens), 26,9% absorventes de pano e por fim com 3,8% correspondendo ao absorvente externo, conforme demonstra a figura 9.

**FIGURA 9 - PERGUNTA 10 DO FORMULÁRIO 1 SOBRE OS PRODUTOS NUNCA USADOS POR PARTE DAS MULHERES DURANTE SEU CICLO MENSTRUAL**



Fonte: Autora (2022).

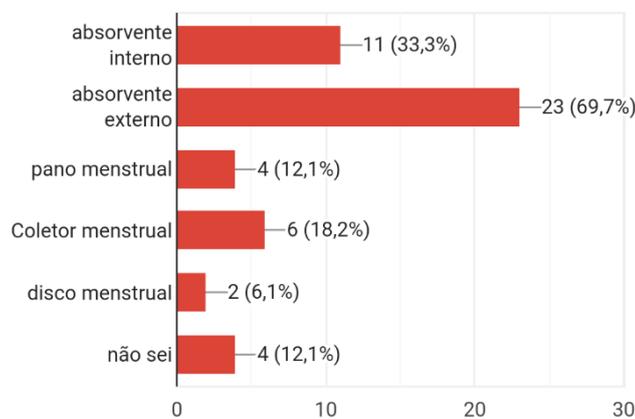
O fato de não usarem outros produtos para conter a menstruação pode resultar em diversas questões. Visto que o disco menstrual é um produto para ser utilizado para praticar relações sexuais durante a menstruação, Gasperini em seus estudos salienta que (1999, p. 163) “Ainda hoje, é muito grande o peso e as limitações que os tabus menstruais impõem à conduta sexual das pessoas”.

Cavalcante (2020) demonstra em sua pesquisa que o coletor menstrual traz controvérsias, já que algumas mulheres se adaptam bem ao produto, enquanto outras mulheres não, podendo resultar das características pessoais de cada uma, por apresentarem

desconhecimento da anatomia da região íntima e o fato de ter que inseri-lo no canal vaginal, por exemplo.

Na questão 11, indagando sobre os produtos que os participantes acham que apresentam maior poluição planeta: 69,7% acham que o absorvente externo apresenta maior poluição, outros 33,3% acham que é o absorvente interno, 18,2% o coletor menstrual, 12,1% pano menstrual, 12,1% não sabem e por fim 6,1% acha que o disco menstrual é responsável por poluírem mais o meio ambiente (Figura 10).

**FIGURA 10 - PERGUNTA 11 DO FORMULÁRIO 1 SOBRE OS PRODUTOS PARA A MENSTRUACÃO QUE APRESENTAM MAIOR POLUIÇÃO AO PLANETA.**



Fonte: Autora (2022)

Percebe-se que alguns dos integrantes da pesquisa compreendem que os produtos descartáveis apresentam um maior impacto ambiental. Esses dados corroboram com os achados de Ernandes (2012, p. 17):

Entre absorventes externos e internos, os externos têm um maior impacto ambiental devido ao maior uso de componentes de plástico. Isso não quer dizer que os absorventes internos não tenham também um impacto ambiental significativo - a fibra de algodão contribui com 80% do impacto total da produção desses absorventes, pois o cultivo intensivo de algodão requer grandes quantidades de água, pesticidas e fertilizantes. Assim, os absorventes descartáveis, finos e modernos, trazem junto com eles danos significativos para o ambiente, mesmo antes de chegarem até seus consumidores.

Os demais produtos como o coletor, pano menstrual e o disco menstrual também apresentam seu potencial danos ao meio ambiente, mas se tornam reduzidos quando

comparados aos produtos descartáveis, já que os mesmos apresentam a característica de serem reutilizáveis e apresentarem uma longa vida útil. O que é destacado por Pereira (2019, 0.9) quando menciona que “Uma alternativa possível são os absorventes e coletores sustentáveis e biodegradáveis, que agridem o ambiente em uma escala infinitamente menor e podem ser reutilizados”.

#### 4.2 Cartilha educativa “Menstruação, tabus e sustentabilidade”.

Esta pesquisa possibilitou a confecção de um instrumento pedagógico de apoio para se trabalhar com os alunos em aulas sobre a menstruação. Foi realizado o levantamento teórico bibliográfico, disponibilizado no quadro 1, que segue com leitura de livros, artigos e sites para subsídio da elaboração da cartilha. Para a melhor organização e visualização, a tabela está disposta em: Ordem, Título, Autor, Especificação do material e Ano.

**Quadro 1 - Referencial teórico utilizado para a confecção da cartilha educativa.**

<b>Ordem</b>	<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Especificação do material:</b>	<b>Ano</b>
<b>1</b>	Associação de absorventes higiênicos íntimos e vestimentas com vulvovaginites.	Bardin, M.G; Giraldo, P.C; Pinto, C.L.B; Piassaroli, V.P; Amaral, R.L.G; Polpetta, N.	Artigo	2013
<b>2</b>	Tudo o que você precisa saber sobre calcinhas absorventes	Clue	Site	2019
<b>3</b>	Menina x Mulher: Menarca A Primeira Menstruação	Cunha, R. C.	Livro	2017
<b>4</b>	Coletor menstrual: uma análise à luz do metaprojeto.	Anjos, G; Correia, M.R.A; Dias, V.C.P.L;	Artigo	2017
<b>5</b>	A quebra de tabus sobre menstruação e práticas sustentáveis	Ernandes, C.C.	Artigo	2018
<b>6</b>	Guia prático sobre o disco menstrual	Fleurity	Site	2021

<b>7</b>	Saúde: Entendendo as doenças, a enciclopédia médica da família.	Kauffman, P; Salim, A.	Livro Editora Nobel	2007
<b>8</b>	16 tabus e crenças que envolvem a menstruação ao longo da história	Noronha, H.	Site	2019
<b>9</b>	O comportamento do consumo da mulher: um estudo sobre a compra de alternativas ecológicas aos absorventes	Pereira, S.J.B.	Artigo	2019
<b>10</b>	Primeira menstruação: 3 sinais de que a sua menstruação está chegando.	Always Brasil	Site	2021
<b>11</b>	7 tipos de absorventes e como usar	Tua saúde	Site	2021

Fonte: autora (2022)

No anexo do trabalho está apresentada a cartilha educativa. A cartilha foi elaborada para aproximar tais temas, proporcionar aos leitores uma aproximação maior com o conteúdo, assim como possibilitar a compreensão social de que a sociedade tem esse papel de transformar determinados assuntos em estigmas, assim como proporcionar maior conhecimento sobre os produtos para a higiene menstrual, de caráter ecológico.

A cartilha é composta pela capa, contando com a representação de imagens que constituem os elementos centrais do tema. Diferentes tipos de produtos para conter a menstruação, um corpo feminino sangrando, com uma imagem ao fundo de uma calcinha manchada de sangue. Esse recorte possui o objetivo e finalidade de representar o tema, assim como a naturalização desse processo,

Em seguida é apresentado o sumário, que constitui os principais temas a serem abordados ao decorrer da cartilha, sendo eles: O que é menstruação. Tabus. Tipos de produtos para o período menstrual. Modo de usar. Impactos ambientais. Você sabia? (Saúde Íntima). Uso sustentável; O que fazer para ajudar o meio ambiente?

O primeiro tema segue com uma breve explicação do processo menstrual que se inicia na puberdade, breve resumo do processo cíclico menstrual, o início do período menstrual e significado da menstruação. Esta etapa contextualiza esse processo e tem-se uma visão geral da menstruação. Contém também a forma anatômica e fisiológica do aparelho reprodutivo feminino, com exemplificações e nomenclaturas de cada parte. A parte fisiológica é representada pela explicação da ovulação e as fases que compõem o ciclo menstrual.

O tema seguinte constitui-se da explicação da palavra Tabu, contextualizando para a melhor compreensão possível. É demonstrado que a partir de cada cultura a menstruação pode ter conotações distintas, sendo vista de forma positiva ou negativa, assim como é abordado alguns tabus e percepções repercutidas pela sociedade relacionados à menstruação.

Apresenta também alguns produtos para o uso durante o período menstrual e informações importantes sobre cada um. São eles: absorvente externo, absorvente interno, calcinha absorvente, absorvente de pano, coletor menstrual e disco menstrual.

Um outro tema importante tratado são as questões relacionadas à saúde íntima e uso de determinados produtos para uso durante a menstruação, sendo os mais prejudiciais à saúde da mulher os absorventes descartáveis e os que não apresentam danos à saúde íntima, os produtos reutilizáveis.

Em continuidade, é abordado os problemas ambientais causados pelo uso dos absorventes descartáveis, o fato de não ser reciclado, a quantidade de rejeitos gerados e a poluição ao meio ambiente também é apresentado alternativas para minimizar os danos causados pela geração de rejeitos durante o período menstrual. Mostra-se que se pode ajudar o meio ambiente optando pelo uso de produtos sustentáveis, reutilizáveis, são eles: coletor menstrual, disco menstrual, pano menstrual, calcinha menstrual.

Em outro tópico, é demonstrado a forma de usar o coletor menstrual, com o passo a passo. A forma de higienizar, demonstra uma das dobras utilizadas para inserir na vagina, como inserir, posições mais indicadas para inserir de forma mais fácil, tempo máximo de uso, como retirar, como descartar o sangue e como esterilizar o coletor para guardá-lo até o próximo uso. Por fim, são abordadas as referências usadas para a confecção da cartilha.

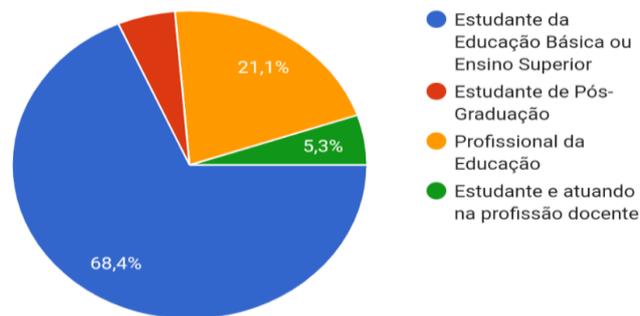
Em sequência, a cartilha de cunho educativa foi distribuída para os participantes da 2ª etapa da pesquisa; análise crítica do material didático e subsequente avaliação.

### 4.3 Avaliação da cartilha educativa.

Para avaliar a confecção do recurso didático produzido, a cartilha educativa apresentada acima, segue alguns critérios que nortearam esta etapa com as consecutivas respostas dos participantes. A pesquisa contou com um total de 19 pessoas.

Sobre o formulário de avaliação da cartilha educativa (Formulário 2), definiu-se a primeira questão com o intuito de averiguar a categoria dos participantes. Constatou-se em maior número os estudantes da educação básica ou Ensino Superior (64,7%), seguido por profissionais da educação (23,5%); estudante de pós-graduação e finalmente, estudante e atuante na profissão docente (5,9%), conforme demonstra a Figura 11.

**FIGURA 11 - PERGUNTA 1 DO FORMULÁRIO 2 DE AVALIAÇÃO DA CARTILHA EDUCATIVA QUE PESQUISA A CATEGORIA DOS PARTICIPANTES.**



Fonte: Autora (2022)

A contribuição de diferentes perspectivas e visões, já que são públicos de diversas faixas etárias e níveis escolares e entre eles professores atuantes, enriquecem o material, pois as análises são vistas de formas distintas. Sobre as contribuições que constituem o objeto de análise, o material didático, Fiscarelli (2007, p. 2) considera que:

O conjunto de saberes, valores e significados construídos em torno de um objeto é que o faz tornar-se útil ao processo de ensino-aprendizagem, transformando-o em um material didático, e que esses saberes criam “regimes de verdade” dominantes, capazes de orientar nossa visão e pensamento sobre “como” ensinar.

A segunda questão do formulário 2 sobre a análise da cartilha educativa contempla a opinião dos participantes sobre o que acharam da cartilha educativa, é apresentada na Tabela 4.

Para uma melhor compreensão dos dados, a tabela está dividida em seções que contemplam os participantes, categorias e opinião. Para facilitar o entendimento e preservar a imagem dos participantes, estão representados por a letra P, seguidas de um número que corresponde à ordem de respostas do formulário.

**Quadro 2 - Pergunta 2 do formulário 2 sobre avaliação da cartilha educativa contendo a opinião dos participantes sobre a cartilha educativa. Siglas - EB: Estudante de educação básica; ES: Estudante de Ensino Superior; PE: Profissional da educação; PG: Estudante de Pós-graduação e EPD: Estudante e atuando na profissão docente.**

<b>Participantes:</b>	<b>Categoria</b>	<b>Opinião</b>
P1	E.B ou E.S	Achei legal
P2	EB ou E.S	Muitas informações com bastante detalhes
P3	EB ou E.S	Um material muito bom
P4	EB ou E.S	Uma boa iniciativa para despertar nas o senso crítico das pessoas que acham este assunto una perca de tempo. Está de parabéns pelo belo trabalho desenvolvido.
P5	P.E	Excelente
P6	P.G	Muito importante para o professor utilizar em sala de aula para os estudantes, visto que os livros didáticos pouco ou nada falam sobre o assunto.
P7	P.E	Excelente. Explicativa e didática.
P8	E.P.D	Traz informações necessárias e de grande relevância para o público-alvo.
P9	E.B ou E.S	Bastante interativa
P10	P.E	Importante
P11	E.B ou E.S	Informativa, objetiva em questão visual e textual.
P12	E.B ou E.S	Acho superinteressante tratar esses assuntos de uma maneira informativa, e natural.
P13	E.B ou E.S	Importante
P14	E.B ou E.S	A cartilha é bastante interativa, com uma linguagem acessível e contém tópicos essenciais sobre a menstruação.

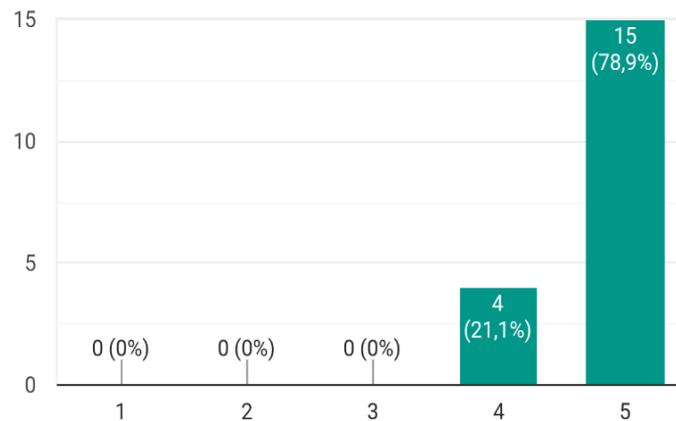
P15	E.B ou E.S	Acho interessante essa cartilha e o assunto nela plasmado!
P16	P.E	Muito boa
P17	E.B ou E.S	Muito bem elaborada em termos de conteúdo e organização.
P18	EB ou ES	É um material de extrema importância, uma vez que ajuda a informar as pessoas, contribuindo na educação cidadã.
P19	EB ou ES	A cartilha foi muito bem elaborada

Fonte: Autora (2022)

De acordo com as respostas obtidas, nota-se a prevalência de opiniões positivas voltadas para a cartilha de um modo geral, na qual demonstra que foi bem aceita pelo público. Algumas questões contemplam o fato de os participantes acharem um assunto importante; acharem relevante por potencializar essa temática para a sociedade; um subsídio para trabalhar em sala já que os livros não contemplam tais temáticas; contribuição para a formação cidadã, entre aparência, recurso informativo, interativo, didático etc.

A terceira questão do formulário 2, foi necessária para compreender a clareza e suficiência das informações contidas na cartilha educativa. Conforme demonstra a Figura 12, levando em consideração que 1 está pouco satisfeito e 5 está muito satisfeito, conclui-se que a cartilha apresenta 78,9% para muito satisfeito e 21,1% para satisfeito.

**FIGURA 12 - PERGUNTA 3 DO FORMULÁRIO 2 SOBRE A CARTILHA EDUCATIVA CONTENDO A OPINIÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE CLAREZA E SUFICIÊNCIA DAS INFORMAÇÕES CONTIDAS NA CARTILHA EDUCATIVA.**



Fonte: Autora (2022)

Elaborar um material didático que apresente clareza e suficiência é um desafio visto a densidade de informações e temáticas que necessitam ser trabalhadas, mas de uma forma que não se torne maçante visto que os livros didáticos já possuem essa função. Em conformidade, Fonseca (1999, p. 3) diz que:

Um material didático rígido e com ênfase excessiva no conteúdo gera insatisfação e frustração tanto para o aluno quanto para o professor. O aluno não interage com estes materiais de abordagem extremamente analítica, de leitura difícil e com conteúdos não relacionados com as experiências do dia-a-dia dos estudantes. Na maioria das vezes, ele limita-se a memorizar os conteúdos presentes nos mesmos.

Referente à quarta questão do formulário 2, buscou-se o critério de viabilidade do material didático para aplicação em sala de aula. Segundo os participantes, 12 pessoas responderam que “sim”; 4 pessoas responderam “sim, com certeza” e outros apresentaram uma resposta mais longa. O P14, respondeu que “*Sim, a cartilha é uma ferramenta que pode auxiliar os/as adolescentes sobre essa nova fase, tendo em vista que muitas meninas não sabem lidar com as mudanças e não recebem informações necessárias*”. Já o P17 respondeu que “*Sim, com a mediação necessária seria uma ótima ferramenta didática*”, e o P18 respondeu que “*Sim, a maior parte do texto é acessível*”.

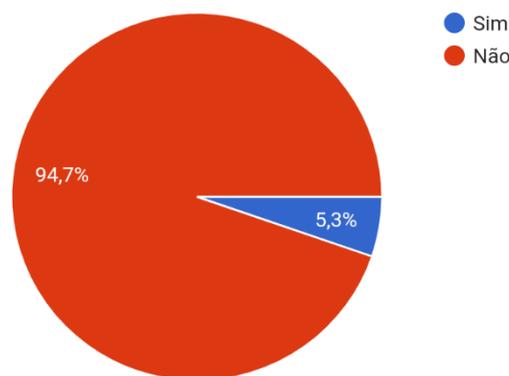
Visto a repercussão favorável frente a cartilha educativa, material didático para ser aplicado em sala de aula, faz-se uma reflexão sobre as práticas:

Fazer uso de um material em sala de aula, de forma a tornar o processo de ensino aprendizagem mais concreto, menos verbalístico, mais eficaz e eficiente, é uma preocupação que tem acompanhado a educação brasileira ao longo de sua história.

Historicamente, o uso de materiais diversificados nas salas de aula, alicerçado por um discurso de reforma educacional, passou a ser sinônimo de renovação pedagógica, progresso e mudança, criando uma expectativa quanto à prática docente, já que os professores ganharam o papel de efetivadores da utilização desses materiais, de maneira a conseguir bons resultados na aprendizagem de seus alunos (FISCARELLI, 2007, p. 1).

Sobre a questão cinco do formulário 2, ao questionar sobre já terem tido algum contato com uma cartilha com o tema “menstruação, tabus e sustentabilidade”, os dados obtidos foram correspondentes a Não (94,7%) e Sim (5,3%), conforme demonstra a Figura 13.

**FIGURA 13 - PERGUNTA 5 DO FORMULÁRIO 2 SOBRE A CARTILHA EDUCATIVA SOBRE O CRITÉRIO DE CONTATO COM ALGUMA CARTILHA SOBRE O TEMA “MENSTRUÇÃO, TABUS E SUSTENTABILIDADE”.**



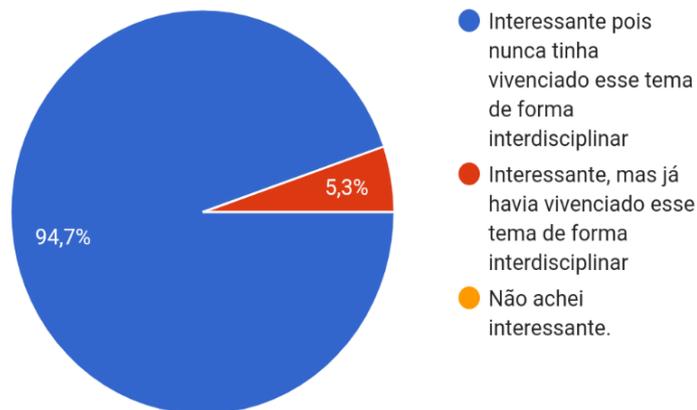
Fonte: Autora (2022)

O produto do material didático, cartilha educativa elaborado possui como especificidade abordar tais assuntos em consonância, o que segundo os participantes nunca possuíram acesso a uma cartilha de igual funcionalidade. Cada profissional da educação que se coloca a produzir seu próprio material didático preocupa-se com o conjunto de informações, buscando abordar os assuntos com enfoque curricular, em contextos que podem ser adaptáveis para assuntos culturais, sociais e de impacto. Segundo Fonseca (1999, p. 4):

A produção de Material Didático, como projeto de ensino, centra-se no conceito de unidade temática que é uma forma muito flexível de material didático, facilmente adaptável aos diversos contextos escolares em que pode ser utilizado. Trata-se de unidade de ensino autônoma e flexível, que pode ser desenvolvida segundo diversos enfoques curriculares, privilegiando as contextualizações histórica, tecnológica e social, buscando promover mudanças conceituais. A decisão de qual será o enfoque curricular adotado dependerá dos interesses dos professores, do projeto curricular da escola e das características do próprio conteúdo a ser tratado.

Nesta seção, na pergunta seis do questionário 2, foi questionado sobre o que os participantes acharam em correlacionar distintas temáticas, ciclo reprodutivo feminino (menstruação), produtos para uso durante a menstruação (educação ambiental) e tabus (aspectos sociais) para a criação da cartilha educativa. Dentre as respostas, 94,1% acharam interessante, pois nunca tinham vivenciado esse tema de forma interdisciplinar e 5,3% acharam interessante, mas já haviam vivenciado esse tema de forma interdisciplinar (Figura 14).

**FIGURA 14 - PERGUNTA 6 DO FORMULÁRIO 2 SOBRE A CARTILHA EDUCATIVA CONTENDO A OPINIÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE CORRELACIONAR DISTINTAS TEMÁTICAS PARA A CRIAÇÃO DA CARTILHA EDUCATIVA.**



Fonte: Autora (2022)

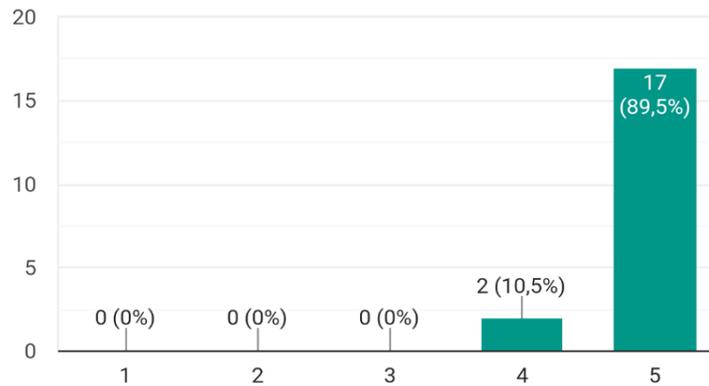
Por esta abordagem integrativa de conteúdos não ser, normalmente, aplicada em sala de aula, abordando distintas temáticas, o material torna-se interessante e interdisciplinar. Cada professor possui uma abordagem, uma estruturação da sua aula e materiais didáticos distintos para aplicar em sala. Krasilchik (2004, p. 49) destaca que:

A integração de conteúdos depende da integração da própria disciplina, das características dos alunos e das condições em que o processo ensino-aprendizagem deve transcorrer. Pode referir-se às relações entre os vários elementos de uma mesma disciplina, integração interdisciplinar.

Nesta etapa, na pergunta sete do formulário 2, buscou-se questionar se este material ajuda e orienta sobre a temática da menstruação, tabus e sustentabilidade. Como demonstra a

figura 29. Segundo a opinião dos participantes, 88,2% apresentaram concordância completa e 10,5% apresentaram concordância com o questionamento realizado (Figura 15).

**FIGURA 15 - PERGUNTA 9 DO FORMULÁRIO 2 CONTENDO A OPINIÃO DOS PARTICIPANTES SOBRE A CARTILHA APRESENTAR OU NÃO ORIENTAÇÃO SOBRE O TEMA ABORDADO.**



Fonte: Autora (2022)

A cartilha educativa foi elaborada para auxílio no ambiente de sala de aula e acadêmico, como recurso didático, e tal análise constitui-se do fato de cumprir o objetivo estipulado, ajudar e orientar os estudantes sobre tal temática, visto que segundo Franzão (2012, p. 51):

O professor de Ciências enfrenta desafios ao ensinar sobre o ciclo menstrual, uma vez que esse tema reserva um conteúdo denso e cercado de tabus e representações culturais e sociais. Diante disso, o professor deve elaborar maneiras de ensinar sobre esse tema, mas sem desconsiderar o conhecimento prévio desse aluno.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos, nota-se a relevância deste tema para o âmbito social, biológico e acadêmico. As representações sociais permeiam o envoltório que repercute na forma como encaramos e enxergamos o mundo, o outro e se estabelece na conjuntura educacional, cabendo ao professor se utilizar destas concepções para se trabalhar assuntos com abordagens que venham a quebrar estigmas através do conhecimento, dando assim subsídios necessários para que o aluno compreenda o mundo, o espaço, suas relações pessoais, de mundo, pautadas em ideias que auxiliem na compreensão da formação cidadão que está preocupada em tornar seres autônomos, que se enxerguem como agente de mudanças, através da responsabilidade com todos a sua volta e com o meio ambiente, através da reflexão e de mudanças de uso e consumo, que de forma consciente, compactua com a redução do impacto ambiental que geramos ao meio ambiente.

Portanto, como fruto do desenvolvimento deste trabalho e da necessidade de um material que auxilie as práticas pedagógicas de profissionais que queiram trabalhar assuntos de impacto em consonância, produziu-se uma cartilha educativa.

A cartilha educativa apresentou-se segundo as análises um material importante, relevante e potencial, com clareza e suficiência de informações, seguidas de uma boa viabilidade para a aplicação em sala de aula. Com temáticas correlacionadas apresenta-se como uma novidade. A produção de um material didático possui relevância e seu potencial de dificuldade, visto a adequação para o público, a fidedignidade das informações contidas.

Tal trabalho apresenta sua contribuição e salienta-se a necessidade de trabalhos que objetivem a disseminação de produtos para o uso menstrual que apresentem o teor sustentável, pois apesar de apresentar conhecimento de alguns produtos, muitas pessoas possuem muitas dúvidas, receios e preocupações que podem estar atreladas a diversos fatores, sociais, religiosos, culturais etc.

## REFERÊNCIAS

ALCANTARA, I.S; TORRES, V.G.A. #MENSTRUACÃO: Do tabu à visibilidade menstrual online. In: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação 43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – VIRTUAL – 1º a 10/12/2020. Anais. Disponível em:< Link: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2020/resumos/R15-1589-1.p>>. Acesso em: 21 dez de 2021.

AMARAL, M.C.E. Percepção e significado da menstruação para as mulheres. 2003. 147f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) - faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, 2003. Disponível em:< <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/313346>> Acesso em 19 out 2021.

AZEVEDO, C. Análise do ciclo de vida de coletores menstruais e absorventes externos descartáveis. Escola Politécnica da Universidade de São Paulo. Departamento de Engenharia metalúrgica e de Materiais. São Paulo. Nov. 2018. Disponível em:< [https://www.researchgate.net/profile/Marion-Charpentier/publication/331996852\\_Analise\\_de\\_Ciclo\\_de\\_Vida\\_de\\_Coletores\\_Menstruais\\_e\\_Absorventes\\_Externos\\_Descartaveis/links/5c9a556a299bf11169498b32/Analise-de-Ciclo-de-Vida-de-Coletores-Menstruais-e-Absorventes-Externos-Descartaveis.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marion-Charpentier/publication/331996852_Analise_de_Ciclo_de_Vida_de_Coletores_Menstruais_e_Absorventes_Externos_Descartaveis/links/5c9a556a299bf11169498b32/Analise-de-Ciclo-de-Vida-de-Coletores-Menstruais-e-Absorventes-Externos-Descartaveis.pdf)>. Acesso em: 21 dez de 2021.

BORGES, G.L.A. Formação de professores de Biologia, material didático e conhecimento escolar. Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. Campinas, 2000, p. 177-210. Disponível em <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/Biologia/Teses/formacao.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/Biologia/Teses/formacao.pdf)>. Acesso em: 12 dez de 2021.

BRÊTAS, J.R.S.; TADINI, A.C.; FREITAS, M.J.D.; GOELLNER, M.B. Significado da menarca segundo adolescentes. Acta Paulista de Enfermagem, v. 25, p.249-255, 2012. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/ape/a/5Qy4wVLFR8BZ6GgrwPqb5mL/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em:19 out 2021.

BURSZTYN, M. A. Fundamentos de política e gestão ambiental: caminhos para a sustentabilidade. Editora Garamond, 2018.

CAVALCANTE, L. R. Design no contexto do antropoceno: análise sobre o consumo de produtos para a menstruação. 2020. 144 f., il. Dissertação (Mestrado em Design)- Universidade de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em:<<https://repositorio.unb.br/handle/10482/40891>>. Acesso em: 17 dez de 2021.

COSTA, C.O.M.; LOPES, C.P.A.; SOUZA, R.P.; PATEL, B.N. Sexualidade na adolescência desenvolvimento, vivência e propostas de intervenção. *J Ped.* 77 (supl 2): 217- 24, 2001.

COSTA, E. A. S. Conhecendo o programa residência pedagógica: caderno de formação – vol. 1 / Organizadora: Elisângela André da Silva Costa– Redenção: UNILAB, 2020.

DAMO, N.C. H; STANGE, C. E. B. Sistema reprodutor humano – conhecimentos escolares, sexualidade e o cotidiano dos alunos. Paraná, 2009. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1614-8.pdf?PHPSESSID=2010012508181580>. Acesso em: 01 Janeiro de 2022.

DIAS, I.C.G. O uso da cartilha como ferramenta para promover a educação ambiental no ensino de Ciências. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Disponível em: <<http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/11122>>. Acesso em: 12 Jan de 2022.

ERNANDES, C.C. A quebra de tabus sobre menstruação e práticas sustentáveis. 2018. 33 f. Trabalho de conclusão de Curso (Curso Ciências Biológicas Bacharelado). Universidade Federal do Pampa. Campus São Gabriel. São Gabriel. 2018. Disponível em <<http://dspace.unipampa.edu.br:8080/jspui/handle/rii/4529>>. Acesso em: 21 dez de 2021.

FAVERI, D. M; MARCON, A. Corpos construídos nas práticas de segregar prescrições que constituem os corpos na experiência da menstruação. *Revista Ártemis*, v. 7, p. 56-68, 2007. Disponível em: <<https://www.proquest.com/openview/11906c19fb1b76e7321fade07afb31f4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4708196>>. Acesso em 17 dez de 2021.

FELTRIN, S.; GIL, B. N. K. Educação sexual e contracepção de adolescentes das áreas rural e urbana: estudo comparativo. *Rev Cien Saúde*, 15(1/2): 237-45, 1996.

FERNANDES, R. Editor grátis tem modelos prontos e cria peças gráficas de forma fácil. *Techtudo*, 2021. Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/canva.html#:~:text=O%20Canva%20%C3%A9%20um%20editor,curr%C3%ADculos%2C%20entre%20v%C3%A1rias%20outras%20op%C3%A7%C3%B5es.>> Acesso em: 11 Jan de 2022.

FISCARELLI, R. B. de O. Material didático e prática docente. *Revista Ibero-americana de Estudos em Educação*, Araraquara, v. 2, n. 1, p. 31–39, 2007. DOI: 10.21723/riaee.v2i1.454. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/454>. Acesso em: 16 jan. 2022.

FONSECA, M. S.; BORGES, A. T. A produção de material didático e o desenvolvimento profissional de professores de ciências. In: II Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências (II ENPEC). Valinhos, SP: Associação Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências (ABRAPEC), 1999.

FRANZÃO, J. A. K. Sequência didática para o ensino do ciclo menstrual: uma experiência com alunos do 6º ano do ensino fundamental. 2013. 147 f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciência e Tecnologia) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2013. Disponível em: <<http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/1240>>. Acesso em: 21 dez de 2021.

GASPAR, Alberto. A educação formal e a educação informal em ciências. Ciência e público: caminhos da divulgação científica no Brasil. Rio de Janeiro: Casa da Ciência, p. 171-183, 2002.

GASPERINI, M. I. P. Sangue e sexo Menstruação e comportamento sexual. Revista Brasileira de Sexualidade Humana, [S. l.], v. 10, n. 2, 2020. DOI: 10.35919/rbsh.v10i2.666. Disponível em: [https://www.rbsh.org.br/revista\\_sbrash/article/view/666](https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/666). Acesso em: 15 jan. 2022.

GOHN, M.D.G. Educação não-formal na pedagogia social: I congresso internacional de pedagogia social, 2006. Disponível em: <[http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?pid=MSC0000000092006000100034&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?pid=MSC0000000092006000100034&script=sci_arttext&tlng=pt)>. Acesso em: 01 dez de 2021.

GOMIDES, L. A. “Deixa meu sangue escorrer”: como as visualidades operam sobre os sentidos da menstruação? 2020. 210 f. Dissertação (Mestrado em Arte e Cultura Visual) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <<http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/10645>>. Acesso em: 16 dez de 2021.

JACOBI, P. Meio ambiente urbano e sustentabilidade: alguns elementos para a reflexão. In: CAVALCANTI, C. (Org.). Meio ambiente, Meio ambiente, desenvolvimento sustentável e políticas públicas. desenvolvimento sustentável e políticas públicas. São desenvolvimento sustentável e políticas públicas. Paulo: Cortez Editora, 1997

KRASILCHIK, M. Prática de ensino de biologia. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2004.

LEE, Rita. Sangue e sexo Menstruação e comportamento sexual1. Volume 10-Número 2- Julho a Dezembro de 1999 Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana-SBRASH, p. 155.

LIMA, N. J. F.; SANTOS, J. C. A importância da educação sexual na adolescência nativa. Revista de ciências sociais do norte de Mato Grosso. MT: Cuiabá. v. 1. n. 1. p. 22, 2013.

MANICA, D.T. Menstruação e corpo feminino: uma discussão sobre alguns dos embates entre natureza e cultura. 2001. Monografia, graduação. Ciências sociais. Disponível em: <[https://mundareu.labjor.unicamp.br/wp-content/uploads/2021/07/monografia\\_danielamanica.pdf](https://mundareu.labjor.unicamp.br/wp-content/uploads/2021/07/monografia_danielamanica.pdf)>. Acesso em: 12 dez de 2021.

MUNDIM, M. L. E; SOUZA, M. P. L. D; GAMA, V. C. Transformação da percepção da menstruação entre gerações. Tensões Mundiais, Fortaleza, v. 17, n. 33, p. 229-247, 2021.

OROZCO MARÍN, Y. A.; CASSIANI, S. Como seria o mundo se os homens cisgêneros também menstruassem? Outras abordagens sobre a menstruação no ensino de ciências e biologia . Bagoas - Estudos gays: gêneros e sexualidades, v. 14, n. 22, 9 jul. 2021. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/bagoas/article/view/22807>>. Acesso em: 01 dez 2021

PEREIRA, A. S., SHITSUKA, D. M., PARREIRA, F. J., & SHITSUKA, R. (2018). Metodologia da pesquisa científica. Santa Maria: UAB/NTE/UFSM.

PEREIRA, S. J. B. O comportamento do consumo da mulher: um estudo sobre a compra de alternativas ecológicas aos absorventes. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <<https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/47572/47572.PDF>> Acesso em: 12 Jan de 2022.

PURVES, W. K.; SADAVA, D.; ORIAN, G. H. et al. Vida: A Ciência da Biologia. Vol. 2 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

RAMALHO, V. Viva sem menstruar: representações da saúde na mídia. In: SATO, D. & BATISTA JÚNIOR J. R. (Org.). Contribuições da Análise de Discurso Crítica no Brasil: uma homenagem à Izabel Magalhães. Campinas: Pontes, 2013, p. 231-255.

RATTI, C. R; AZZELLINI, E. C; BARRENSE, H; GROHMANN, R. O Tabu da Menstruação Reforçado pelas Propagandas de absorvente. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – Rio de Janeiro, 2015.

RODRIGUES, J. C. Tabu do corpo. Brasil: SciELO - Editora FIOCRUZ, 2006.

SCHNEIDER, E. M; FUJII, R. A. X; CORAZZA, M. J. Pesquisas quali-quantitativas: contribuições para a pesquisa em ensino de ciências. *Revista Pesquisa Qualitativa*. São Paulo (SP), v.5, n.9, p. 569584, dez. 2017. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/157>. Acesso em: 14 de fev 2022.

SILVA, K. A.; et al. Elaboração de uma cartilha como material educativo para preservação da tartaruga verde (*Chelonia mydas*) em Itaipu, Niterói, Rio de Janeiro.. *Revista Presença*, [S.l.], v. 3, p. 35-58, aug. 2017. ISSN 2447-1534. Disponível em: <https://revistapresenca.celsolisboa.edu.br/index.php/numerohum/article/view/117>>. Acesso em: 02 jan. 2022.

SOUZA, S. E. O uso de recursos didáticos no ensino escolar. In: I Encontro de Pesquisa em Educação, IV Jornada de Prática de Ensino, XIII Semana de Pedagogia da UEM: “Infância e Práticas Educativas”. Arq Mudi. 2007. Disponível em:<[http://www.pec.uem.br/pec\\_uem/revistas/arqmudi/volume\\_11/suplemento\\_02/artigos/019.pdf](http://www.pec.uem.br/pec_uem/revistas/arqmudi/volume_11/suplemento_02/artigos/019.pdf)>. Acesso em: 07 Jan de 2022.

VARGENS, O. M.C; MARINHO, D.D.S; SILVA, A.C.V.D; OLIVEIRA, Z.M. A percepção de mulheres sobre a menstruação: uma questão de solidariedade. *Rev. enferm. UERJ*, p. e 40120-e 40120, 2019. Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2019.40120>>. Acesso em: 25 nov 2021.

VIANA, T.F. A sexualidade em cartilhas educativas oficiais: uma análise cultural.TCC(graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências Biológicas. *Biologia*. 2008. Disponível em:<<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/132912>>. Acesso em: 12 Jan 2022.

WONS, L. Introduzindo o primeiro produto menstrual que não absorve nada: Coletores menstruais e transformações nas ordens prático-simbólicas da menstruação. 2019. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismo) - Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal da Bahia, Salvador. 2019

ZEIFERT, A.P.B; PAPLOWSKI, S.K. Desenvolvimento e justiça social pelo gênero: um olhar através do documentário “absorvendo o tabu”. In: III Congresso Nacional Ciências Criminais e Direitos Humanos. 2019. Disponível em:<<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/cnccdh/article/view/11841>>. Acesso em: 19 out 2021.

## ANEXOS

### ANEXO 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(a) Sr<sup>(a)</sup>. está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa: Menstruação, tabus e sustentabilidade: perspectivas, elaboração e análise de uma cartilha educativa como ferramenta didática para o ensino. A pesquisadora responsável é a aluna Nadiele Neres de Castro, do curso de Graduação em Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB/CE), sob a orientação da Dra. Viviane Pinho de Oliveira, docente da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB). Tenho como objetivo principal do projeto investigar a percepção que jovens do Ensino Médio, Ensino Superior e profissionais da educação apresentam sobre a menstruação. Justifica-se por ser necessário entender e compreender as diferentes perspectivas que permeiam o envoltório do processo menstrual, já que se estabelece diretamente a forma do ensino, a forma de ser abordado em sala por professores, alunos e como eles relacionam assuntos sociais a disciplina da biologia.

O(a) Sr<sup>(a)</sup>. tem plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização. Caso a Sra. concorde em participar da pesquisa deverá:

1. Demonstrar que aceita participar, o que será feito por meio do termo de consentimento livre.
2. Responder a um questionário com questões subjetivas e objetivas sobre o seu conhecimento sobre menstruação.
3. Ler e analisar uma cartilha educativa, analisando a produção desse material didático.

Diante disso, solicitamos também sua autorização para participar da pesquisa, A coleta de dados será feita por meio de formulários eletrônicos voluntários preenchidos na plataforma gratuita do Google Forms. Ressalto que a sua resposta será confidencial e não será utilizada para prejuízo ou exposição dos participantes desta pesquisa. Para isso, será realizado um download dos dados que ficarão armazenados na memória do computador utilizado na pesquisa. Os dados não serão compartilhados em plataformas virtuais.

Tendo em vista que toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos participantes. Nesta pesquisa os riscos para o(a) Sr(a). são: Os riscos para o participante como um possível

constrangimento pela exposição de seus conhecimentos prévios acerca da temática, mas vale ressaltar que a pesquisa terá confiabilidade e sigilo para gerar menor risco possível para os participantes, tais como: protege a privacidade do público-alvo, liberdade deles não responderem as perguntas que porventura se sintam constrangidos. Também são esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa: O principal benefício que a pesquisa traz para os participantes que eles refletiram sobre o processo menstrual, práticas educacionais, a forma de abordar tal temática em sala de aula. E conhecimento fruto da pesquisa pode servir de base para novos estudos e orientar os professores que vivenciam a mesma situação a identificar suas dificuldades e implementar soluções. Os dados obtidos nessa pesquisa serão utilizados apenas para a realização deste estudo e serão apresentados ao curso de graduação em ciências biológicas da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira - UNILAB. Se julgar necessário, o(a) Sr(a). dispõe de tempo para que possa refletir sobre sua participação, consultando, se necessário, seus familiares ou outras pessoas que possam ajudá-los na tomada de decisão livre e esclarecida. O Sr(a). não terá despesas e nem será remunerada pela participação na pesquisa. Todas as despesas decorrentes de sua participação na pesquisa não serão cobradas. O Sr(a). poderá se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer necessidade de justificativa. Solicitamos a sua autorização para o uso dos resultados dos dados para a produção de Trabalho conclusão de curso (TCC). Garantimos ao Sr(a). a manutenção do sigilo e da privacidade de sua participação e seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. 49 O(a) Sr(a) pode entrar em contato com o pesquisador responsável a pesquisadora orientadora Viviane Pinho de Oliveira ou pesquisador responsável Nadiele Neres de Castro, a qualquer tempo para informação adicional no seguinte endereço: Instituto de Ciências Exatas e da Natureza da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro- Brasileira (UNILAB), Campus das Auroras, Rua José Franco de Oliveira, s/n. CEP: 62.790-970, Redenção-CE. E-mail: vivianepo@unilab.edu.br.

Obs.: Salve este documento para acesso caso seja necessário. Caso opte por imprimir, inclua os cabeçalhos e rodapés na impressão. Ao clicar no botão abaixo, o (a) Senhor(a) concorda em participar da pesquisa nos termos deste TCLE. Caso não concorde em participar, apenas feche essa página no seu navegador:

Li e concordo em participar da pesquisa.

**ANEXO 2 - Formulário 1 - Percepção da menstruação, tabus e sustentabilidade.**

1- Sexo

- Homem
- Mulher

2 - Saberá definir o que é a menstruação?

3 - Qual sua relação com o tema menstruação

- Tenho vergonha em falar sobre menstruação;
- Não tenho problema algum em falar sobre menstruação;

4 - Possui dúvidas sobre o processo menstrual?

- Sim
- Não

6 - Se mulher, quais destes tópicos você acha que se aplica quando se está menstruada?

- Não pode andar descalça quando se está menstruada
- Não pode comer ou beber determinadas comidas ou bebidas
- Não pode fazer exercícios
- Não pode lavar os cabelos
- Outros
- Não se aplica

7 - Quais as maiores limitações da menstruação para as mulheres? (Marque até 3 opções)

- Deixar de ir para a aula ou trabalho por sentirem cólica
- Sentirem dores no corpo (Exemplo: dor de cabeça, pernas, etc.)
- Ficarem mais irritadas, sensíveis e indispostas
- Sofrerem preconceito ou bullying por estar menstruada
- Não possuírem condição financeira para comprar absorventes no período menstrual
- Deixarem de se divertir, praticar atividades físicas
- Outros

8 - Quais produtos você conhece para uso durante o período menstrual? (Pode marcar várias opções)

- Absorvente interno
- Absorvente externo

- Absorvente de pano
- Coletor menstrual
- Disco menstrual
- Nenhum

9 - Se mulher, quais produtos você mais costuma utilizar? (Pode marcar várias opções)

- Absorvente interno
- Absorvente externo
- Absorvente de pano
- Calcinha absorvente
- Coletor menstrual
- Disco menstrual
- Não se aplica

10 - Se mulher, qual deles você nunca usou?

- Absorvente interno
- Absorvente externo
- Absorvente de pano
- Calcinha absorvente
- Coletor menstrual
- Disco menstrual
- Não se aplica

11 - Quais dos seguintes produtos você acha que apresentam maior poluição ao planeta?

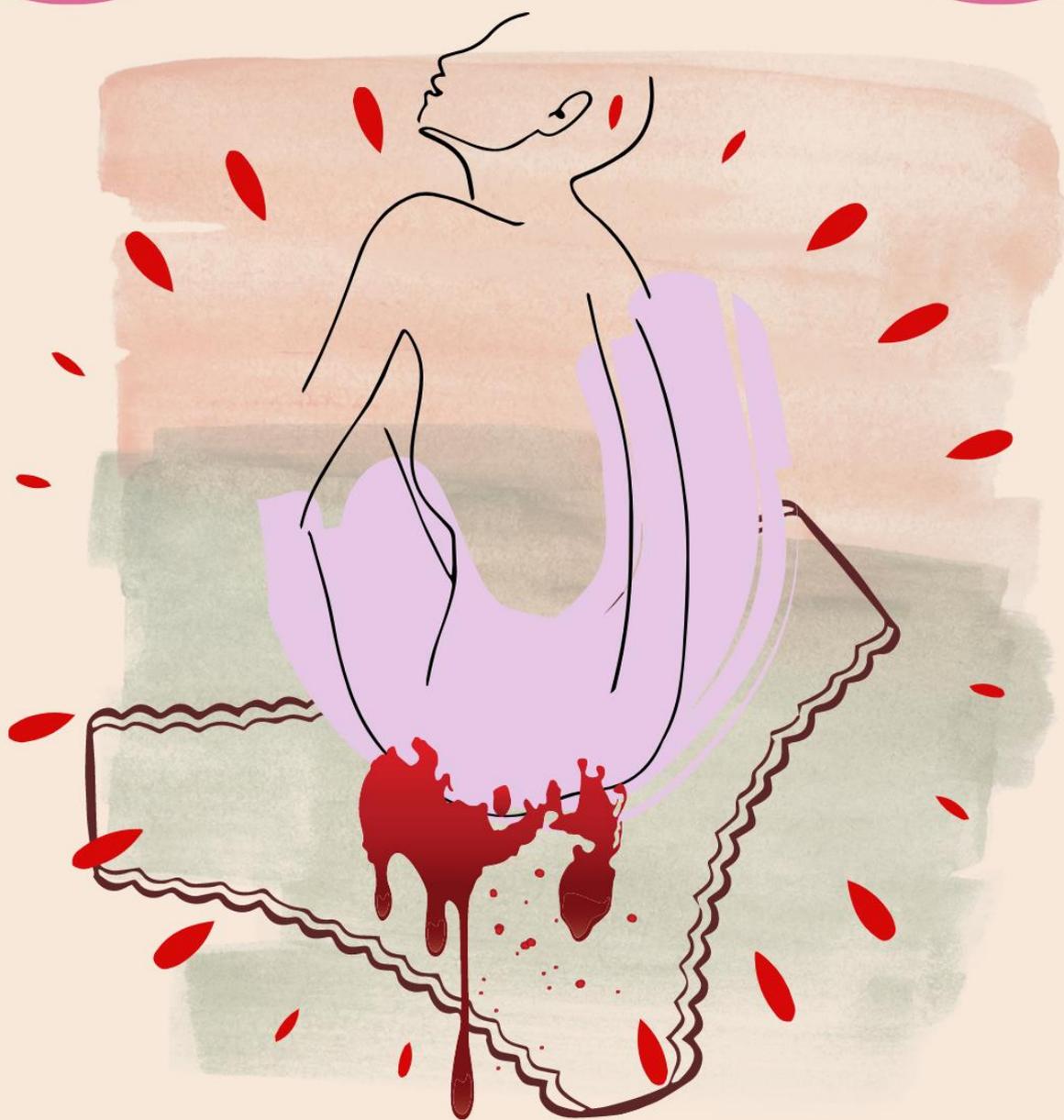
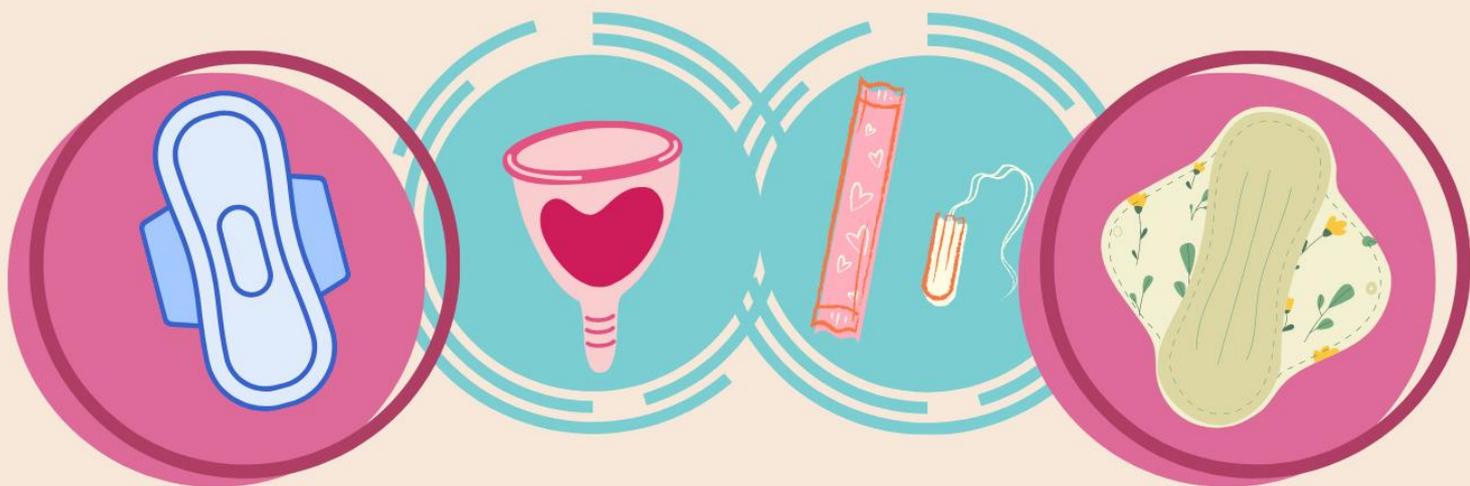
- Absorvente interno
- Absorvente externo
- Absorvente de pano
- Calcinha absorvente
- Coletor menstrual
- Disco menstrual
- Não se aplica

### ANEXO 3 - Formulário 2 Avaliação da Cartilha Educativa

<p>1 - Categoria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudante de educação básica ou Ensino Superior</li> <li>• Estudante de pós-graduação</li> <li>• Profissional da educação</li> <li>• Estudante e atuante na profissão docente</li> </ul>
<p>2 - Qual a sua opinião sobre a cartilha educativa?</p>
<p>3 - A cartilha possui clareza e suficiência das informações contidas? (1 para pouco satisfeito e 5 para muito satisfeito)</p>
<p>4 - A cartilha informativa analisada é viável para aplicação em sala de aula?</p>
<p>5 - Já havia tido contato com uma cartilha sobre esse tema?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sim</li> <li>• Não</li> </ul>
<p>6 - O que achou sobre correlacionar distintas temáticas como ciclo reprodutivo feminino (menstruação), educação ambiental (produtos sustentáveis) e aspectos sociais (tabus)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interessante, pois nunca tinha vivenciado esse tema de forma interdisciplinar</li> <li>• Interessante, mas já havia vivenciado esse tema de forma interdisciplinar</li> <li>• Não achei interessante</li> </ul>
<p>7 - Ajuda e orienta sobre a temática da menstruação, tabus e sustentabilidade?</p>

### ANEXO 4 – Cartilha educativa “menstruação, tabus e sustentabilidade”

# Cartilha educativa



## MENSTRUACÃO, TABUS E SUSTENTABILIDADE

Nadiele Neres de Castro



# SUMÁRIO

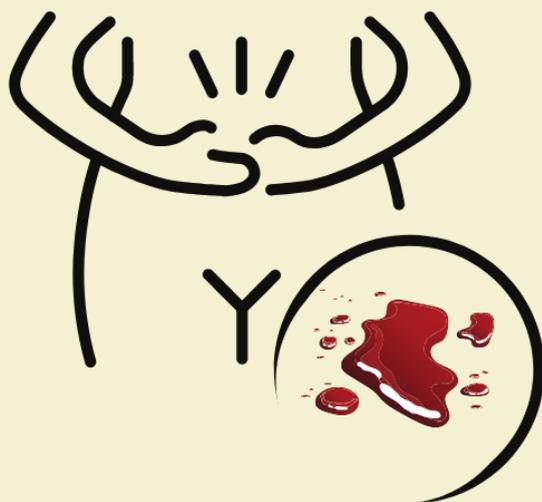
1. O que é menstruação .....	3
2. Tabus.....	5
3. Tipos de produtos para o período menstrual .....	6
4. Impactos ambientais .....	8
5. Você sabia? (Saúde íntima).....	9
6. Uso sustentável: o que fazer para ajudar o meio ambiente?.....	10
7. Modo de usar o coletor menstrual.....	11

# O QUE É A MENSTRUACÃO

Cada mulher na fase da adolescência passa por um período chamado de menarca, onde resulta no seu primeiro contato com o que vem a se chamar posteriormente de menstruação. Na puberdade acontece a maturação dos óvulos femininos. Esse óvulo segue um caminho para a sua eliminação através do canal vaginal, passando pelas trompas de falópio, útero e por meio de um processo de contrações dos músculos que estão presentes no útero, ele vai sofrendo degradação e chega ao caminho final através do canal vaginal, eliminando através da vulva o conteúdo de sangue e resíduos presentes.



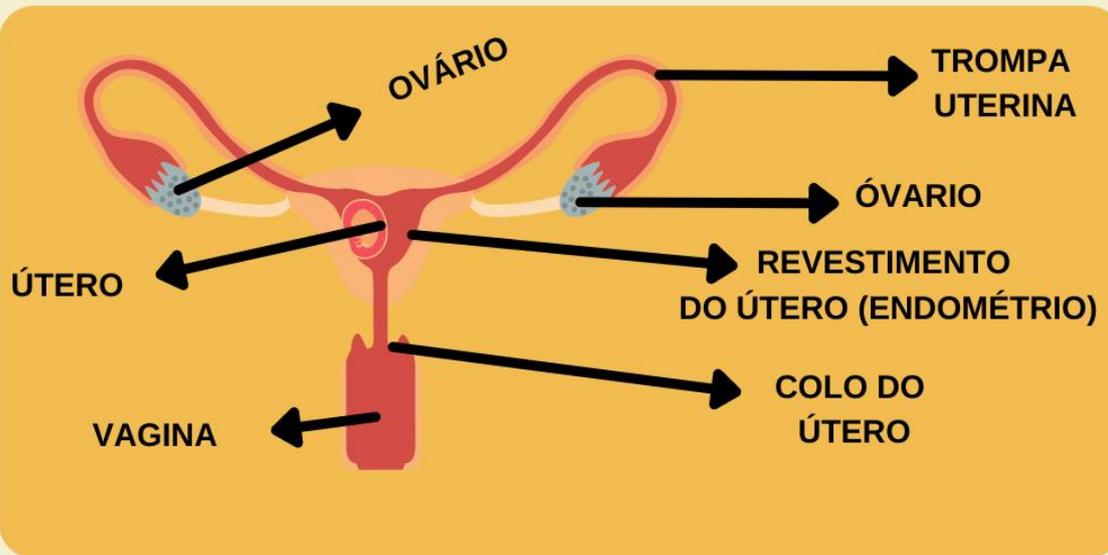
Cada menina apresenta seu próprio "relógio biológico" para iniciar o seu ciclo menstrual. Costuma ocorrer entre os 9 aos 16 anos, mas boa parte costuma ocorrer entre os 11 e 13 anos de idade.



A menstruação é um processo biológico natural que acontece mensalmente e acompanha o período fértil, o que significa que o útero se prepara para uma eventual gravidez, através da maturação dos óvulos e uma posterior fecundação por espermatozoides. Por não ser fecundado, esse óvulo perde a sua função e é eliminado, o que chamamos de processo menstrual.

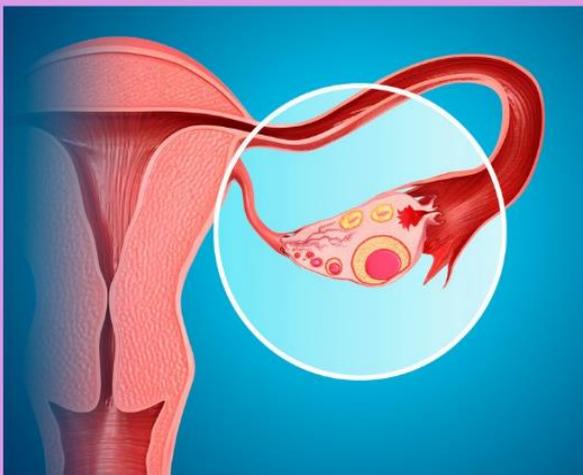
A mulher já nasce com cerca de 300 mil ovários imaturo, mas só começa o processo de maturação na puberdade, sendo eliminados com o processo menstrual e pode cessar nos períodos de gravidez, menopausa ou alguma disfunção hormonal.

## APARELHO REPRODUTIVO FEMININO:



### OVULAÇÃO:

A ovulação acontece quando o óvulo está maduro e se desprende do ovário seguindo um caminho pelas trompas uterinas, ligando-se ao útero. Depois se desprende das paredes do útero, se degradando e descendo pelo canal vaginal, chegando a vulva como sangue menstrual.



### FISIOLOGIA DO CICLO MENSTRUAL:



É organizada em fases:

**Fase pré-ovulatória:** o óvulo se desprende do ovário e o útero se prepara para receber o óvulo fecundado

**Fase da ovulação:** ocorre antes da menstruação, entre 13° a 15°. A ovulação corresponde ao período fértil e é o período em que o percurso se inicia: sai do ovário, passa pelas trompas até ao útero.

**Fase pós-ovulatória:** Quando não a fecundação, o óvulo perde sua eficácia e tem-se o início da menstruação.

# TABUS



TABUS são criados em todos os tipos de sociedade. Podem ter caráter religioso, cultural, social. É utilizado para práticas de inibição, com a finalidade de estigmatizar determinados tipos de atividades, comportamentos, práticas, ou seja, qualquer coisa que se julgue fora dos padrões convencionais, ou que em outros momentos, não foram achadas soluções, ou no mínimo compreendidos determinados tipos de fenômenos, e não soubessem explicá-los, daí surgem os tabus e se enraízam na sociedade, gerando consequências até os dias de hoje!

A menstruação a depender de cada cultura, cada forma ideológica, educacional, pode ser vista de formas distintas. Pode apresentar-se como uma abordagem boa, de um novo ciclo que traz a percepção de se tornar uma mulher e, pode ser vista também de uma perspectiva ruim, que mostra a mulher como um ser inferior, repulsivo, através de uma abordagem marcada por muito misticismo, ignorância, retratado como algo anti-higiênico, nojento...

As mulheres são ensinadas que durante o ciclo menstrual não podem realizar uma série de atividades, entre elas as mais básicas, como por exemplo: não lavar os cabelos, não tocar na massa do pão, não realizar atividades físicas, o sangue menstrual cheira mal, entre outras. Esses ensinamentos servem como limitação, tornar esse período como algo não-natural, contribuindo para que as mulheres não lidem bem com seu corpo, saúde e liberdade.

Costuma-se se referir a menstruação como “regras”, “naqueles dias”, fluxo, Mênstruo, menorréria e “estar de chico”. A palavra chico em Portugal é sinônimo de porco, o que significa que correlaciona o sangue menstrual a imundície.

Em alguns lugares da África do sul, as mulheres ficam “impuras” nesse período. Já na Índia, as mulheres são consideradas “sujas” e intocáveis. Algumas mulheres não andam descalças quando estão no período menstrual, porque as cólicas podem piorar. Outras, não podem tocar em imagens religiosas... A lista é enorme, mas dá para se ter uma base das restrições guiadas pelo mito e tabus estabelecidas culturalmente,



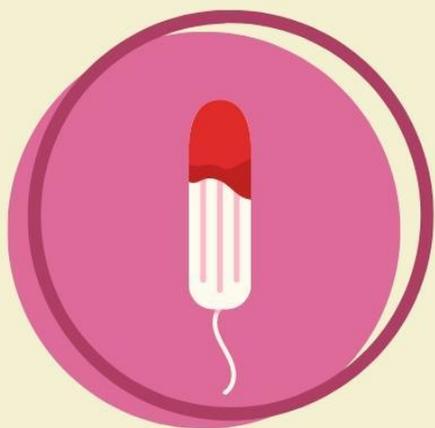


## ABSORVENTE EXTERNO



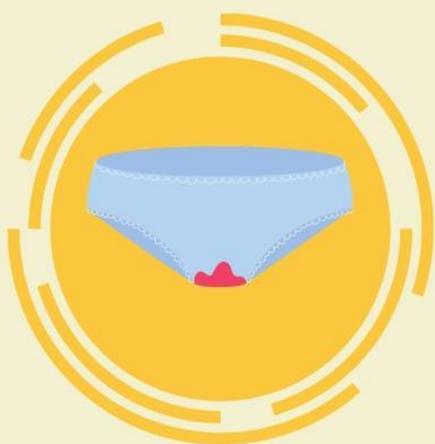
O absorvente foi desenvolvido em 1933. Absorvente descartável externo são os mais difundidos e utilizados. A composição do absorvente externo é: celulose, polietileno, propileno, adesivos termoplásticos, papel siliconado, polímero superabsorvente. Deve-se utilizar por um período regular por no máximo 4 horas seguidas e depois descartá-lo, para evitar doenças. Suas versões contam com o produto contendo abas e sem abas, a depender de cada ciclo a diferentes opções no mercado, fluxo intenso, menos intenso, para uso noturno, etc.

## ABSORVENTE INTERNO- O.B



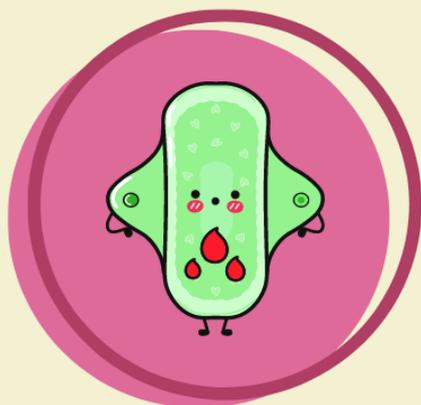
O absorvente interno é composto por: algodão, seda artificial, poliéster, polietileno, polipropileno e fibras. Existem 3 modelos no mercado: sem aplicador, aplicador de plástico e com aplicador de papelão. O tempo total de uso não deve passar de 8 horas, já o tempo médio dependerá do fluxo de cada mulher. Muitas mulheres optam por esse produto para frequentar ambientes que envolvam água, como praias e piscinas. Ele é inserido dentro do canal vaginal e possui uma cordinha para facilitar a retirada, puxando lentamente.

## CALCINHA ABSORVENTE



As calcinhas absorventes possuem a mesma aparência que as calcinhas normais, apresentando apenas a característica de reter o sangue menstrual através de suas camadas de tecidos. Ela evita reações alérgicas geralmente ocasionadas por quem usa os descartáveis e não apresentam irritação. São reutilizáveis, basta lavar com água e sabão. As calcinhas absorventes possuem 3 camadas de tecido: a que fica em contato com a pele, composta de algodão, o sangue ultrapassa essa camada e entra em contato com a segunda, onde é absorvido e a última é feita com tecido impermeável para não vazar e atravessar a calcinha. Com a necessidade de troca de calcinha, põe-se a usada dentro de uma bolsinha impermeável anti-odor, onde pode guardar até chegar em casa e realizar a lavagem para posterior uso.

## ABSORVENTE DE PANO



Antes dos absorventes descartáveis, panos eram utilizados para absorver o sangue menstrual. Essa tendência voltou como alternativa aos absorventes comuns por trazerem benefícios a saúde íntima, ao bolso e ao meio ambiente. São compostos de 100% de algodão, evitando assim que a região íntima abafe, o que previne possíveis infecções. É uma alternativa ecológica, já que é reutilizável. O recomendado é possuir de 3 a 4 unidades, para as trocas. A cada uso deve-se lavar com água e sabão.

## COLETOR MENSTRUAL



O coletor menstrual foi inventado em 1897, mas apenas em 1937 foi revisto e patenteado pela americana Leona W. Chalmers. . Um único coletor pode durar dependendo das orientações do fabricante e cuidado pessoal, por um tempo estimado de 3, 5 ou 10 anos. Apresenta-se como um copinho, ou formato de taça, para conter o sangue menstrual por até 12 horas seguidas. Seu material é um silicone cirúrgico e não causa alergias ou incompatibilidade. Os maiores problemas para a difusão desse produto é a cultura das mulheres não conhecerem e nem tocarem suas próprias genitálias. O coletor precisa ser inserido pelo canal vaginal, retirado, lavado e pode ser inserido novamente.

## DISCO MENSTRUAL



O disco menstrual é produzido com silicone medicinal hipoalergênico, possui a finalidade de conter o sangue com uma barreira, assim como o coletor, o.b interno. Tem formato de disco, oval que se encaixa no colo do útero. Ele é reutilizável e possui durabilidade de 3 anos. Por ficar disposto mais a cima do canal vaginal, no colo do útero, com ele é possível a prática sexual sem o contato com o sangue menstrual. Pode-se utilizar por até 12 horas seguidas.

# VOCÊ SABIA?



## SAÚDE ÍNTIMA

Biologicamente o aparelho genital feminino está mais propenso a infecções quando a mulher está menstruada, pois fica suscetível a um desequilíbrio causada pela flora vaginal, queda da resistência, perda de muco vaginal, o que pode gerar inflamações fúngicas e bacterianas. O uso de absorventes descartáveis ficam em contato direto com a vulva, podendo ocasionar o aumento da temperatura local, umidade, facilitando alterações na flora vaginal.



Absorventes descartáveis possuem em sua composição materiais que podem causar irritabilidade, alergias, ambiente propício para a proliferação de fungos e bactérias, pois o sangue em decomposição fica em contato direto com a abertura da vagina, causando infecções urinárias, e odores intensos na região



Os absorventes internos (OB) apresentam problemáticas com o seu uso. Podem causar ressecamento da mucosa vaginal, pois absorve além do sangue menstrual o muco da vagina. Pode apresentar a síndrome do choque tóxico causada pela toxina causada pela bactéria *Staphylococcus aureus*.

Os coletores não apresentam interferências na saúde íntima, pois não retira a umidade natural presente na vagina, não abafa assim como os absorventes comuns. Assim, como não deixa o sangue que está em processo de composição em contato direto ocasionando chances de proliferação de infecções, não geram odores.



# IMPACTOS AMBIENTAIS DOS ABSORVENTES DESCARTÁVEIS

Absorventes descartáveis não são reciclados no Brasil e não são biodegradáveis.

## JÁ PENSOU?

O tempo de decomposição deste material está em uma faixa entre 500 a 800 anos



Esses produtos apresentam um grande impacto de poluição e consequências ao meio ambiente porque no Brasil não há destinação correta para esse rejeito gerado. Esses rejeitos são depositados em ambientes como lixões ou aterros sanitários, não havendo como reciclá-los.

---

VOCÊ SABE O QUE ISSO  
SIGNIFICA?

---

## UM PROBLEMAÃO

Período menstrual varia  
entre 3 a 7 dias

Uma mulher utiliza  
aproximadamente 20  
absorventes comuns por mÊs

Em 1 ano (365 dias) usa-se  
aproximadamente 240  
absorventes

Então, cada mulher durante sua  
vida reprodutiva utiliza cerca de  
10.000 absorventes (interno eou  
externo)

Se todas as mulheres usarem esta  
mesma estimativa, cerca de 15  
bilhões de absorventes são  
descartados por ano.





# MODO DE USAR O COLETOR MENSTRUAL

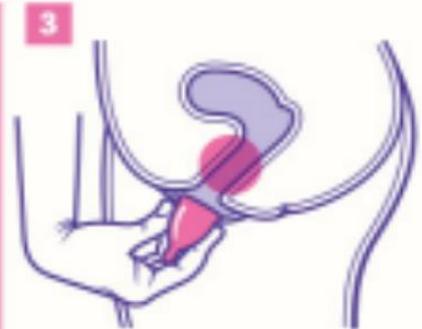
## COMO USAR O COLETOR MENSTRUAL



1 Antes de usar, higienize as mãos e o coletor com água e sabão neutro



2 Dobre o copinho para inseri-lo na vagina



3 Insira o coletor na vagina, empurrando em direção ao ânus, até que entre completamente



4 As posições mais indicadas para colocar o coletor são: de cócoras, com uma perna apoiada no vaso sanitário ou sentada



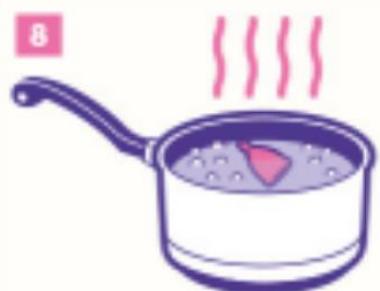
5 O coletor deverá ser usado por um período de 6 a 12 horas, dependendo do volume do seu fluxo



6 Para retirar, aperte um pouco o copinho e puxe-o para fora da vagina



7 Jogue o sangue coletado no vaso sanitário e higienize o coletor com água e sabão neutro



8 Se puder, ferva o coletor e guarde-o para o próximo ciclo

Fonte: [www.inciclo.com.br](http://www.inciclo.com.br)

## REFERÊNCIAS

BARDIN, M.G; GIRALDO, P.C; PINTO, C.L.B; PIASSAROLI, V.P; AMARAL, R.L.G; POLPETA, N. Associação de absorventes higiênicos íntimos e vestimentas com vulvovaginites.DST - J bras Doenças Sex Transm 2013;25(3):123-127

CLUE, 2019. Tudo o que você precisa saber sobre calcinhas absorventes. Disponível em: <https://helloclue.com/pt/artigos/ciclo-a-z/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-calcinhas-absorventes>. Acesso em: 04 dez 2021.

CUNHA, R. C. Menina x Mulher: Menarca A Primeira Menstruação. Brasil: Editora Buqui, 2017. Disponível em: [https://www.google.com.br/books/edition/Menina\\_x\\_Mulher/t\\_w6DwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=menstrua%C3%A7%C3%A3o&printsec=frontcover](https://www.google.com.br/books/edition/Menina_x_Mulher/t_w6DwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=menstrua%C3%A7%C3%A3o&printsec=frontcover) . Acesso em: 24 nov 2021

DIAS, Victória Carolina Pinheiro Lopes; ANJOS, Giordana; DIAS, Maria Regina Álvares Correia. Coletor menstrual: uma análise a luz do metaprojeto. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Maria-Regina-Dias/publication/325138359\\_Coletor\\_menstrual\\_uma\\_analise\\_a\\_luz\\_do\\_metaprojeto/links/5b145274aca2723d99813881/Coletor-menstrual-uma-analise-a-luz-do-metaprojeto.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria-Regina-Dias/publication/325138359_Coletor_menstrual_uma_analise_a_luz_do_metaprojeto/links/5b145274aca2723d99813881/Coletor-menstrual-uma-analise-a-luz-do-metaprojeto.pdf). Acesso em 02 dez 2021

ERNANDES, Camila Carvalho. A quebra de tabus sobre menstruação e práticas sustentáveis. 2018. Disponível em: <https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/handle/rii/4529>. Acesso em: 25 nov 2021

FLEURITY, [s.d]. Guia prático sobre o disco menstrual. Disponível em: <http://loja.fleurity.com.br/blogs/blog/guia-pratico-sobre-o-disco-menstrual>. Acesso em: 05 dez 2021

KAUFFMAN, P.; SALIM, A. Saúde: Entendendo as doenças, a enciclopédia médica da família. 1 ed. São Paulo: Editora Nobel; 2007. P. 718

NORONHA, Heloísa. 16 tabus e crenças que envolveram a menstruação ao longo da história. **Uou**, 2019. Disponível em: <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2019/02/11/curiosidades-16-tabus-sobre-a-menstruacao-ao-longo-da-historia.htm>. Acesso em: 03 dez 2021.

PEREIRA, Suzana José Balbino. O comportamento do consumo da mulher: **um**. 2019. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/47572/47572.PDF>. Acesso em: 04 dez 2021

Primeira menstruação: 3 sinais de que a sua menstruação está chegando. Always Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.alwaysbrasil.com.br/pt-br/dicas-e-conselhos/seu-fluxo-menstruacao/primeira-menstruacao-3-sinais-de-que-sua-menstruacao-esta-chegando>. Acesso em: 25 nov 2021.

Tua saúde, 2021. 7 tipos de absorventes e como usar. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/tipos-de-absorvente/>. Acesso em: 04 dez 2021