

**CICLO VERDE EM  
DIÁLOGO:  
FLORESCENDO COM  
CONSCIÊNCIA  
MENSTRUAL E  
AMBIENTAL**





# CONHECENDO O PROJETO: UMA UNIÃO DE FORÇAS PELA SUSTENTABILIDADE

## PRIMEIRO PASSO: O EDITAL DA SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO AMBIENTAL

A SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO AMBIENTAL DA USP LANÇOU UM DESAFIO: UM EDITAL (EDITAL SGA 001/2023) BUSCANDO PROJETOS QUE COMBINASSEM INOVAÇÃO, SUSTENTABILIDADE E IMPACTO SOCIAL. ERA O CENÁRIO PERFEITO PARA IDEIAS QUE FIZESSEM A DIFERENÇA.



## A INICIATIVA: SERVIÇO DE HUMANIZAÇÃO DO HU



O HOSPITAL UNIVERSITÁRIO (HU) DA USP, ATRAVÉS DO SEU SERVIÇO DE HUMANIZAÇÃO, NÃO PERDEU TEMPO. COM UMA PROPOSTA FOCADA NA DIGNIDADE MENSTRUAL E SUSTENTABILIDADE, ENTRAMOS NA COMPETIÇÃO E... VOILÀ! FOMOS SELECIONADOS.

TÍTULO DO PROJETO: DIGNIDADE MENSTRUAL E ECOFEMINISMO PARA COMUNIDADES VULNERÁVEIS/JOVENS ESTUDANTES: GESTÃO DE RESÍDUOS SÓLIDOS E COMBATE À POBREZA MENSTRUAL POR MEIO DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL E DEMOCRATIZAÇÃO DE TECNOLOGIAS

CLARO, UM PROJETO DESSE CALIBRE PRECISAVA DE ALIADOS COMPROMETIDOS. E FOI ASSIM QUE A SUPERINTENDÊNCIA DE SAÚDE DA USP ENTROU EM CENA

USP

SUPERINTENDÊNCIA DE  
GESTÃO AMBIENTAL

Hospital Universitário  
HU  
USP

SAUSP

 [sites.usp.br/cicloverde](https://sites.usp.br/cicloverde)

 @cicloverdeusp

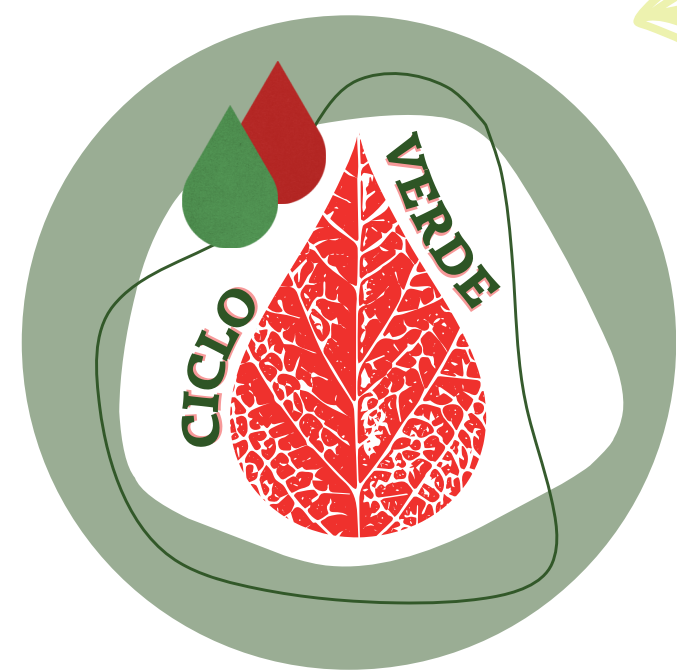
# RECEBAM NOSSAS BOAS-VINDAS AO CICLO VERDE: FLORESCENDO EM DIÁLOGO!

EM MEIO ÀS FOLHAS QUE DANÇAM COM O VENTO E AS FLORES QUE TIMIDAMENTE DESABROCHAM, INICIAMOS UMA JORNADA DE DESCOBERTA, APRENDIZADO E CONEXÃO. O CICLO VERDE É UM CONVITE PARA EXPLORARMOS OS MISTÉRIOS E BELEZAS DOS NOSSOS CORPOS E DO AMBIENTE QUE NOS ACOLHE.

ESTE ESPAÇO É UM DIÁLOGO ABERTO, ONDE A MENSTRUÇÃO E A SUSTENTABILIDADE SE ENTRELAÇAM, CRIANDO UM CAMPO FÉRTIL PARA O FLORESCIMENTO DE IDEIAS, SENTIMENTOS E AÇÕES CONSCIENTES. AQUI, VAMOS NAVEGAR PELAS ÁGUAS DO CONHECIMENTO, DESVENDANDO OS SEGREDOS DO CICLO MENSTRUAL E COMPREENDENDO O PROFUNDO IMPACTO QUE NOSSAS ESCOLHAS TÊM SOBRE O MUNDO QUE NOS RODEIA.

## POR QUE CICLO VERDE?

PORQUE ACREDITAMOS QUE, ASSIM COMO A NATUREZA, NÓS TAMBÉM VIVEMOS CICLOS. E AO ENTENDERMOS E RESPEITARMOS ESSES PROCESSOS, PODEMOS CRIAR UM FUTURO MAIS SAUDÁVEL E HARMONIOSO PARA TODAS AS PESSOAS.



## POR QUE FLORESCENDO EM DIÁLOGO? 🌸

PORQUE CADA SEMENTE DE CONHECIMENTO QUE PLANTAMOS AQUI, AO SER REGADA COM AS NOSSAS CONVERSAS, DÚVIDAS E DESCOBERTAS, FLORESCERÁ EM AÇÕES QUE TRANSFORMARÃO NOSSAS VIDAS E COMUNIDADES.

NESTA CARTILHA, VAMOS EXPLORAR OS CAMINHOS QUE NOS LEVAM A UMA VIDA MAIS DIGNA E SUSTENTÁVEL, ONDE CADA INDIVÍDUO É RESPEITADO EM SUA INTEGRALIDADE E ONDE O CUIDADO COM O NOSSO PLANETA É PARTE FUNDAMENTAL DE NOSSAS PRÁTICAS DIÁRIAS.

CONVIDAMOS VOCÊ A EMBARCAR CONOSCO NESTA AVENTURA, DESDOBRANDO AS PRÓXIMAS PÁGINAS COM CURIOSIDADE E MENTE ABERTA, PERMITINDO-SE FLORESCER EM CADA PALAVRA, IMAGEM E ATIVIDADE QUE PREPARAMOS COM MUITO CARINHO E DEDICAÇÃO.

QUE ESTE SEJA UM ESPAÇO SEGURO, ACOLHEDOR E INSPIRADOR PARA TODAS E TODOS NÓS. E QUE, AO FINAL DESTA JORNADA, POSSAMOS COLHER OS FRUTOS DE UM DIÁLOGO RICO E TRANSFORMADOR, QUE NOS IMPULSIONA A CONSTRUIR UM FUTURO MAIS JUSTO, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL.

# CONTRIBUINDO PARA METAS GLOBAIS COM O CICLO VERDE



# CONTRIBUINDO PARA METAS GLOBAIS COM O CICLO VERDE



O CICLO VERDE CONTRIBUI PARA ALCANÇAR GRANDES METAS ESTABELECIDAS PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU), CONHECIDAS COMO OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS).

ODS SÃO UM CONJUNTO DE 17 METAS GLOBAIS PARA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO ENQUANTO PROTEGEM O PLANETA, ABORDANDO QUESTÕES COMO POBREZA, DESIGUALDADE, CLIMA, DEGRADAÇÃO AMBIENTAL, PAZ E JUSTIÇA. VEJA COMO A NOSSA INICIATIVA CONTRIBUI PARA ATINGIR ESSAS METAS:

**SAÚDE E BEM-ESTAR (ODS 3):** AQUI, EXPLORAMOS FORMAS DE MANTER A SAÚDE DURANTE A MENSTRUAÇÃO, O QUE É ESSENCIAL PARA O BEM-ESTAR DE TODOS NÓS.

**EDUCAÇÃO DE QUALIDADE (ODS 4):** ATRAVÉS DO CICLO VERDE, GANHAMOS CONHECIMENTO SOBRE PRÁTICAS MENSTRUAIS SUSTENTÁVEIS E AMBIENTAIS, CONTRIBUINDO PARA UMA EDUCAÇÃO MAIS ABRANGENTE.

**IGUALDADE DE GÊNERO (ODS 5):** DISCUTINDO ABERTAMENTE SOBRE A MENSTRUAÇÃO, UM PROCESSO NATURAL PARA MUITAS MENINAS, MULHERES E PESSOAS QUE MENSTRUAM, PROMOVEMOS UM AMBIENTE DE IGUALDADE E RESPEITO.

**CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS (ODS 12):** APRENDEMOS A UTILIZAR PRODUTOS SUSTENTÁVEIS, COMO ABSORVENTES REUTILIZÁVEIS, INCENTIVANDO UM CONSUMO CONSCIENTE E RESPONSÁVEL.

**AÇÕES CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA (ODS 13):** OPTANDO POR PRODUTOS ECOLÓGICOS, CONTRIBUÍMOS PARA A PROTEÇÃO DO MEIO AMBIENTE E PARA O COMBATE ÀS MUDANÇAS CLIMÁTICAS.

O CICLO VERDE NOS AJUDA A CONTRIBUIR ATIVAMENTE PARA UM FUTURO MAIS SUSTENTÁVEL E IGUALITÁRIO.

# ÍNDICE

CONHECENDO A MENSTRUACÃO	6
POBREZA MENSTRUAL NO BRASIL: UMA QUESTÃO DE DIREITOS E DESIGUALDADES	11
DIGNIDADE MENSTRUAL NO BRASIL: POLÍTICAS PÚBLICAS	13
PROGRAMA DE PROTEÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENSTRUAL	15
DESIGUALDADE DE GÊNERO PELA TRIBUTAÇÃO: PRODUTOS MENSTRUAIS	17
DIGNIDADE MENSTRUAL: A IMPORTÂNCIA DO ACESSO A PRODUTOS MENSTRUAIS	19
DIGNIDADE MENSTRUAL E SUSTENTABILIDADE	20
O IMPACTO DOS ABSORVENTES	22
ALTERNATIVAS: TECNOLOGIAS MENSTRUAIS SUSTENTÁVEIS	25
ABSORVENTES DE PANO	26
CALCINHAS ABSORVENTES	29
COLETORES MENSTRUAIS	30
ABSORVENTES DESCARTÁVEIS BIODEGRADÁVEIS	34
COMBINANDO E ESCOLHENDO TECNOLOGIAS MENSTRUAIS	36
POLÍTICAS PÚBLICAS, DIGNIDADE MENSTRUAL E MEIO AMBIENTE: TODOS JUNTOS POR EQUIDADE E SUSTENTABILIDADE	37
REFERÊNCIAS	40



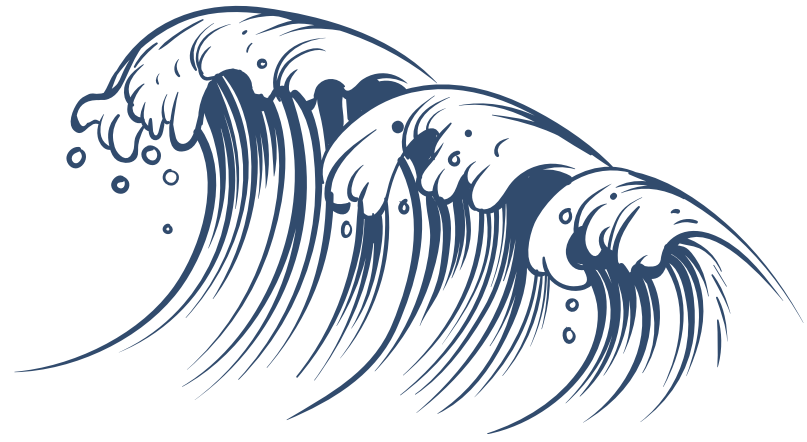
[sites.usp.br/cicloverde](https://sites.usp.br/cicloverde)



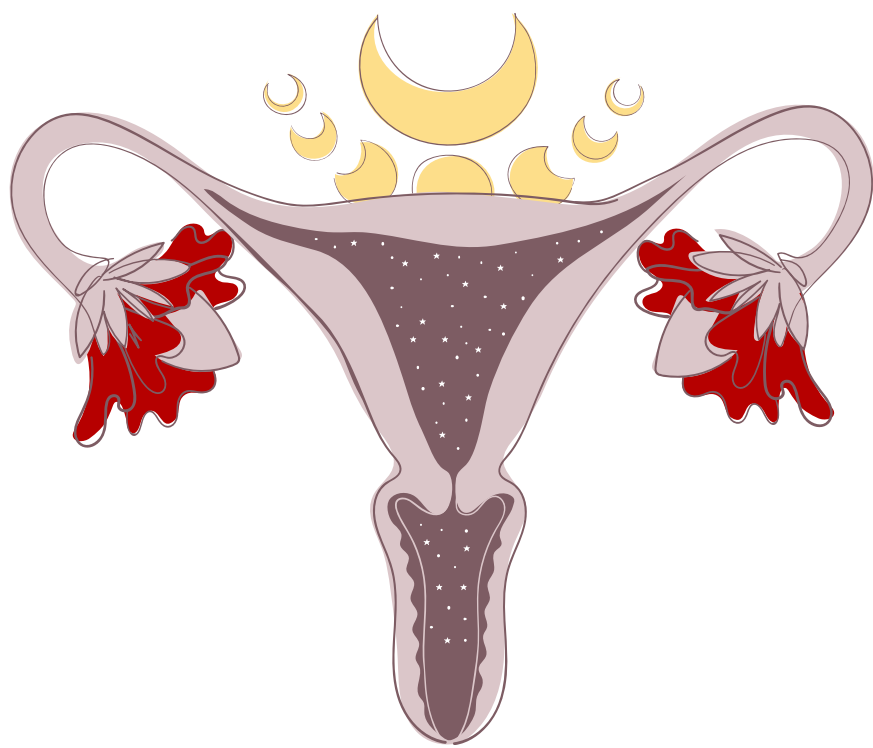
@cicloverdeusp

# CONHECENDO A MENSTRUÇÃO

A MENSTRUÇÃO, ESSE FENÔMENO NATURAL QUE MUITAS DE NÓS EXPERIENCIAMOS, É UMA PARTE ESSENCIAL DO NOSSO CICLO DE VIDA. MAIS DO QUE UM PROCESSO BIOLÓGICO, A MENSTRUÇÃO É UMA EXPRESSÃO DA INCRÍVEL CAPACIDADE DO CORPO DE SE RENOVAR, DE SE PREPARAR E, PARA MUITOS, DE CRIAR VIDA.



A MENSTRUÇÃO É UM CICLO DE RENOVAÇÃO QUE OCORRE EM MUITOS CORPOS, PREPARANDO-SE TODOS OS MESES PARA A POSSIBILIDADE DE UMA GRAVIDEZ. QUANDO ISSO NÃO ACONTECE, O CORPO LIBERA O REVESTIMENTO UTERINO NA FORMA DE SANGUE MENSTRUAL, MARCANDO O INÍCIO DE UM NOVO CICLO.



CADA PESSOA VIVENCIA A MENSTRUÇÃO DE UMA MANEIRA ÚNICA. ALGUNS CICLOS SÃO MAIS CURTOS, OUTROS MAIS LONGOS. ALGUMAS PESSOAS SENTEM DESCONFORTO OU DOR, ENQUANTO OUTRAS NÃO. E TODAS ESSAS EXPERIÊNCIAS SÃO VÁLIDAS E NORMAIS.





# CONHECENDO A MENSTRUÇÃO

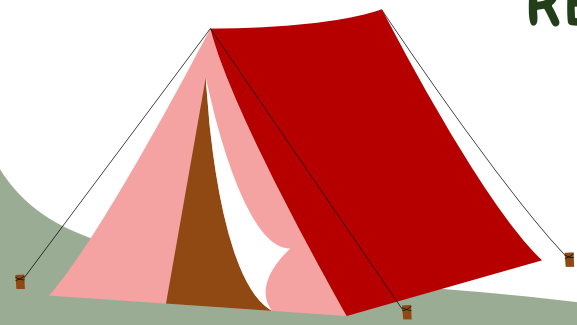
## O TABU DA MENSTRUÇÃO

A MENSTRUÇÃO TEM SIDO ENVOLTA EM MISTÉRIO E ESTIGMA POR SÉCULOS. EM MUITAS CULTURAS AO REDOR DO MUNDO, ELA É VISTA COMO ALGO "IMPURO" OU "VERGONHOSO", LEVANDO MUITAS MULHERES E PESSOAS MENSTRUANTES A SENTIREM-SE CONSTRANGIDAS OU ATÉ MESMO ENVERGONHADAS DE ALGO QUE É UMA PARTE INTRÍNSECA DE SUA BIOLOGIA.



## MAS, DE ONDE VEM ESSE TABU?

A ORIGEM VARIA, DESDE CRENÇAS RELIGIOSAS A MITOS CULTURAIS. EM ALGUMAS TRADIÇÕES, PESSOAS MENSTRUADAS ERAM ISOLADAS POR SEREM CONSIDERADAS "CONTAMINADAS".



EM OUTRAS, A MENSTRUÇÃO ERA TÃO MISTERIOSA QUE ERA VISTA COMO ALGO MÁGICO OU SOBRENATURAL.



COM O PASSAR DO TEMPO, A FALTA DE COMPREENSÃO SOBRE A BIOLOGIA DO CORPO FEMININO PERPETUOU MUITOS DESSES MITOS. A MENSTRUÇÃO FOI, E EM MUITOS LUGARES AINDA É, UM TÓPICO "PROIBIDO", RARAMENTE DISCUTIDO ABERTAMENTE, MESMO ENTRE MULHERES.



# CONHECENDO A MENSTRUÇÃO



NO ENTANTO, ESTAMOS EM UMA ERA DE MUDANÇA. MOVIMENTOS EM PROL DA EQUIDADE DE GÊNERO TÊM TRABALHADO ARDUAMENTE PARA DESMISTIFICAR A MENSTRUÇÃO E COMBATER O ESTIGMA ASSOCIADO A ELA.



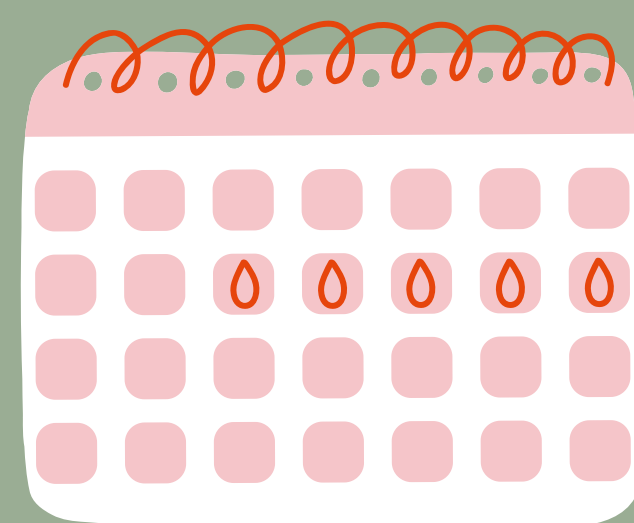
A EDUCAÇÃO MENSTRUAL, **TANTO PARA MENINAS QUANTO PARA MENINOS**, É FUNDAMENTAL PARA TRANSFORMAR A COMPREENSÃO E CRIAR UMA SOCIEDADE ONDE **A MENSTRUÇÃO É VISTA COMO O QUE REALMENTE É: UM PROCESSO BIOLÓGICO NATURAL.**

# CONHECENDO A MENSTRUAÇÃO

## O PROCESSO BIOLÓGICO

A MENSTRUAÇÃO É UM PROCESSO NATURAL QUE OCORRE NO CORPO DE MUITAS PESSOAS, INCLUINDO MULHERES, ALGUNS HOMENS TRANSGÊNEROS E INDIVÍDUOS NÃO BINÁRIOS, GERALMENTE A PARTIR DA PUBERDADE E QUE SE ESTENDE ATÉ A MENOPAUSA. MAS, AFINAL, O QUE EXATAMENTE ACONTECE DURANTE ESSE CICLO? VAMOS ENTENDER PASSO A PASSO:

O CICLO MENSTRUAL TEM EM MÉDIA, 28 DIAS, MAS PODE VARIAR DE 21 A 35 DIAS EM PESSOAS ADULTAS E DE 21 A 45 DIAS EM ADOLESCENTES. ELE É DIVIDIDO EM FASES, E A MENSTRUAÇÃO É APENAS UMA PARTE DESSE CICLO.



### FASE FOLICULAR (DIAS 1 A 14):

DIA 1: O PRIMEIRO DIA DE SANGRAMENTO É CONSIDERADO O INÍCIO DO CICLO MENSTRUAL.

DURANTE ESTA FASE, O HORMÔNIO FSH (HORMÔNIO FOLÍCULO-ESTIMULANTE) É LIBERADO PELA GLÂNDULA PITUITÁRIA, LOCALIZADA NO CÉREBRO. ESTE HORMÔNIO ESTIMULA OS OVÁRIOS A PRODUZIR CERCA DE 5 A 20 PEQUENOS SACOS CHAMADOS FOLÍCULOS. CADA FOLÍCULO CONTÉM UM ÓVULO.

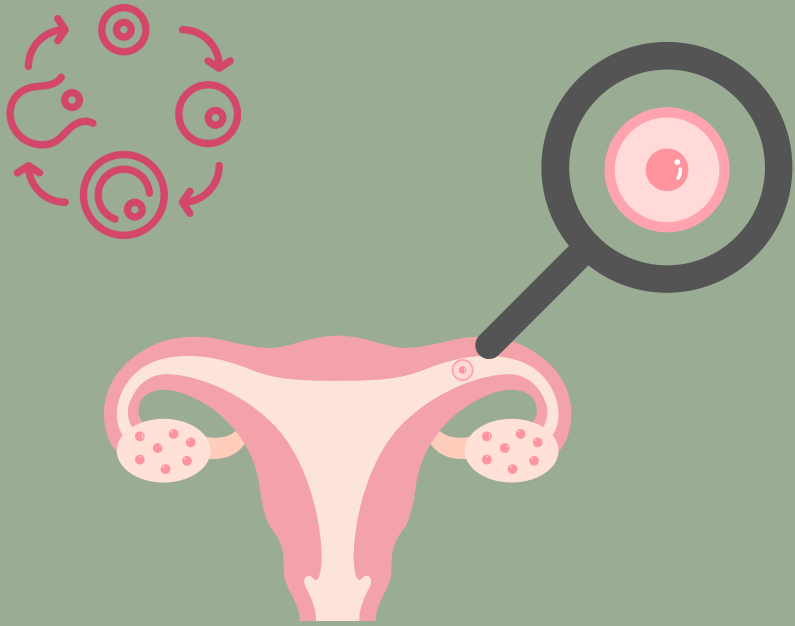
APENAS UM DESSES FOLÍCULOS SE TORNARÁ DOMINANTE E CONTINUARÁ A MATURAÇÃO DO ÓVULO.



# CONHECENDO A MENSTRUAÇÃO

## OVULAÇÃO (POR VOLTA DO DIA 14):

A OVULAÇÃO OCORRE APROXIMADAMENTE NO MEIO DO CICLO MENSTRUAL.



O AUMENTO DO HORMÔNIO LH (HORMÔNIO LUTEINIZANTE) FAZ COM QUE O FOLÍCULO DOMINANTE LIBERE SEU ÓVULO MADURO DOS OVÁRIOS PARA AS TROPAS DE FALÓPIO. ESSE ÓVULO ESPERA SER FERTILIZADO POR UM ESPERMATOZOIDE.

## FASE LÚTEA (DIAS 15 A 28):

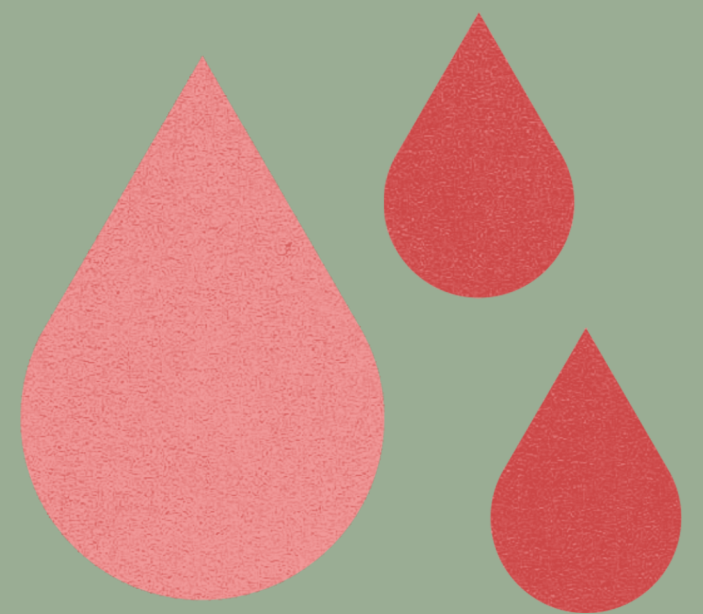
APÓS A OVULAÇÃO, O FOLÍCULO QUE LIBEROU O ÓVULO SE TRANSFORMA EM UMA ESTRUTURA CHAMADA CORPO LÚTEO.

O CORPO LÚTEO PRODUZ O HORMÔNIO PROGESTERONA, QUE PREPARA O REVESTIMENTO DO ÚTERO (ENDOMÉTRIO) PARA RECEBER UM ÓVULO FERTILIZADO.

SE O ÓVULO NÃO FOR FERTILIZADO, O CORPO LÚTEO SE DESINTEGRA, LEVANDO À QUEDA DOS NÍVEIS DE PROGESTERONA.

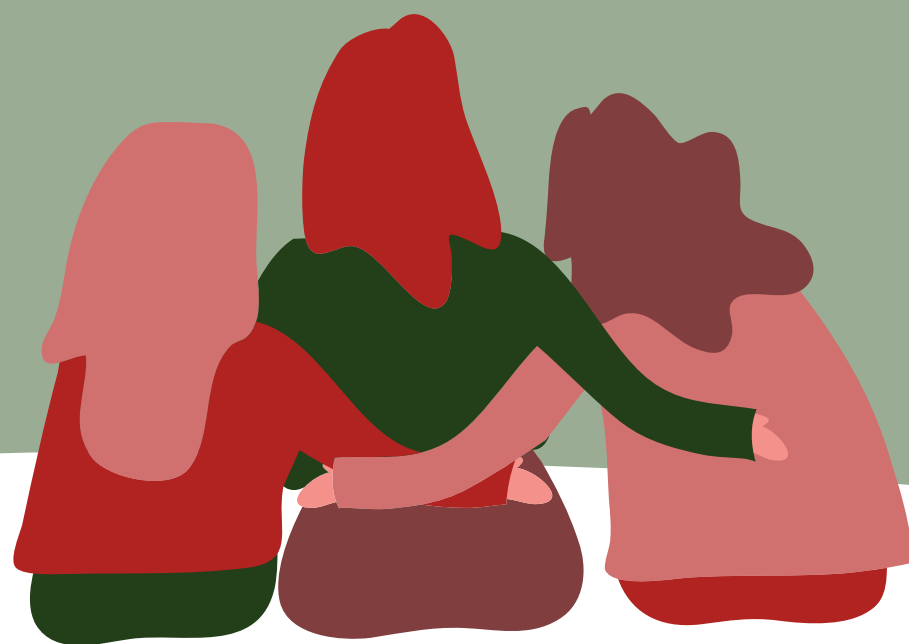
## MENSTRUAÇÃO:

SE O ÓVULO NÃO FOR FERTILIZADO, ELE SE DESINTEGRA JUNTO COM O CORPO LÚTEO. A QUEDA NOS NÍVEIS DE PROGESTERONA FAZ COM QUE O REVESTIMENTO ESPESSO DO ÚTERO, PREPARADO PARA UMA POSSÍVEL GRAVIDEZ, SEJA DESCARTADO. ESSE DESCARTE É A MENSTRUAÇÃO, UM SANGRAMENTO QUE DURA, EM MÉDIA, DE 3 A 7 DIAS.



## POBREZA MENSTRUAL NO BRASIL: UMA QUESTÃO DE DIREITOS E DESIGUALDADES

VOCÊ SABIA QUE MUITAS PESSOAS QUE MENSTRUAM NO BRASIL TÊM DIFICULDADES TODOS OS MESES PORQUE NÃO TÊM ACESSO A PRODUTOS ADEQUADOS PARA CUIDAR DA MENSTRUÇÃO? ISSO É CHAMADO DE "POBREZA MENSTRUAL". É COMO SE, EM ALGUNS DIAS DO MÊS, ELAS NÃO TIVESSEM TUDO O QUE PRECISAM PARA SE SENTIREM LIMPAS E CONFORTÁVEIS. E ISSO NÃO ACONTECE SÓ EM LUGARES DISTANTES, MAS TAMBÉM EM GRANDES CIDADES



A FALTA DE ACESSO A PRODUTOS ADEQUADOS PARA O CUIDADO DA HIGIENE MENSTRUAL, COMO ABSORVENTES DESCARTÁVEIS, ABSORVENTES DE TECIDO REUTILIZÁVEIS, COLETORES MENSTRUVAIS, CALCINHAS MENSTRUVAIS, PAPEL HIGIÊNICO E SABONETE, É UMA DAS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DA POBREZA MENSTRUAL. ALÉM DISSO, MUITAS ESCOLAS NÃO OFERECEM CONDIÇÕES MÍNIMAS PARA QUE AS PESSOAS CUIDEM DE SUA MENSTRUÇÃO. NO BRASIL QUASE 200 MIL ESTUDANTES FREQUENTAM ESCOLAS ONDE NÃO PODEM CONTAR COM NENHUM ITEM DE HIGIENE BÁSICA, ESTANDO TOTALMENTE PRIVADAS DE CONDIÇÕES MÍNIMAS PARA CUIDAR DA MENSTRUÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR.

## POBREZA MENSTRUAL NO BRASIL: UMA QUESTÃO DE DIREITOS E DESIGUALDADES

EM 2021, O BRASIL ENFRENTOU UM AUMENTO RECORDE NA POBREZA. SEGUNDO CRITÉRIOS DO BANCO MUNDIAL, CERCA DE 62,5 MILHÕES DE PESSOAS, OU 29,4% DA POPULAÇÃO, ESTAVAM NA POBREZA. DENTRE ELAS, 17,9 MILHÕES (8,4% DA POPULAÇÃO) ERAM EXTREMAMENTE POBRES. ESSE CENÁRIO REPRESENTA OS



MAIORES NÚMEROS E PERCENTUAIS DESDE O INÍCIO DA SÉRIE EM 2012. A PROPORÇÃO DE CRIANÇAS MENORES DE 14 ANOS VIVENDO ABAIXO DA LINHA DE POBREZA ATINGIU 46,2%, O MAIOR PERCENTUAL REGISTRADO DESDE 2012. ALÉM DISSO, A PROPORÇÃO DE PRETOS E PARDOS VIVENDO EM SITUAÇÃO DE POBREZA (37,7%) É QUASE O DOBRO DA PROPORÇÃO DE BRANCOS (18,6%).

A QUESTÃO DA DIGNIDADE MENSTRUAL GANHOU DESTAQUE LEGAL NO BRASIL COM A CRIAÇÃO DE PROGRAMAS ESPECÍFICOS PARA ABORDAR A QUESTÃO.

## DIGNIDADE MENSTRUAL NO BRASIL: POLÍTICAS PÚBLICAS

A LEI Nº 14.214, DE 6 DE OUTUBRO DE 2021, REGULAMENTADA PELO DECRETO Nº 11.432, DE 8 DE MARÇO DE 2023, LANÇA O **PROGRAMA DE PROTEÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENSTRUAL**, QUE MARCAM UM AVANÇO SIGNIFICATIVO NA ABORDAGEM DA SAÚDE MENSTRUAL NO BRASIL.

O PROGRAMA VISA GARANTIR O ACESSO A PRODUTOS DE HIGIENE E OUTROS ITENS NECESSÁRIOS DURANTE A MENSTRUÇÃO, ESPECIALMENTE PARA AQUELAS PESSOAS QUE NÃO TÊM RECURSOS PARA ADQUIRI-LOS



O DECRETO Nº 11.432 DETALHA A OFERTA GRATUITA DE ABSORVENTES HIGIÊNICOS, ALÉM DE DEFINIR AS PESSOAS BENEFICIÁRIAS DO PROGRAMA: ESTUDANTES DE BAIXA RENDA EM ESCOLAS PÚBLICAS, PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA OU VULNERABILIDADE SOCIAL EXTREMA, MULHERES EM UNIDADES PRISIONAIS E AQUELAS EM CUMPRIMENTO DE MEDIDAS SOCIOEDUCATIVAS.

ALÉM DISSO, O DECRETO TAMBÉM DESTACA “VIABILIZAR A AQUISIÇÃO DE ABSORVENTES HIGIÊNICOS, PREFERENCIALMENTE FEITOS COM MATERIAIS SUSTENTÁVEIS”, MARCANDO UM PASSO IMPORTANTE RUMO A UM FUTURO ONDE DIGNIDADE MENSTRUAL E SUSTENTABILIDADE ANDAM DE MÃOS DADAS.

# PROGRAMA DE PROTEÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENSTRUAL

## QUEM PODE TER ACESSO AO ITEM?

SÃO CONTEMPLADAS PESSOAS COM IDADE ENTRE 10 E 49 ANOS INSCRITAS NO CADASTRO ÚNICO QUE:

- TENHA RENDA MENSAL DE ATÉ R\$218;
- ESTUDANTES DE BAIXA RENDA DA REDE PÚBLICA COM RENDA FAMILIAR POR PESSOA DE ATÉ MEIO SALÁRIO MÍNIMO;
- PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA, SEM LIMITE DE RENDA;

## ONDE RETIRAR OS ABSORVENTES?

EM QUALQUER FARMÁCIA CREDENCIADA PELO PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR DO BRASIL.

## QUANTOS ABSORVENTES PODERÃO SER RETIRADOS?

SÃO DISPONIBILIZADOS 40 UNIDADES DE ABSORVENTES HIGIÊNICOS POR PESSOA PARA SEREM UTILIZADOS DURANTE DOIS CICLOS MENSTRUAIS (56 DIAS).





# PROGRAMA DE PROTEÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENSTRUAL

## COMO RETIRAR OS ABSORVENTES GRATUITOS?

BASTA PROCURAR UMA FARMÁCIA CREDENCIADA NO PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR E APRESENTAR:

- AUTORIZAÇÃO DO “PROGRAMA DIGNIDADE MENSTRUAL”, EM FORMATO DIGITAL OU IMPRESSO, GERADA VIA APLICATIVO OU SITE DO MEU SUS DIGITAL – A AUTORIZAÇÃO VALE POR SEIS MESES;
- DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO OFICIAL COM FOTO E NÚMERO DO CPF OU
- DOCUMENTO DE IDENTIDADE EM QUE CONSTE O NÚMERO DO CPF DA BENEFICIÁRIA.

A RETIRADA DOS ABSORVENTES PARA MENORES DE 16 ANOS DEVE SER FEITA POR SEU RESPONSÁVEL LEGAL.

## COMO GERAR O DOCUMENTO DE AUTORIZAÇÃO DO PROGRAMA DIGNIDADE MENSTRUAL?

A EMISSÃO DE AUTORIZAÇÃO PARA RETIRADA DE ABSORVENTES DEVE SER FEITA POR MEIO DO MEU SUS DIGITAL, QUE PODE SER ACESSADO PELO SITE ([HTTPS://MEUSUSDIGITAL.SAUDE.GOV.BR/LOGIN](https://meususdigital.saude.gov.br/login)) OU PELO APLICATIVO MEU SUS DIGITAL.



## DIGNIDADE MENSTRUAL NO BRASIL: POLÍTICAS PÚBLICAS

NO ÂMBITO ESTADUAL, O ESTADO DE SÃO PAULO INSTITUIU O PROGRAMA DIGNIDADE ÍNTIMA ATRAVÉS DA LEI ESTADUAL Nº 17.525. ESTE PROGRAMA, VINCULADO À SECRETARIA DA EDUCAÇÃO E AO CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA "PAULA SOUZA" - CEETEPS, TEM COMO FINALIDADE PREVENIR O ABSENTEÍSMO E A EVASÃO ESCOLAR RELACIONADOS À POBREZA MENSTRUAL, FORMAR PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO SOBRE SAÚDE MENSTRUAL E GARANTIR O ACESSO À INFORMAÇÃO SOBRE SAÚDE E HIGIENE MENSTRUAL.



PROGRAMA  
**DIGNIDADE  
ÍNTIMA**

OS PRODUTOS DE HIGIENE ÍNTIMA MENSTRUAL SÃO DISPONIBILIZADOS EM TODAS AS UNIDADES ESCOLARES DA REDE ESTADUAL PARA QUAISQUER ALUNAS QUE PRECISAREM, COM DESTAQUE PARA AQUELAS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE.



## DESIGUALDADE DE GÊNERO PELA TRIBUTAÇÃO: PRODUTOS MENSTRUAIS

A TRIBUTAÇÃO POSSUI UM PAPEL SIGNIFICATIVO NA SOCIEDADE, PODENDO TANTO ESPELHAR QUANTO APROFUNDAR DESIGUALDADES JÁ EXISTENTES.

UM EXEMPLO CLARO SE OBSERVA NA TRIBUTAÇÃO DE ITENS LIGADOS À SAÚDE FEMININA, PARTICULARMENTE OS PRODUTOS DE HIGIENE MENSTRUAL, FUNDAMENTAIS PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DAS MULHERES.

OS IMPOSTOS SOBRE ESSES ITENS ESSENCIAIS SÃO MUITAS VEZES TÃO ALTOS QUANTO OS DE PRODUTOS CLASSIFICADOS COMO NÃO ESSENCIAIS, DESTACANDO UMA DISCREPÂNCIA QUE AFETA DIRETAMENTE A VIDA DAS MULHERES.



## DESIGUALDADE DE GÊNERO PELA TRIBUTAÇÃO: PRODUTOS MENSTRUAIS

POR EXEMPLO, ENQUANTO OS ABSORVENTES MENSTRUAIS PODEM SER TRIBUTADOS EM ATÉ 37% EM IPI, PIS/COFINS E ICMS, OUTROS PRODUTOS DE CONSUMO PREDOMINANTE MASCULINO OU DE USO GERAL RECEBEM TRATAMENTOS TRIBUTÁRIOS MAIS BENÉFICOS.

ESSA DISCREPÂNCIA NÃO É APENAS UMA QUESTÃO DE NÚMEROS. ELA REFLETE UMA DESIGUALDADE ESTRUTURAL ONDE PRODUTOS ESSENCIAIS PARA AS MULHERES SÃO ONERADOS DE FORMA DESPROPORCIONAL EM RELAÇÃO A OUTROS PRODUTOS QUE RECEBEM TRATAMENTOS TRIBUTÁRIOS MAIS FAVORÁVEIS.

ISSO SIGNIFICA NÃO APENAS UM FARDO FINANCEIRO ADICIONAL SOBRE AS MULHERES, MAS TAMBÉM A PERPETUAÇÃO DE NORMAS E PRÁTICAS DISCRIMINATÓRIAS DE GÊNERO.



## DIGNIDADE MENSTRUAL: A IMPORTÂNCIA DO ACESSO A PRODUTOS MENSTRUAIS

IMAGINE POR UM MOMENTO UM MUNDO ONDE TODAS AS PESSOAS QUE MENSTRUAM TIVESSEM ACESSO FÁCIL E SEGURO A PRODUTOS MENSTRUAIS, ONDE CADA INDIVÍDUO PUDESSE ESCOLHER LIVREMENTE O MÉTODO QUE MAIS SE ALINHA COM SEU CORPO E SUAS NECESSIDADES. ESTE É O MUNDO QUE DESEJAMOS QUANDO FALAMOS SOBRE DIGNIDADE MENSTRUAL.



A DIGNIDADE MENSTRUAL NÃO É APENAS SOBRE TER ACESSO A PRODUTOS, MAS TAMBÉM SOBRE TER OPÇÕES, SOBRE TER A LIBERDADE DE ESCOLHER, E SOBRE TER ACESSO A INFORMAÇÕES CLARAS E PRECISAS QUE NOS AJUDEM A TOMAR DECISÕES INFORMADAS SOBRE NOSSOS CORPOS.

A MENSTRUACÃO É UMA PARTE NATURAL DA VIDA DE MUITAS PESSOAS, E TER ACESSO A PRODUTOS MENSTRUAIS SEGUROS E ADEQUADOS É UM DIREITO, NÃO UM PRIVILÉGIO. É SOBRE GARANTIR QUE TODAS AS PESSOAS QUE MENSTRUAM POSSAM PARTICIPAR ATIVAMENTE DA SOCIEDADE, TODOS OS DIAS DO MÊS, SEM VERGONHA OU ESTIGMA.



## DIGNIDADE MENSTRUAL E SUSTENTABILIDADE

A ORIGEM DAS CRISES CLIMÁTICAS E AMBIENTAIS

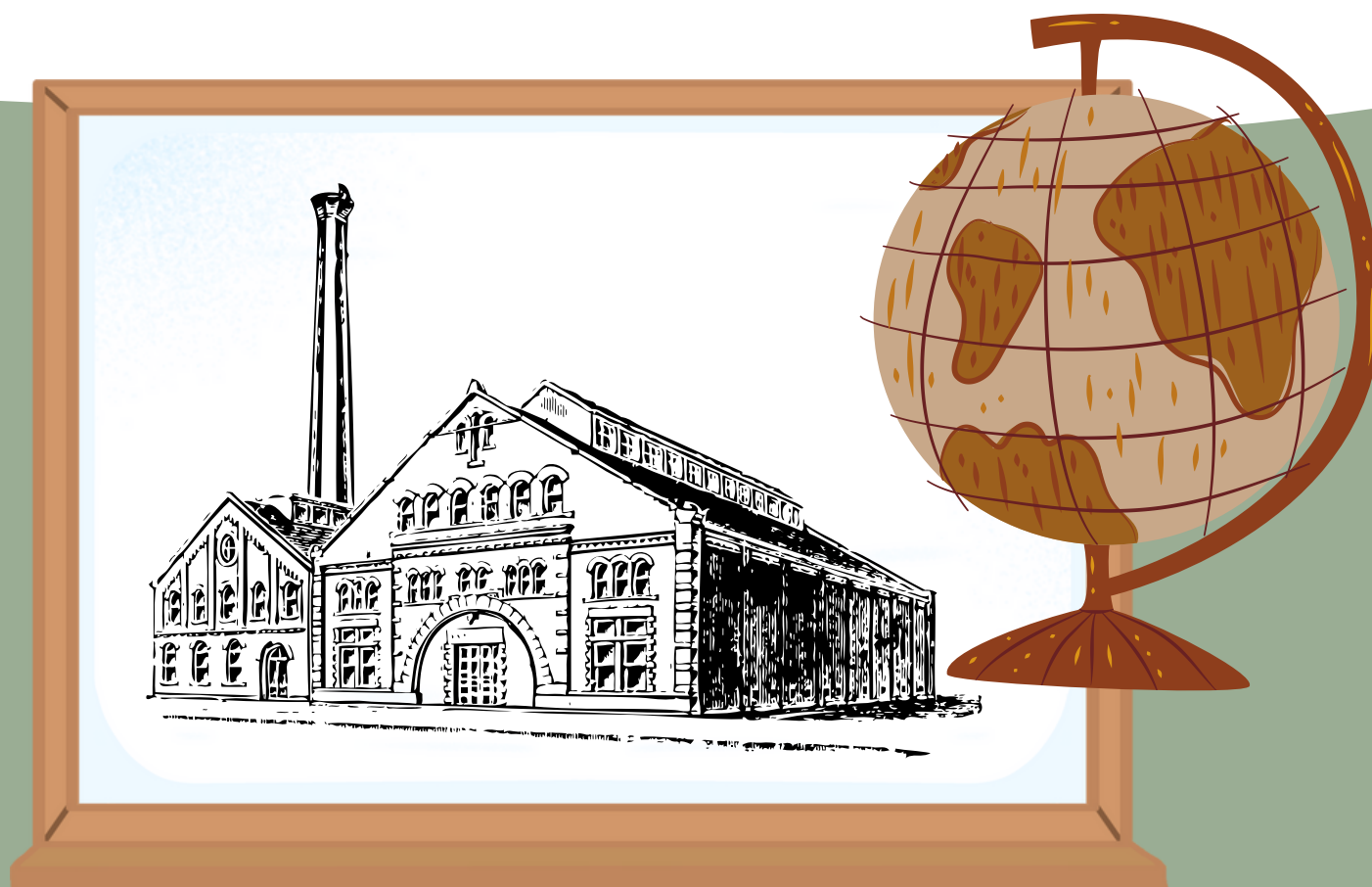


ESTAMOS VIVENDO TEMPOS SEM PRECEDENTES. AS CRISES CLIMÁTICAS E AMBIENTAIS, QUE ANTES ERAM EVENTOS ESPORÁDICOS, TORNARAM-SE UMA CONSTANTE EM TODO O PLANETA, ATINGINDO A TODOS NÓS



**MAS, COMO CHEGAMOS ATÉ AQUI?**

DESDE A REVOLUÇÃO INDUSTRIAL, O MUNDO INTENSIFICOU A PRODUÇÃO E O CONSUMO, MOLDANDO NOSSA VIDA ATUAL E IMPACTANDO O PLANETA. EM 150 ANOS, ATIVIDADES COMO QUEIMA DE COMBUSTÍVEIS E DESMATAMENTO ELEVARAM GASES COMO CO<sub>2</sub> NA ATMOSFERA, QUE ALTERAM O CLIMA DA TERRA. PARALELAMENTE, RESÍDUOS COMO ABSORVENTES DESCARTÁVEIS, QUE LEVAM ATÉ 400 ANOS PARA DECOMPOR E POLUEM A NATUREZA SE TORNARAM POPULARES E ESSENCIAIS. IMAGINE: SE UMA PESSOA NA ERA MEDIEVAL USASSE UM, ELE AINDA ESTARIA POR AÍ!



## DIGNIDADE MENSTRUAL E SUSTENTABILIDADE

### O PESO DESIGUAL DAS CRISES

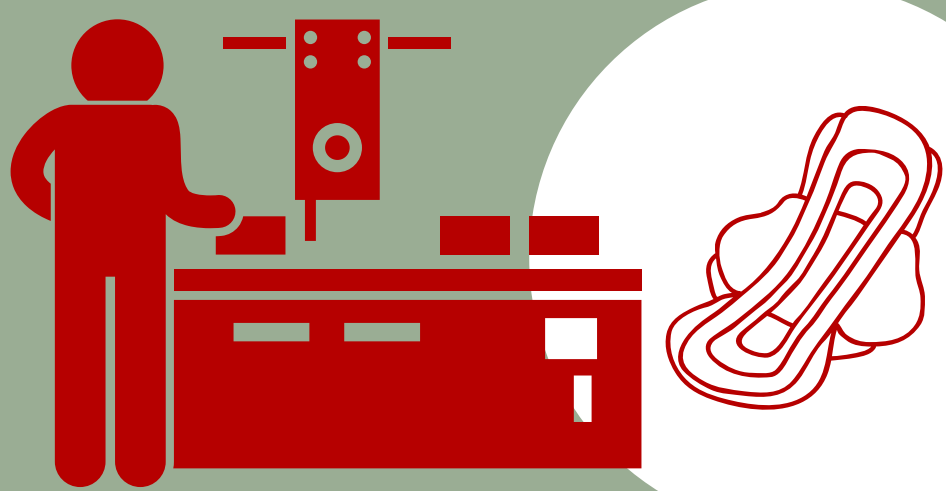
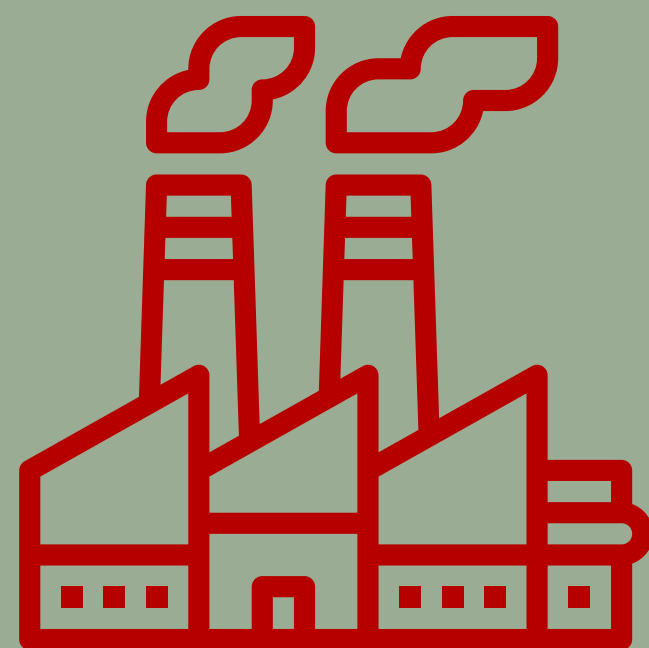
EMBORA TODOS ESTEJAMOS NO MESMO PLANETA, NÃO ESTAMOS NO MESMO BARCO. AS CONSEQUÊNCIAS DESSAS CRISES NÃO SÃO DISTRIBUÍDAS IGUALMENTE. COMUNIDADES VULNERÁVEIS, MUITAS VEZES AQUELAS COM MENOS RECURSOS ECONÔMICOS, SÃO AS MAIS ATINGIDAS. E, DENTRO DESSAS COMUNIDADES, A POPULAÇÃO NEGRA ENFRENTA DESAFIOS AINDA MAIORES. DEVIDO A SÉCULOS DE DISCRIMINAÇÃO, RACISMO ESTRUTURAL E POLÍTICAS EXCLUDENTES, MUITOS BAIRROS PREDOMINANTEMENTE NEGROS ESTÃO EM ÁREAS MAIS EXPOSTAS A RISCOS AMBIENTAIS, COMO POLUIÇÃO E EVENTOS CLIMÁTICOS EXTREMOS.

### DIGNIDADE MENSTRUAL: UMA QUESTÃO DE JUSTIÇA E SUSTENTABILIDADE

NO MEIO DESSA TEIA COMPLEXA DE DESAFIOS, SURGE A QUESTÃO DA DIGNIDADE MENSTRUAL. TER ACESSO A PRODUTOS MENSTRUVAIS NÃO É APENAS UMA QUESTÃO DE SAÚDE, MAS TAMBÉM DE JUSTIÇA SOCIAL E AMBIENTAL. AO PROMOVER A DIGNIDADE MENSTRUAL SUSTENTÁVEL, ESTAMOS FAZENDO MAIS DO QUE PROTEGER O MEIO AMBIENTE. ESTAMOS DESAFIANDO NORMAS SOCIAIS PREJUDICIAIS, COMBATENDO DESIGUALDADES DE GÊNERO E RACIAIS E PROMOVENDO UMA SOCIEDADE MAIS JUSTA E EQUITATIVA.

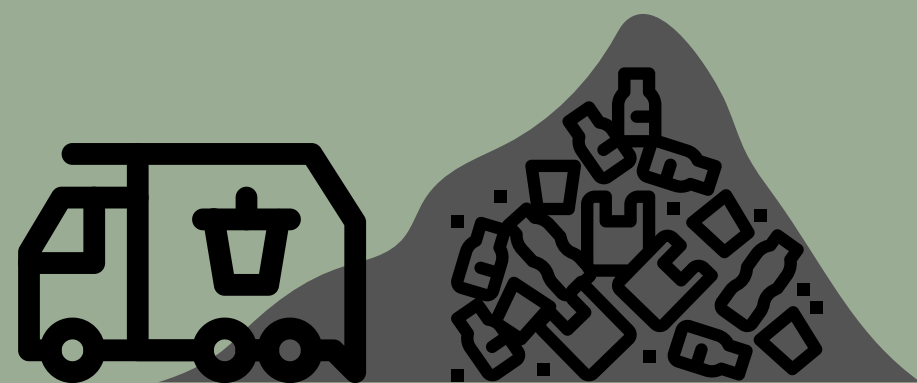
## O IMPACTO DOS ABSORVENTES

VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR NA VIAGEM QUE UM ABSORVENTE FAZ, DESDE O MOMENTO EM QUE É PRODUZIDO ATÉ O INSTANTE EM QUE É DESCARTADO? VAMOS JUNTOS EMBARCAR NUMA EXPLORAÇÃO PELO MUNDO DOS ABSORVENTES E DESCOBRIR OS SEGREDOS ESCONDIDOS POR TRÁS DE SUA UTILIZAÇÃO E DESCARTE.



OS ABSORVENTES, SEJAM ELES DESCARTÁVEIS OU REUTILIZÁVEIS, TÊM UMA HISTÓRIA PARA CONTAR. OS DESCARTÁVEIS, POR EXEMPLO, TÊM UMA VIDA ÚTIL MUITO CURTA COMPARADA AO TEMPO QUE LEVAM PARA SE DECOMPOR NA NATUREZA, QUE PODE SER DE ATÉ 400 ANOS!

AGORA, IMAGINE TODOS OS ABSORVENTES USADOS POR TODAS AS PESSOAS QUE MENSTRUAM AO REDOR DO MUNDO. É UMA MONTANHA ENORME DE RESÍDUOS, NÃO É? E SE PENSARMOS EM ALTERNATIVAS MAIS SUSTENTÁVEIS, COMO PODEMOS TRANSFORMAR ESSA MONTANHA EM UMA COLINA MAIS AMIGÁVEL PARA O NOSSO PLANETA?





## O IMPACTO DOS ABSORVENTES

OS ABSORVENTES DESCARTÁVEIS SÃO PRODUZIDOS ATRAVÉS DE UM PROCESSO INDUSTRIAL QUE ENVOLVE VÁRIAS ETAPAS. AQUI ESTÁ UMA VISÃO GERAL SIMPLIFICADA DO PROCESSO DE FABRICAÇÃO TÍPICO DE ABSORVENTES DESCARTÁVEIS:

**MATERIAIS DE ABSORÇÃO:** O NÚCLEO DO ABSORVENTE É FEITO DE MATERIAIS ABSORVENTES, COMO POLPA DE CELULOSE, QUE É DERIVADA DE ÁRVORES. ESTA POLPA É PROCESSADA E TRATADA PARA MELHORAR SUAS PROPRIEDADES DE ABSORÇÃO.

**CAMADA SUPERIOR:** A CAMADA SUPERIOR DO ABSORVENTE, QUE ENTRA EM CONTATO COM A PELE, É GERALMENTE FEITA DE UM MATERIAL MACIO E PERMEÁVEL, COMO UM TECIDO NÃO TECIDO (TNT) OU UMA PELÍCULA PERFURADA PARA PERMITIR A PASSAGEM DO FLUIDO.

**CAMADA INFERIOR:** A PARTE DE TRÁS DO ABSORVENTE É FEITA DE UM MATERIAL IMPERMEÁVEL, COMO UMA PELÍCULA DE POLIETILENO, PARA EVITAR VAZAMENTOS.

**ADESIVOS E ELÁSTICOS:** PARA MANTER O ABSORVENTE NO LUGAR E PROPORCIONAR UM AJUSTE CONFORTÁVEL, SÃO ADICIONADOS ADESIVOS E ELÁSTICOS AO LONGO DAS BORDAS DO PRODUTO.

**ACABAMENTO E CORTE:** O MATERIAL É LAMINADO E CORTADO EM TAMANHOS ESPECÍFICOS PARA PRODUZIR OS ABSORVENTES INDIVIDUAIS.

**EMBALAGEM:** OS ABSORVENTES SÃO EMBALADOS EM EMBALAGENS PLÁSTICAS INDIVIDUAIS OU EM PACOTES MAIORES, PRONTOS PARA DISTRIBUIÇÃO E VENDA.

# O IMPACTO DOS ABSORVENTES

**DIA 01** HOJE: DIA 1 DO CICLO

**DIA 05** EM 5 DIAS: 15 ABSORVENTES DESCARTADOS\*

**15**

**EM 1 ANO** EM 1 ANO: 12 CICLOS, 180 ABSORVENTES DESCARTADOS\*

**180**

**EM 35 ANOS\*\*** 420 CICLOS, 6.300 ABSORVENTES DESCARTADOS\*\*

**6.300**

**EM 400 ANOS** **?** O QUE FAZER?

ABSORVENTES AINDA NÃO FORAM COMPLETAMENTE DECOMPOSTOS

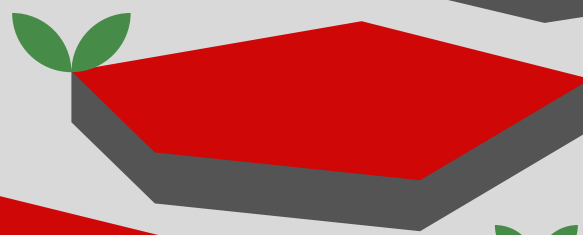
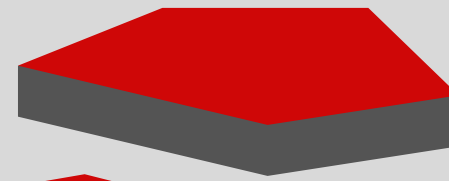
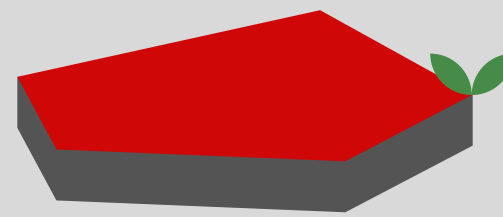
\* CONSIDERANDO UM USO MÉDIO DE 3 ABSORVENTES POR DIA EM CICLOS MENSTRUAIS DE 5 DIAS

\*\* OS 35 ANOS CONSIDERADOS PARA ESTE CÁLCULO REPRESENTAM UMA MÉDIA, ABRANGENDO O PERÍODO DOS 14 AOS 49 ANOS DE IDADE.

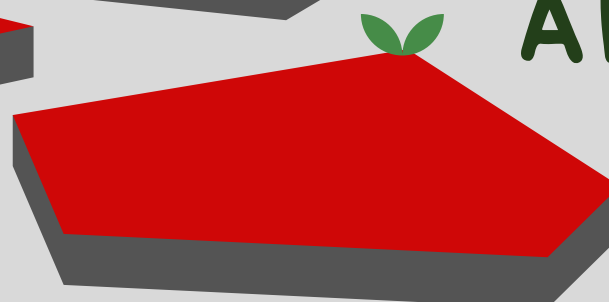
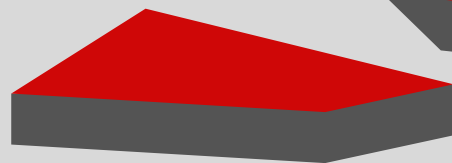
## ALTERNATIVAS: TECNOLOGIAS MENSTRUAIS SUSTENTÁVEIS

EM NOSSA JORNADA PELO MUNDO DA MENSTRUÇÃO, EXPLORAMOS O IMPACTO DOS ABSORVENTES DESCARTÁVEIS EM NOSSO PLANETA. AGORA, VAMOS PERCORRER UM CAMINHO CHEIO DE INOVAÇÕES E DESCOBERTAS, ONDE AS TECNOLOGIAS MENSTRUAIS SUSTENTÁVEIS SE TORNAM AS PROTAGONISTAS DE NOSSA HISTÓRIA!

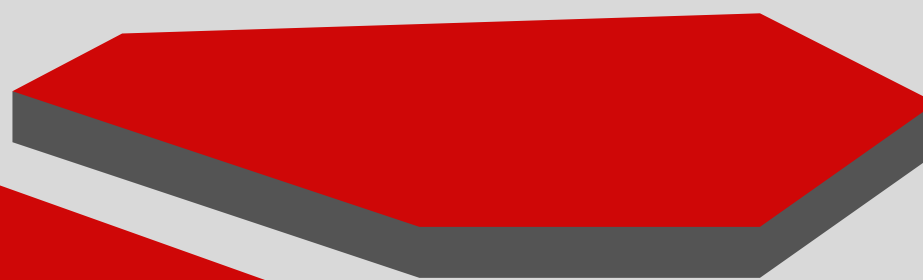
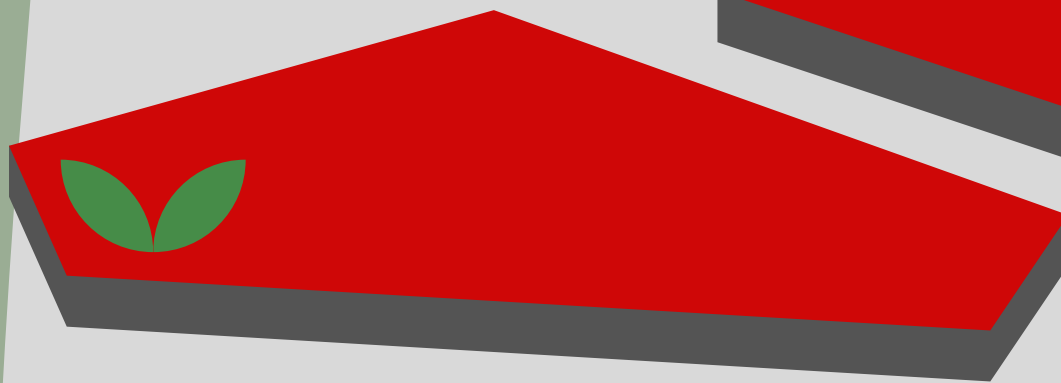
ABSORVENTES  
DE PANO



CALCINHAS  
ABSORVENTES



COLETORES  
MENSTRUAIS

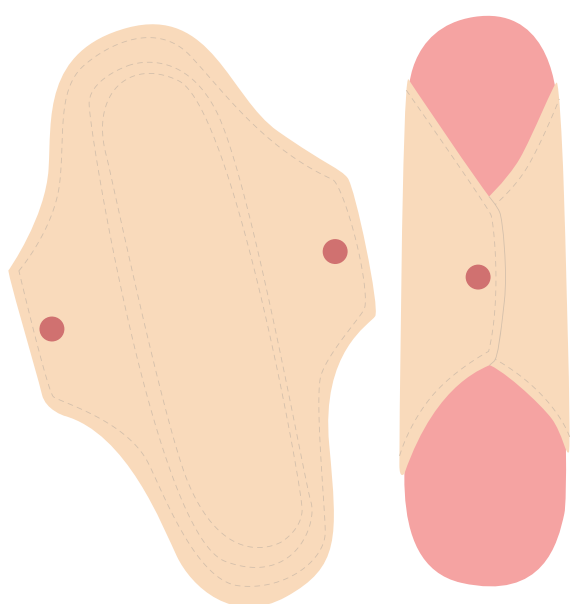


ABSORVENTES  
DESCARTÁVEIS  
BIODEGRADÁVEIS



## ABSORVENTES DE PANO

OS ABSORVENTES DE PANO SÃO UMA ALTERNATIVA REUTILIZÁVEL AOS ABSORVENTES DESCARTÁVEIS TRADICIONAIS. FEITOS DE TECIDOS NATURAIS, PROPORCIONAM UMA ABSORÇÃO EFICAZ E PODEM SER LAVADOS APÓS CADA USO, REDUZINDO O IMPACTO AMBIENTAL E OS CUSTOS A LONGO PRAZO.



PARA GARANTIR A EFICÁCIA E DURABILIDADE DOS ABSORVENTES DE PANO, É ESSENCIAL SABER COMO CUIDAR DELES CORRETAMENTE. AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS PARA AJUDÁ-LA(O) NESSA JORNADA:

### 1. COMO LAVAR

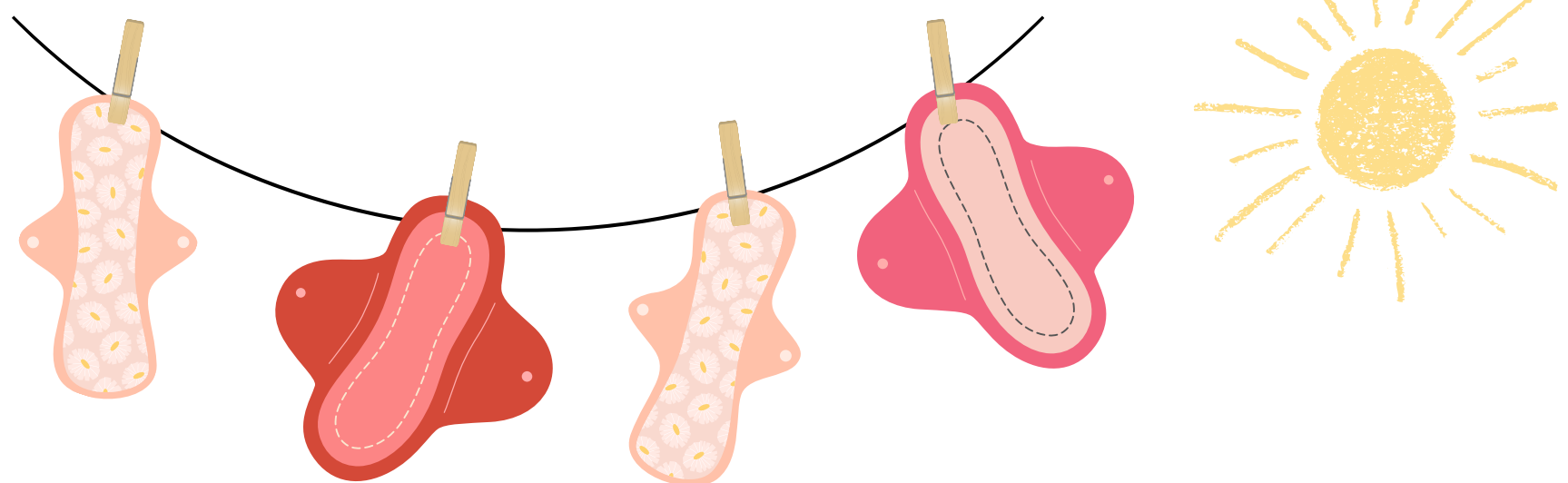
- **PRÉ-LAVAGEM:** ASSIM QUE RETIRAR O ABSORVENTE USADO, ENXÁGUE-O EM ÁGUA FRIA ATÉ QUE A ÁGUA SAIA LIMPA. ISSO AJUDA A REMOVER A MAIOR PARTE DO FLUXO E EVITA MANCHAS.
- **LAVAGEM:** VOCÊ PODE LAVAR O ABSORVENTE À MÃO OU NA MÁQUINA. USE SABÃO NEUTRO E EVITE AMACIANTES OU ALVEJANTES, POIS PODEM AFETAR A ABSORÇÃO.
- **DICA:** SE OPTAR PELA MÁQUINA, COLOQUE OS ABSORVENTES EM UM SACO DE LAVAGEM PARA PROTEGÊ-LOS.



## ABSORVENTES DE PANO

### 2. COMO PENDURAR E SECAR

- **PENDURAR:** ESTENDA O ABSORVENTE EM UMA ÁREA BEM VENTILADA, DE PREFERÊNCIA SOB LUZ SOLAR DIRETA, QUE TEM PROPRIEDADES ANTIBACTERIANAS NATURAIS.
- **SECAGEM:** EVITE USAR SECADORAS, POIS O CALOR EXCESSIVO PODE DESGASTAR O TECIDO MAIS RAPIDAMENTE. SE NECESSÁRIO, PASSE O ABSORVENTE COM FERRO EM TEMPERATURA BAIXA PARA FINALIZAR A SECAGEM.



### 3. COMO TROCAR QUANDO ESTIVER FORA DE CASA

- **PREPARAÇÃO:** ANTES DE SAIR, COLOQUE UM ABSORVENTE LIMPO EM UM SAQUINHO IMPERMEÁVEL OU EM UMA BOLSINHA ESPECIAL PARA ABSORVENTES.
- **TROCA:** QUANDO PRECISAR TROCAR, DOBRE O ABSORVENTE USADO, COLOQUE-O NO SAQUINHO E GUARDE-O EM SUA BOLSA.
- **DICA:** SE POSSÍVEL, ENXÁGUE O ABSORVENTE USADO EM ÁGUA FRIA ANTES DE GUARDÁ-LO, PARA FACILITAR A LAVAGEM POSTERIOR.





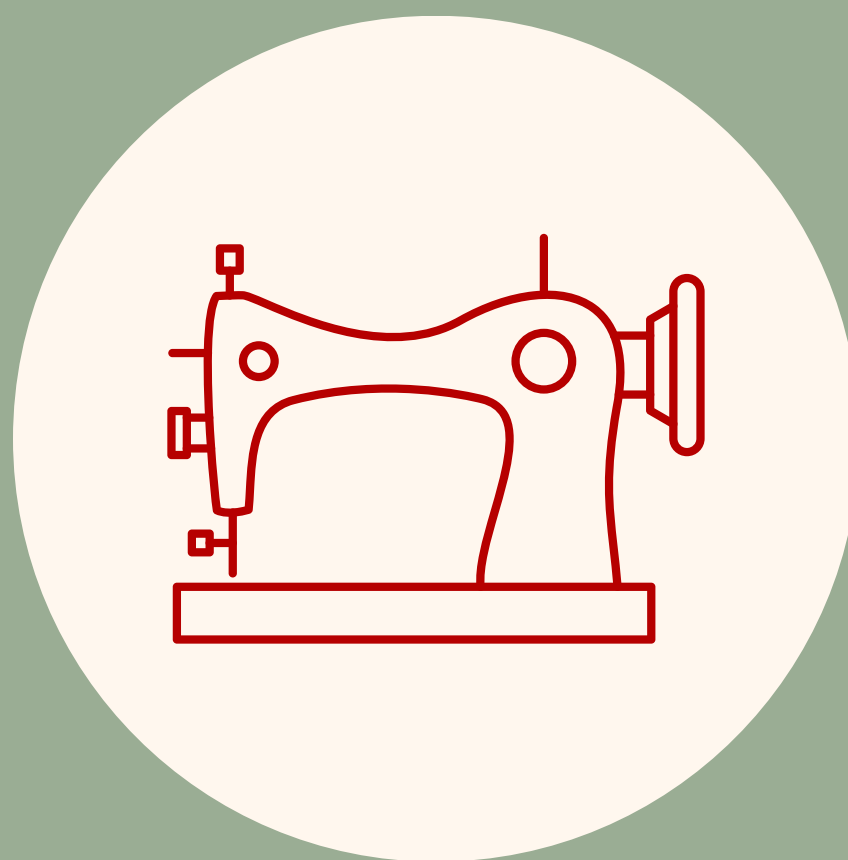
## ABSORVENTES DE PANO

SE VOCÊ ESTÁ CONSIDERANDO A OPÇÃO DE USAR ABSORVENTES DE PANO, SAIBA QUE ATUALMENTE HÁ UMA



VARIEDADE CONSIDERÁVEL DISPONÍVEL NO MERCADO. MUITOS DESSES PRODUTOS SÃO FEITOS POR COLETIVOS DE COSTUREIRAS, QUE UNEM SUSTENTABILIDADE, EMPODERAMENTO FEMININO E ECONOMIA CIRCULAR EM SUAS PRODUÇÕES.

ALÉM DE APOIAR ESSES COLETIVOS, VOCÊ TAMBÉM TEM A OPÇÃO DE PRODUZIR O SEU PRÓPRIO ABSORVENTE! ISSO TE PERMITE PERSONALIZAR O TAMANHO, FORMATO E TECIDOS DE ACORDO COM SUAS PREFERÊNCIAS E NECESSIDADES. SEJA QUAL FOR A SUA ESCOLHA, O IMPORTANTE É ENCONTRAR UMA OPÇÃO QUE SEJA CONFORTÁVEL E ALINHADA COM SEUS VALORES.



## CALCINHAS ABSORVENTES

CALCINHAS ABSORVENTES ESTÃO GANHANDO POPULARIDADE COMO UMA OPÇÃO CONFORTÁVEL E SUSTENTÁVEL PARA O PERÍODO MENSTRUAL. ELAS COMBINAM A FUNCIONALIDADE DE UM ABSORVENTE COM O CONFORTO DE UMA PEÇA ÍNTIMA REGULAR. PROJETADAS COM CAMADAS ABSORVENTES INTEGRADAS, ELAS ELIMINAM A NECESSIDADE DE ABSORVENTES ADICIONAIS E SÃO ADEQUADAS PARA DIFERENTES FLUXOS.



**CUIDADOS COM A LAVAGEM: ASSIM COMO OS ABSORVENTES DE PANO, AS CALCINHAS ABSORVENTES DEVEM SER LAVADAS APÓS CADA USO.**

**PRÉ-LAVAGEM: APÓS O USO, ENXÁGUE A CALCINHA EM ÁGUA FRIA ATÉ QUE A ÁGUA SAIA LIMPA. ISSO AJUDA A REMOVER A MAIOR PARTE DO FLUXO E EVITA MANCHAS.**

**LAVAGEM: PODE LAVAR À MÃO OU NA MÁQUINA. SE OPTAR PELA MÁQUINA, USE UM CICLO DELICADO. EM AMBOS OS CASOS, USE SABÃO NEUTRO E EVITE AMACIANTES, POIS PODEM COMPROMETER A CAPACIDADE DE ABSORÇÃO DA CALCINHA.**



## COLETORES MENSTRUAIS

O COLETOR MENSTRUAL É UMA ALTERNATIVA INOVADORA E SUSTENTÁVEL AOS ABSORVENTES TRADICIONAIS. FEITO DE MATERIAIS SEGUROS COMO SILICONE, BORRACHA OU ELASTÔMERO TERMOPLÁSTICO, ELE É INSERIDO NO CANAL VAGINAL PARA COLETAR O FLUXO MENSTRUAL. PARA GARANTIR UMA EXPERIÊNCIA SEGURA E CONFORTÁVEL, É FUNDAMENTAL DAR ATENÇÃO À LIMPEZA REGULAR E ESCOLHER O TAMANHO ADEQUADO.



### 1. LIMPEZA REGULAR:

A LIMPEZA DO COLETOR MENSTRUAL É ESSENCIAL PARA MANTER A HIGIENE E EVITAR POSSÍVEIS INFECÇÕES.

- ANTES DO PRIMEIRO USO: FERVA O COLETOR EM ÁGUA POR CERCA DE 5 A 10 MINUTOS.
- DURANTE O CICLO: APÓS ESVAZIÁ-LO, LAVE COM ÁGUA FRIA E SABÃO NEUTRO. CERTIFIQUE-SE DE ENXAGUAR BEM PARA REMOVER TODO O SABÃO.
- FINAL DO CICLO: APÓS O TÉRMINO DO SEU PERÍODO, FERVA NOVAMENTE O COLETOR PARA GARANTIR QUE ELE ESTEJA COMPLETAMENTE LIMPO ANTES DE GUARDÁ-LO.



## COLETORES MENSTRUAIS

### 2. ESCOLHA DO TAMANHO ADEQUADO:

O COLETOR MENSTRUAL GERALMENTE ESTÁ DISPONÍVEL EM DIFERENTES TAMANHOS, E A ESCOLHA CORRETA É CRUCIAL PARA GARANTIR CONFORTO E PREVENIR VAZAMENTOS.

- PEQUENO: GERALMENTE RECOMENDADO PARA ADOLESCENTES OU PESSOAS QUE NÃO DERAM À LUZ.
- MÉDIO/GRANDE: INDICADO PARA PESSOAS QUE JÁ DERAM À LUZ OU TÊM UM FLUXO MENSTRUAL MAIS INTENSO.

AO ESCOLHER, TAMBÉM CONSIDERE OUTROS FATORES, COMO A POSIÇÃO DO COLO DO ÚTERO E A INTENSIDADE DO FLUXO MENSTRUAL. SE POSSÍVEL, CONSULTE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA OBTER ORIENTAÇÃO.

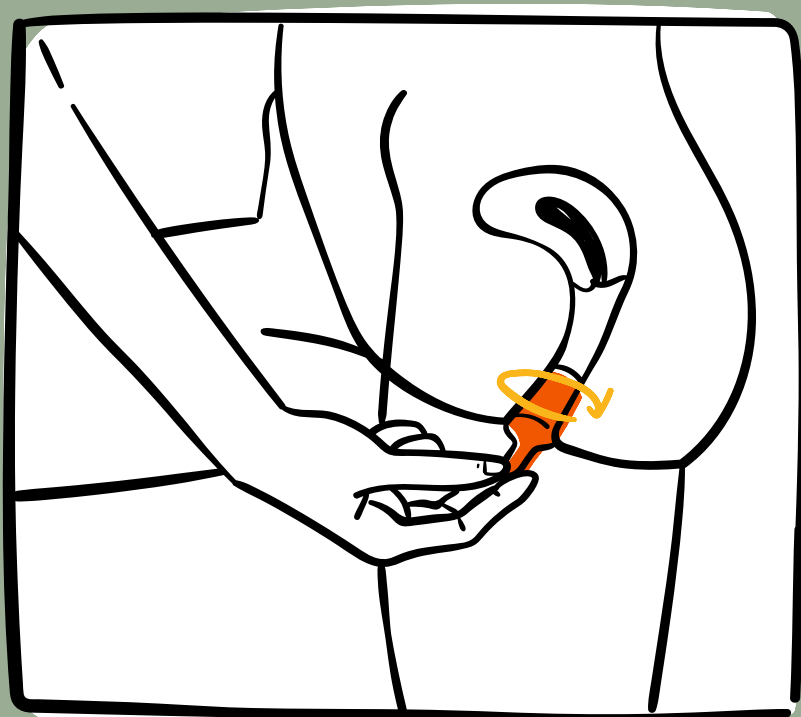


PARA MUITAS PESSOAS, A INSERÇÃO E REMOÇÃO PODEM PARECER UM POUCO DESAFIADORAS NO INÍCIO. COM PRÁTICA E PACIÊNCIA, ESSES PROCESSOS SE TORNAM SIMPLES E ROTINEIROS. AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS PARA AJUDÁ-LO(A):

## COLETORES MENSTRUAIS

### INSERÇÃO DO COLETOR MENSTRUAL:

- **HIGIENE PRIMEIRO: LAVE BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO ANTES DE MANUSEAR O COLETOR.**
- **DOBRE O COLETOR: EXISTEM VÁRIAS MANEIRAS DE DOBRAR O COLETOR, MAS AS MAIS COMUNS SÃO O "DOBRE EM C" E O "DOBRE EM S". ESCOLHA A QUE FOR MAIS CONFORTÁVEL PARA VOCÊ.**



- **POSIÇÃO: ENCONTRE UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL. ALGUMAS PESSOAS PREFEREM FICAR DE CÓCORAS, OUTRAS COLOCAM UMA PERNA EM UMA SUPERFÍCIE ELEVADA OU SIMPLEMENTE FICAM EM PÉ.**
- **RELAXE: RELAXE OS MÚSCULOS PÉLVICOS. ISSO FACILITARÁ A INSERÇÃO.**
- **INSIRA: SEGURE O COLETOR DOBRADO E INSIRA-O NO CANAL VAGINAL, APONTANDO LIGEIRAMENTE PARA BAIXO EM DIREÇÃO À BASE DA COLUNA. ELE DEVE FICAR ABAIXO DO COLO DO ÚTERO E ACIMA DA ENTRADA DA VAGINA.**
- **VERIFIQUE: CERTIFIQUE-SE DE QUE O COLETOR SE ABRIU COMPLETAMENTE, GIRANDO-O OU PASSANDO O DEDO AO REDOR DA BASE.**

## COLETORES MENSTRUAIS

### REMOÇÃO DO COLETOR MENSTRUAL:

- **HIGIENE PRIMEIRO:** ASSIM COMO NA INSERÇÃO, LAVE BEM AS MÃOS ANTES DE COMEÇAR.
- **RELAXE:** RELAXE OS MÚSCULOS PÉLVICOS PARA FACILITAR A REMOÇÃO.
- **POSICIONE-SE:** FIQUE EM UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL, SEMELHANTE À QUE VOCÊ USOU PARA INSERIR.
- **LOCALIZE:** INSIRA O DEDO INDICADOR E O POLEGAR NA VAGINA E LOCALIZE A BASE DO COLETOR.
- **APERTE:** APERTE SUAVEMENTE A BASE DO COLETOR PARA QUEBRAR O VÁCUO.
- **REMOVA COM CUIDADO:** MANTENDO O VÁCUO QUEBRADO, PUXE SUAVEMENTE O COLETOR, MOVENDO-O DE UM LADO PARA O OUTRO, ATÉ QUE ESTEJA COMPLETAMENTE FORA.

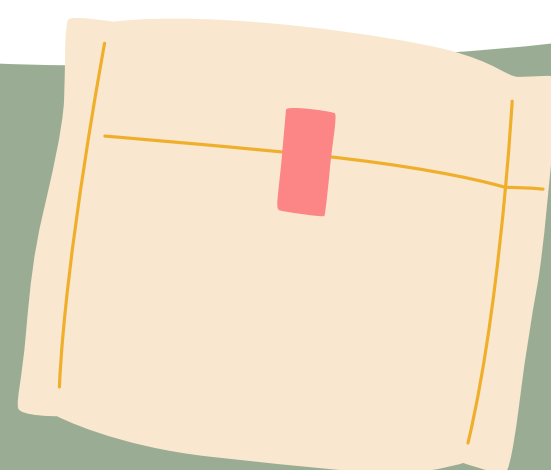
ESVAZIE O CONTEÚDO NO VASO SANITÁRIO E LAVE O COLETOR COM ÁGUA FRIA E SABÃO NEUTRO.





## ABSORVENTES DESCARTÁVEIS BIODEGRADÁVEIS

À MEDIDA QUE A SOCIEDADE SE TORNA MAIS CONSCIENTE DOS IMPACTOS AMBIENTAIS DE NOSSAS ESCOLHAS DIÁRIAS, SURGEM ALTERNATIVAS MAIS SUSTENTÁVEIS PARA PRODUTOS COMUNS. OS ABSORVENTES DESCARTÁVEIS BIODEGRADÁVEIS SÃO UM DESSES PRODUTOS INOVADORES, PROJETADOS PARA OFERECER A PRATICIDADE DOS ABSORVENTES TRADICIONAIS, MAS COM UM IMPACTO AMBIENTAL SIGNIFICATIVAMENTE REDUZIDO.



### 1. O QUE SÃO?

OS ABSORVENTES DESCARTÁVEIS BIODEGRADÁVEIS SÃO SEMELHANTES AOS ABSORVENTES DESCARTÁVEIS TRADICIONAIS EM TERMOS DE USO E CONFORTO. A DIFERENÇA PRINCIPAL ESTÁ NOS MATERIAIS UTILIZADOS E NO PROCESSO DE PRODUÇÃO. ELES SÃO FEITOS DE MATERIAIS QUE SE DECOMPÕEM MAIS RAPIDAMENTE NA NATUREZA, REDUZINDO O TEMPO QUE PERMANECEM EM ATERROS SANITÁRIOS OU NO MEIO AMBIENTE.



## ABSORVENTES DESCARTÁVEIS BIODEGRADÁVEIS

### 2. BENEFÍCIOS

- **IMPACTO AMBIENTAL REDUZIDO:** AO CONTRÁRIO DOS ABSORVENTES TRADICIONAIS, QUE PODEM LEVAR CENTENAS DE ANOS PARA SE DECOMPOR, OS BIODEGRADÁVEIS SE DECOMPÕEM EM UM PERÍODO MUITO MAIS CURTO.
- **MATERIAIS SUSTENTÁVEIS:** MUITOS ABSORVENTES BIODEGRADÁVEIS SÃO FEITOS DE MATERIAIS NATURAIS E ORGÂNICOS, COMO ALGODÃO, O QUE TAMBÉM PODE SER BENÉFICO PARA AQUELAS PESSOAS QUE PREFEREM EVITAR PRODUTOS SINTÉTICOS EM CONTATO DIRETO COM A PELE.
- **REDUÇÃO DE RESÍDUOS:** AO OPTAR POR PRODUTOS BIODEGRADÁVEIS, CONTRIBUÍMOS PARA A REDUÇÃO DA QUANTIDADE DE RESÍDUOS QUE ACABAM EM ATERROS SANITÁRIOS.



## COMBINANDO E ESCOLHENDO TECNOLOGIAS MENSTRUAIS



A MENSTRUACÃO É UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA PARA CADA PESSOA, E O QUE FUNCIONA PARA UMA PODE NÃO SER IDEAL PARA OUTRA. FELIZMENTE, VIVEMOS EM UMA ÉPOCA EM QUE HÁ DIVERSAS TECNOLOGIAS MENSTRUAIS DISPONÍVEIS, PERMITINDO QUE CADA UMA ENCONTRE A QUE MELHOR SE ADAPTE AO SEU CORPO E ESTILO DE VIDA.

ALGUMAS PESSOAS PREFEREM USAR ABSORVENTES DE PANO EM CASA E COLETORES MENSTRUAIS QUANDO ESTÃO FORA. OUTRAS OPTAM POR CALCINHAS ABSORVENTES DURANTE O DIA E ABSORVENTES BIODEGRADÁVEIS À NOITE. A COMBINAÇÃO DE DIFERENTES PRODUTOS PODE OFERECER MAIOR CONFORTO E SEGURANÇA, ESPECIALMENTE EM DIAS DE FLUXO MAIS INTENSO OU EM ATIVIDADES ESPECÍFICAS, COMO ESPORTES.

O IMPORTANTE É LEMBRAR QUE **NÃO EXISTE UMA "MELHOR" OPÇÃO UNIVERSAL**. O QUE É MAIS ADEQUADO PARA VOCÊ DEPENDE DE SUAS NECESSIDADES PESSOAIS, ATIVIDADES DIÁRIAS E PREFERÊNCIAS. EXPERIMENTE DIFERENTES TECNOLOGIAS, OUÇA SEU CORPO E ESCOLHA AQUELA QUE TE PROPORCIONA MAIOR BEM-ESTAR E CONFIANÇA DURANTE O PERÍODO MENSTRUAL.

# POLÍTICAS PÚBLICAS, DIGNIDADE MENSTRUAL E MEIO AMBIENTE: TODOS JUNTOS POR EQUIDADE E SUSTENTABILIDADE

EM NOSSA BUSCA POR UM MUNDO MAIS JUSTO E UM PLANETA SAUDÁVEL, É VITAL COMPREENDER A **INTERLIGAÇÃO ENTRE POLÍTICAS PÚBLICAS, DIGNIDADE MENSTRUAL E MEIO AMBIENTE**. A EQUIDADE DE GÊNERO E A SUSTENTABILIDADE SÃO METAS ALMEJADAS, MAS ENFRENTAMOS DESAFIOS, MUITOS DOS QUAIS ESTÃO ATRELADOS ÀS PRÁTICAS EMPRESARIAIS E À NECESSIDADE DE REGULAMENTAÇÕES MAIS FIRMES. E AQUI, A PARTICIPAÇÃO ATIVA DE TODOS É FUNDAMENTAL!

EQUIDADE DE GÊNERO

SUSTENTABILIDADE

## 1. EMPRESAS E LUCRATIVIDADE: A NECESSIDADE DE MUDANÇA

NA CORRIDA PELO LUCRO, MUITAS EMPRESAS OPTAM POR MATERIAIS E PROCESSOS MENOS SUSTENTÁVEIS.

ESSA ESCOLHA PODE TER CONSEQUÊNCIAS AMBIENTAIS DURADOURAS.



# POLÍTICAS PÚBLICAS, DIGNIDADE MENSTRUAL E MEIO AMBIENTE: TODOS JUNTOS POR EQUIDADE E SUSTENTABILIDADE

## 2. POLÍTICAS PÚBLICAS: REGULANDO E ORIENTANDO

AS POLÍTICAS PÚBLICAS TÊM O PODER DE DIRECIONAR EMPRESAS PARA PRÁTICAS MAIS SUSTENTÁVEIS. MAS PARA QUE ESSAS POLÍTICAS SEJAM EFICAZES, A PARTICIPAÇÃO ATIVA DA SOCIEDADE É CRUCIAL. TODOS NÓS, COMO CIDADÃOS, PODEMOS E DEVEMOS EXIGIR E CONTRIBUIR PARA POLÍTICAS MAIS VERDES E JUSTAS.





# POLÍTICAS PÚBLICAS, DIGNIDADE MENSTRUAL E MEIO AMBIENTE: TODOS JUNTOS POR EQUIDADE E SUSTENTABILIDADE

## 3. DIGNIDADE MENSTRUAL: ENTRE A PRATICIDADE E A SUSTENTABILIDADE

COM POUCAS OPÇÕES SUSTENTÁVEIS DISPONÍVEIS E FOCANDO NA PRATICIDADE, A MAIORIA DAS PESSOAS QUE MENSTRUAM RECORREM AOS ABSORVENTES DESCARTÁVEIS COMUNS. MESMO AS POLÍTICAS VOLTADAS À DIGNIDADE MENSTRUAL UTILIZAM ESSES PRODUTOS PELA FACILIDADE E DISPONIBILIDADE.



## 4. A FORÇA DA COLETIVIDADE

A VERDADEIRA MUDANÇA OCORRE QUANDO TODOS - GOVERNOS, EMPRESAS E CIDADÃOS - TRABALHAM JUNTOS. AO NOS ENVOLVERMOS ATIVAMENTE NA POLÍTICA, PODEMOS INFLUENCIAR DECISÕES E GARANTIR QUE TANTO AS PESSOAS QUANTO O MEIO AMBIENTE SEJAM PRIORIZADOS.

## REFERÊNCIAS

FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNFPA); FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). POBREZA MENSTRUAL NO BRASIL: DESIGUALDADES E VIOLAÇÕES DE DIREITOS. BRASÍLIA-DF, MAIO DE 2021. DISPONÍVEL EM: FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNFPA). RECOMENDAÇÕES PARA IMPLEMENTAÇÃO DE INICIATIVAS DE PROMOÇÃO DA DIGNIDADE MENSTRUAL. BRASÍLIA-DF, MAIO DE 2023. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BRAZIL.UNFPA.ORG/SITES/DEFAULT/FILES/PUB-PDF/RECOMENDACOES-DIG-MENSTRUAL\\_V2.PDF.](https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/recomendacoes-dig-menstrual_v2.pdf)

FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNFPA). RECOMENDAÇÕES PARA IMPLEMENTAÇÃO DE INICIATIVAS DE PROMOÇÃO DA DIGNIDADE MENSTRUAL. BRASÍLIA-DF, MAIO DE 2023. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BRAZIL.UNFPA.ORG/SITES/DEFAULT/FILES/PUB-PDF/RECOMENDACOES-DIG-MENSTRUAL\\_V2.PDF.](https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/recomendacoes-dig-menstrual_v2.pdf)

BRASIL. LEI Nº 14.214, DE 6 DE OUTUBRO DE 2021. INSTITUI O PROGRAMA DE PROTEÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENSTRUAL; E ALTERA A LEI Nº 11.346, DE 15 DE SETEMBRO DE 2006, PARA DETERMINAR QUE AS CESTAS BÁSICAS ENTREGUES NO ÂMBITO DO SISTEMA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISAN) DEVERÃO CONTER COMO ITEM ESSENCIAL O ABSORVENTE HIGIÊNICO FEMININO. DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO, BRASÍLIA, DF, 7 OUT. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.PLANALTO.GOV.BR/CCIVIL\\_03/\\_ATO2019-2022/2021/LEI/L14214.HTM](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/l14214.htm)

SÃO PAULO (ESTADO). LEI Nº 17.525, DE 23 DE MARÇO DE 2022. INSTITUI O PROGRAMA DIGNIDADE ÍNTIMA, NO ÂMBITO DA SECRETARIA DA EDUCAÇÃO E DO CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA "PAULA SOUZA" - CEETEPS, DO ESTADO DE SÃO PAULO, E DÁ PROVIDÊNCIAS CORRELATAS. DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO DE SÃO PAULO, SÃO PAULO, 23 MAR. 2022. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.AL.SP.GOV.BR/REPOSITARIO/LEGISLACAO/LEI/2022/LEI-17525-23.03.2022.HTML](https://www.al.sp.gov.br/repositorio/legislacao/lei/2022/lei-17525-23.03.2022.html)

IBGE. EM 2021, POBREZA TEM AUMENTO RECORDE E ATINGE 62,5 MILHÕES DE PESSOAS, MAIOR NÍVEL DESDE 2012. AGÊNCIA DE NOTÍCIAS IBGE, 02 DEZ. 2022. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://AGENCIADENOTICIAS.IBGE.GOV.BR/AGENCIA-NOTICIAS/2012-AGENCIA-DE-NOTICIAS/NOTICIAS/35687-EM-2021-POBREZA-TEM-AUMENTO-RECORDE-E-ATINGE-62-5-MILHOES-DE-PESSOAS-MAIOR-NIVEL-DESDE-2012.](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/35687-em-2021-pobreza-tem-aumento-recorde-e-atinge-62-5-milhoes-de-pessoas-maior-nivel-desde-2012)

MENEZES, LUIZA MACHADO DE OLIVEIRA. "TRIBUTAÇÃO E DESIGUALDADES DE GÊNERO E RAÇA". UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, 2022.

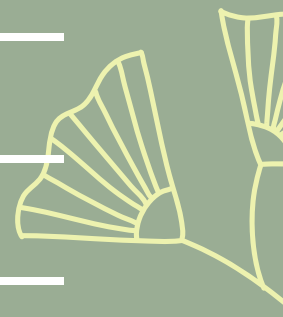
MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL (MDS). INFORME CADASTRO ÚNICO Nº 37. BRASÍLIA, 2024. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://MDS.GOV.BR/WEBARQUIVOS/MDS/2\\_ACOES\\_E\\_PROGRAMAS/CADASTRO\\_UNICO/INFORMES/2024/INFORME\\_CADASTRO\\_UNICO\\_N\\_37.PDF.](https://mds.gov.br/webarquivos/mds/2_acoes_e_programas/cadastro_unico/informes/2024/informe_cadastro_unico_n_37.pdf)

ANOTAÇÕES

Lined area for notes with alternating straight and wavy horizontal lines.



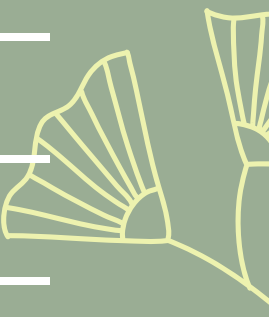
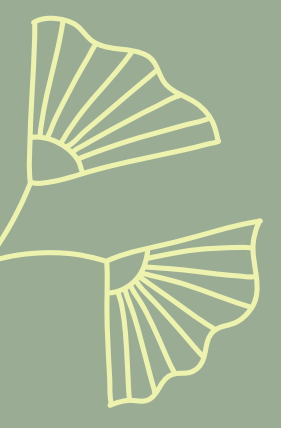
ANOTAÇÕES



Blank lined area for writing notes.

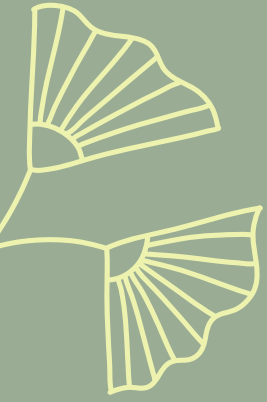
# ANOTAÇÕES

A series of horizontal white lines on a green background, providing space for writing notes.



ANOTAÇÕES

Handwriting practice lines consisting of alternating straight and wavy horizontal lines across the page.







[sites.usp.br/cicloverde](https://sites.usp.br/cicloverde)



@cicloverdeusp