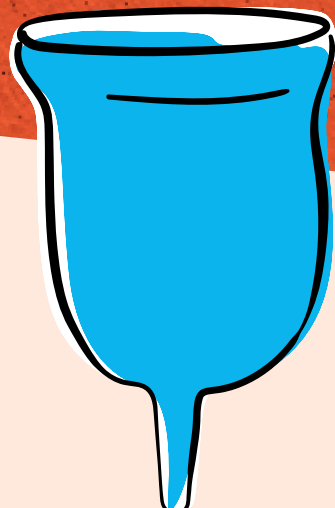




DIGNIDADE MENSTRUAL



VOCÊ SABE O QUE É POBREZA MENSTRUAL?

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

A falta de informação e de recursos para acesso a itens básicos de higiene íntima prejudicam adolescentes que menstruam, fazendo com que se vejam na situação de improvisar tampões, colocando em risco a própria saúde ou, deixar de fazer coisas, como não ir à escola por falta de um absorvente adequado.

Pode parecer uma realidade distante, mas de acordo com o UNICEF, uma em cada dez adolescentes não frequenta a escola (dados de 2021) durante o período menstrual. A superação do tabu e a divulgação da importância de uma boa higiene menstrual podem evitar graves problemas de saúde, como infecções vaginais ou urinárias repetidas, que podem ocasionar a infertilidade ou complicações renais.

Dicas simples como manter a região devidamente limpa e trocar o absorvente com regularidade ajudam a manter a saúde íntima.



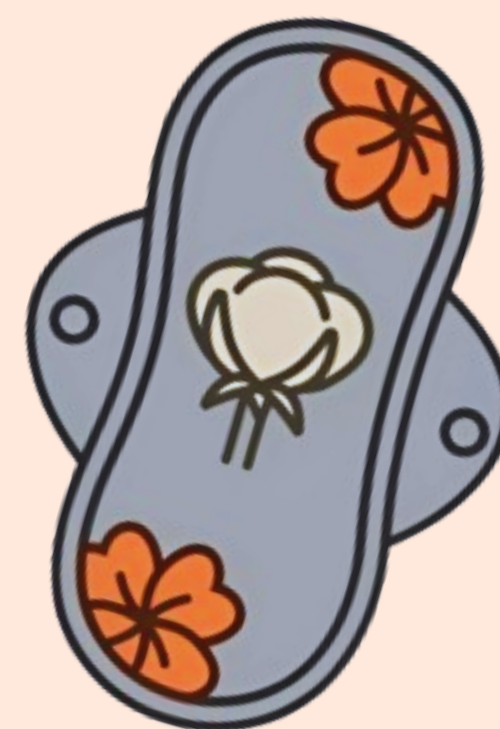
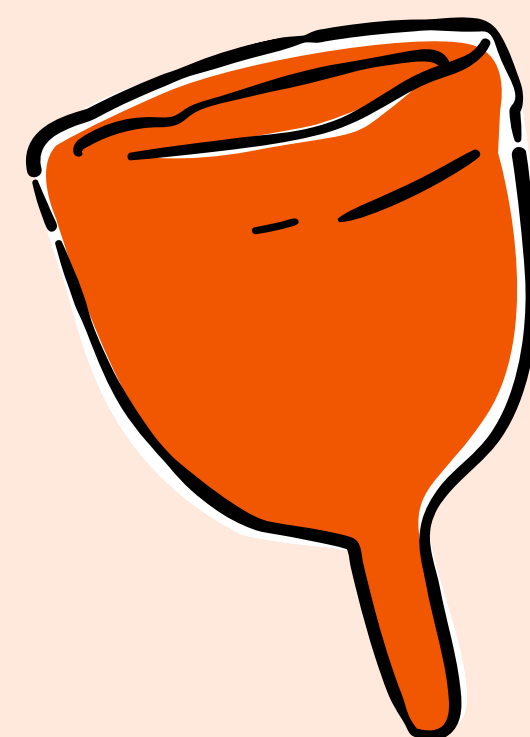
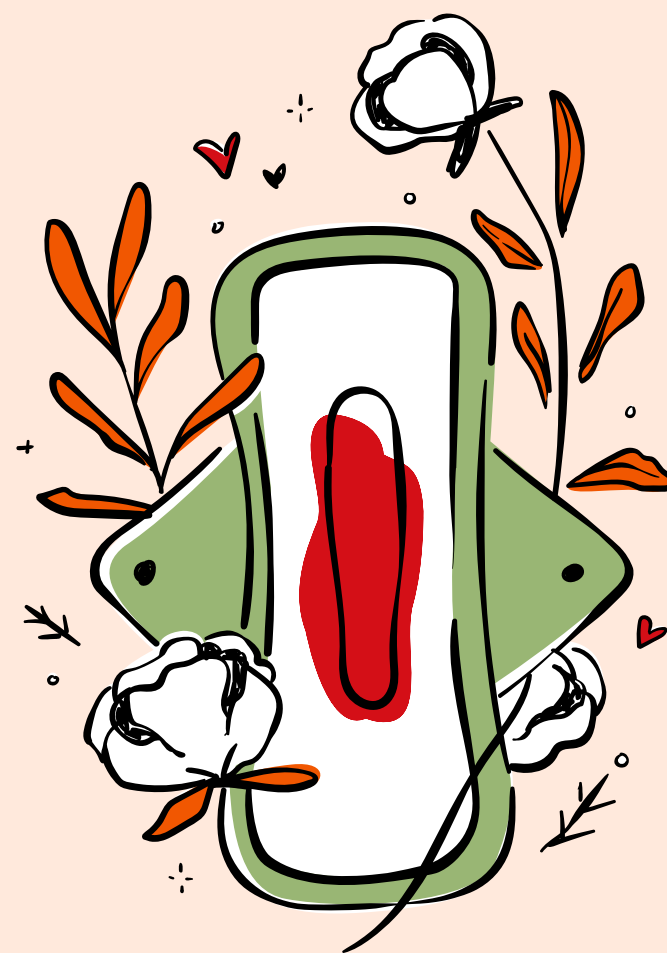
O QUE É MENSTRUACÃO?

Em poucos meses, muitas mudanças podem acontecer no corpo de uma pessoa que menstrua.

A menstruação é um processo natural que ocorre com milhões de pessoas no mundo inteiro, o tempo todo. Ela não precisa ser um motivo ou que você deixe de fazer as coisas de que gosta, ou que deixe de ir para a escola.

Seja em casa ou na escola, viver a menstruação com acesso a informações e aos produtos necessários, como absorventes, é muito importante e um direito de toda pessoa que menstrua.

A menstruação não deve ser motivo de vergonha. Ter um olhar atento às alterações no seu corpo é uma lição para a vida toda. O autoconhecimento protege!



VOCÊ SABIA QUE O PROGRAMA DE PROTEÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE E DIGNIDADE MENSTRUAL DO GOVERNO FEDERAL DISPONIBILIZA ABSORVENTES GRATUITOS PELO PROGRAMA FARMÁCIA POPULAR – SAIBA COMO AO FINAL DA CARTILHA.



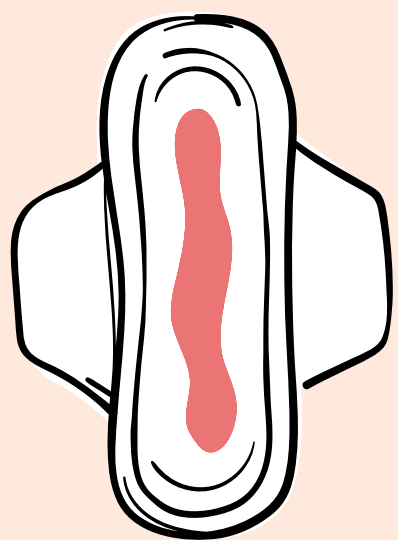
ALGUMAS DICAS IMPORTANTES PARA ESSE PERÍODO!!

A primeira menstruação é conhecida como menarca e os dias de sangramento e a menstruação. E cada mês, a pessoa tem aquilo que chamamos de Ciclo Menstrual, que é o primeiro dia do sangramento e que se estende até o dia anterior à próxima menstruação.

É importante lembrar que o ciclo menstrual pode ser regular ou irregular, conheça seu corpo. O ciclo é considerado regular quando sua duração varia entre 21 a 35 dias, e que podem durar entre 3 a 7 dias, geralmente. Já o ciclo irregular é inferior a 21 dias ou superior a 35 dias e, normalmente, acompanha também uma menstruação irregular.

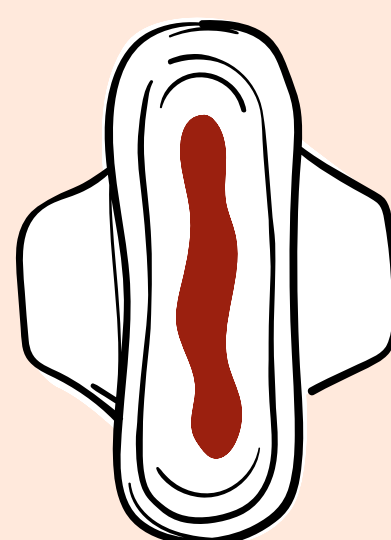
Anote as informações sobre seu ciclo menstrual, quando começou, quando terminou, como estava a cor e o cheiro da menstruação, se teve cólicas...

O QUE DIZ A COR DA SUA MENSTRUACÃO?



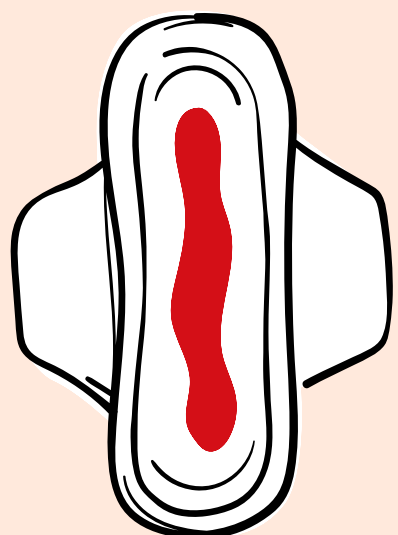
VERMELHO PÁLIDO

Pode indicar desbalanço hormonal



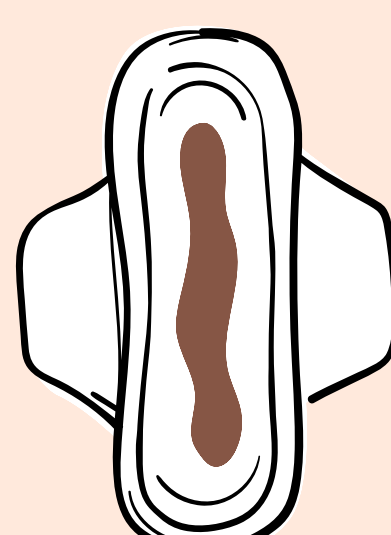
VERMELHO ESCURO

Dias de fluxo intenso.



VERMELHO VIVO

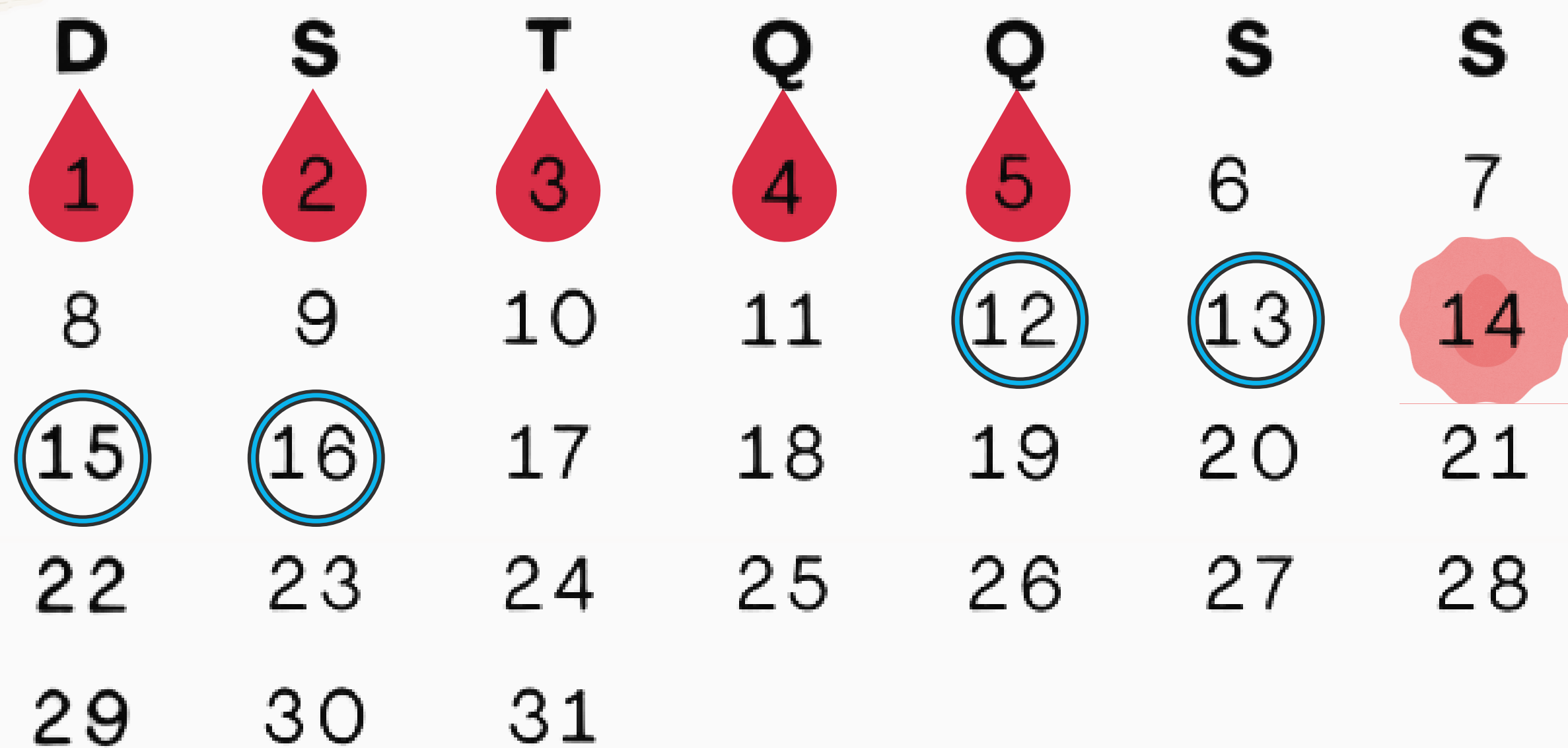
Super normal e saudável!



MARROM

Estar associado ao início ou término da menstruação e fluxo lento.

CICLO MENSTRUAL



Menstruação

Período Fértil

Ovulação

Mas atenção: Observe qualquer alteração. Se aparecer um corrimento de cheiro estranho, uma verruga perto da vagina, dor, desconforto ao urinar, ou qualquer sinal de uma infecção, procure um(a) profissional de saúde. Também não interrompa seu método anticoncepcional! E nem faça sexo sem proteção. Lembre-se, proteção combina sempre: camisinha + outro método, como a pílula anticoncepcional. Mas, se tiver suspeita de gravidez ou tiver feito sexo desprotegido, fale com alguém de sua confiança e também procure profissionais da saúde.

MITOS E VERDADES SOBRE MENSTRUACÃO

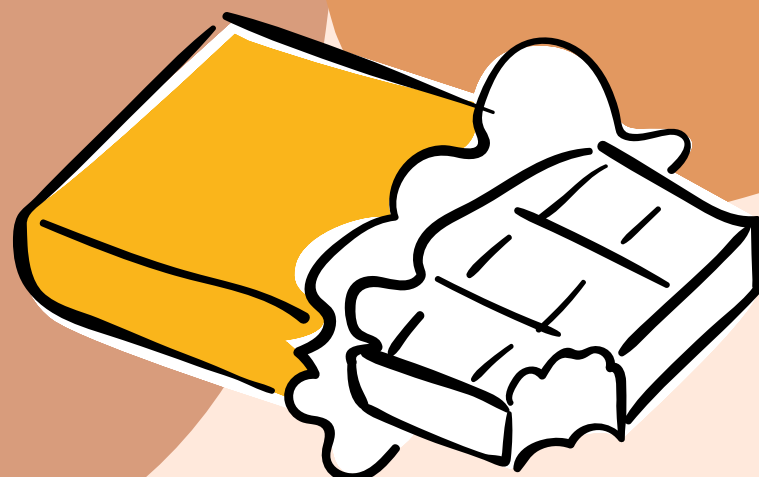


COMER CHOCOLATE ALIVIA OS SINTOMAS DA TPM

É VERDADE! Embora muito se diga que os laticínios (alimentos que contém leite na sua composição) durante o período inflamam a barriga ou nos enchem de gases e causam cólicas, estudos mostram que o chocolate acalma essa ansiedade que sentimos e nos encoraja diante das mudanças hormonais nesse período. Às vezes, um bombom traz uma sensação de prazer e conforto.

A MULHER DEVE MENSTRUAR TODO MÊS PARA A SAÚDE E DESINTOXICAÇÃO DO CORPO.

É MITO! É um dos mitos mais difundidos: Na verdade, a menstruação consiste em tecido do endométrio (o revestimento do útero para promover a gravidez) e de sangue do mesmo, e isso é completamente livre de toxinas. É um processo que ocorre apenas para acomodar uma gravidez, e o revestimento do útero feito de sangue e completamente livre de toxinas (endométrio) é simplesmente eliminado se a fertilização não ocorre. É por isso que a menstruação não é um processo de desintoxicação.



MITOS E VERDADES SOBRE MENSTRUACÃO

ESTAR MENSTRUADA(O) É UM PASSE PARA FAZER SEXO SEM PROTEÇÃO

É MITO! Se você pensou que estar menstruada é um passe para fazer sexo sem proteção, pode tirar essa ideia da cabeça. Ter uma relação sexual sem camisinha durante o período menstrual pode sim resultar em uma gravidez e principalmente, você pode pegar uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST), como hepatite B.



ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A MENSTRUACÃO PODEM SER PREJUDICIAIS

É MITO! A menos que você tenha cólicas severas (dismenorreia) ou fluxo sanguíneo excessivo (menorragia) que interfira na sua capacidade de participar de atividades físicas, não há razão para não praticar exercícios ou atividades físicas regulares quando você está menstruada. Seu período de menstruação é uma função normal do seu corpo; não é uma desvantagem. De fato, muitos especialistas recomendam o exercício durante a menstruação para ajudar a reduzir as cólicas, já que a atividade aeróbica, como caminhar, correr, andar de bicicleta, dançar ou nadar, produz substâncias químicas que ajudam a bloquear a dor.

COMO TER ACESSO AOS ABSORVENTES GRATUITOS NO FARMACIA POPULAR?

QUEM TEM ACESSO AO BENEFÍCIO?

Inscritos no CadÚnico com idades entre 10 a 49 anos, tenha renda mensal até R\$ 218,00 ou seja estudante de baixa renda matriculados na rede pública e pessoas que estejam em situação de rua.

Baixe o MEU SUS no seu celular, entre usando seu cadastro da conta GOV.BR e emita a autorização.

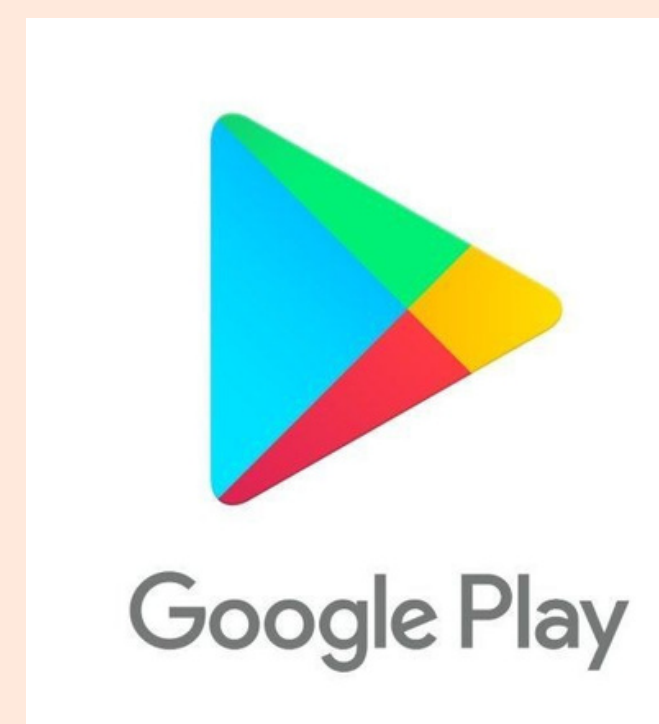
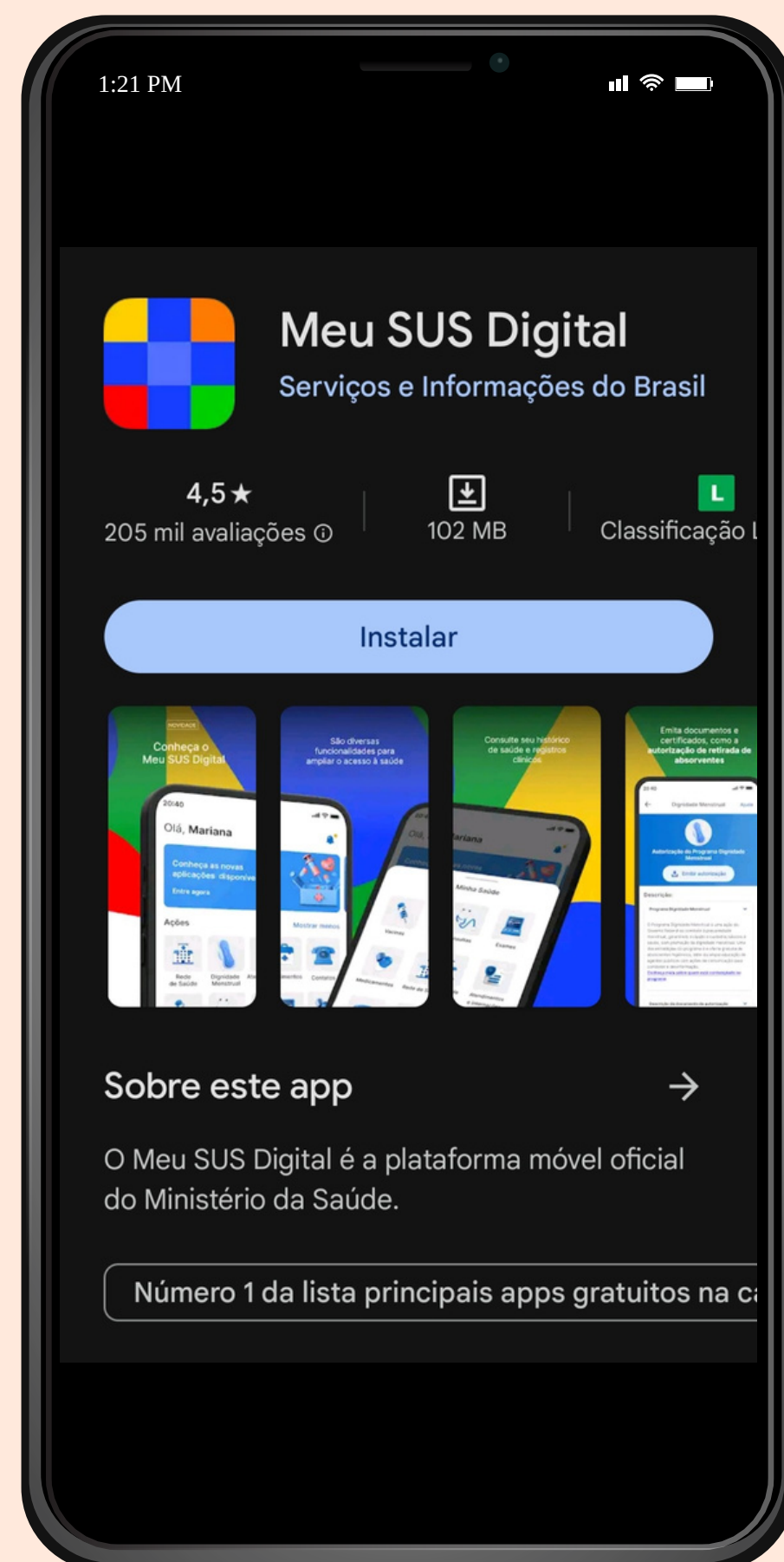
NÃO TENHO CELULAR O QUE FAÇO?

Basta se dirigir aos Centros de Referência da Assistência Social, (CRAS) ou Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) da sua região para a emissão da autorização.

OK! MAS E DEPOIS??

Procure uma farmácia credenciada e apresente sua AUTORIZAÇÃO, CPF e o DOCUMENTO DE IDENTIDADE COM FOTO.

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE A CARTILHA DO PROGRAMA DIGNIDADE MENSTRUAL NO SITE: WWW.GOV.BR





EDIÇÃO:
Nara Cristina Perdigão
Francimara Gomes de Araújo
Lucas Perdigão Costa