

GUIA

PARA O CUIDADO MENSTRUAL DE
PESSOAS COM E SEM DEFICIÊNCIA



ORIENTAÇÕES PARA PESSOAS QUE MENSTRUAM,
TRABALHADORES DE SAÚDE, CUIDADORES E FAMILIARES



www.fiocruz.org.br | www.xilo.com.br

MENSTRUÇÃO: A QUEM INTERESSA?

O tema que vou falar
Requer carinho e atenção
Por se tratar de saúde
Também de educação
Não é tanto complicado
Mas pouco tem se falado
Sobre a menstruação

Este guia foi criado
Na intenção de ajudar
As jovens que já menstruam
Ou que ainda vão menstruar
Para quando acontecer
Já saber o que fazer
E não se aperrear



MENSTRUÇÃO COMO UM PROCESSO DO COTIDIANO

Para quem interessar:
Menstruação o que é?
É um processo natural
Mas não é coisa qualquer
Porque essa languidez*
Acontece todo mês
Com homem trans e mulher

De 28 a 32 dias
Dura o ciclo menstrual
A principal característica
É o sangramento vaginal
Muitas coisas aparecem
Tem pessoas que entristecem
Isso é bem natural

Mas além do sangramento
Mau humor, ou euforia
Dor de cabeça ou nas costas
Cada corpo experiencia
De uma forma diferente
Essas coisas que se sente
Do primeiro ao quarto dia

* *moleza, fraqueza, diminuição do ânimo...*



MENSTRUÇÃO COMO UM PROCESSO COTIDIANO

Está ligada à saúde
Ao bem-estar físico e mental
Cada pessoa a vive
De forma bem pessoal
Com influências culturais
De gênero e raciais
Psicológicas ou sociais

A menstruação reflete
A saúde e bem-estar
Portanto toda pessoa
Deve se interessar
É questão de consciência
Com ou sem deficiência
É preciso se cuidar

A equipe de saúde
É que deve orientar
Sobre como adquirir
E também como usar
De forma conveniente
O uso do absorvente
Garantindo o bem-estar

POBREZA MENSTRUAL

Até na menstruação
A coisa é desigual
Mesmo que ela seja
Um processo natural
Há pessoas que carecem
E que ainda padecem
Com a pobreza menstrual

É esse o termo usado
Para quem não tem acesso
Às condições de higiene
Necessárias do processo
De higienização
Durante a menstruação
É um direito inconcesso*

Com a pobreza menstrual
Muita gente é afetada
Principalmente as pessoas
Que são vulnerabilizadas
Sem dinheiro ou condição
Vivendo em situação
De vida precarizada



* não efetivo, negado...

EDUCAÇÃO MENSTRUAL

Grande é o número de pessoas
Que necessitam lidar
Com o cuidado menstrual
No ambiente escolar
É nesta ocasião
Que saúde e educação
Precisam se encontrar

Pra jovens com deficiência
Complica ainda mais
No cuidado menstrual
As condições desiguais
Isto é, falta de respeito
E os tabus e preconceitos
São barreiras adicionais

A nossa cultura pensa
Um corpo universal
Sendo sem deficiência
Dito perfeito, normal
Isto é corponormatividade
E gera dificuldade
No cuidado menstrual



PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE MENSTRUAM

Pra pessoa com deficiência
São muitas coisas a faltar
Falta acessibilidade
Dificultando o chegar
Nas dependências sanitárias
Mesmo sendo involuntária
Fica ruim pra se trocar

Falta informação segura
A remédios e absorventes
Os produtos higiênicos
Com formatos indiferentes
Textura inadequada
Que não protege em nada
Isto é muito recorrente

A superproteção
Que pode violar o direito
Sexual e reprodutivo
Assim como o desrespeito
À vontade da pessoa
Tal postura não é boa
Deve existir outros jeitos

Somando-se tudo isso
Com a desinformação
Dos serviços de saúde
E a pouca produção
Pra gerar conhecimento
Violência e sofrimento
Com certeza aumentarão

Já disse anteriormente
E aqui digo também
Se não há consentimento
Não esterilizem ninguém
Todo direito é sublime
Sem consentimento é crime
Denuncie, disque 100



DICAS PARA O CUIDADO MENSTRUAL

Agora preste atenção
Nessas dicas de cuidado
Escolha bem a textura
E o formato adequado
Para que o absorvente
Seja bem eficiente
E não seja deslocado

A regularidade nas trocas
Pode evitar vazamentos
Roupas extras e absorventes
Para trocar no momento
Na hora em que for sair
O melhor é prevenir
Evite constrangimento

PROMOÇÃO DE DIGNIDADE MENSTRUAL E DIREITO SEXUAL DAS PESSOAS

Todo direito é sagrado
Não se pode excluir
Pessoas com deficiência
Têm direito a decidir
Sobre sua sexualidade
Com toda espontaneidade
E ninguém pode impedir

Também é direito seu
Gerir o ciclo menstrual
De forma digna e saudável
Ter uma saúde sexual
Plena, sem violência,
Constrangimento ou negligência
É direito natural

Há pessoas que precisam
Pra cuidar da menstruação
De apoio e de escuta,
De respeito e atenção
Então comece a apoiar
Pois isto vai ajudar
Na autodeterminação

Este assunto é muito vasto
Não cabe em um só poema
Encerro o meu cordel
Mas não se esgotou o tema
Apesar de complicado
Espero ter ajudado
E não causado problema



Para mais informações sobre direitos e saúde sexual, acesse
<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/55749>

Este trabalho foi desenvolvido com apoio do Programa de Fomento ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico Aplicado à Saúde Pública, da Ensp/Fiocruz e do projeto “A vivência da deficiência em territórios vulnerabilizados”. Resulta de um esforço coletivo com a participação de várias instituições e pessoas.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Nísia Trindade Lima

MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E DA CIDADANIA

Silvio Luiz de Almeida

SECRETARIA NACIONAL DOS DIREITOS DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Anna Paula Feminella

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – Fiocruz

Mário Moreira

COOPERAÇÃO SOCIAL

José Leonídio Madureira de Sousa

INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DA MULHER, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE FERNANDES FIGUEIRA

Antônio Flávio Vitarelli Meirelles

Mariana Setubal

ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA SÉRGIO AROUCA

Marco Menezes

Luciana Dias de Lima

DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E PLANEJAMENTO EM SAÚDE – DAPS/Ensp

Mariana Vercesi de Albuquerque

COMITÊ FIOCRUZ PELA INCLUSÃO E ACESSIBILIDADE DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

ELABORAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Laís Silveira Costa

Camila Athayde de Oliveira Dias

Maria Helena Mendonça

Corina H. F. Mendes

Gabriel Lima Simões

Danielle Bittencourt

APOIO

La Luz de Frida

Frente Nacional de Mulheres com Deficiência

Conselho Nacional de Saúde

Acolhe PCD

Simplex Assim

RECURSOS DE ACESSIBILIDADE

Helena Werneck – Smpd-Rio

Flávia Cortinovis – Smpd-Rio

Patrícia Almeida – Simplex Assim

EDITORAÇÃO

Dalila dos Reis

CORDEL

Edson Oliveira

XILOGRAVURAS

Nonato Araújo



Accese o conteúdo pelo QR Code



Dignidade menstrual:
direito de todas as pessoas

