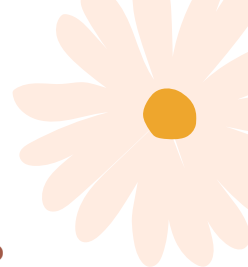



PROGRAMA DIGNIDADE E SAÚDE EM CICLO



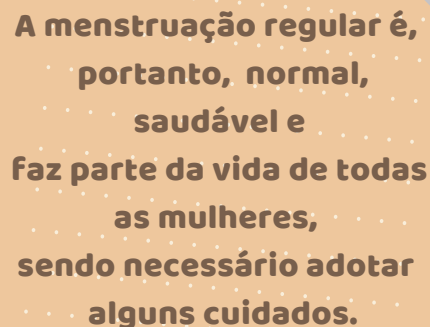
Vamos falar de menstruação e dignidade menstrual?

As mulheres, ao chegarem à adolescência, ficarão menstruadas.

Mas, o que é a menstruação?




A "menstruação" é um acontecimento natural do corpo da mulher, resultado da descamação da parede do útero.




A menstruação regular é, portanto, normal, saudável e faz parte da vida de todas as mulheres, sendo necessário adotar alguns cuidados.


Fique atenta ...



Anote o primeiro dia do sangramento e quantos dias você sangrou. Assim, você poderá prever quando ficará menstruada novamente.



Em média, o ciclo dura trinta dias, mas isso pode variar, principalmente nos primeiros ciclos.



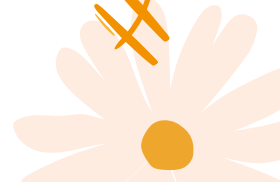
Se possível, tenha sempre um absorvente com você, se prevenindo para possíveis imprevistos.

O período de sangramento pode vir acompanhado de cólicas, dor de cabeça, irritação, cansaço. Caso os sintomas estejam muito incômodos, procure a Unidade Básica de Saúde de sua referência.



Caso aconteça do sangue menstrual sujar sua roupa, não fique constrangida. Peça ajuda, toda mulher já passou por isso.

Help!



A menstruação é um ciclo normal na vida da mulher. Você pode e deve continuar a fazer suas atividades normais, como ir à escola, conviver com os amigos, fazer esportes e se divertir.



Dignidade menstrual significa ter acesso a produtos e condições de higiene adequados: absorvente higiênico, água encanada, esgoto, sabonete etc.

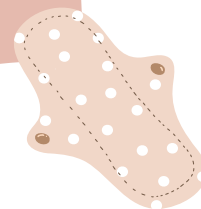
Isso é lei no Brasil.

por isso...

Não utilize papéis, jornais ou qualquer outro utensílio ou objetos para tentar conter o sangramento.

O uso de objetos e/ou utensílios impróprios pode gerar infecções e alergias na região íntima.

Se você precisar, a escola terá absorvente higiênico disponível, não fique constrangida, é seu direito.



Conheça o seu corpo!
Cuide de você e da sua saúde!

Ficha técnica

Elaboração do conteúdo:

Marilene Vale de Castro Monteiro
Lidiane Aparecida Pereira de Sousa
Diagramação: Rosália Diniz

Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais

Subsecretaria de Educação Básica
Diretoria de Modalidade de Ensino e Temáticas Especiais
Coordenação de Temáticas Especiais e Transversalidade Curricular

Referências Bibliográficas

Imagens: CANVA

BRASIL. Lei No. 14.214, e 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: seção 1, pag.2, Brasília, DF, 18 mar. 2022.

FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNFPA). FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). Pobreza menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos. 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil- desigualdade-e-violacoes-de-direitos>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2023.

GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS. Lei Ordinária No. 23.904, de 3 de setembro de 2021. Dispõe sobre a garantia de acesso das mulheres em situação de vulnerabilidade social a absorventes higiênicos no Estado. Disponível em: <https://leisestaduais.com.br/mg>. Acesso em: 19 de fevereiro de 2023.