

The background is a solid purple color. It features several white line-art elements: a jagged, star-like shape in the top left; a circular sunburst or starburst shape in the upper center; a long, thin, curved line on the left side; and a jagged, star-like shape in the bottom left. On the right side, there are three vertical, wavy orange lines that run from the top to the bottom of the frame.

# dignidade menstrual

menstruação sem preconceito,  
com dignidade e respeito!



# Habitat Brasil e a pauta da dignidade menstrual

A Habitat para a Humanidade Brasil, fundada em 1992, é uma organização da sociedade civil que combate desigualdades e garante moradia digna para pessoas em condições de pobreza. A sede nacional fica no Recife, em Pernambuco, mas temos atuação em vários estados do Brasil. Somos parte da rede internacional Habitat for Humanity, que já beneficiou mais de 35 milhões de pessoas em 70 países, promovendo políticas públicas e soluções de acesso à moradia, água e saneamento para comunidades vulnerabilizadas, incluindo reformas de banheiros, instalações hidráulicas e construção de cisternas. A Habitat Brasil tem o acesso à água e ao saneamento como um dos pilares de atuação e a partir do Programa WASH (água, saneamento e higienização) entendemos que a promoção da Dignidade Menstrual, com o projeto Fluxo Livre, está diretamente conectada à garantia da saúde, segurança e dignidade de milhares de pessoas.

## Por que uma organização de acesso à moradia digna pauta a questão da dignidade menstrual?

Para a Habitat Brasil, a moradia adequada é mais que um teto e quatro paredes, é um direito humano, que prevê: 1. segurança contra remoções forçadas; **2. disponibilidade de serviços e infraestrutura (ex.: água, saneamento)**; 3. custo acessível; 4. habitabilidade; 5. acessibilidade; 6. localização e 7. adequação cultural. (Comentário Geral nº 4 do Comitê de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais, 1991).

O direito à moradia é um direito constitucional de todas e todos os brasileiros. No entanto, existem 26,5 milhões de domicílios com inadequações habitacionais no país, segundo dados de 2024 da Fundação João Pinheiro, representando 75% da população brasileira que enfrenta violações relacionadas ao direito à moradia.

As inadequações podem ser de infraestrutura urbana (ausência de energia elétrica, abastecimento de água, esgotamento sanitário, coleta de lixo), edilícias (ausência de banheiro exclusivo, dormitório é o único cômodo, inexistência de reservatório de água, piso de terra) ou fundiárias (domicílios próprios em terrenos não próprios). No caso das inadequações de infraestrutura, estas representam 15.502.453 de domicílios (24,1% das inadequações) e as edilícias representam 12.272.510 de domicílios (19,1% das inadequações), ou seja, essas famílias só conseguem acessar moradias em locais sem abastecimento de água e/ou esgotamento sanitário ou não conseguem garantir a existência de banheiros, pontos de água dentro de casa, e/ou de formas seguras de armazenar água. Além disso, precisam escolher se comem ou pagam o aluguel, comprometendo ainda mais suas rendas para comprar água potável e mineral.

Quem enfrenta esse problema no Brasil é majoritariamente a população feminina, já que 62,6% do déficit habitacional é composto por mulheres (Fundação João Pinheiro, 2024) e a tendência é que essa desigualdade seja ainda mais ampliada.

# Como a violação do direito à água e ao saneamento impacta a vida das pessoas que menstruam no Brasil?

O recente estudo “Com sede de esperança: violação do direito à água e saneamento impacta mulheres brasileiras”<sup>1</sup> realizado pela Habitat Brasil em 2024, trouxe à luz o impacto da falta de água na vida das mulheres frente a diversos desafios do dia a dia. O estudo mostrou que, no Brasil, 38 milhões de mulheres vivem em domicílios sem ligação com a rede geral de esgoto, 2,4 milhões de mulheres vivem sem água canalizada e 2,3 milhões vivem sem banheiros de uso próprio.

Essa condição de acesso precário à água, influencia na garantia da dignidade menstrual. Os números demonstraram que as pessoas que menstruam sofrem com a pobreza menstrual: só em 2023, meninas de 10 a 19 anos ficaram 1.598 dias internadas nas capitais por doenças inflamatórias pélvicas e doenças inflamatórias do colo do útero. Outro aspecto apontado é a violência a que estão submetidas, pois, sem privacidade, enfrentam riscos de serem violentadas ao usar banheiros sem portas, fora de casa ou compartilhados.

Apesar do estudo trazer foco no impacto da falta de água na vida das mulheres, sabemos que as pessoas que menstruam abrangem um público ainda maior e que também sofrem os impactos da pobreza menstrual. A Habitat Brasil acredita que seu papel é sensibilizar cada vez mais pessoas para essa causa, utilizando a incidência política e projetos sobre o tema para cobrar ações mais efetivas do poder público, fortalecer organizações locais atuantes no tema e disseminar informação sobre formas de acesso à higiene básica e aos direitos garantidos por lei no país à população vulnerabilizada.

---

<sup>1</sup> Com sede de esperança [livro eletrônico]: como a violação do direito à água e ao saneamento impacta a vida das mulheres brasileiras / Habitat para a Humanidade Brasil. – Recife, PE: A Habitat, 2024. Disponível em: <<https://habitatbrasil.org.br/com-sede-de-esperanca/>>

## Por que falar sobre esse tema é importante?

A menstruação é um processo natural, que ocorre com milhões de pessoas que menstruam em diferentes faixas etárias. Vivenciar este momento com acesso à informação e a insumos de higiene necessários é essencial para garantir mínimo de dignidade e direitos.

*E para você, o que é ter dignidade?  
O que significa viver dignamente?*

# Pobreza Menstrual

A pobreza menstrual é caracterizada pela **falta de acesso à higiene pessoal íntima** durante o período menstrual, seja por falta de recursos financeiros, de infraestrutura ou até de conhecimento. Trata-se de um problema que é agravado por variáveis que envolvem a desigualdade racial, social e de renda.

A pobreza menstrual afeta 28% das pessoas de baixa renda no Brasil, na faixa etária entre os **14 a 49 anos**, o que equivale a uma população de 11,3 milhões de habitantes - 40% dessas pessoas que menstruam se encontram na faixa etária entre os 14 e os 24 anos. Estima-se que 23% das meninas entre 15 a 17 anos não têm condições financeiras para adquirir produtos seguros para usar durante

a menstruação<sup>2</sup>. Segundo o UNICEF, na Região Norte, cerca de 50% das escolas não apresentam condições mínimas para o cuidado menstrual<sup>3</sup>. Estima-se que em Manaus, mais de 60 mil mulheres não possuem acesso a nenhum desses elementos, pois vivem em pobreza extrema e sem recursos para realizar sua higiene durante esse período<sup>4</sup>.

Geralmente, uma família em situação de vulnerabilidade tende a dedicar uma parte menor de seu orçamento para itens de higiene diante dos gastos com alimentação.

### Mas que tipo de acesso deve ser garantido?

A Organização das Nações Unidas (ONU) reconheceu em 2014 que o direito à higiene menstrual é uma questão de saúde pública e direitos humanos. Por isso é importante garantir o acesso a:



**Informação**



**Métodos para lidar com a menstruação**



**Produtos básicos para higiene pessoal**



**Acesso a saneamento básico**

---

<sup>2</sup> Os dados são de uma pesquisa realizada pela Johnson & Johnson Consumer Health em conjunto com os institutos Kyra e Mosaiclab, divulgados em reportagem do UOL Saúde.

<sup>3</sup> <https://acritica.com/manaus/mulheres-se-unem-no-combate-a-pobreza-menstrual-nas-ruas-de-manaus-1.297036>

<sup>4</sup> <https://www.acritica.com/geral/projeto-combate-pobreza-menstrual-com-producao-de-absorventes-ecologicos-em-manaus-1.270693>

# Por que essa é uma questão social?

Ainda de acordo com o UNICEF, a pobreza menstrual pode ter as seguintes consequências: evasão escolar entre adolescentes, afeta diretamente a saúde mental e física das pessoas que se encontram nessa condição, aumenta a desigualdade entre homens e mulheres e faz com que meninas acabem faltando mais dias na escola durante a menstruação, o que pode prejudicar seu desempenho escolar<sup>5</sup>.

Ter vergonha de algo que é natural e que faz parte do seu corpo não deveria ser normal, mas infelizmente acontece com muita frequência. Muita gente ainda considera constrangedor, por exemplo, tirar um absorvente da bolsa em público ou passar por aquele imprevisto de o vazamento aparecer na roupa, uma vez que a menstruação ainda é vista como algo sujo e como um assunto a ser evitado.

## E por que é uma questão de saúde?

Além dessas repercussões sociais e psicológicas, a pobreza menstrual também compromete questões de higiene, o que pode significar uma fragilidade para a saúde de quem menstrua. Sendo a menstruação uma parte importante do sistema reprodutor, a forma como o autocuidado acontece nesse período tem muitos impactos e precisa de condições mínimas, como, por exemplo, o acesso à água encanada, algo que não chega para todas as camadas da população.

---

<sup>5</sup> <https://brasilecola.uol.com.br/geografia/pobreza-menstrual.htm>



# Ciclo menstrual

## Duração do ciclo menstrual

O ciclo menstrual regular dura em média 28 dias, tendo início no primeiro dia de menstruação e terminando quando a menstruação do mês seguinte se inicia.

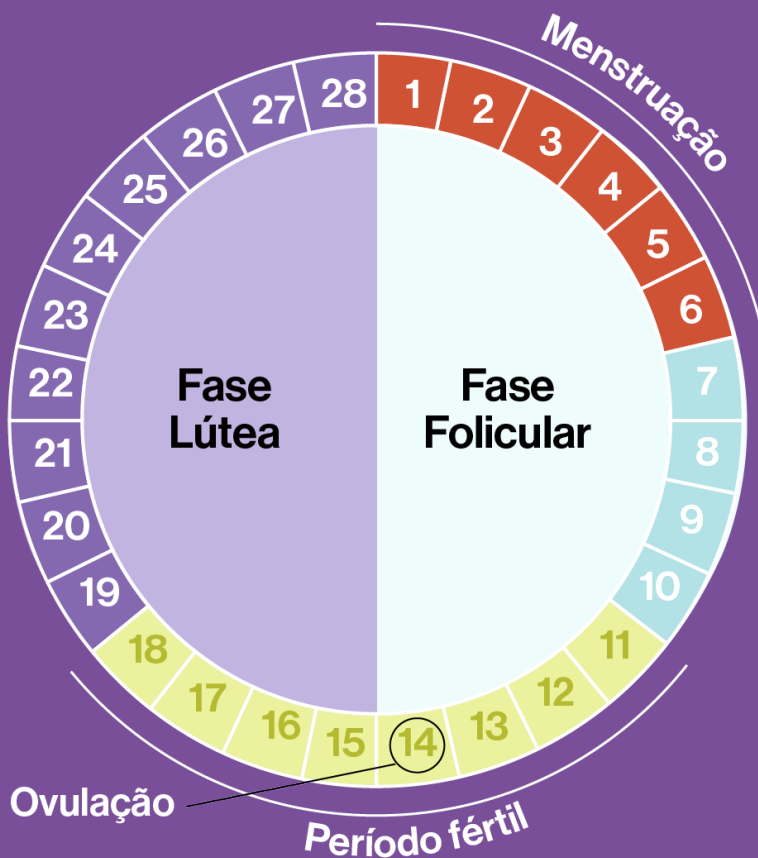
Apenas 10% a 15% das pessoas que menstruam têm ciclos de exatamente 28 dias. Além disso, em pelo menos 20% das mulheres, os ciclos são irregulares. Isto é, eles são mais longos ou mais curtos do que a média. Geralmente, os ciclos variam mais e os intervalos entre as menstruações são mais longos nos anos imediatamente após o início da menstruação (menarca) e antes da menopausa.

## Como contar o ciclo

Para contar quantos dias dura o ciclo menstrual, deve-se considerar o intervalo de tempo entre o primeiro dia da menstruação até o dia anterior da menstruação seguinte.

Por exemplo: uma pessoa que menstruou no dia 5 deve considerar o primeiro dia da menstruação o dia 5. Se a menstruação seguinte acontecer no dia 30, deve considerar o fim do ciclo no dia 29. Nesse caso, o ciclo menstrual é de 25 dias (incluindo os dias 5 e o 29).

Este tipo de cálculo funciona melhor para pessoas que têm um ciclo menstrual regular. Quem tem um ciclo irregular deve fazer uma média do número de dias de cada ciclo, num determinado período de tempo. Por exemplo, durante 3 ou 6 meses deve-se anotar a duração de cada ciclo e, no final, somar o total de dias e dividir pelo número de ciclos que se teve.



# Ciclo menstrual irregular

O ciclo menstrual irregular é aquele em que não se sabe quando a menstruação virá. As causas mais comuns de ciclo irregular são:

- Início da vida fértil na adolescência, até 2 anos após a primeira menstruação;
- Distúrbios da alimentação que causam perda de peso em excesso, como anorexia nervosa;
- Excesso de atividade física intensa, principalmente em mulheres atletas;
- Hipertireoidismo;
- Ovários policísticos;
- Mudança de anticoncepcional;
- Estresse ou distúrbios emocionais;
- Presença de inflamação, pólipos ou tumores no aparelho reprodutor feminino.
- Período pós-gravidez;
- Pré-menopausa, devido às intensas alterações hormonais;

Na presença de ciclo menstrual irregular ou quando o ciclo menstrual não ocorre por mais de 3 meses, deve-se procurar o ginecologista para investigar a causa do problema!

## Período fértil

Os sinais e sintomas que podem indicar que a pessoa está no período fértil são: corrimento transparente semelhante à clara do ovo; aumento da sensibilidade das mamas e leve dor na região do útero, semelhante a uma cólica leve.

# Aparecimento de espinhas

O aparecimento de espinhas é outro sinal de que o período fértil está próximo. Nesta fase do mês, a pele fica mais oleosa, facilitando o surgimento de espinhas e cravos.

# Aumento da temperatura

O aumento da temperatura corporal basal (em repouso) ocorre como resposta à preparação do corpo para a fecundação. Nesse sentido, os folículos liberam os óvulos maduros, o que eleva a quantidade de progesterona, causando o aumento da temperatura corporal em 0,4 a 1,0°C.

As mulheres e pessoas que menstruam que estão tentando engravidar podem monitorar a variação diária da sua temperatura. A medição deve ser feita com termômetro, sempre ao acordar.

# Aumento da libido e do apetite

O aumento da libido e do apetite, no período fértil, também são resultados da elevação dos níveis hormonais que ocorrem nesta etapa do mês. Nesse sentido, quando o organismo está pronto para a fecundação, o desejo aumenta.

Além disso, nesta fase, ocorre também o aumento da produção de feromônios, hormônios exalados pelo corpo com a finalidade de atrair e excitar o sexo oposto. Dessa forma, a pessoa também fica mais sensível e com o olfato mais apurado.

# Dor no baixo ventre

Sentir dor ou incômodo na parte de baixo da barriga, na altura dos ovários, é um dos sintomas frequentes do período fértil. Nesse sentido, pequenas pontadas na região pélvica ou cólicas, podem indicar a ovulação.

# Irritação e instabilidade emocional

A variação do humor também é comum no período fértil e acontecem principalmente devido às alterações hormonais comuns do período.

# Climatério e Menopausa

O climatério é o período de transição da fase fértil para a não reprodutiva, que geralmente ocorre entre os 40 e os 65 anos de idade. O climatério inclui a pré-menopausa, a menopausa e a pós-menopausa.

O principal sintoma do climatério é a irregularidade menstrual, que pode durar mais de seis meses. Durante este período, o tempo entre cada menstruação pode ficar mais curto ou mais longo, e o fluxo menstrual pode mudar. Outros sintomas incluem: ondas de calor, aceleração dos batimentos cardíacos, transpiração aumentada, calafrios, ansiedade.

Os sintomas podem atrapalhar a rotina diária, mas podem ser minimizados com o tratamento adequado. Um dos principais riscos associados ao climatério é a osteoporose, evidenciando a importância de realizar exames de densitometria óssea.

A menopausa é a última menstruação, que ocorre por volta dos 50-52 anos de idade. A pessoa é considerada menopáusica quando fica 12 meses consecutivos sem menstruar. Durante o climatério, ainda existe o ciclo menstrual, mesmo que irregular, o que significa que ainda existe ovulação e, por isso, é possível engravidar, embora seja bastante raro. Na menopausa, por outro lado, não é possível engravidar naturalmente.

# Programas sociais

## Mas que tipo de acesso deve ser garantido?

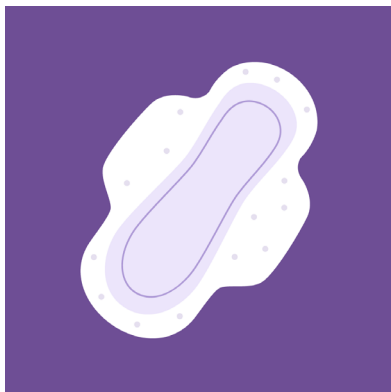
Em 8 de março de 2023, quando é celebrado o Dia Internacional da Mulher, o Governo Federal criou, por meio do **Decreto nº 11.432**, o **Programa Dignidade Menstrual**. A ideia é garantir a distribuição gratuita de absorventes higiênicos e desenvolver ações educativas sobre esse tema para que, além de um resultado mais direto e prático de distribuição, exista também uma maior equidade de gênero, justiça social e direitos humanos.

Desde janeiro deste ano, o Sistema Único de Saúde (SUS) distribui absorventes gratuitamente para pessoas que menstruam entre 10 e 49 anos de idade inscritas no Cadastro Único para Programas Sociais (CadÚnico) e que se enquadrem em ao menos um dos critérios definidos pelo programa:

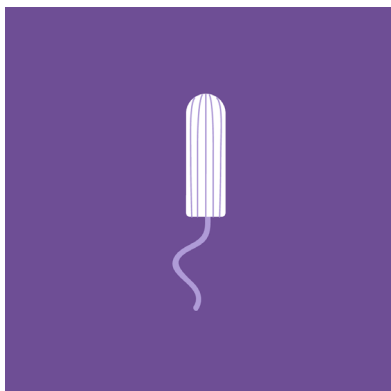
- Estar matriculado(a) em uma escola pública, tendo renda familiar de até meio salário mínimo;
- Estar em situação de vulnerabilidade social extrema, com renda mensal de até R\$ 218;
- Estar em situação de rua.
- Já pessoas em situação de rua podem ir até os CRAS (Centros de Referência da Assistência Social), CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social) ou Centros POP (Centro de Referência Especializado para População em Situação de Rua), como no caso do Centro POP MANAUS (Avenida Rua Fragata, 0000 – Petrópolis – Manaus – AM – 69067110).
- Por fim, pessoas em situação de privação de liberdade no sistema penal receberão os absorventes em entrega coordenada e executada pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública. A distribuição é realizada diretamente nas instituições prisionais.

# Tipos de absorventes

**Absorventes Externos:** O absorvente externo é geralmente a opção mais usada pelas mulheres e é um produto que pode ser encontrado em diversos tamanhos e formas, além de diferentes espessuras e componentes.



**Absorventes internos:** Os absorventes internos também são muito usados e são uma ótima opção para pessoas que desejam ir à praia, à piscina ou fazer exercícios durante o período menstrual e que se sentem desconfortáveis em realizar essas atividades utilizando um absorvente comum.





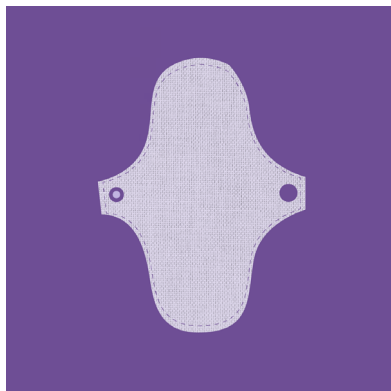
**Coletor Menstrual:** Os coletores menstruais são uma alternativa aos absorventes internos, com a vantagem de não poluir o ambiente e de ter uma duração de cerca de 10 anos.



**Calcinhas absorventes:** As calcinhas absorventes têm a aparência de calcinhas comuns, porém possuem capacidade de absorver a menstruação e secar rapidamente.



**Absorventes ecológicos:** Os absorventes de tecido são também uma opção mais ecológica e sustentável, podendo ser usados como alternativa ao absorvente comum.



### **Importante!**

Segundo levantamento feito pelo Instituto Akatu, uma única pessoa pode utilizar até 15 mil absorventes descartáveis ao longo de sua vida e acumular cerca de 200 quilos de resíduos destes absorventes – que possuem plástico em 90% da composição e, neste caso, não pode ser reciclado, se tornando rejeito. O descarte e a degradação desses materiais são uma problemática emergente para o meio ambiente.



Realização



Apoio



Parcerias

