



UNIVERSIDADE DO MINHO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
7.º CONGRESSO INTERNACIONAL EM
SAÚDE

CONCEÇÕES DE MULHERES PORTUGUESAS
SOBRE A MENSTRUACÃO, HIGIENE MENSTRUAL E
CONSTRANGIMENTOS NO ESPAÇO PÚBLICO



Vânia Beliz & Zélia Anastácio
Braga - outubro 2020



ENQUADRAMENTO

A menstruação é considerada uma das maiores barreiras à educação das meninas no mundo.

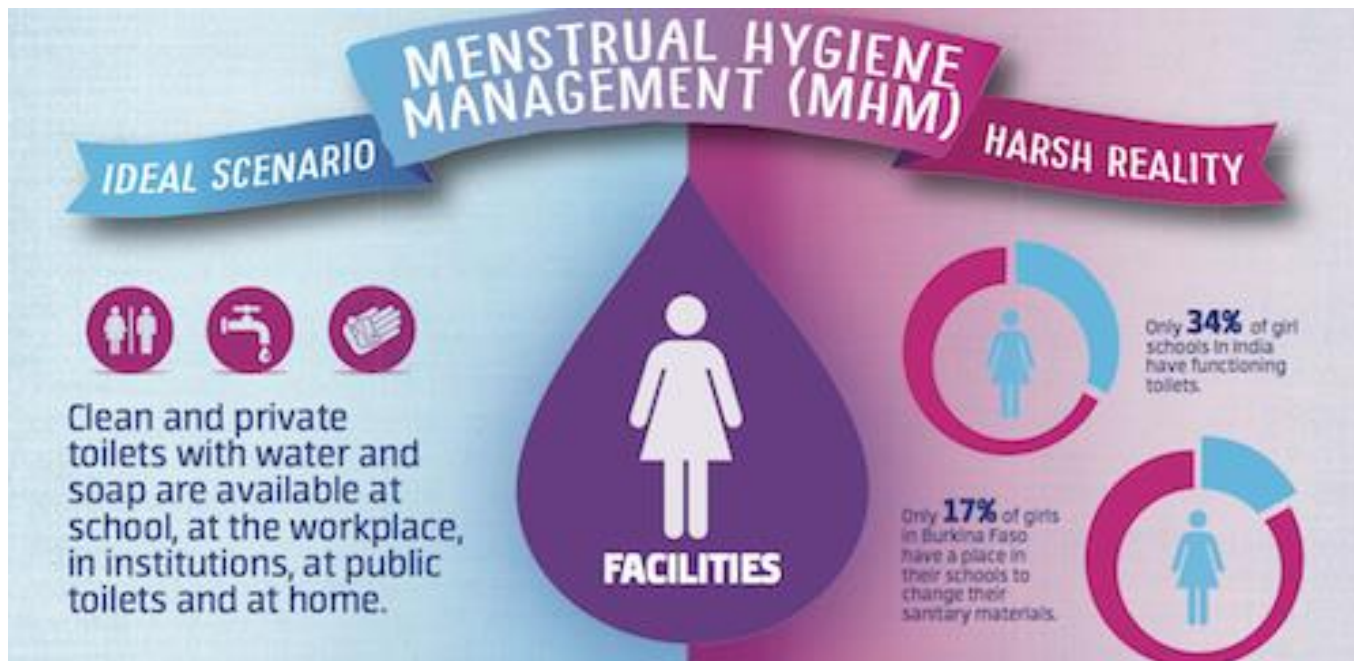
A Unicef estima que, **1 em cada 10 meninas**, não frequenta a escola durante a sua menstruação, Unesco (2014).

A falta de condições sanitárias, a ausência de produtos de higiene, o medo, a vergonha de se sujarem e o desconforto são alguns dos motivos que afastam as meninas da frequência escolar.



GESTÃO DA HIGIENE MENSTRUAL (GHM)

“A gestão da higiene menstrual (GHM) diz respeito ao uso de um material limpo para absorver e coletar o sangue, que pode ser trocado com privacidade quantas vezes sejam necessárias durante a menstruação, utilizando sabão e água para lavar o corpo conforme necessário e ter acesso a meios de eliminação dos materiais de gestão menstrual utilizados” (Sommer, Cherenack, Blake, Sahin e Burgers, 2015, p. 6).



POBREZA E VULNERABILIDADE /A SITUAÇÃO EM PORTUGAL

Em Lisboa e no Porto a distribuição dos produtos de recolha menstrual é feita às mulheres, sem abrigo, pelas associações e instituições particulares de solidariedade social que se candidatam a subsídios, patrocínios e donativos;

Nos sistemas prisionais as mulheres, sem rendimentos, recebem produtos de higiene, as restantes compram esses produtos dentro do estabelecimento.

Vários partidos políticos têm proposto alterações na tributação dos produtos de higiene (PAN - 2016 taxa reduzida copos menstruais); 2020 BE (dois projetos de resolução com o objetivo de reforçar o acesso a produtos de recolha menstrual e melhorar o diagnóstico da endometriose)

A MENARCA EM PORTUGAL

A menarca (primeira menstruação) das mulheres portuguesas tem vindo a acontecer cada vez mais cedo, tendo passado dos 13 para os 12 anos. Queiroga (2020)

OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO

- Conhecer as concepções e os constrangimentos das mulheres portuguesas sobre a higiene menstrual.

METODOLOGIA

Questionário, *Google Forms*, partilhado nas redes sociais no âmbito do Dia Internacional para a Higiene Menstrual 2020.

Questionário composto por 27 questões:

- variáveis demográficas,
- A primeira menarca,
- A fase menstrual,
- A higiene menstrual no espaço público,
- Relacionamento e menstruação,
- A perceção da experiência menstrual.

A análise, descritiva, dos dados obtidos foi realizada através do programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 26.

RESULTADOS

Amostra:

445 mulheres, maioria dos 25-44 anos

Habilitações:

52,1% licenciadas, 21,3% mestrado

Filhos/as:

55,3% das participantes não tem filhos

Idade da Menarca:

12 anos 29%

11 anos 20,7%

13 anos 20,4%

Avaliação da primeira menarca:

Avaliada através de uma escala de *likert* de 5 pontos em que 1 corresponde “muito negativa” e 5 “muito positiva”

45,6% considera a primeira experiência como um 3

10,6% considerou-a “muito negativa”

Avaliação da fonte de esclarecimento:

67,6% referiu ter-se esclarecido com a “mãe” e apenas 9,2% referenciaram as “amigas” como fonte de esclarecimento

53,5% referem que gostariam que tivessem falado mais com elas antes do surgimento da menarca

Proteção utilizada pelas mulheres, durante a fase menstrual

57,3% usa “pensos descartáveis”

30,1% usa “tampões”

9,4% usa o “copo menstrual”

16,6% das participantes responde ter dificuldade económica na aquisição dos produtos de higiene.

Duração da fase menstrual

62,7% das mulheres da amostra referem ter “3-5 dias de sangramento” e 28,8% “5-8 dias”

Contraceção

50,6% faz contraceção hormonal



MENSTRUACÃO E ESPAÇO PÚBLICO- IMPORTÂNCIA DE ALGUNS ITENS

Utilização de escala de *Likert* de 1 a 5 em que 1 corresponde a “muito importante” e o 5 a “sem importância”

A maior parte das participantes considera muito “importante”:

“Fechadura, na porta da casa de banho” 79,1%

“Papel higiênico disponível” 93,3%

“Caixote do lixo” 81,1%

“Água para lavagem das mãos” 95,7%

“Sabão, detergente para lavagem das mãos” 87,2%

“Luz na casa de banho” 67,4%

MENSTRUÇÃO E ESPAÇO PÚBLICO

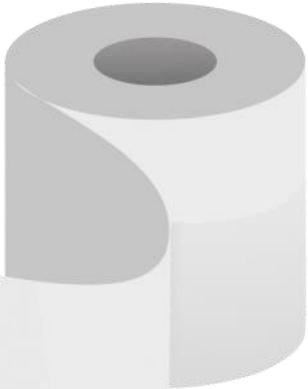
Avaliação do que mais falta nas casas de banho públicas:

“papel higiénico” 58,2%

“sabão, detergente das mãos” 13%

“caixote do lixo” 11,5%

30%
DA POPULAÇÃO GLOBAL NÃO TEM
ACESSO A **SANEAMENTO BÁSICO.**



JÁ IMAGINOU COMO É ESTAR
MENSTRUADA SEM ACESSO A
UM BANHEIRO OU UMA PIA?

EXPERIÊNCIA DA MENSTRUACÃO E INTIMIDADE

Experiência da menstruação e intimidade:

91,2% revela conversar com o/o parceiro/a sobre a menstruação

19,8% afirma manter “*contacto íntimo*” durante a menstruação

36,9% refere não manter qualquer contacto íntimo

EXPERIÊNCIA MENSTRUAL- AUTOAVALIAÇÃO

“positiva” 43,1%

“razoavelmente positiva” 33,5%

“pouco positiva”, 9,7%

Quando questionadas sobre o que faltaria para mudar melhorar a sua experiencia com a menstruação

56,9% referiu não ter nada a referenciar

15,3 % responderam que faltaria deixar de sentir dor /desconforto e

3,5% refere que gostaria de ter menos fluxo menstrual.

CONCLUSÕES

- *O surgimento da menarca, mais cedo, justifica que o tema seja abordado com as meninas logo no primeiro ciclo de forma mais aprofundada, uma vez que os aspectos abordados se limitam, na maior parte das vezes à explicação da fisiologia;*
- *Será importante incluir as famílias na educação menstrual e encontrar ferramentas educativas que facilitem o diálogo entre gerações;*
- *É necessário promover métodos de recolha menstrual mais sustentáveis e saudáveis, tendo em conta que a maior parte ainda usa produtos altamente poluentes;*
- *A disponibilização, gratuita, de produtos de higiene em escolas e locais públicos poderá ser importante para a equidade do acesso aos produtos de higiene menstrual;*
- *É importante sensibilizar para a importância das melhorias nas casas de banho de forma a evitar ausência de alguns itens identificados como necessários,*
- *Será importante criar campanhas de dignidade menstrual em escolas incluindo os meninos e rapazes como agentes de mudança.*

Referências Bibliográficas

- ALLEN, K. R.; GOLDBERG, A. E. Sexual activity during menstruation: A qualitative study. **Journal of Sex Research**, 2009.
- HUMAN RIGHT WATCH. **Understanding Menstrual Hygiene Management and Human Rights**Wash United. [s.l: s.n.].
- MAHON, T.; TRIPATHY, A.; SINGH, N. Putting the men into menstruation: The role of men and boys in community menstrual hygiene management. **Waterlines**, 2015.
- QUEIROGA, A. C. et al. Secular trend in age at menarche in women in Portugal born between 1920 and 1992: Results from three population-based studies. **American Journal of Human Biology**, 2020.
- SUMPTER, C.; TORONDEL, B. A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management. **PLoS ONE**, 2013.



OBRIGADA
Vânia Beliz e Zélia Anastácio

belizsexologia@gmail.com

zeliaf@ie.uminho.pt