



República de Moçambique
Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano

**SEMINÁRIO CAPACITAÇÃO DE FORMADORES DOS INSTITUTOS DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES EM TEMAS
TRANSVERSAIS SUA INCORPORAÇÃO NOS PLANOS DE AULAS**

GESTÃO E HIGIENE MENSTRUAL

Maio , de 2024



Contextualização

A menstruação continua sendo um tabú e mito em Moçambique. A falta de acesso a informação correcta sobre menstruação, a falta de infraestruturas e materiais adequados faz com que muitas mulheres e raparigas não gozem na plenitude dos seus direitos a saúde, educação e dignidade.

Situação das escolas

Provincia de Maputo

Falta de informação das raparigas sobre a menstruação

- 85 % das alunas afirmaram que as mães não lhes explicam nada sobre o que fazer quando estiverem no período menstrual
- Cerca de 70% buscam informações sobre a menstruação junto às suas colegas e/ou irmãs mais velhas
- 15% têm recorrido a tias mais próximas.

Contextualização

Em muitas escolas do país ainda é comum encontrar

- Casas de banhos trancadas
- Transformadas em armazéns
- Pátios de escolas fedorentos por causa da urina, entre outras situações

Source: Zito Mugabe (2012)

A menstruação é um processo natural do ciclo reprodutivo em que ocorre perda cíclica de sangue através do canal vaginal. Cerca de 26% da população mundial feminina em idade reprodutiva/fértil tem o período menstrual de dois a sete dias. No entanto, em muitas partes do mundo, falar da menstruação e da sua higiene continua a ser um tabu devido a vários factores socioculturais.

O que é a menstruação

Porque é que isto acontece?

- Quando uma jovem mulher atinge a puberdade, o seu corpo começa a produzir óvulos.
- As mulheres têm dois ovários que ambos contêm milhares de óvulos. Cerca de uma vez por mês, um óvulo deixa o ovário (a isto chama-se 'ovulação') e viaja pela trompa de Falópio em direcção ao útero
- Quando a rapariga chegam à puberdade, o seu corpo mudam e uma das alterações que experimentam é a menstruação. Isto significa que cada mês perdem uma pequena quantidade de sangue através da vagina. Isto dura em média de 3-5 dias. Usam para sua higiene ou proteccao absorventes (por exemplo, pensos higiénicos descartaveis ou reutilizaveis).

O que é a menstruação

1. A menstruação é uma parte normal da vida das mulheres que começa na puberdade. Não é mau ou insalubres. Por vezes, as mulheres são um pouco tímidas em falar sobre isto com homens.
2. No entanto, se um dia, os homens se casarem ou tiverem uma parceira a longo prazo, terão de compreender estas coisas sobre o corpo da mulher.

Conceito da menstruação

É a descamação das paredes internas do útero quando não há fecundação. Este processo ocorre todos meses.

- O corpo feminino se prepara para uma possível gravidez, e quando não ocorre, o endométrio (membrana ou parede interna do útero) se desprende e sai em forma de sangue menstrual.
- É um marco importante na vida de uma rapariga que marca o início do ciclo reprodutivo)

Início

- Em média inicia na adolescência entre os 12 a 13 anos de idade e termina entre os 50 a 55 anos de idade,

➤ Duração

- Varia de 3 a 7 dias

Período menstrual:

- É o tempo que varia de primeiro dia da menstruação (**menarca**) até ao último dia de sangramento menstrual

O Ciclo Menstrual

É o conjunto de fenómenos que ocorrem todos os meses ao longo do aparelho reprodutor feminino e a sua duração é calculada desde o primeiro dia da menstruação até ao início da menstruação seguinte.

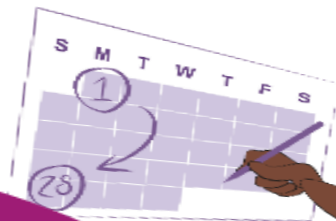
No aparelho reprodutor feminino, ocorre uma série de alterações cíclicas, sincronizadas entre o ovário e o útero. Enquanto um óvulo amadurece no ovário, o tecido que forra o útero, chamado endométrio, cresce e prepara-se para receber um possível embrião (futuro bebé). Se houver fecundação, o embrião instala-se no útero e a gravidez inicia. Caso contrário, o endométrio desfaz-se e é eliminado pela vagina e sai em forma de sangue (menstruação).

- Este fenómeno, que se repete todos os meses, é o **ciclo menstrual**, controlado por hormonas chamadas progesterona e estrogénio.
- O ciclo menstrual pode ser regular (28 dias em média) ou irregular (21 dias-ciclo curto e 35 dias ciclo longo).
- O conhecimento sobre a duração do período menstrual, dissipa dúvidas e receios sobre os ciclos regular e irregular para melhor gestão da vida, incluindo a prevenção da gravidez.

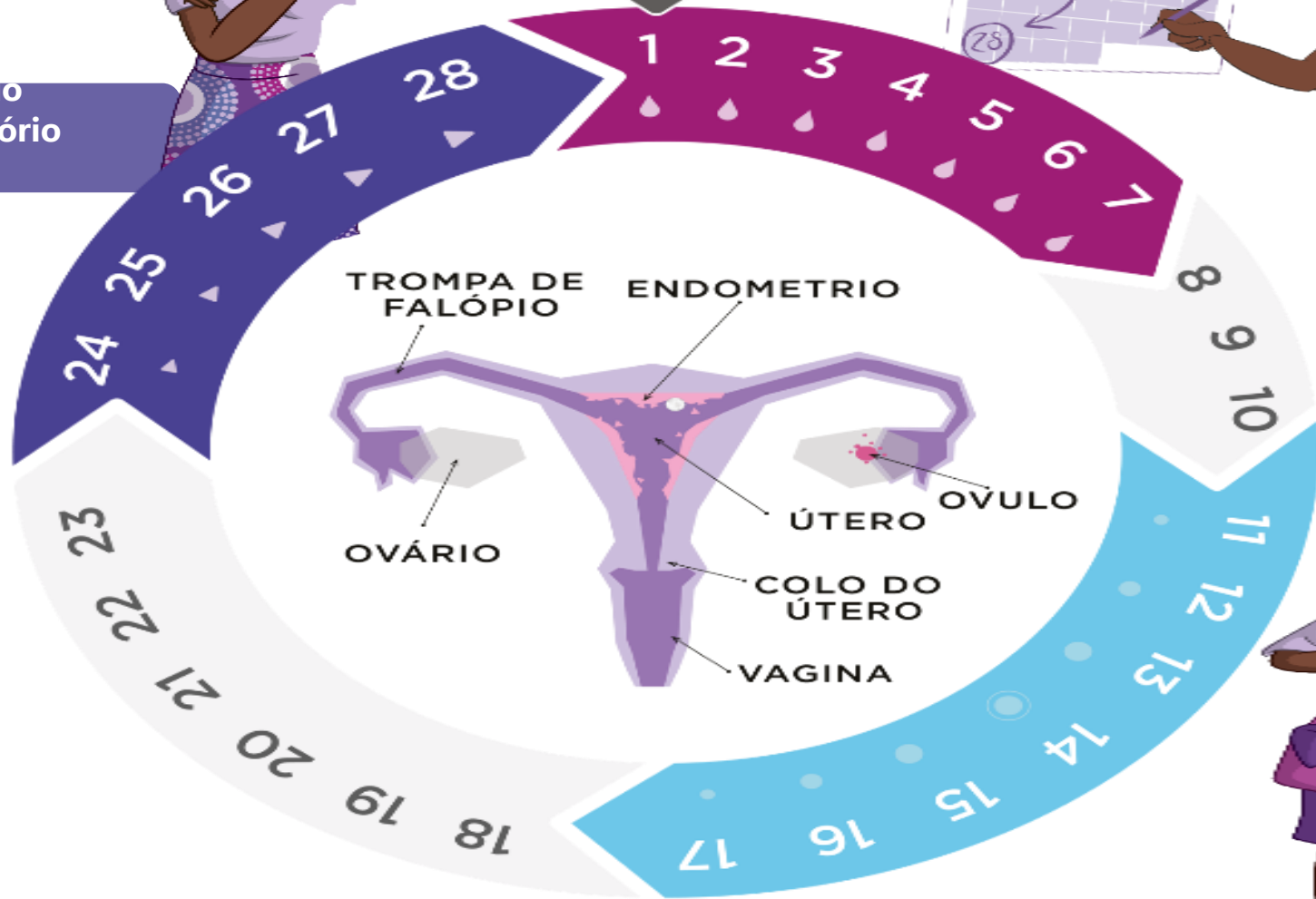
CICLO MENSTRUAL

- É o intervalo de tempo desde o início de uma menstruação até à menstruação seguinte. É o conjunto de mudanças/alterações /fisiológicas sequenciadas que ocorrem nas mulheres férteis que tem como finalidade a reprodução sexual e a fecundação, através de uma comunicação equilibrada entre os vários órgãos do sistema reprodutor feminino e um conjunto de hormonas cuja harmonia é fundamental para que o ciclo se desenvolva normalmente

SEU
CICLO
COMEÇA



Período
Preparatório

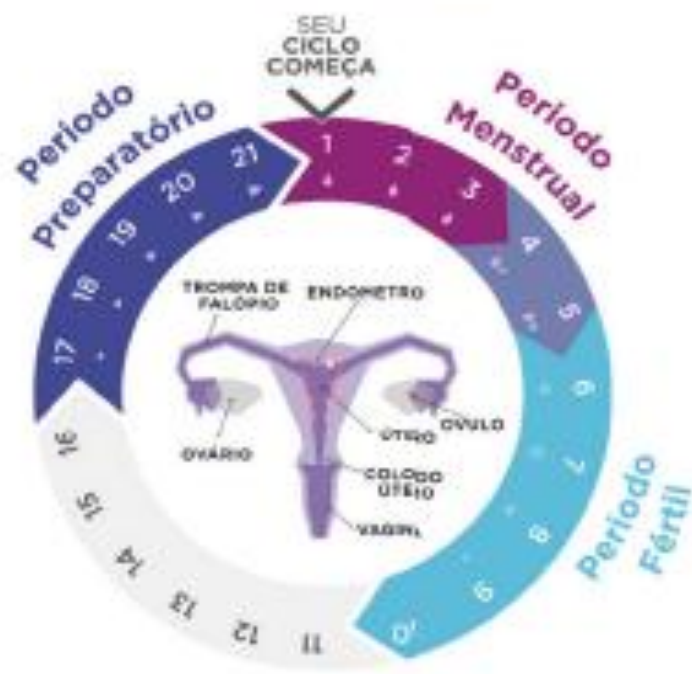


Período
Fértil



Ciclos menstruais regular (28 dias) e irregulares (21 e 35 dias)

Ciclo menstrual de 21 dias



Ciclo menstrual de 28 dias



Ciclo menstrual de 35 dias



Gestão de higiene Menstrual:

Refere-se ao acesso a produtos de higiene menstrual para absorver ou coletar sangue menstrual, privacidade para trocar os materiais e acesso a instalações para descartar os materiais usados na gestão menstrual.



Para gerir a menstruação de forma higiénica, é essencial que as raparigas tenham acesso a:

- ❑ sanitários limpos e seguros, com portas e sistema de tranca;
 - ❑ um lugar privado e seguro para mudar e descartar os pensos higiénicos (nunca descartar na sanita e embrulhar antes de descartar);
 - ❑ água limpa, detergentes e sistema de saneamento.
 - ❑ **Nota:** A roupa interior, os pensos reutilizáveis e os panos tradicionais devem ser lavados com sabão e secos ao sol e conservados em locais seguros (nunca em sacos plásticos). .
 - ❑ A falta das condições acima referidas, pode criar um impacto negativo no bem-estar psicossocial das raparigas, causando *stress*, medo, desconforto, desconcentração e exclusão social durante o período menstrual.
-
- O uso prolongado do mesmo penso ou pano também irá aumentar o risco de infecção.

Tensão Pré-Menstrual

A tensão pré-menstrual (TPM) é o desconforto causado pela mudança dos níveis das hormonas, que atinge as raparigas e que ocorre alguns dias antes da menstruação e é caracterizado por:

Manifestações psíquicas ou emocionais: irritabilidade, ansiedade, tristeza, baixa auto-estima, tensão, *estresse*, choro fácil, aumento ou falta de apetite, dificuldade de concentração e hipersensibilidade aos estímulos.

Manifestações físicas: inchaço e dores nos seios, distensão e dor abdominal, [dores](#) de cabeça, desconforto abdominal, febre, sensação de fadiga (cansaço), dores nas articulações, aumento de peso, dores e pontadas nas costas, acne (borbulhas) retenção de líquidos e dor nas pernas, inhaço e vermelhidão nas mãos.

A TPM **não é uma doença**. Os sintomas da TPM, variam de mulher em mulher e em cada ciclo menstrual. Entretanto, aconselha-se a prática de exercícios físicos. Em caso de dores persistentes, dirige-te ao SAAJ e unidade sanitária.

Prevenção da TPM

Não é possível prevenir as alterações hormonais no corpo, mas é possível amenizar os sintomas da TPM.

Ter uma rotina mais saudável, não só na alimentação como também com exercícios físicos, pode ajudar bastante. Evitar o fumo e limitar cafeína, sal, álcool e chocolate, incluir grãos, frutas e legumes na dieta.

Uma vida mais saudável pode contar também com a redução do estresse. Inclua atividades relaxantes como caminhadas, massagem ou meditação, que também vão auxiliar o sono. Durante os dias de TPM é possível usar medicamentos para aliviar a dor. Se tiver dor nas mamas, use um sutiã confortável, com mais apoio, para ajudar a reduzir a dor na região.

Produção de pensos reutilizáveis

Para fazer pensos higiénicos, laváveis e reutilizáveis, com tecido e algodão.

Materiais:

- Tecido de algodão;
- Algodão;
- Molde;
- Agulha, fita-métrica, tesoura, linha, botão.

Procedimento:

- Antes de cortar, lava o tecido e o algodão e deixa secar;
- Dispõe o molde e corta 3 camadas de tecido e 2-4 camadas de algodão bem espalhadas;
- Monta o penso: 1 camada de tecido/1 ou 2 de algodão/1 camada de tecido/ 1 ou 2 de algodão e finalmente outra de tecido;
- Cose todas as camadas juntas, dando um desconto para a bainha de 0,5 cm e deixando um espaço de cerca de 4 cm;
- Vira o penso de dentro para fora através do espaço de 4cm, cose o espaço e pesponta o bordo.
-

Penso menstrual com base em lenços, pedaços de capulana ou toalhinhas.

- Para fazer um penso higiénico com base em lenços, pedaços de capulana ou toalhinhas, é importante assegurar que os panos estejam limpos e secos.
-
- Se for o caso de capulana, o primeiro passo é cortar um pedaço de cerca de 20 cm, dobra as extremidades ao meio até obter uma camada em formato de um rectângulo que considerar segura para protecção, dependendo do fluxo menstrual. Seguidamente, coloca-se na calcinha.

Abordagem da gestão menstrual nas escolas

- A abordagem da gestão menstrual na escola é importante porque traz muitas vantagens, com destaque para a dignidade, assiduidade, concentração e participação activa da rapariga nas aulas, bem como a promoção da sua auto-estima.

□ Papel da Direcção da Escola

- Como forma de apoiar a rapariga na superação das barreiras relacionadas com a menstruação e sua respectiva gestão, é necessário implementar acções que contribuem para desmistificar os tabus e mitos, prover infra-estruturas sanitárias e produtos de higiene. Outras acções a desenvolver:

Abordagem da gestão menstrual nas escolas

□ Papel da Direcção da Escola

- Incentivar o debate e palestras para desmistificar os tabus e mitos;
- Envolver os rapazes nas discussões sobre a gestão menstrual;
-
- Sensibilizar os rapazes para apoiarem as raparigas, suas colegas, na higiene menstrual;
- Assegurar condições de privacidade nos sanitários e latrinas, com portas e tranquetas;
- Disponibilizar água, sabão, depósitos de lixo e pensos higiénicos descartáveis.
- Promover a demonstração de uso correcto dos sanitários e latrinas e os cuidados a ter com a menstruação;
- Promover a construção de sanitários em número suficiente (indicativamente 1 compartimento por 70 alunas), com atenção especial aos sanitários das raparigas;
- Promover a produção de pensos reutilizáveis com apoio dos professores, no âmbito dos círculos de interesse;
- Dialogar com os alunos sobre a higiene básica, principalmente a menstrual (banho e higiene da roupa íntima);
- Incentivar as aluna a frequentar a escola, mesmo no período menstrual;
- Monitorar a integração de educação sobre higiene e gestão menstrual na componente de saúde sexual reprodutiva em geral.

SAÚDE NA ESCOLA

Importância

- Promover a saúde para a identificação precoce das situações de risco e promover um ambiente saudável e seguro
- Aumentar o acesso nos alunos, professores e em toda a comunidade escolar à informação que lhes habilite melhor proteger a sua saúde
- Difundir práticas participativas que permitam aos alunos a aquisição de conhecimentos para um maior controlo da sua saúde e melhorar a qualidade de vida

Ao intervir sobre o indivíduo, grupo e ambiente, estaremos a contribuir para a redução do risco e vulnerabilidade perante a doença, e para a promoção da saúde

Gestão menstrual nas escolas

- Tanto as professoras bem como as alunas tem de enfrentar a falta de casas banho decentes e água limpa dentro ou próximo as casas de banho para gestão de higiene menstrual.
- Falta de mecanismos adequados para o descarte de material menstrual usado ou lixo menstrual nas escolas.
- *Algumas raparigas simplesmente perdem aulas durante o período de menstruação por falta de água, medicamentos para cólicas menstruais e condições de higiene nas escolas*

Gestão menstrual nas escolas (2)

10 Sinais de que a menstruação está a caminho

1. Dor ou cólica menstrual
2. Dor ou sensibilidade nos seios
3. Crises de acne
4. Fadiga
5. Inchaços abdominais e retenção de água
6. Dor na região lombar
7. Dor de cabeça ou enxaqueca
8. Variações e problemas de humor
9. Problemas gastrintestinais
10. Sono inadequado

Verdades e mitos sobre menstruação

Mito

É uma historia ou creencia criada para contar uma realidade totalmente desconhecida num determinado contexto.

O mito pode basear-se em algo verdadeiro, mas que cientificamente não esta comprovado.

Exemplo:

- Durante a menstruação as mulheres perdem uma grande quantidade de sangue (mito ou verdade)
- O sangue menstrual cheira mal

Tabu:

É uma proibição de practica de qualquer actividade social, baseada muitas das vezes em mitos e pode deferir de cultura a outra

Actividade Declaração - Verdadeira ou Falsa

1. As pessoas terão os seus primeiros períodos em diferentes idades, uns tão jovens como 10 anos e outros tão velhos como 18 anos. Verdadeira É recomendado que durante a menstruação lavar regularmente para manter o corpo limpo. Verdadeira
2. As mulheres não são fracas durante a sua menstruação e geralmente pode continuar com o dia-a-dia habitual actividades. Verdadeira
3. O sangue menstrual não é tóxico ou impuro, lá não é necessário utilizar produtos de limpeza vaginal durante menstruação. Verdadeira
4. Os períodos menstruais duram mais tempo para algumas mulheres do que outros. É importante comer bem, mas nenhum alimento irá alterar a duração do ciclo menstrual. Verdadeira
5. É possível engravidar se tiver relações sexuais desprotegidas durante menstruação. Verdadeira
6. O uso de tampões e copos menstruais não está relacionado à virgindade. Verdadeira

HIGIENE ÍNTIMA (em situações especiais)

Durante a menstruação – Fazer higiene com menor intervalo

- Lavar-se no mínimo 3x/dia com água
- Utilizar penso higiénico ou tampão limpo
- Lavar-se sempre antes de mudar o penso higiénico ou
- Limpar-se de frente para trás
- Não ficar mais de 4h com o mesmo penso higiénico ou tampão
- Embrulhar o penso num papel ou jornal e deitar no recipiente apropriado para o lixo

Durante a menstruação

- Utilizar-se, de preferência, pensos absorventes descartáveis
- Lavar-se cuidadosamente e secar os pensos de pano ou toalhinhas (caso sejam usados) **ao sol**
- Engomar (sempre que possível)
- Não usar lenços húmidos ou perfumados
- Usar papel higiênico macio mas não perfumado



SAÚDE NA ESCOLA

Importância

- Promover a saúde para a identificação precoce das situações de risco e promover um ambiente saudável e seguro
- Aumentar o acesso nos alunos, professores e em toda a comunidade escolar à informação que lhes habilite melhor proteger a sua saúde
- Difundir práticas participativas que permitam aos alunos a aquisição de conhecimentos para um maior controlo da sua saúde e melhorar a qualidade de vida

Ao intervir sobre o indivíduo, grupo e ambiente, estaremos a contribuir para a redução do risco e vulnerabilidade perante a doença, e para a promoção da saúde

SAÚDE DA MULHER/RAPARIGA

CUIDADOS BÁSICOS A OBSERVAR PARA A HIGIENE ÍNTIMA

a) Frequência diária da higienização

- **Clima quente ou grande actividade física:** 1-3x/dia
- **Clima frio:** pelo menos 1x/dia
- Biótipo de mulher, tipo de actividade física, tipo de pele e antecedentes de transpiração excessiva

b) Tempo de higienização

- 2-3 minutos (para evitar ressecamento local)
- Água em qualquer temperatura (água fria quando há irritação)

Gestão e HIGIENE

Gestão:

➤ Consiste em realizar diligências que conduzem à realização de um objectivo qualquer

Higiene genital feminina:

- Conjunto de acções que visam remover o excesso de resíduos (células mortas, secreções, sangue menstrual, restos de urina e fezes) na área genital,
- Lavar-se sempre antes de mudar o penso higiénico ou limpar-se de frente para trás
- Não ficar mais de 4 horas com o mesmo penso higiénico;
- Trocar de calcinha pelo menos 1 vez por dia
- Após a lavagem das roupas íntimas, enxaguar com água abundante
- Lavar-se no mínimo 3 vezes por dia com água e sabão;
- Embrulhar o penso com papel deitar no recipiente apropriado para o lixo.

Resumo

- A menstruação não é doença
- A mulher durante o período menstrual pode realizar qualquer actividade (cozinhar, estudar, dançar, correr, rezar, trabalhar, etc);
- A mulher menstruada deve ter uma alimentação saudável (alimentos ricos em ferro, legumes, verduras, frutas e beber muita água);
- Os pais devem conversar com os filhos ou educandos sobre a menstruação (rapazes e raparigas);
- Os pensos de pano ou toalhinhas devem ser secados ao sol e engomados se possível;
- Embrulhar os pensos higienicos descartaveis antes de deitar for a numa cova ou lata de lixo

Mensagens-chave

- A menstruação é um processo fisiológico normal de crescimento natural em que toda a mulher passa por essa fase todas. Não é nada de que se envergonhar ou de fazer outras pessoas ficarem envergonhadas .
- Há muitas maneiras que uma pessoa pode cuidar do seu corpo durante menstruação. A escolha da abordagem a adoptar depende do que é disponível e o que funciona melhor para o próprio corpo da pessoa
- É obrigatório que durante o período menstrual se observe rigorosamente uma boa higiene pessoal. É muito importante utilizar um penso higiénico, de pano ou descartável.
- Durante o período menstrual, ou um pouco antes, a mulher pode sentir-se mal e ter algumas cólicas, inchaço e dor nas mamas, inchaço abdominal, mudanças de humor, irritabilidade, dores de cabeça, cansaço mas isso não é anormal.

Mensagens-chave

- A menstruação é uma parte normal e natural de ter um corpo com um útero. Não é nada de que se envergonhar ou de fazer outras pessoas envergonhadas de
- Há muitas maneiras de uma pessoa poder cuidar do seu corpo durante a menstruação. A escolha da abordagem a adotar depende do que é disponível e o que funciona melhor para o próprio corpo da pessoa

Obrigado pela atenção

