

FLUXO SEM TABU: SAÚDE FEMININA E DIREITOS MENSTRUAIS

Cláudia Gomes Pacheco de Souza¹, Jahny Kássia Duarte Rocha², Nanna Krishina de Rodrigues Silva³, Milena Borges Parenti Thomazi⁴, Marcely Neres Morais de Sá⁵, Caroline Pielkou Schmidt Takahara⁶, Sidianny Mendes Pimentel⁷, Marcia Adriana de Faria Ribeiro⁸, Ítala Ferreira Rodrigues⁹, Waretí Sompre¹⁰.

¹Enfermeira IFTO, e-mail: claudia.souza@ifto.edu.br ²Nutricionista IFTO, e-mail: jahny.rocha@ifto.edu.br ³Assistente Social IFTO, e-mail: nanna.silva@ifto.edu.br ⁴Psicóloga IFTO, e-mail: milena.thomazi@ifto.edu.br ⁵Médica IFTO, e-mail: marcelv.sa@ifto.edu.br ⁶Enfermeira IFTO, e-mail: caroline.schmidt@ifto.edu.br ⁷Enfermeira IFTO, e-mail: sidianny.pimentel@ifto.edu.br ⁸Professora IFTO, e-mail: marcia.ribeiro@ifto.edu.br ⁹Estudante do Curso Superior em Agronomia - IFTO, e-mail: itila.rodrigues@estudante.ifto.edu.br ¹⁰Estudante do Curso Técnico em Eventos Integrado ao Ensino Médio - IFTO, e-mail: wareti.sompre@estudante.ifto.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

A dignidade menstrual é reconhecida como um direito humano que assegura acesso a produtos de higiene, informações seguras, infraestrutura adequada e acolhimento institucional. No entanto, a persistência da pobreza menstrual, de tabus e da desinformação compromete a saúde física e emocional de milhares de pessoas que menstruam, configurando um problema transdisciplinar e multidimensional (UNICEF, 2021), com impactos sobre a permanência e o desempenho escolar.

O relatório *Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos*, publicado em 2021 pelo Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) e pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), revelou restrições aos direitos humanos e riscos socioemocionais decorrentes da ausência de produtos de contenção e de informações seguras sobre autocuidado. Em escala global, bilhões de mulheres carecem de meios de higiene adequados, como absorventes descartáveis ou outros protetores menstruais, refletindo vulnerabilidades econômicas e sociais persistentes (ASSAD, 2021).

No Brasil, a Lei nº 14.214/2021 e o Decreto nº 11.432/2023 instituíram o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual e regulamentaram a inclusão de absorventes higiênicos na cesta básica do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan), consolidando os direitos menstruais. Tais direitos englobam acesso a produtos de higiene, infraestrutura, informações sobre saúde menstrual e políticas públicas que promovam equidade. Sua ausência pode gerar prejuízos físicos, psicológicos, sociais, nutricionais, econômicos e educacionais.

De acordo com a Plataforma Nilo Peçanha, em 2024, 54,50% dos estudantes do IFTO eram do sexo feminino. Entre essas alunas, 97,74% tinham até 49 anos, período anterior à menopausa e 20,70% declararam renda de até um salário mínimo, evidenciando um cenário de vulnerabilidade econômica que pode restringir o acesso a produtos de higiene menstrual. Pesquisa de Silva et al. (2020) sobre o impacto da dismenorreia em escolares revelou que mais da metade das 50 adolescentes entrevistadas já faltou às aulas em razão da menstruação e/ou de cólicas; 18% relataram faltar sempre e 38% afirmaram faltar ocasionalmente.

Esse contexto evidencia a necessidade de ações educativas no ambiente escolar que promovam conhecimento, autocuidado e combate a tabus. O projeto proposto, “Fluxo sem Tabu”, busca fomentar a dignidade menstrual entre estudantes do IFTO por meio de atividades formativas e distribuição de absorventes, fortalecendo direitos e garantindo condições para o pleno desenvolvimento.

2 OBJETIVO

Promover a dignidade menstrual entre estudantes do Instituto Federal do Tocantins, por meio da realização de oficina formativa e da produção e divulgação de vídeos educativos, com foco no enfrentamento de tabus, na promoção do autocuidado e na valorização dos direitos das pessoas que menstruam.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O projeto organiza-se em três eixos principais. O primeiro contempla a produção de vídeos informativos voltados à educação menstrual, abordando dúvidas frequentes e apresentando alternativas de contenção, de modo a possibilitar que o corpo discente faça escolhas adequadas à sua realidade. Os vídeos, de curta duração, serão gravados no estúdio do IFTO, editados pela equipe do projeto e divulgados nas redes sociais (Instagram e YouTube), com uso de *hashtags* e desafios interativos para ampliar o alcance.

Os roteiros serão definidos a partir de perguntas coletadas via formulário junto à comunidade acadêmica. Questões recorrentes serão respondidas em vídeo e temas não contemplados serão organizados em material digital complementar. Conteúdos previstos incluem explicações científicas sobre o ciclo menstrual e saúde íntima, impactos sociais e econômicos da pobreza menstrual e alternativas sustentáveis, absorventes reutilizáveis, coletores menstruais e calcinhas absorventes.

O segundo eixo consiste na realização de uma oficina presencial no campus Palmas do IFTO, posterior à produção dos vídeos, visando utilizá-los como recurso pedagógico em atividades presenciais replicáveis em outras unidades ou grupos. Após a oficina, será feita a divulgação dos instrumentos e o detalhamento da experiência para estimular sua replicabilidade.

O terceiro eixo prevê a distribuição de absorventes descartáveis às unidades do IFTO, conforme orçamento do projeto. A ação será articulada com a assistência estudantil, restabelecendo dispensadores existentes e incentivando a instalação de novos pontos de distribuição, garantindo acesso discreto e facilitado.

A proposta está alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente os de números 3 (Saúde e bem-estar), 4 (Educação de qualidade), 5 (Igualdade de gênero) e 12 (Consumo e produção responsáveis), e representa uma intervenção educativa inovadora que articula ensino, cidadania e justiça social no contexto da educação pública federal.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto busca ampliar o conhecimento e a conscientização sobre a menstruação, promovendo compreensão aprofundada dos aspectos biológicos, sociais e emocionais, o que contribui para reduzir mitos, tabus e desinformações no ambiente escolar. Espera-se impacto positivo na permanência e no desempenho escolar, com diminuição das faltas e da evasão durante o período menstrual, além de maior participação das estudantes em atividades acadêmicas e extracurriculares.

Outro resultado esperado é a redução do estigma menstrual, fortalecendo autoestima, empoderamento e debate aberto sobre o tema. A iniciativa também pretende transformar o ambiente escolar, garantindo banheiros equipados, lixeiras adequadas, acesso à água e inclusão do tema nos projetos pedagógicos e currículos, reforçando o compromisso institucional com a equidade e a dignidade humana.

Os vídeos produzidos serão divulgados nos canais oficiais do IFTO, com expectativa de alcançar cerca de 2 mil mulheres com até 49 anos matriculadas na instituição. Alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, 4, 5 e 12, o projeto configura-se como uma intervenção educativa inovadora, integrando ensino, cidadania e justiça social na educação pública federal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto *Fluxo Sem Tabu* oferece uma resposta concreta aos desafios enfrentados por estudantes que menstruam, especialmente em contextos de vulnerabilidade socioeconômica. Ao enfrentar tabus e estigmas, promove um ambiente escolar mais acolhedor, informado e justo. Por meio de estratégias inovadoras, como vídeos interativos, oficinas formativas e distribuição de absorventes, integra saúde, educação e direitos humanos, fortalecendo a autoestima, reduzindo o absenteísmo e promovendo a equidade de gênero.

Alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, 4, 5 e 12, reafirma o compromisso do IFTO com uma educação inclusiva e promotora do bem-estar. Seu potencial de replicabilidade amplia seu alcance e reforça seu caráter transformador, configurando-se como um

https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_mai02021.pdf. Acesso em: 29 maio 2025.