RESUMO EXPANDIDO - III. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA ÀS TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS E ASSISTENCIAIS

# MENSTRUAÇÃO, CORPO E ADOLESCÊNCIA: ANÁLISE DE MAPAS CORPORAIS NARRADOS

*Natália Sevilha Stofel (natalia.stofel@ufscar.br)*

*Juliana Cristina Dos Santos Monteiro (jumonte@eerp.usp.br)*

IA saúde menstrual tem sido reconhecida internacionalmente como uma questão de saúde pública, direitos humanos e equidade de gênero (BABBAR; MARTIN; RUIZ, 2022). Embora a menstruação seja um processo fisiológico, suas experiências são socialmente construídas e atravessadas por marcadores como gênero, raça, classe e geração, estando frequentemente associadas a tabus, silenciamentos e estigmas. Durante a adolescência, período marcado por intensas transformações corporais, emocionais e sociais, as percepções sobre menstruação podem influenciar autoestima, pertencimento social e relação com o próprio corpo. Estudos apontam que muitas adolescentes vivenciam a menarca sem acesso adequado à educação menstrual, reproduzindo sentimentos de medo, vergonha e insegurança. Além disso, o conceito ampliado de saúde menstrual considera dimensões físicas, mentais e sociais relacionadas ao ciclo menstrual e ao direito de vivenciá-lo de forma digna e segura (HENNEGAN et al., 2021).

A menstruação é atravessada por relações de poder historicamente sustentadas por estruturas patriarcais, cisheteronormativas e raciais, que contribuem para a invisibilização dos corpos menstruantes e para o controle social da sexualidade. Nesse contexto, adolescentes frequentemente aprendem a lidar com o ciclo menstrual por meio de silenciamentos familiares, normas culturais e representações midiáticas. As redes sociais e os ambientes digitais passaram a ocupar papel central na construção de sentidos sobre corpo, feminilidade e saúde menstrual, podendo tanto reforçar padrões estéticos e desinformação quanto promover acolhimento, troca de experiências e circulação de conteúdos educativos. Apesar do crescimento de pesquisas sobre saúde menstrual, ainda são limitados os estudos que exploram percepções corporais de adolescentes a partir de metodologias visuais participativas.

## Objetivo

Compreender como percepções sobre o ciclo menstrual são construídas entre adolescentes escolares.

## Método

Trata-se de estudo qualitativo fundamentado no referencial teórico-metodológico do Mapas Corporais Narrados (GASTALDO et al., 2019). A pesquisa foi realizada em duas escolas: uma escola pública técnica e uma de ensino médio, ambas localizadas em um município do interior do estado de São Paulo, participantes do Programa Dignidade Íntima, iniciativa voltada à promoção da saúde menstrual e à distribuição de produtos menstruais em escolas públicas. Participaram 24 adolescentes entre 15 e 17 anos que já haviam experienciado a menarca. O recrutamento ocorreu por conveniência e intencionalidade, com apoio de estudantes bolsistas de iniciação científica.

A produção dos dados ocorreu em oficinas participativas realizadas nas bibliotecas das escolas, com duração aproximada de três horas. Inicialmente, foram apresentados os objetivos da pesquisa e proposta a pergunta norteadora: “O que a menstruação significa para você?”. As participantes foram divididas em

pequenos grupos e construíram coletivamente mapas corporais utilizando papel kraft, revistas, canetas coloridas, lápis e colagens. Cada grupo contou com uma pesquisadora facilitadora responsável por apoiar o processo criativo e estimular o diálogo entre as adolescentes. Durante a atividade, as participantes desenharam silhuetas corporais e utilizaram palavras, imagens e símbolos para representar sentimentos, experiências e percepções relacionadas à menstruação.

As discussões, narrativas e apresentações dos mapas foram registradas em diário de campo e gravações de áudio, posteriormente transcritas e submetidas à análise temática conforme proposta de Minayo (2014). O estudo foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos, sob CAAE 69106323.9.0000.5504. Todas as participantes assinaram termo de assentimento, e seus responsáveis legais assinaram termo de consentimento livre e esclarecido.

## Resultados

As adolescentes relataram a menarca ao redor dos 10/11 anos de idade. A maioria não tinha problemas para comprar absorventes, e todas tiveram atividades sobre o ciclo menstrual na escola. A análise dos dados resultou em três categorias temáticas: 1) “Percepções corporais e experiências incorporadas”, 2) “Normas sociais e estigma menstrual” e 3) “Influências sobre autocuidado e comportamento”.

1) “Percepções corporais e experiências incorporadas”. Esta revelou que a experiência menstrual está profundamente relacionada às percepções corporais e emocionais das adolescentes. As participantes relataram desconfortos físicos, cólicas, sensibilidade corporal, irritabilidade, tristeza e alterações emocionais associadas ao ciclo menstrual. Além dos sintomas físicos, emergiram narrativas relacionadas à insatisfação corporal, insegurança e vergonha, especialmente influenciadas por padrões estéticos disseminados nas redes sociais e em contextos familiares. Algumas adolescentes associaram a menstruação a sentimentos de fragilidade e vulnerabilidade, enquanto outras relataram medo

do julgamento social diante das mudanças corporais. As representações visuais presentes nos mapas corporais demonstraram que a menstruação é frequentemente percebida como experiência ambígua, simultaneamente vinculada à feminilidade, maturidade e sofrimento.

2) “Normas sociais e estigma menstrual”. A segunda categoria evidenciou como normas sociais e estigmas moldam as experiências menstruais. As adolescentes relataram que a menstruação ainda é tratada como tabu em diferentes espaços sociais, especialmente na escola e no ambiente familiar. O silêncio sobre o tema produz sentimentos de vergonha e dificulta a busca por informações e apoio. Algumas participantes afirmaram esconder absorventes ao ir ao banheiro ou evitar comentar sobre cólicas e desconfortos durante o período menstrual. Ao mesmo tempo, as redes sociais apareceram como espaços contraditórios: enquanto alguns conteúdos reforçam padrões corporais irreais, estigmas e desinformação, outros funcionam como importantes fontes de acolhimento, troca de experiências e educação menstrual. As participantes destacaram que influenciadoras digitais, grupos online e conteúdos educativos contribuem para normalizar o debate sobre menstruação e ampliar o acesso a informações sobre autocuidado e saúde menstrual.

3) “Influências sobre autocuidado e comportamento”. A terceira categoria abordou as influências das mídias digitais sobre práticas de autocuidado e escolhas relacionadas ao manejo menstrual. As adolescentes relataram que informações encontradas em redes sociais influenciaram o conhecimento sobre diferentes produtos menstruais, como coletores menstruais, absorventes reutilizáveis e calcinhas absorventes. Algumas participantes descreveram experiências positivas relacionadas à adoção de produtos reutilizáveis após contato com conteúdos digitais informativos. Entretanto, também emergiram preocupações sobre disseminação de informações falsas e conteúdos alarmistas sobre produtos menstruais, demonstrando a necessidade de educação crítica em saúde digital. As narrativas evidenciaram que adolescentes frequentemente utilizam redes sociais como principal fonte de informação sobre menstruação, nem sempre acessando conteúdos produzidos por profissionais de saúde.

Os resultados reforçam que a saúde menstrual não pode ser compreendida apenas como acesso a produtos menstruais, mas deve envolver dimensões físicas, emocionais, sociais e políticas. A experiência menstrual das adolescentes é profundamente influenciada por relações de gênero, estigmas sociais e desigualdades estruturais. O estudo evidencia ainda o potencial das escolas e da Atenção Primária à Saúde como espaços estratégicos para promoção da saúde menstrual e construção de ambientes mais acolhedores e inclusivos. Nesse cenário, destaca-se o papel da enfermagem na implementação de ações educativas, no fortalecimento do diálogo sobre corpo e sexualidade e na promoção de estratégias intersetoriais de cuidado.

## Conclusão

As percepções sobre menstruação entre adolescentes são construídas em meio a interações complexas entre corpo, gênero, escola, família e ambientes digitais. O estudo evidencia que a saúde menstrual ultrapassa o acesso a produtos menstruais, envolvendo dimensões emocionais, sociais e políticas relacionadas à dignidade, autonomia e equidade. A metodologia de mapas corporais narrados mostrou-se potente para promover reflexão, expressão de experiências e fortalecimento do diálogo sobre menstruação entre adolescentes. O processo coletivo de construção dos mapas possibilitou que as participantes compartilhassem experiências, reconhecessem sentimentos comuns e refletissem criticamente sobre os significados atribuídos à menstruação. A atividade favoreceu ainda a criação de espaços seguros de escuta, expressão e apoio mútuo, contribuindo para fortalecimento da autonomia e da consciência corporal.

Destaca-se o papel estratégico da escola, da Atenção Primária à Saúde e da enfermagem na construção de ações educativas críticas e inclusivas voltadas à promoção da saúde menstrual e ao enfrentamento do estigma. A articulação entre saúde e educação pode contribuir para construção de ambientes mais acolhedores, capazes de reconhecer a diversidade das experiências menstruais e garantir acesso qualificado à informação. Também se evidencia a necessidade de ampliar discussões sobre saúde menstrual em políticas

públicas e práticas de cuidado voltadas à adolescência. Como limitação, o estudo contemplou exclusivamente adolescentes meninas cisgênero, não incluindo experiências de pessoas transmasculinas e não binárias. Novas pesquisas são necessárias para aprofundar a compreensão das múltiplas experiências menstruais e dos impactos das mídias digitais na construção da relação de adolescentes com seus corpos e com a saúde menstrual.

Os achados reforçam a importância de metodologias participativas para produção de conhecimento em saúde coletiva, especialmente em pesquisas com adolescentes, ao possibilitar escuta, valorização das experiências e fortalecimento do protagonismo na construção de estratégias voltadas à promoção da justiça menstrual e dos direitos reprodutivos.

Referências

1) BABBAR, K.; MARTIN, J.; RUIZ, J. Menstrual health is a public health and human rights issue. The Lancet Public Health, v. 7, n. 1, p. e10-e11, 2022.

2) GASTALDO, D. et al. Body-map storytelling as research: methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body mapping. Toronto: University of Toronto, 2019.

3) HENNEGAN, J. et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. Sexual and Reproductive Health Matters, v. 29, n. 1, 2021.

4) MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

5) SOMMER, M. et al. A time for global action: addressing girls' menstrual hygiene management needs in schools. PLoS Medicine, v. 18, n. 2, 2021.

Instituição que ofereceu auxílio/apoio financeiro

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) processo número 2024/16688-6 e Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

Introducción

La salud menstrual ha sido reconocida internacionalmente como una cuestión de salud pública, derechos humanos y equidad de género (BABBAR; MARTIN; RUIZ, 2022). Aunque la menstruación es un proceso fisiológico, sus experiencias son socialmente construidas y atravesadas por marcadores como género, raza, clase y generación, estando frecuentemente asociadas a tabúes, silenciamientos y estigmas. Durante la adolescencia, período marcado por intensas transformaciones corporales, emocionales y sociales, las percepciones sobre la menstruación pueden influir en la autoestima, el sentido de pertenencia social y la relación con el propio cuerpo. Estudios señalan que muchas adolescentes experimentan la menarquia sin acceso adecuado a la educación menstrual, reproduciendo sentimientos de miedo, vergüenza e inseguridad. Además, el concepto ampliado de salud menstrual considera dimensiones físicas, mentales y sociales relacionadas con el ciclo menstrual y con el derecho a vivirlo de manera digna y segura (HENNEGAN et al., 2021).

La menstruación está atravesada por relaciones de poder históricamente sustentadas por estructuras patriarcales, cisheteronormativas y raciales, que contribuyen a la invisibilización de los cuerpos menstruantes y al control social de la sexualidad. En este contexto, las adolescentes frecuentemente aprenden a lidiar con el ciclo menstrual mediante silencios familiares, normas culturales y representaciones mediáticas. Las redes sociales y los entornos digitales han pasado a ocupar un papel central en la construcción de significados sobre el cuerpo, la feminidad y la salud menstrual, pudiendo tanto reforzar estándares estéticos y desinformación como promover acogida, intercambio de experiencias y circulación de contenidos educativos. A pesar del crecimiento de investigaciones sobre salud menstrual, aún son limitados los estudios que exploran percepciones corporales de adolescentes a partir de metodologías visuales participativas.

Objetivo

Comprender cómo se construyen las percepciones sobre el ciclo menstrual entre adolescentes escolares.

## Método

Se trata de un estudio cualitativo fundamentado en el referencial teórico-metodológico de los Mapas Corporales Narrados (GASTALDO et al., 2019). La investigación fue realizada en dos escuelas: una escuela pública técnica y una de enseñanza secundaria, ambas ubicadas en un municipio del interior del estado de São Paulo, participantes del Programa Dignidade Íntima, iniciativa orientada a la promoción de la salud menstrual y a la distribución de productos menstruales en escuelas públicas. Participaron 24 adolescentes entre 15 y 17 años que ya habían experimentado la menarquia. El reclutamiento ocurrió por conveniencia e intencionalidad, con apoyo de estudiantes becarios de iniciación científica.

La producción de los datos ocurrió en talleres participativos realizados en las bibliotecas de las escuelas, con una duración aproximada de tres horas. Inicialmente, se presentaron los objetivos de la investigación y se propuso la pregunta orientadora: “¿Qué significa la menstruación para ti?”. Las participantes fueron divididas en pequeños grupos y construyeron colectivamente mapas corporales utilizando papel kraft, revistas, marcadores de colores, lápices y collages. Cada grupo contó con una investigadora facilitadora responsable de apoyar el proceso creativo y estimular el diálogo entre las adolescentes. Durante la actividad, las participantes dibujaron siluetas corporales y utilizaron palabras, imágenes y símbolos para representar sentimientos, experiencias y percepciones relacionadas con la menstruación.

Las discusiones, narrativas y presentaciones de los mapas fueron registradas en diario de campo y grabaciones de audio, posteriormente transcritas y sometidas a análisis temático conforme a la propuesta de Minayo (2014). El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Federal de São Carlos, bajo el CAAE 69106323.9.0000.5504. Todas las participantes firmaron un término de asentimiento y sus responsables legales firmaron un término de consentimiento libre e informado.

## Resultados

Las adolescentes relataron la menarquia alrededor de los 10/11 años de edad. La mayoría no tenía dificultades para comprar toallas higiénicas y todas habían participado en actividades sobre el ciclo menstrual en la escuela. El análisis de los datos resultó en tres categorías temáticas: 1) “Percepciones corporales y experiencias incorporadas”, 2) “Normas sociales y estigma menstrual” y 3) “Influencias sobre el autocuidado y el comportamiento”.

1. “Percepciones corporales y experiencias incorporadas”. Esta categoría reveló que la experiencia menstrual está profundamente relacionada con las percepciones corporales y emocionales de las adolescentes. Las participantes relataron malestares físicos, cólicos, sensibilidad corporal, irritabilidad, tristeza y alteraciones emocionales asociadas al ciclo menstrual. Además de los síntomas físicos, emergieron narrativas relacionadas con insatisfacción corporal, inseguridad y vergüenza, especialmente influenciadas por estándares estéticos difundidos en las redes sociales y en contextos familiares. Algunas adolescentes asociaron la menstruación con sentimientos de fragilidad y vulnerabilidad, mientras que otras relataron miedo al juicio social frente a los cambios corporales. Las representaciones visuales presentes en los mapas corporales demostraron que la menstruación es frecuentemente percibida como una experiencia ambigua, simultáneamente vinculada a la feminidad, madurez y sufrimiento.

2. “Normas sociales y estigma menstrual”. La segunda categoría evidenció cómo las normas sociales y los estigmas moldean las experiencias menstruales. Las adolescentes relataron que la menstruación aún es tratada como un tabú en diferentes espacios sociales, especialmente en la escuela y en el ambiente familiar. El silencio sobre el tema produce sentimientos de vergüenza y dificulta la búsqueda de información y apoyo. Algunas participantes afirmaron esconder las toallas higiénicas al ir al baño o evitar comentar sobre cólicos y malestares durante el período menstrual. Al mismo tiempo, las redes sociales aparecieron como espacios contradictorios: mientras algunos contenidos refuerzan estándares corporales irreales, estigmas y desinformación, otros funcionan como importantes fuentes de acogida, intercambio de experiencias y educación menstrual. Las participantes destacaron que influenciadoras digitales, grupos en línea y contenidos educativos contribuyen a normalizar el debate sobre menstruación y ampliar el acceso a información sobre autocuidado y salud menstrual.

3. “Influencias sobre el autocuidado y el comportamiento”. La tercera categoría abordó las influencias de los medios digitales sobre prácticas de autocuidado y elecciones relacionadas con el manejo menstrual. Las adolescentes relataron que las informaciones encontradas en redes sociales influyeron en el conocimiento sobre diferentes productos menstruales, como copas menstruales, toallas reutilizables y ropa interior absorbente. Algunas participantes describieron experiencias positivas relacionadas con la adopción de productos reutilizables después del contacto con contenidos digitales informativos. Sin embargo, también emergieron preocupaciones sobre la difusión de informaciones falsas y contenidos alarmistas sobre productos menstruales, demostrando la necesidad de educación crítica en salud digital. Las narrativas evidenciaron que las adolescentes frecuentemente utilizan las redes sociales como principal fuente de información sobre menstruación, sin acceder siempre a contenidos producidos por profesionales de la salud.

Los resultados refuerzan que la salud menstrual no puede ser comprendida únicamente como acceso a productos menstruales, sino que debe involucrar dimensiones físicas, emocionales, sociales y políticas. La experiencia menstrual de las adolescentes está profundamente influenciada por relaciones de género, estigmas sociales y desigualdades estructurales. El estudio evidencia además el potencial de las escuelas y de la Atención Primaria de Salud como espacios estratégicos para la promoción de la salud menstrual y la construcción de ambientes más acogedores e inclusivos. En este escenario, se destaca el papel de la enfermería en la implementación de acciones educativas, en el fortalecimiento del diálogo sobre cuerpo y sexualidad y en la promoción de estrategias intersectoriales de cuidado.

## Conclusión

Las percepciones sobre la menstruación entre adolescentes son construidas en medio de interacciones complejas entre cuerpo, género, escuela, familia y entornos digitales. El estudio evidencia que la salud menstrual trasciende el acceso a productos menstruales, involucrando dimensiones emocionales, sociales y políticas relacionadas con la dignidad, autonomía y equidad. La metodología de mapas corporales narrados se mostró potente para promover reflexión, expresión de experiencias y fortalecimiento del diálogo sobre menstruación entre adolescentes. El proceso colectivo de construcción de los mapas posibilitó que las participantes compartieran experiencias, reconocieran sentimientos comunes y reflexionaran críticamente sobre los significados atribuidos a la menstruación. La actividad favoreció además la creación de espacios seguros de escucha, expresión y apoyo mutuo, contribuyendo al fortalecimiento de la autonomía y de la conciencia corporal.

Se destaca el papel estratégico de la escuela, de la Atención Primaria de Salud y de la enfermería en la construcción de acciones educativas críticas e inclusivas orientadas a la promoción de la salud menstrual y al enfrentamiento

del estigma. La articulación entre salud y educación puede contribuir a la construcción de ambientes más acogedores, capaces de reconocer la diversidad de las experiencias menstruales y garantizar acceso calificado a la información. También se evidencia la necesidad de ampliar discusiones sobre salud menstrual en políticas públicas y prácticas de cuidado dirigidas a la adolescencia. Como limitación, el estudio contempló exclusivamente adolescentes mujeres cisgénero, no incluyendo experiencias de personas transmasculinas y no binarias. Nuevas investigaciones son necesarias para profundizar la comprensión de las múltiples experiencias menstruales y de los impactos de los medios digitales en la construcción de la relación de las adolescentes con sus cuerpos y con la salud menstrual.

Los hallazgos refuerzan la importancia de metodologías participativas para la producción de conocimiento en salud colectiva, especialmente en investigaciones con adolescentes, al posibilitar escucha, valorización de las experiencias y fortalecimiento del protagonismo en la construcción de estrategias orientadas a la promoción de la justicia menstrual y de los derechos reproductivos.

## Referencias

BABBAR, K.; MARTIN, J.; RUIZ, J. Menstrual health is a public health and human rights issue. The Lancet Public Health, v. 7, n. 1, p. e10-e11, 2022.

GASTALDO, D. et al. Body-map storytelling as research: methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body mapping. Toronto: University of Toronto, 2019.

HENNEGAN, J. et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. Sexual and Reproductive Health Matters, v. 29, n. 1, 2021.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

SOMMER, M. et al. A time for global action: addressing girls' menstrual hygiene management needs in schools. PLoS Medicine, v. 18, n. 2, 2021.

Institución que ofreció apoyo financiero

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), proceso número 2024/16688-6, y Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

## Introduction

Menstrual health has been internationally recognized as a public health, human rights, and gender equity issue (BABBAR; MARTIN; RUIZ, 2022). Although menstruation is a physiological process, menstrual experiences are socially constructed and shaped by markers such as gender, race, class, and generation, often being associated with taboos, silencing, and stigma. During adolescence, a period marked by intense bodily, emotional, and social transformations, perceptions about menstruation may influence self-esteem, social belonging, and relationships with one's own body. Studies indicate that many adolescents experience menarche without adequate access to menstrual education, reproducing feelings of fear, shame, and insecurity. Furthermore, the expanded concept of menstrual health includes physical, mental, and social

dimensions related to the menstrual cycle and the right to experience it with dignity and safety (HENNEGAN et al., 2021).

Menstruation is shaped by power relations historically sustained by patriarchal, cisheteronormative, and racial structures, which contribute to the invisibilization of menstruating bodies and the social control of sexuality. In this context, adolescents often learn to deal with the menstrual cycle through family silences, cultural norms, and media representations. Social media and digital environments have come to play a central role in the construction of meanings related to the body, femininity, and menstrual health, being capable of both reinforcing aesthetic standards and misinformation, as well as promoting support, exchange of experiences, and circulation of educational content. Despite the growth of research on menstrual health, studies exploring adolescents' bodily perceptions through participatory visual methodologies remain limited.

## Objective

To understand how perceptions about the menstrual cycle are constructed among school-aged adolescents.

## Method

This is a qualitative study grounded in the theoretical-methodological framework of Narrated Body Mapping (GASTALDO et al., 2019). The research was conducted in two schools: one public technical school and one public secondary school, both located in a municipality in the countryside of São Paulo state, Brazil, and participating in the Dignidade Íntima Program, an initiative focused on menstrual health promotion and distribution of menstrual products in public

schools. Twenty-four adolescents aged between 15 and 17 years who had already experienced menarche participated in the study. Recruitment occurred through convenience and purposive sampling, with support from undergraduate scientific initiation scholarship students.

Data production took place during participatory workshops conducted in the schools' libraries, lasting approximately three hours. Initially, the objectives of the study were presented, followed by the guiding question: "What does menstruation mean to you?". Participants were divided into small groups and collectively constructed body maps using kraft paper, magazines, colored markers, pencils, and collage materials. Each group was accompanied by a facilitator researcher responsible for supporting the creative process and encouraging dialogue among the adolescents. During the activity, participants drew body silhouettes and used words, images, and symbols to represent feelings, experiences, and perceptions related to menstruation.

Discussions, narratives, and presentations of the body maps were recorded in field notes and audio recordings, later transcribed and submitted to thematic analysis according to Minayo's proposal (2014). The study was approved by the Research Ethics Committee of the Federal University of São Carlos under CAAE 69106323.9.0000.5504. All participants signed assent forms, and their legal guardians signed informed consent forms.

## Results

Adolescents reported experiencing menarche around 10 to 11 years of age. Most participants did not face difficulties purchasing menstrual pads, and all had participated in school activities addressing the menstrual cycle. Data analysis resulted in three thematic categories: 1) "Bodily perceptions and embodied

experiences”, 2) “Social norms and menstrual stigma”, and 3) “Influences on self-care and behavior”.

1. “Bodily perceptions and embodied experiences”. This category revealed that menstrual experiences are deeply related to adolescents’ bodily and emotional perceptions. Participants reported physical discomfort, cramps, bodily sensitivity, irritability, sadness, and emotional changes associated with the menstrual cycle. Beyond physical symptoms, narratives related to body dissatisfaction, insecurity, and shame emerged, especially influenced by aesthetic standards disseminated through social media and family contexts. Some adolescents associated menstruation with feelings of fragility and vulnerability, while others reported fear of social judgment regarding bodily changes. Visual representations present in the body maps demonstrated that menstruation is often perceived as an ambiguous experience, simultaneously linked to femininity, maturity, and suffering.

2. “Social norms and menstrual stigma”. The second category highlighted how social norms and stigma shape menstrual experiences. Adolescents reported that menstruation is still treated as a taboo in different social spaces, especially at school and within the family environment. Silence surrounding the topic produces feelings of shame and hinders the search for information and support. Some participants stated that they hide menstrual pads when going to the bathroom or avoid commenting on cramps and discomfort during menstruation. At the same time, social media appeared as contradictory spaces: while some content reinforces unrealistic body standards, stigma, and misinformation, other content functions as an important source of support, exchange of experiences, and menstrual education. Participants emphasized that digital influencers, online groups, and educational content contribute to normalizing discussions about menstruation and expanding access to information on self-care and menstrual health.

3. “Influences on self-care and behavior”. The third category addressed the influence of digital media on self-care practices and choices related to menstrual management. Adolescents reported that information found on social media influenced their knowledge about different menstrual products, such as menstrual cups, reusable pads, and absorbent underwear. Some participants described positive experiences related to the adoption of reusable products after contact with informative digital content. However, concerns also emerged regarding the dissemination of false information and alarmist content about menstrual products, demonstrating the need for critical digital health education. Narratives revealed that adolescents frequently use social media as their primary source of information about menstruation, not always accessing content produced by health professionals.

The findings reinforce that menstrual health cannot be understood solely as access to menstrual products, but must also involve physical, emotional, social, and political dimensions. Adolescents’ menstrual experiences are deeply influenced by gender relations, social stigma, and structural inequalities. The study also highlights the potential of schools and Primary Health Care as strategic spaces for menstrual health promotion and the construction of more welcoming and inclusive environments. In this context, nursing plays an important role in implementing educational actions, strengthening dialogue about the body and sexuality, and promoting intersectoral care strategies.

## Conclusion

Perceptions about menstruation among adolescents are constructed through complex interactions involving the body, gender, school, family, and digital environments. The study demonstrates that menstrual health goes beyond access to menstrual products, involving emotional, social, and political dimensions related to dignity, autonomy, and equity. The narrated body mapping methodology proved to be a powerful strategy for promoting reflection,

expression of experiences, and strengthening dialogue about menstruation among adolescents. The collective process of constructing body maps enabled participants to share experiences, recognize common feelings, and critically reflect on meanings attributed to menstruation. The activity also fostered the creation of safe spaces for listening, expression, and mutual support, contributing to strengthening autonomy and body awareness.

The strategic role of schools, Primary Health Care, and nursing in developing critical and inclusive educational actions aimed at promoting menstrual health and confronting stigma is highlighted. The articulation between health and education may contribute to building more welcoming environments capable of recognizing the diversity of menstrual experiences and ensuring qualified access to information. The need to expand discussions on menstrual health within public policies and adolescent care practices is also evident. As a limitation, the study included exclusively cisgender female adolescents, excluding experiences of transmasculine and non-binary individuals. Further research is needed to deepen understanding of the multiple menstrual experiences and the impacts of digital media on how adolescents construct relationships with their bodies and menstrual health.

The findings reinforce the importance of participatory methodologies for knowledge production in collective health, especially in research involving adolescents, by enabling listening, valuing experiences, and strengthening protagonism in the construction of strategies aimed at promoting menstrual justice and reproductive rights.

References

BABBAR, K.; MARTIN, J.; RUIZ, J. Menstrual health is a public health and human rights issue. The Lancet Public Health, v. 7, n. 1, p. e10-e11, 2022.

GASTALDO, D. et al. Body-map storytelling as research: methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body mapping. Toronto: University of Toronto, 2019.

HENNEGAN, J. et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. Sexual and Reproductive Health Matters, v. 29, n. 1, 2021.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

SOMMER, M. et al. A time for global action: addressing girls' menstrual hygiene management needs in schools. PLoS Medicine, v. 18, n. 2, 2021.

Institution that provided financial support

São Paulo Research Foundation (FAPESP), grant number 2024/16688-6, and Federal University of São Carlos (UFSCar).

Palavras-chave: saúde menstrual; adolescência; enfermagem em saúde pública; salud menstrual; adolescencia; enfermería en salud colectiva; menstrual health; adolescence; public health nursing.