

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE MENSTRUAM

A menstruação ocorre uma vez por mês e pode durar de 3 a 7 dias. Sua principal característica é o sangramento vaginal.

Cada pessoa vive a menstruação da sua forma, influenciada por questões socioeconômicas, culturais, funcionais, de gênero, raciais, psicológicas, etc.

A nossa cultura pensa o corpo universal como sendo sem deficiência.

O nome dado a isso é **CORPONORMATIVIDADE***, e contribui para a falta de condições para pessoas com deficiência cuidarem de sua menstruação com dignidade e para a violação dos seus direitos sexuais e reprodutivos.



*** PESSOAS COM DEFICIÊNCIA SÃO CONSIDERADAS FORA DO PADRÃO, DESVIANTES E INFERIORES, RESULTANDO NA INVISIBILIZAÇÃO DE SUAS CARACTERÍSTICAS E NECESSIDADES.**

Coordenação: Lais Silveira Costa, Camila Athayde de Oliveira Dias e Maria Helena Mendonça
Ilustração: Janna Brilyantova; Design: Dalila dos Reis

EDUCAÇÃO MENSTRUAL

- **A menstruação reflete a saúde e bem-estar. É do interesse de todas as pessoas, independentemente de deficiência, de gênero, raça ou etnia.**
- **No Brasil, 90% das pessoas que menstruam têm que lidar com o cuidado menstrual ainda na escola.**
- **O cuidado menstrual seguro é necessário para evitar riscos de infecção, constringimentos, vulnerabilidade a abusos, etc...**
- **O descaso com a educação menstrual tem a ver com o mito de que seja algo sujo, vergonhoso, ou ligado à reprodução.**
- **Jovens com deficiência enfrentam barreiras adicionais pela falta de acessibilidade e por tabus que as infantilizam.**

CONDIÇÕES DESIGUAIS DE ACESSO AO CUIDADO MENSTRUAL AFASTAM AS CRIANÇAS MAIS VULNERABILIZADAS DA ESCOLA.



Coordenação: Laís Silveira Costa, Camila Athayde de Oliveira Dias e Maria Helena Mendonça
Ilustração: Janna Brilyantova; Design: Dalila dos Reis



PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE MENSTRUAM

Garanta o protagonismo das pessoas com deficiência na:

- Revisão das orientações para o cuidado menstrual.
- **Acessibilidade dos materiais informativos.**
- **Aprovação do design** dos equipamentos, como lavatórios e local de dispensa dos produtos higiênicos.
- Escolha de materiais acessíveis, confiáveis e fáceis de usar.

Respeite a diversidade funcional humana:

- Utilize **materiais de comunicação acessíveis**: linguagem simples, libras, arquivos para leitor de tela, comunicação aumentativa e alternativa, etc.
- **Promova o conhecimento** do corpo e de seu funcionamento para a independência e segurança no período menstrual.
- Informe sobre os **períodos de maior probabilidade de gravidez**.
- **Apresente os materiais absorventes para a escolha do mais adequado** e compatível com cada pessoa.

Faça campanhas inclusivas:

- Represente a diversidade de pessoas com deficiência (intelectual, psicossocial, sensorial e física), pessoas não binárias e homens trans nos materiais educativos.



POBREZA MENSTRUAL

A pobreza menstrual afeta pessoas que vivem em condições precárias. É definida pela falta de acesso a:

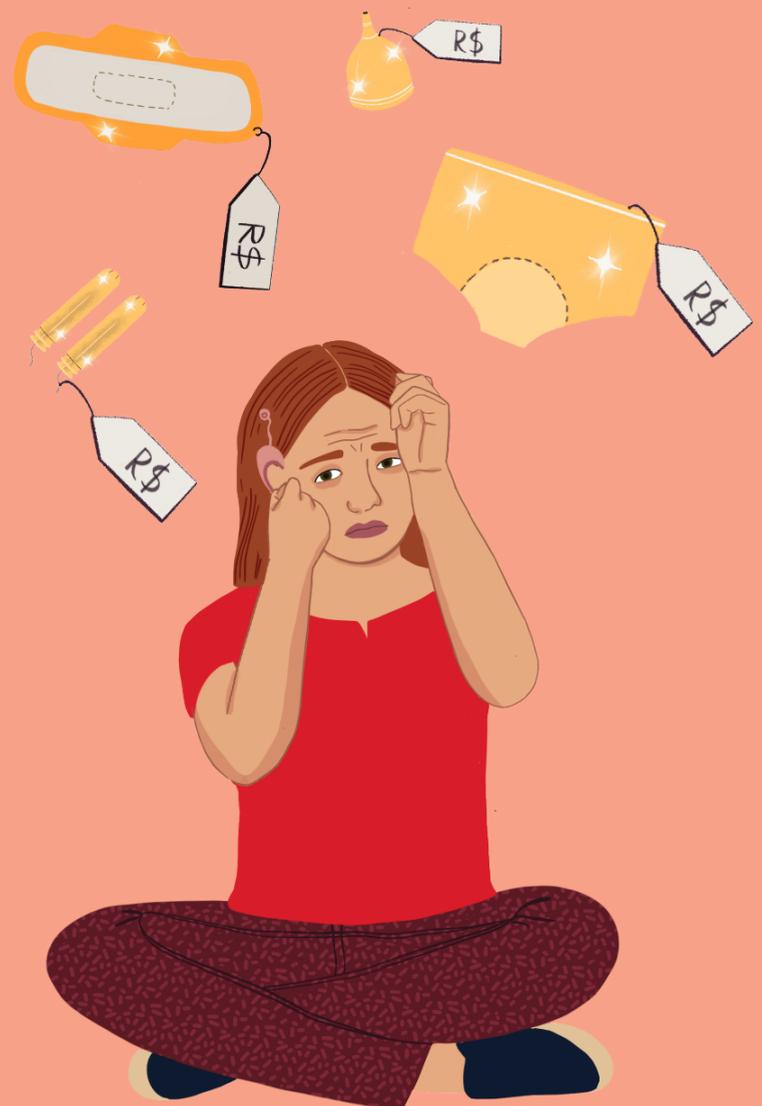
- Instalações sanitárias em **condições adequadas de uso.**
- **Absorventes higiênicos** para conter o fluxo menstrual.
- **Apoio e informações** confiáveis e seguras.

Dicas para o cuidado menstrual

- **Escolha** texturas e formatos dos absorventes para evitar assaduras, deslocamentos e sobrecargas sensoriais.
- A **regularidade nas trocas** pode ajudar a evitar vazamentos.
- Leve **roupas e absorventes extras**, além de **saco para roupa suja**.

É seu direito:

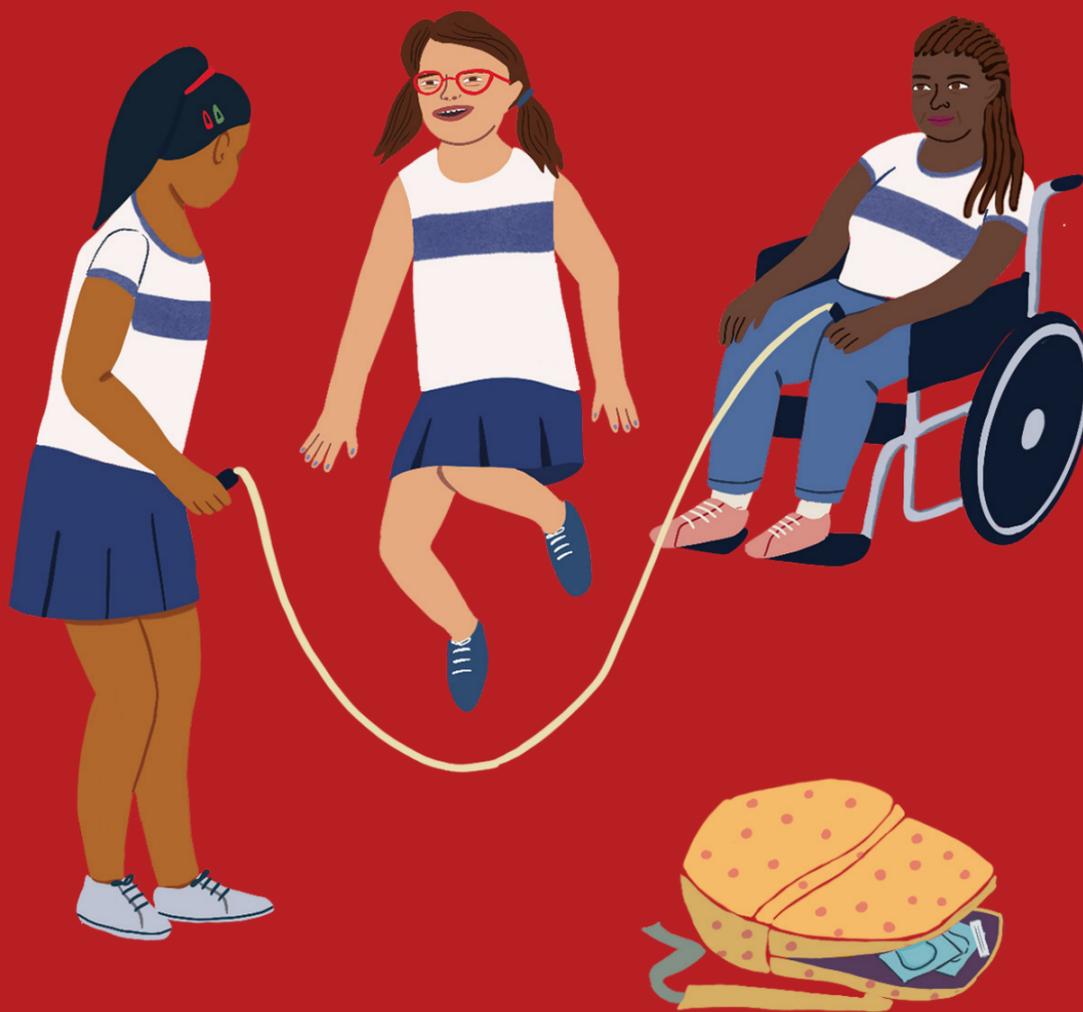
- **Gerir o ciclo menstrual** de forma digna e saudável.
- **Acessar informação** e condições para a manutenção da saúde sexual e da higiene.
- **Ter uma saúde sexual plena**, sem violências ou qualquer tipo de constrangimento.



O ACOMPANHAMENTO DO CICLO MENSTRUAL A PARTIR DOS SINTOMAS, CALENDÁRIOS OU APLICATIVOS É IMPORTANTE PARA A SEGURANÇA E PERMANÊNCIA DAS PESSOAS NOS ESPAÇOS SOCIAIS.

PROMOÇÃO DE DIGNIDADE MENSTRUAL PARA TODAS AS PESSOAS

- Pessoas com deficiência têm **direito a decidir sobre sua sexualidade, seu corpo e cuidado menstrual** (autodeterminação).
- Algumas pessoas precisam de **apoio para cuidar da menstruação**.
- A **educação menstrual e o apoio ajudam a autodeterminação**.
- O **cuidado ético presume a escuta e respeito** das suas preferências.
- Considere a experiência da **pessoa nas práticas de cuidado**.
- O **mito de que pessoas com deficiência não menstruam resulta na falta de orientação e de acessibilidade** dos espaços e materiais.
- Iniciativas para a educação menstrual devem **ter pessoas com deficiência representadas**.
- Utilize **materiais acessíveis e produza conteúdos informativos acessíveis**, também para **pessoas com deficiência intelectual**.
- A educação menstrual **deve envolver as famílias**.



COMBATA A CORPONORMATIVIDADE MENSTRUAL: ESTIMULE A PESQUISA E O DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS QUE CONSIDEREM A DIVERSIDADE HUMANA!

