

# CUIDADO MENSTRUAL DE PESSOAS COM E SEM DEFICIÊNCIA

Laís S. Costa e colaboradores



Orientações para pessoas que menstruam,  
trabalhadores de saúde, cuidadores e familiares

O cuidado menstrual é necessário para a saúde e segurança das pessoas que experienciam a menstruação, a exemplo de meninas e mulheres cisgênero, homens trans e pessoas de gênero não binário.

Este conteúdo é de livre reprodução desde que o texto e as imagens não sejam alterados e a fonte seja citada. Como citar:

COSTA, L. S. et al. Cuidado menstrual de pessoas com e sem deficiência: orientações para pessoas que menstruam, trabalhadores de saúde, cuidadores e familiares. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2024.



## INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE MENSTRUAÇÃO

A menstruação acontece por mais ou menos 40 anos durante a vida.

O ciclo menstrual dura de 28 a 32 dias. A menstruação, que é a fase do sangramento, ocorre uma vez por mês e pode durar de 3 a 7 dias.

**A principal característica é o sangramento vaginal.**

Também pode se manifestar por:

- **Retenção de líquido e inchaço.**
- **Cólica** (parecida com a dor de barriga).
- **Dores de cabeça e / ou nas costas.**
- **Tristeza, euforia** e mudanças na emoção.

### **ATENÇÃO!**

- **Pessoas com epilepsia** podem ter convulsões ligadas ao ciclo menstrual.
- **Pessoas com diabetes** podem precisar acompanhar com maior frequência os níveis de glicemia no período menstrual.

## MENSTRUÇÃO COMO UM PROCESSO DO COTIDIANO

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

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 (PcD) cuidarem de sua menstruação com dignidade e para a violação dos seus direitos sexuais e reprodutivos.

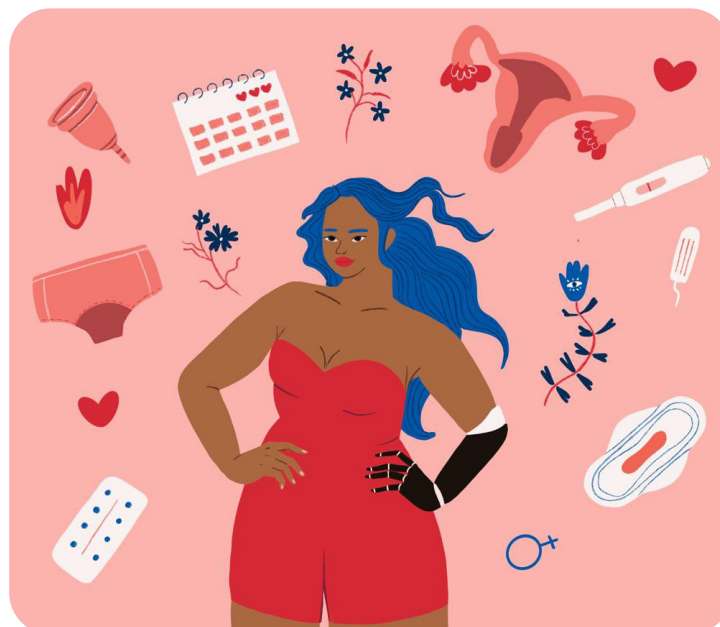
**\* Pessoas com deficiência são consideradas fora do padrão, desviantes e inferiores, resultando na invisibilização de suas características e necessidades.**

## CUIDADO MENSTRUAL SEGURO

Ocorre quando a pessoa que menstrua aprende a se cuidar.

É necessário para evitar:

- Riscos de infecção.
- Constrangimentos.
- Vulnerabilidade a abusos, etc.



**Procure sua equipe de saúde da família para orientação sobre como adquirir e usar absorventes para o cuidado menstrual.**

## POBREZA MENSTRUAL

A pobreza menstrual afeta sobretudo pessoas vulnerabilizadas e com condições de vida precarizadas, e se define 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.



Leve em consideração quais recursos são acessíveis para o cuidado menstrual de cada pessoa.

## 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 descaso com a educação menstrual tem a ver com o mito de que a menstruação 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 resultam no afastamento das crianças mais vulnerabilizadas da escola.

## PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE MENSTRUAM

Estigmas inviabilizam o cuidado menstrual das PcD e resultam em:

- **Falta de acesso** à informação segura, a absorventes e a remédios.
- **Falta de acesso e acessibilidade** para uso das instalações sanitárias.
- Produtos higiênicos com **formato e/ou textura inadequados**.
- **Falta de apoio** para a troca e higiene dos absorventes.
- **Interrupção do ciclo menstrual e esterilização sem consentimento** (principalmente das pessoas com deficiência intelectual).
- **Superproteção e violação do direito** sexual e o reprodutivo.
- **Desrespeito** ao protagonismo da pessoa.

**ESTERILIZAÇÃO SEM CONSENTIMENTO É CRIME.**  
Denuncie, disque 100.

## PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE MENSTRUAM

Estigmas inviabilizam o cuidado menstrual das PcD e resultam em (cont.):

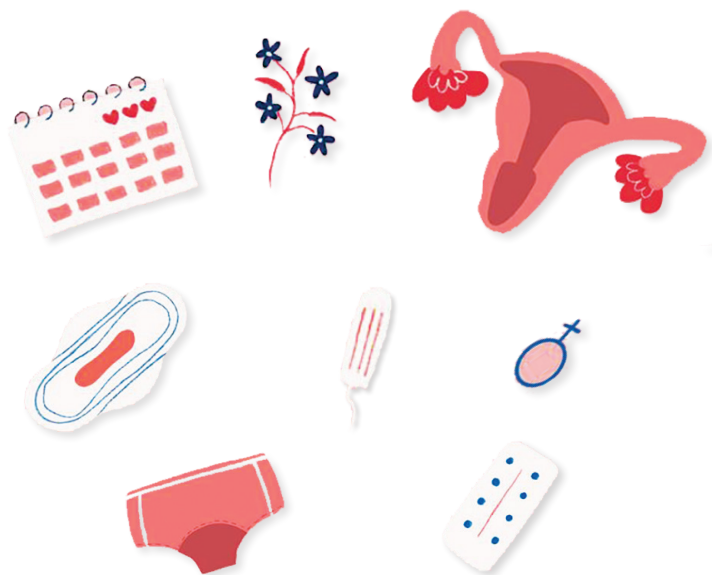
- **Pouca produção de conhecimento** sobre a saúde menstrual.
- **Desinformação** nos serviços de saúde.
- **Aumento da VULNERABILIDADE, VIOLÊNCIA e SOFRIMENTO.**

### **PESSOAS COM DEFICIÊNCIA TÊM DIREITO A:**

- 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.

## DICAS PARA O CUIDADO MENSTRUAL

- Escolha texturas e formatos adequados 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 colocar roupa suja, quando sair.



**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

- 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 na 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 menstruais que considerem a diversidade humana!**

## PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE MENSTRUAM E SAÚDE SEXUAL

Saúde sexual é o estado de bem-estar físico, social e emocional ligado à sexualidade, e pressupõe o cuidado e a dignidade menstrual.

Para mais informações sobre direitos e saúde sexual, acesse <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/55749> ou ou escaneie o QR Code abaixo:



**Saúde sexual: direito de todas as pessoas, com ou sem deficiência.**

## INICIATIVAS DESEJÁVEIS

- Desenvolvimento da **capacidade de comunicação dos trabalhadores de saúde.**
- **Empoderamento de familiares** no apoio às pessoas que menstruam para o cuidado seguro e com dignidade.
- Revisão dos protocolos de **acesso e acessibilidade das instalações sanitárias** das escolas e demais espaços públicos.
- Produção de material acessível em linguagem simples, descrição de imagens, libras, entre outros.



**Certifique-se de consultar pessoas com deficiência em iniciativas para concretizar o direito aos cuidados menstruais.**



## RECOMENDAÇÕES PARA EFETIVAR A SAÚDE MENSTRUAL INCLUSIVA

APOIO SOCIAL	CONHECIMENTO E HABILIDADES	INSTALAÇÕES E SERVIÇOS
<p>Ações para <b>combate ao estigma e à discriminação</b>: atue em mudanças sociais e na acessibilidade comunicacional.</p>	<p>→ Produção de <b>informação acessível</b>.</p> <p>→ <b>Representação de pessoas com deficiência</b> nos materiais informativos.</p>	<p>Acesso a:</p> <p>→ <b>Infraestrutura adequada</b>.</p> <p>→ <b>Instalações acessíveis e seguras</b>.</p> <p>→ <b>Informação e ao apoio</b>.</p>
<p>Programa Saúde na Escola – PSE: <b>inclusão das escolas</b> em processos educacionais para o <b>cuidado menstrual</b>, envolvendo também os meninos e jovens, para <b>reduzir os tabus sobre o ciclo menstrual</b>.</p>	<p>→ <b>Inserção da saúde menstrual</b> no PSE, incluindo o <b>cuidado menstrual</b>.</p> <p>→ <b>Distribuição de material informativo</b> em formatos <b>acessíveis e variados</b>.</p>	<p><b>Considere todos os corpos</b> quando pensar no formato dos equipamentos lavatórios e produtos higiênicos.</p> <p>Calcinhas absorventes podem ser importantes aliadas.</p>

## RECOMENDAÇÕES PARA EFETIVAR A SAÚDE MENSTRUAL INCLUSIVA

APOIO SOCIAL	CONHECIMENTO E HABILIDADES	INSTALAÇÕES E SERVIÇOS
<p><b>Formação de grupos de responsáveis por crianças e jovens</b> com e sem deficiência para educação menstrual visando ao <b>engajamento e à garantia da saúde menstrual</b>.</p> <p>As barreiras de acesso / permanência à educação exigem o envolvimento de familiares e trabalhadores sociais.</p>	<p>→ A troca de experiência favorece o <b>combate ao estigma e produz o cuidado</b>.</p>	<p>Podem ocorrer em atividades no território, em ações de educação promovidas pela UBS, ou em parceria com as escolas.</p> <p><b>Familiares também precisam se envolver na educação para proteção das crianças e adolescentes e garantia de permanência na escola.</b></p>

Fonte: baseada em UNICEF, 2019.

**Considere as relações de gênero e envolva homens e meninos cisgênero na desconstrução de estereótipos.**



## GARANTA O PROTAGONISMO DE TODAS AS 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 participação: “Nada sobre nós sem nós”!**

## 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 as fases do ciclo menstrual, incluindo os períodos de maior probabilidade de gravidez.
- Apresente os materiais absorventes existentes 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.**

## PRODUZA CONHECIMENTO PARA EFETIVAR DIREITOS

O conteúdo desta cartilha foi desenvolvido a partir de debates, de consulta à sociedade civil organizada no Brasil e a partir das referências abaixo listadas:

Coletivo La Luz de Frida. Menstruação, aqui estamos! Direitos sexuais e deficiência. iiDi- Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo. Uruguay, 2022.

COSTA, L.S. et al. Direitos e saúde sexual das pessoas com deficiência. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2024. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/55749>

UNFPA; UNICEF. Pobreza menstrual no Brasil: Desigualdades e violações de direitos. Unicef: maio 2021. Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual\\_relatorio-unicef-unfpa\\_mai2021](https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_mai2021)

Instituto Patrícia Galvão; UNFPA. Saúde sexual e reprodutiva das mulheres: um guia para compreender e comunicar melhor. Instituto Patrícia Galvão, 2021. Disponível em: [https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia\\_ssr\\_web.pdf](https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia_ssr_web.pdf)

UNICEF. Guidance on menstrual health and hygiene. First Edition. New York, NY: UNICEF, March 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>

**Os mitos que atravessam a menstruação colaboram com a vulnerabilidade das pessoas.**

## FICHA TÉCNICA

Este trabalho foi desenvolvido com o apoio do Programa de Fomento ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico Aplicado à Saúde Pública, da Ensp/Fiocruz, e do projeto “A vivência da deficiência em territórios vulnerabilizados” da Ensp e Coordenação de Cooperação Social. Resulta de um esforço coletivo com a participação de várias instituições e pessoas.

### MINISTÉRIO DA SAÚDE

Nísia Trindade Lima

### SECRETARIA DE ATENÇÃO ESPECIALIZADA EM SAÚDE

Adriano Massuda

### DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO ESPECIALIZADA E TEMÁTICA

Suzana Ribeiro

### COORDENAÇÃO GERAL DE SAÚDE PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Arthur Medeiros

### MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E DA CIDADANIA

Silvio Luiz de Almeida

### SECRETARIA NACIONAL DOS DIREITOS DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Anna Paula Feminella

### FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – Fiocruz

Mário Moreira

### VICE-PRESIDÊNCIA DE PESQUISA E COLEÇÕES BIOLÓGICAS – VPPCB

Maria de Lourdes Aguiar Oliveira

### PROGRAMA DE POLÍTICAS PÚBLICAS E MODELOS DE ATENÇÃO E GESTÃO À SAÚDE – PMA/VPPCB

Isabela Soares Santos

Roberta Argento Goldstein

### COOPERAÇÃO SOCIAL

José Leonídio Madureira de Sousa

### INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DA MULHER, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE FERNANDES FIGUEIRA

Antônio Flávio Vitarelli Meirelles

Mariana Setubal

### ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA SÉRGIO AROUCA

Marco Menezes, Luciana Dias de Lima

### DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E PLANEJAMENTO EM SAÚDE – DAPS/Ensp

Carla Lourenço Tavares de Andrade

### ELABORAÇÃO

Laís Silveira Costa ([lais.costa@fiocruz.br](mailto:lais.costa@fiocruz.br)),

Camila Athayde de Oliveira Dias,

Maria Helena Mendonça,

Corina H. F. Mendes, Gabriel Lima Simões,

Danielle Bittencourt, Vitória Bernardes,

Patrícia Almeida, Flávia Cortinovis

### APOIO

Coletivo La Luz de Frida

Instituto Interamericano sobre

Discapacidad y Desarrollo Inclusivo

Frente Nacional de Mulheres com Deficiência

Conselho Nacional de Saúde

Acolhe PCD

### EDITORAÇÃO

Dalila dos Reis

### ILUSTRAÇÕES

Janna Brilyantova



Acesse o conteúdo deste Guia pelo QR Code

## QUER SABER MAIS SOBRE A SAÚDE DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA?

Leia a Lei Brasileira de Inclusão (Lei 13.146/2015) e acesse nossa série nos QR Code abaixo:



Direitos e Saúde Sexual



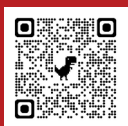
Acessibilidade na Comunicação



Orientações para o Agente Comunitário de Saúde



Série Cordel



Combata o Capacitismo



Atenção Primária à Saúde das Pessoas com Deficiência



Aleitamento Materno Inclusivo



Cartazes

Caso testemunhe discriminação em razão da deficiência, denuncie!

DISQUE 100



**iiDi**  
fazendo nossa parte por uma sociedade mais inclusiva



**acolhe**  
acessibilidade direitos e saúde



**SOCIAL**



**GOV RJ**



Programa de Fomento ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico Aplicado à Saúde Pública  
ENIT/ITICEN



**PMA**  
DISEMINANDO CIÊNCIA EM SAÚDE PÚBLICA



Ministério da Saúde  
FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz  
Vice-Presidência de Pesquisa e Coleções Biológicas



**Conselho Nacional de Saúde**



MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E DA CIDADANIA

MINISTÉRIO DA SAÚDE

