



**ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO EM TEMPO INTEGRAL EMETI PAULO
SARASATE
RUA JOSÉ XEREZ DE SOUSA – S/N – CENTRO – BELA CRUZ – CE**

**CONEXÃO VERMELHA: COMPREENDENDO A SAÚDE MENSTRUAL COMO
FATOR DE DIGNIDADE HUMANA**

Fhávila Ellen de Maria Oliveira

Maria Eduarda Rocha Carvalho

BELA CRUZ / CE

2025

Fhávila Ellen de Maria Oliveira

Maria Eduarda Rocha Carvalho

**CONEXÃO VERMELHA: COMPREENDENDO A SAÚDE MENSTRUAL COMO
FATOR DE DIGNIDADE HUMANA**

Projeto de Iniciação Científica Júnior
apresentado por alunas do 9º ano da
EMETI Paulo Sarasate/ Bela Cruz – CE
na 23ª Feira Brasileira de Ciências e
Engenharia - FEBRACE.

Orientadora: Prof. Jannie Cristina
Vasconcelos Pontes.

Período de desenvolvimento:
04/03/2024 a 06/12/2024.

BELA CRUZ / CE

2025

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO -----	5
2. JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA -----	6
3.1. OBJETIVOS -----	6
3.1.1. Objetivo Geral -----	6
3.1.2. Objetivos Específicos -----	6
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA -----	7
2.3.1. Fermentação Anaeróbica -----	7
2.3.2. Glicólise -----	8
2.3.3. Hidrólise -----	8
2.3.4. Função do ATP e ADP -----	9
2.3.5. <i>Bacillus cereus</i> -----	10
2.3.6. Geração de energia -----	10
2.3.7. Armazenamento de energia -----	11
5. METODOLOGIA -----	11
6. RESULTADOS -----	18
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS -----	
8. REFERÊNCIAS -----	

CONEXÃO VERMELHA: COMPREENDENDO A SAÚDE MENSTRUAL COMO FATOR DE DIGNIDADE HUMANA

RESUMO

O Projeto Conexão Vermelha: Compreendendo a Saúde Menstrual como fator de dignidade humana tem como objetivo promover a educação e conscientização sobre a saúde menstrual entre as alunas do 7º e 8º ano da Escola Municipal de Educação em Tempo Integral (EMETI) Paulo Sarasate. Com foco em fornecer informações claras e precisas sobre o ciclo menstrual, cuidados com a higiene íntima e as mudanças fisiológicas e emocionais associadas à menstruação, o projeto busca empoderar as adolescentes e proporcionar uma compreensão saudável e natural desse processo biológico. A proposta surgiu a partir do diagnóstico inicial, que identificou um grande déficit de conhecimento sobre saúde menstrual entre as alunas, especialmente no que se refere aos cuidados com a higiene íntima. Dessa forma, foram desenvolvidas ações educativas, como oficinas interativas, momentos expositivos, palestras com profissionais de saúde e a criação de uma página informativa no Instagram. Essas atividades visaram não apenas fornecer informações seguras e acessíveis, mas também promover a quebra de tabus e estigmas relacionados à menstruação. A avaliação das ações, realizada por meio de questionários antes e após as intervenções, revelou uma melhora significativa no entendimento das alunas sobre o ciclo menstrual e os cuidados necessários durante esse período. Aproximadamente 80% das participantes consideraram as intervenções como "excelentes", evidenciando a eficácia do projeto em fomentar o autocuidado, reduzir tabus e fortalecer a confiança entre as alunas e suas responsáveis. O Projeto Conexão Vermelha contribui, assim, para a formação de uma geração mais informada e empoderada, capaz de enfrentar com segurança as transformações da puberdade.

Palavras-chaves: Menstruação, Higiene, Adolescência, Saúde; Feminina.

CONEXÃO VERMELHA: COMPREENDENDO A SAÚDE MENSTRUAL COMO FATOR DE DIGNIDADE HUMANA

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período caracterizado por intensas transformações fisiológicas, psicológicas e sociais, sendo um dos momentos mais marcantes no desenvolvimento humano. Esse processo de mudanças é impulsionado, principalmente, pelas flutuações hormonais, que impactam o corpo, o cérebro, o comportamento, os saberes e as relações interpessoais dos indivíduos. O início da adolescência ocorre, em média, por volta dos 10 ou 11 anos de idade, com as meninas vivenciando a menarca, ou primeira menstruação, um evento biológico significativo que marca a transição da infância para a puberdade.

Estudos demonstram que muitas adolescentes ainda enfrentam desafios relacionados à falta de informação sobre o ciclo menstrual, suas implicações para a saúde e o bem-estar, e as mudanças que ocorrem durante esse período. Essa lacuna no conhecimento pode levar a inseguranças e práticas inadequadas, impactando a saúde física e emocional dessas jovens.

Com base nessa realidade, surge o — Projeto Conexão Vermelha: Compreendendo a Saúde Menstrual como fator de dignidade humana, uma iniciativa que tem como objetivo de promover a educação e a conscientização das adolescentes sobre a saúde menstrual de forma acessível e cientificamente fundamentada. O projeto visa fornecer informações claras e precisas sobre o funcionamento do ciclo menstrual, as causas e consequências das alterações hormonais associadas à menstruação, além de abordar temas como higiene menstrual, gestão do ciclo e as mudanças comportamentais e emocionais que ocorrem nesse período.

A proposta é garantir que as adolescentes compreendam essas transformações de maneira adequada, o que pode contribuir para uma abordagem mais saudável e informada em relação à sua saúde e ao seu corpo durante essa fase de transição.

2 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA

A relevância desse projeto é indiscutível, pois ele vai ao encontro de uma necessidade social crítica: a promoção da saúde menstrual como parte integral da educação em saúde. Ao proporcionar uma educação clara e de qualidade sobre esses temas, o projeto não só contribui para a saúde das jovens, mas também para a construção de uma sociedade mais informada, livre de preconceitos e mais equitativa.

Esse tipo de intervenção educacional é essencial para a promoção do autocuidado, o enfrentamento de tabus e estigmas relacionados à menstruação e a redução de riscos associados à falta de orientação sobre o tema, proporcionando aos jovens uma experiência de puberdade mais tranquila e consciente.

Além disso, ao oferecer informações científicas sobre a saúde menstrual, o projeto tem o potencial de reduzir desigualdades de acesso ao conhecimento e ao cuidado, especialmente em comunidades em que a educação sexual e sobre a saúde menstrual é ainda muito limitada. Com isso, o "Conexão Vermelha" se posiciona como uma ação educacional transformadora, com o poder de impactar positivamente o bem-estar das adolescentes e contribuir para uma geração mais saudável e empoderada.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Promover a educação sobre saúde menstrual entre as alunas do 7º e 8º ano da Escola Municipal de Educação em Tempo Integral – EMETI Paulo Sarasate, visando fornecer informações precisas sobre o ciclo menstrual, cuidados com a higiene íntima e as mudanças fisiológicas e emocionais associadas à menstruação, com o propósito de empoderar as jovens e promover um entendimento saudável e natural sobre esse processo biológico.

3.2. Objetivos Específicos

- Oferecer palestras educativas sobre o ciclo menstrual, explicando sua fisiologia, fases e como ele impacta o corpo feminino.

- Realizar oficinas práticas sobre cuidados com a higiene íntima durante o período menstrual, abordando o uso adequado de absorventes e outras alternativas.
- Promover debates e rodas de conversa para esclarecer dúvidas sobre as mudanças emocionais e físicas que ocorrem durante o ciclo menstrual, criando um ambiente de apoio e compreensão.
- Distribuir materiais educativos, como folhetos e cartilhas, para informar as alunas sobre a importância de acompanhar seu ciclo menstrual e os sinais do corpo.

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O objeto de estudo do projeto, foi elaborado de acordo com as situações vivenciadas pelas próprias alunas autoras da pesquisa e por outras meninas que passam por essa mesma situação. Entender o ciclo menstrual sem uma explicação do que é e como acontece as mudanças no corpo e no emocional é uma ação que muitas meninas não conseguem enfrentar sozinhas. É preciso que os responsáveis façam essa ponte de cuidado e transformem algo cheio de tabu em um momento de aprendizado levando segurança para as que precisam.

É possível compreender que muitas mães na atualidade viveram essa situação e não conseguiram atentar para a repetição da ação com suas filhas. Sabe-se que falar do corpo e sua transformação é um tabu para muitas outras mulheres que também não tiveram esse diálogo na sua adolescência

Segundo (BRETAS, 2011) em um estudo realizado com mais de 3.000 meninas e mulheres, foi identificado que 78% referiram que suas mães não mencionaram a menstruação, mas 72% citaram que não se sentiam bem preparadas, porque a discussão era mínima. Apenas 12% dos pais discutiram a menstruação com as filhas. Entretanto, o estudo aponta que 81% das mulheres adquiriram a maior parte de suas informações na escola, por meio de aulas e amigas. Pode-se perceber que a ausência de informações pelas mães ou responsáveis esteve presente sempre na vida das meninas, esses fatos dificultam cada vez mais o elo de confiança que deve haver entre elas, se

é possível comprovar esses fatos em tempos recentes imagine o que acontecia nos séculos passados.

Para muitos pais, falar sobre a primeira menstruação (ou menarca, segundo o termo médico) com as suas filhas pode ser um tema de conversa difícil de abordar. No entanto, é importante que coloque de lado esse desconforto inicial para que possa ajudar a sua filha a preparar-se para as alterações fisiológicas naturais da puberdade.

Segundo (LUSIADAS, BLOG, 2022), embora o tema seja obrigatório nos programas escolares desde o ensino básico, a abordagem em casa, pela sua importância afetiva, não deve ser esquecida. Explicar naturalmente o que é a puberdade e o que é a menstruação vai permitir que a sua filha aceite – sem medos – as mudanças no seu corpo de adolescente, assim como contribuir para uma autoimagem positiva. Todas as vezes que uma menina adolescente encontra alguém da família e que possa confiar trazendo-lhe todas as informações corretas, obtém vantagens de bem estar diante da confiança das ações que podem gerar nela, menina, fazendo assim um enfrentamento para uma chegada na vida adulta mais segura e acreditando que as transformações do corpo são etapas necessárias para o seu desenvolvimento.

De acordo com (SCHENK, 2022) — a menina menstruou, procure agir com naturalidade e carinho. É importante que a criança se sinta acolhida. Não faça piadas e nem diga que agora elas são — moças. Isso pode causar ainda mais confusão em suas cabeças e deixá-las envergonhadas. Não é porque a menina passou por esse processo de mudança biológica que se tornará uma moça ou mulher adulta, para que a jovem adolescente chegue a esse título é necessário o amadurecimento psicológico, emocional, todo esse conjunto de ter atingindo um grau de conhecimento na tentativa que ela consiga assumir o papel de adulta. Nesse momento ela precisa de explicações, esclarecimentos, de cuidado, de dicas para com a higiene, respeito e privacidade, para isso as mães ou responsáveis são as adultas da história e a elas cabe esse papel.

De acordo com (OLIVEIRA, 2023) — A saúde menstrual pode ser entendida como um completo estado de bem-estar físico, mental e social em relação ao ciclo menstrual. Possuir saúde menstrual pode ter significados diversos, dependendo dos

modos de vida das pessoas que menstruam. Em geral, estão relacionados ao acesso a informações e os cuidados para com seus corpos. Criar suportes e outros materiais inclusive os simbólicos - para cuidar do corpo e saúde das adolescentes, observando suas necessidades,

particulares são ações que devem ser projetadas para aliviar os desconfortos e distúrbios relacionados ao ciclo menstrual, como ter uma preocupação também com a necessidade de outros aspectos como contextos positivos, respeitosos e livres de exclusão, discriminação, coerção ou violência. A menina ao entrar no processo do ciclo menstrual enfrenta uma série de mudanças no corpo, nas emoções e acaba tornando-se alvo para outras preocupações e por isso os cuidados devem ser redobrados.

Quando se fala de menstruação, pode-se perceber a quantidade de assuntos e questionamentos que aparecem no contexto. O entendimento vai além do ciclo menstrual, com ela, surge as dúvidas, como ocorre o processo, quais os cuidados com a questão da higiene, as mudanças que ocorrem no corpo e de forma bem real quem estará lá para fazer as informações chegarem? É nesse contexto que o projeto surgiu com as interrogações necessárias e as prováveis dúvidas transformadas em conhecimento.

SINTOMAS E CONSEQUÊNCIAS DA TPM

Logo após o início do ciclo menstrual é possível observar mudanças mais pontuais no período pré-menstrual, com o passar do tempo o corpo apresenta características fora da normalidade do dia a dia. Essas mudanças podem ser físicas e também emocional. A esse estágio de transformações foi chamado de tensão pré-menstrual.

“A síndrome pré-menstrual (SPM) ou, como é comumente chamada em nosso meio, tensão pré-menstrual (TPM) é um dos distúrbios mais comuns a afetar as mulheres” (Daugherty, 1998; Thys-Jacobs, 2000). A expressão utilizada define essa fase antes da menstruação que pode ser um momento difícil devido as características apresentadas em algumas mulheres. A maioria delas passam por algumas alterações durante o ciclo menstrual, mas somente quando estas mudanças se tornam desconfortáveis a ponto de interferir de forma importante em seu estilo de vida, diz-se que elas têm SPM.

Segundo (AZEVEDO, 2006) “A síndrome pré-menstrual (SPM) foi descrita em 1931, quando recebeu a denominação tensão pré-menstrual (TPM). Sua definição, na época, expressava ‘um estado de irritabilidade e sentimento de desassossego, mal-estar e de indescritível tensão’, que se apresentava por sete a dez dias antes da menstruação, sendo representado também por cansaço e de “estar com os nervos à flor da pele”. Sabe-se que entre os sintomas apresentados, esse estágio é natural em todas as mulheres. Em alguns momentos é possível perceber que esses sintomas podem também ser confundido com características próprias da adolescência, por serem mais presentes nessa idade. Ao se referir aos sintomas físicos, é possível observar dor nas mamas, dor de cabeça e a preferência por certos alimentos eram queixas também presentes e semelhantes àquelas apresentadas pelas mulheres com mais idade. Dessa forma pode-se perceber que os sintomas são diferentes em etapas de idades diferentes.

Entre outros prováveis distúrbios a serem encontrados no período pós início da menstruação, é a irregularidade do fluxo. Segundo (AZEVEDO, 2006), “essa irregularidade pode ser decorrente de situações de estresse ou modificações ambientais”. Com base no estudo feito, é possível comprovar que essa irregularidade e a presença de distúrbios emocionais acontece principalmente na adolescência, devido ao próprio momento de mudanças provocado pela puberdade ou pela indecisão no momento de transição entre ser criança ou ser jovem.

É possível que em meio a esse turbilhão de mudanças que surgem devido a essa nova fase da vida da mulher, pode-se encontrar outros fatores que modificam o cotidiano feminino. Outro sintoma forte que pode vir a aparecer é o surgimento de compulsão alimentar em alguma fase do ciclo menstrual, que pode ser explicado por mecanismos biológicos, psicológicos ou ambos. Sabe-se que ocorre envolvimento hormonal, podendo haver ainda a participação de outros componentes, como, “no caso do chocolate, as metilxantinas e os ácidos graxos semelhantes a canabinóides nele presentes, embora ainda não se conheça o mecanismo exato da ocorrência” (Ossenkopp *et al.*, 1996; Bruinsma & Taren, 1999).

Essa compulsão por alimentos que surgem durante esse período pode afetar drasticamente a vida da mulher nesses dias que antecede a menstruação. Na maioria das vezes essas atitudes são naturais do comportamento feminino que não

tem como ser controlado. Dessa maneira as mulheres tendem a entender as reações do organismo. Fazer o controle da situação de forma calma e compreensiva é algo a ser estudado, pois na maioria das vezes as reações são fortes e difíceis de serem controladas.

A escolha dos alimentos que consumimos é resultado de uma relação entre fatores hormonais, fisiológicos, psicológicos e culturais. O aumento do apetite ou a preferência por certos alimentos em determinados momentos do ciclo menstrual podem ser explicados a partir das flutuações hormonais; desse modo, ser consciente desta relação pode influenciar na melhor seleção de alimentos para consumo

ODEJA (2020) relata, “os desejos e anseios alimentares são mais frequentes na fase lútea, antes do início da menstruação, e são menos comuns na fase folicular, depois do começo da menstruação e antes da ovulação”. As mulheres com TPM podem sentir mais desejos por alimentos doces ou gordurosos como forma de aliviar os sintomas na fase pré-menstrual. Na maioria das vezes as mulheres adultas sabem como funcionam o seu corpo, é possível identificar as fases em que características naturais do momento vão surgindo, fisicamente é possível perceber seios maiores e doloridos, abdômen estufado, emocionalmente observa-se impaciência, falta de controle nos atos e em algumas agressividades. As adolescentes nos primeiros ciclos não conseguem definir tão rapidamente esses sintomas, geralmente é mais presente as cólicas.

Muitos aspectos do comportamento alimentar podem estar relacionados ao desenvolvimento de compulsões. Thys-Jacobs *et al.* (1998) citam que sete dias antes do sangramento (fase lútea) elas aumentam tanto para doces como para salgados. Geary (1998) menciona aumento de compulsões alimentares na fase pré-menstrual (antes do sangramento). É possível perceber que uma boa parte das mulheres tendem a ter uma certa ligação ou desejos por doces, principalmente pelo chocolates, eles são a receita correta e saborosa para quem passa por esse momento de tensão e busca para saciar os desejos do momento ao mesmo tempo que controla o emocional, principalmente a ansiedade.

“O interesse por chocolate está ligada à composição em gordura e açúcar, à textura e ao aroma deste alimento. A fixação é episódica, aumentando imediatamente antes

e durante o sangramento” (Bruinsma & Taren, 1999). Segundo algumas pesquisas isso ocorre porque há uma ligeira queda nos níveis de magnésio, o que faz com que o organismo sinta necessidade de consumir alimentos que reponham ou estimulem a produção desse mineral. E é aí que entra a ação do chocolate na TPM.

INSATISFAÇÃO CORPORAL

Um outro fator preocupante entre as adolescentes, são as mudanças no corpo ou o fator mais preocupante que é a obesidade. Muitas meninas apresentam receio quanto às modificações que podem ocorrer no corpo com a chegada do ciclo menstrual. É importante perceber que devido a produção maior de hormônios e em algumas meninas a presença dos sintomas da Tensão Pré-Menstrual (TPM) pode ocorrer o aumento da massa corporal, principalmente no abdômen, na cintura, um quadril aumentado, levando as meninas a apresentarem um estado maior de estresse e preocupação com a estética.

POSSANI (2023), afirma. “ um novo estudo revela que independente do estágio de desenvolvimento das mamas ou da idade em que ocorreu a primeira menstruação (chamada de menarca), as meninas que já menstruaram sofrem mais pela insatisfação corporal e se importam mais com o índice de massa corporal (IMC)”. Segundo a pesquisadora a preocupação com as mudanças ocorridas no corpo das meninas pós menstruação é bem maior no momento em que ocorre o início do ciclo. A ideia de padrão de beleza está relacionada ao aspecto de corpo magro. Com o início do ciclo menstrual às mudanças da massa corporal modifica, levando um desgaste maior na cabeça das meninas, fazendo o acúmulo de mais uma preocupação para somar às características da Tensão pré-menstrual (TPM).

Durante os dias que antecede a menstruação o corpo da menina/mulher apresenta características desagradáveis aos olhos femininos. O inchaço das mamas e do abdômen desencadeia uma série de desconforto e mal-estar levando as meninas a se sentirem fisicamente afetadas, mesmo sabendo que é algo passageiro.

FLUXO MENSTRUAL E O SANGUE DO CORPO

A menstruação é um evento fisiológico que representa o início da vida reprodutiva feminina. Ela ocorre por causa da descamação do endométrio, camada interna do

útero, que estava sendo "preparada" para uma possível gestação. Quando isso não ocorre, esse tecido é expelido.

O ciclo menstrual padrão dura de 24 a 38 dias e espera-se que o fluxo seja de até oito dias. É normal que adolescentes menstruem entre 9 e 15 anos. Quando não ocorre nessa faixa etária, é recomendado procurar um médico para investigar possíveis enfermidades.

O ciclo não acontece igualmente para todas as mulheres, por isso é necessário uma observação atenta para prováveis mudanças que podem ocorrer com o passar do tempo. Por isso prestar atenção na quantidade de fluxo também é importante. Mesmo sendo difícil medir o volume sanguíneo a cada período, especialistas afirmam que é fundamental se atentar ao número de absorventes utilizados em um curto intervalo de tempo. Isso vale para coletores, absorventes íntimos e outras proteções.

CARVALHO (2022), apresenta uma pesquisa sobre alguns cuidados que devem ser propostos para observação do fluxo menstrual. Sua preocupação diante das pesquisas é que a mulher precisa ficar atenta a respeito da cor, do cheiro e da quantidade do fluxo sanguíneo. Segundo a pesquisadora “Quando há um sangramento fora do comum e que apresenta anormalidade, é recomendado procurar um ginecologista. Isso porque essa mudança no organismo pode estar ligada ao uso de medicações, tumores ou desequilíbrios hormonais”. Os cuidados relacionados ao corpo é necessário e quando trata-se do ciclo menstrual é preciso uma atenção mais especial. As preocupações da pesquisadora são alvos fáceis de serem percebidos, se estiverem sendo observados. A partir do momento que as características vão surgindo, faz-se necessário ir em busca de meios na tentativa de cuidar e buscar alternativas de curar os problemas evidentes.

O sangue do fluxo menstrual deve apresentar um odor levemente ferroso, sinal da presença das substâncias necessários para a saúde. CARVALHO (2022), descreve ainda. “Embora pareça ser somente um vermelho "único", o fluxo pode ter diversas tonalidades, podendo indicar problemas de saúde ou nenhum tipo de alteração”. Segundo a pesquisa feita, à medida que o sangue vai apresentando coloração alterada é sinal de problemas de saúde. As cores estão ligadas também no aspecto

de saudável quando está vermelho e sem coágulos, no momento que apresenta novas cores para mais escuro ou para mais claro é sinal de que algo está errado.

Todo sinal diferente do normal, deve ser entendido que está na hora de buscar ajuda com especialistas da área. Muitas vezes ficar atento às mudanças oportuniza às mulheres de buscar a cura para os problemas que estarão por vir.

HIGIENE FEMININA DURANTE O PERÍODO MENSTRUAL.

Hábitos inadequados podem favorecer o desenvolvimento de microrganismos que acabam causando mal-estar ginecológico. Saiba o que é certo e o que é errado na hora de cuidar da higiene íntima.

A higiene íntima faz parte dos cuidados ginecológicos. Mas é importante que ela seja feita corretamente. A ginecologista e obstetra do Hospital e Maternidade Madre Theodora (Campinas/SP), a Dra. Renata Szejnsznajd Navarro (2020) “explica que a vulva - que é a região externa da vagina - tem sua própria proteção natural, formada por um equilíbrio de bactérias que compõem a flora vaginal e a mantém com um pH mais ácido, impedindo que microrganismos externos sobrevivam”. *A ausência ou o exagero dos cuidados para com a higiene íntima sempre e também durante o período menstrual é de extrema necessidade para que haja o equilíbrio da produção de substâncias necessárias para a vida saudável da mulher. Com esses cuidados é possível evitar várias doenças provocadas por fungos e bactérias. Essas doenças podem vir a causar alterações nas secreções próprias da vagina. É importante lembrar que caso apareçam alguma evidência de características estranhas é necessário que haja uma preocupação de estar em contato com um ou uma ginecologista que orientará para um tratamento adequado.*

Cuidar da higiene íntima são ações que as meninas mulheres devem aprender e colocar em prática cedo. Conhecer o sabonete certo a ser utilizado, de preferência não compartilhar o sabonete em barra com outras pessoas. Durante a menstruação não fique com o mesmo absorvente por mais de 8 horas, dependendo do fluxo essa troca pode ser em 4 horas e a cada troca deve acontecer a higienização.

A médica pesquisadora BERAN (2023) sugere algumas dicas para manter a higiene íntima durante o período menstrual.

- Trocar absorvente com frequência
- Não fazer duchas vaginais
- Não usar somente papel higiênico para o asseio, é necessário lavar a região com água corrente e sabonete neutro.
- Evitar os lenços umedecidos e desodorante íntimo

Algumas dessas dicas fáceis de serem executadas pode trazer o benefício da saúde do corpo da mulher. Quando se fala em higiene é necessário preocupar-se com a limpeza no aspecto odor e também com o aspecto ligado à saúde da genitália. Os produtos a serem utilizados no momento da higiene devem ser escolhido com cuidado para que não apresente nenhuma reação negativa na pele nem na parte interna do órgão.

5 METODOLOGIA

O presente estudo investigou o impacto da desinformação sobre saúde menstrual entre alunas do ensino fundamental e implementou estratégias educativas para promover um conhecimento adequado do tema. Realizado na Escola Municipal na Escola Municipal de Educação em Tempo Integral (EMETI) Paulo Sarasate, que, em 2024, contava com 376 alunos matriculados, incluindo alunas do 7º e 8º anos. O projeto teve como público-alvo meninas dessas séries, com idades entre 11 e 13 anos, visando fornecer informações sobre saúde menstrual.

A metodologia adotada foi estruturada em três etapas. Inicialmente, realizou-se um diagnóstico do problema por meio de observação direta e pesquisa no local para identificar lacunas no conhecimento das adolescentes sobre o ciclo menstrual e cuidados acerca de higiene íntima. Os dados coletados foram analisados e embasados por literatura científica, permitindo a formulação de hipóteses e o planejamento de intervenções adequadas ao contexto.

A segunda etapa do projeto envolveu a implementação de ações educativas, com foco na disseminação de conhecimento sobre os aspectos biológicos, cuidados com a higiene íntima e as mudanças fisiológicas e comportamentais associadas ao ciclo menstrual. Essas ações foram planejadas para promover uma compreensão adequada e natural deste processo, visando à conscientização e ao empoderamento

dos participantes sobre a importância desses cuidados e a normalização das experiências relacionadas ao ciclo menstrual.

A primeira ação do projeto consistiu na capacitação das autoras, seguida pela realização de oficinas com as alunas, com o objetivo de garantir o domínio do conteúdo abordado e promover a apropriação do tema pelas participantes. Durante essas oficinas, os temas principais eram abordados de forma interativa e participativa. As atividades incluíam discussões sobre os aspectos biológicos do ciclo menstrual, cuidados com a higiene íntima, e as mudanças fisiológicas e comportamentais que ocorrem ao longo desse processo. As alunas foram incentivadas a compartilhar suas experiências e dúvidas, criando um ambiente de aprendizado colaborativo.

Além disso, as oficinas buscavam desmistificar o ciclo menstrual, promovendo uma compreensão natural e positiva sobre o tema, ao mesmo tempo em que ofereciam estratégias práticas para lidar com as diferentes fases do ciclo. Esse formato de capacitação visava garantir que as alunas não apenas adquirissem conhecimento, mas também se sentissem mais seguras e empoderadas ao lidarem com o assunto no seu dia a dia.

A segunda ação do projeto consistiu na criação de uma página no Instagram com o objetivo de divulgar as informações abordadas nas oficinas e alcançar um público mais amplo de meninas. A página foi utilizada para compartilhar conteúdos educativos sobre o ciclo menstrual, higiene íntima e cuidados relacionados, promovendo a disseminação do conhecimento de forma acessível e atrativa.

Ademais, foi criado um grupo no WhatsApp, que serviu como um espaço para a discussão e interação entre as participantes. Nesse grupo, as meninas puderam tirar dúvidas, compartilhar experiências e continuar o aprendizado de forma contínua, criando uma rede de apoio e fortalecendo a troca de informações sobre o tema.

Outra ação importante do projeto foi a entrega de materiais informativos, que foram distribuídos para as participantes, com o objetivo de fornecer orientações claras e acessíveis sobre o ciclo menstrual, cuidados com a higiene íntima e as mudanças fisiológicas envolvidas. Além disso, foram divulgados pontos municipais que oferecem absorventes gratuitos, facilitando o acesso das meninas a esses produtos essenciais. Essa iniciativa visou garantir que as participantes não apenas

tivessem o conhecimento necessário, mas também o suporte prático para lidar com as questões relacionadas à menstruação de maneira digna e segura.

Um momento expositivo marcante do projeto ocorreu na quadra da escola, onde foi realizada uma atividade para falar sobre o tema do ciclo menstrual de forma aberta e acessível. A atividade contou com a participação das alunas, que puderam interagir com o material exposto, fazer perguntas e esclarecer dúvidas. Além disso, o evento foi uma oportunidade para sensibilizar os outros alunos sobre a importância de desmistificar o ciclo menstrual e promover uma abordagem mais natural e sem tabus sobre o tema.

Além disso, foi realizada uma palestra com uma profissional de saúde, convidada para compartilhar seu conhecimento especializado sobre o ciclo menstrual e temas relacionados à saúde feminina. A palestra teve como objetivo fornecer informações aprofundadas sobre os aspectos biológicos e fisiológicos da menstruação, cuidados com a higiene íntima e a importância de um acompanhamento adequado durante o ciclo menstrual. A profissional também abordou questões de saúde e bem-estar, respondendo às perguntas das alunas e promovendo um ambiente de aprendizado e esclarecimento. Esse momento foi fundamental para reforçar a compreensão sobre o tema, contribuindo para a formação de uma visão mais saudável e consciente sobre a menstruação.

A terceira etapa do projeto envolveu a reavaliação das ações implementadas, com o objetivo de medir o impacto das atividades realizadas. Nesse sentido, foi conduzida uma segunda rodada de aplicação de questionários às alunas, a fim de coletar dados quantitativos sobre a eficácia das intervenções. Os questionários foram elaborados para avaliar o nível de compreensão das participantes sobre os temas abordados, como os aspectos biológicos do ciclo menstrual, cuidados com a higiene íntima e as mudanças fisiológicas associadas.

6 RESULTADOS

Os dados obtidos a partir da aplicação dos questionários antes e após as ações interventivas foram satisfatórios. A participação das alunas das turmas de 7º e 8º anos confirmou a relevância de aprofundar a pesquisa sobre essa temática.

Dessa forma, os dados quantitativos a partir da pesquisa local foram organizados em gráficos para uma compreensão analítica percentual sobre o nível e conhecimento dos sujeitos participantes à pesquisa.

Assim, as perguntas realizadas aos alunos e suas respostas seguem conforme a descrição a seguir:

Pergunta 1: “Como saber se irei menstruar?”

Pergunta 2: “Como saber se meu ciclo menstrual é normal?”

Pergunta 3: “Quanto dias deve durar a minha menstruação?”

Pergunta 4: “Quais são os sintomas da menstruação?”

Pergunta 5: “Tem algo que eu não posso fazer quando estou naqueles dias?”

Pergunta 6: “Qual seria a idade adequada para menstrarmos?”

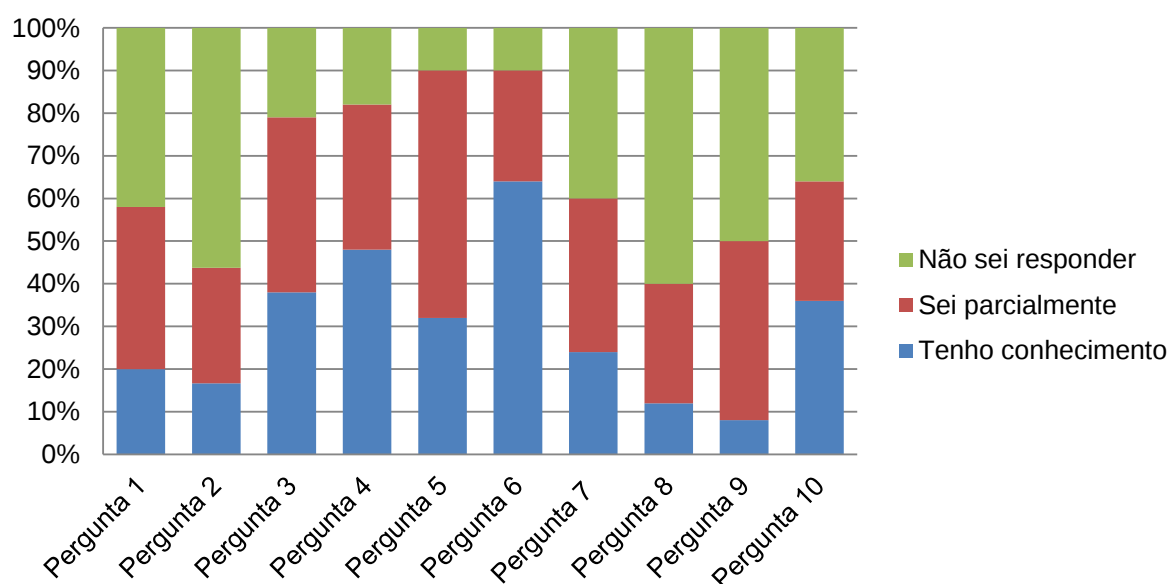
Pergunta 7: “Quais são as principais causas de menstruação atrasada?”

Pergunta 8: “Quanto tempo demora para a menstruação ficar regulada na adolescência?”

Pergunta 9: “As meninas param de crescer após a menstruação?”

Pergunta 10: “Toda mulher que menstrua tem TPM?”

Gráfico 1 – Resposta dos sujeitos participantes ao 1º questionário.



Fonte: OLIVEIRA, Fhávila Ellen de Maria; 2025.

Na segunda parte do questionário, as participantes foram questionadas sobre a avaliação de seus conhecimentos a respeito de saúde e higiene íntima. Os resultados indicaram que 24% das participantes consideraram seus conhecimentos

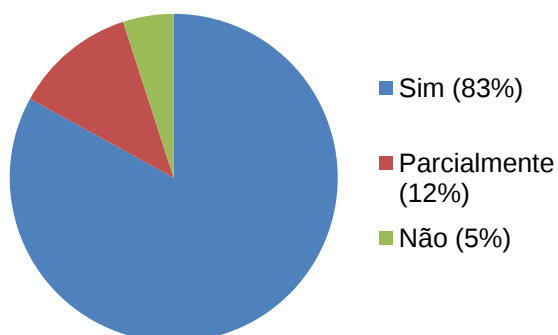
como satisfatórios, 48% os avaliaram como intermediários e 28% os classificaram como insatisfatórios.

Os dados coletados evidenciaram que o tabu em torno da saúde menstrual ainda se mantém fortemente presente entre as adolescentes, influenciando diretamente o nível de informação e conhecimento das estudantes sobre o tema. A análise das respostas demonstrou que grande parte das meninas possui um entendimento limitado sobre os processos fisiológicos do ciclo menstrual, bem como sobre os cuidados de higiene adequados durante esse período.

No entanto, os dados também revelaram um alto interesse das adolescentes em obter mais informações, indicando uma demanda urgente por ações educativas que promovam o esclarecimento sobre a saúde menstrual. A ausência desse conhecimento pode impactar negativamente a vivência da menstruação, contribuindo para inseguranças, práticas inadequadas de higiene e dificuldades na gestão do ciclo menstrual.

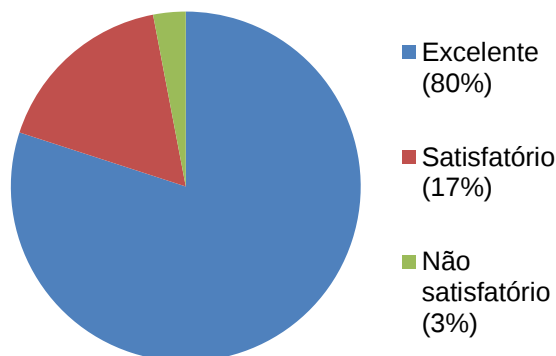
A aplicação do segundo questionário às alunas permitiu avaliar a percepção da eficácia das ações do projeto. Os dados coletados indicaram uma resposta amplamente positiva, evidenciando o impacto das atividades realizadas. Quando questionadas sobre a efetividade das ações empregadas pelo projeto, 83% das estudantes responderam "sim", enquanto 12% consideraram que foram "parcialmente eficazes", sugerindo oportunidades de aprimoramento. Além disso, na avaliação geral do projeto, 80% das alunas classificaram o projeto como "excelente", ressaltando sua relevância para o aprendizado sobre saúde menstrual, enquanto 17% avaliaram como "satisfatório" e 3% como "não satisfatório".

Gráfico 2 - As ações empregadas pelo projeto são eficazes?



FONTE: CARVALHO, Maria Eduarda Rocha, 2025.

Gráfico 3 - Como você avalia o projeto?



FONTE: OLIVEIRA, Fhávila Ellen de Maria, 2025.

Dessa forma, a análise dos dados coletados por meio dos questionários aplicados antes e após as intervenções revelou uma melhora significativa no entendimento das estudantes sobre o ciclo menstrual e os cuidados necessários durante esse período. As respostas indicaram que a educação menstrual não só aumentou o conhecimento sobre as fases do ciclo, mas também contribuiu para a diminuição dos mitos e tabus relacionados à menstruação, criando um espaço mais aberto para discussões sobre o tema.

Além disso, a alta taxa de aprovação reflete a eficiência das metodologias adotadas, indicando que os recursos empregados foram bem aproveitados para gerar impacto educacional significativo. Ainda que a maioria das alunas tenha avaliado positivamente a iniciativa, os dados apontam a necessidade de ajustes e otimizações para garantir que todas as participantes se beneficiem plenamente das ações desenvolvidas.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto Conexão Vermelha evidenciou a relevância de intervenções educativas focadas na saúde menstrual entre adolescentes, abordando de maneira sistemática a conscientização sobre o ciclo menstrual, higiene íntima e as mudanças fisiológicas e emocionais associadas à menstruação. O projeto não apenas supriu a necessidade urgente de informações seguras, mas também contribuiu para a redução de tabus, promovendo um espaço seguro de aprendizado e apoio emocional. Nesse contexto, a mobilização escolar desempenhou um papel essencial, criando uma rede de apoio que envolveu estudantes, educadores e gestores, com o objetivo de promover um ambiente escolar mais inclusivo e livre de preconceitos. A integração das diversas partes da comunidade escolar foi crucial para a transformação cultural, permitindo que a saúde menstrual fosse abordada de maneira natural e respeitosa, e fortalecendo o vínculo de confiança entre as alunas e suas famílias.

A avaliação dos resultados, por meio da aplicação de questionários antes e após as intervenções, revelou uma melhoria significativa no entendimento das estudantes sobre os aspectos fundamentais da saúde menstrual. Cerca de 80% das alunas consideraram as atividades do projeto como "excelentes", evidenciando a eficácia das metodologias adotadas, que incluíram oficinas interativas, palestras com

profissionais de saúde, momentos expositivos e a criação de uma página informativa no Instagram. Esses esforços contribuíram para a disseminação de informações claras e acessíveis, promovendo a compreensão da importância do autocuidado e do bem-estar, e alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 3, que visa promover saúde e bem-estar para todos. Ao fornecer às alunas o conhecimento necessário sobre a saúde menstrual, o projeto fortaleceu a autonomia das jovens, capacitando-as a adotar práticas de autocuidado de maneira informada, o que também teve implicações positivas no fortalecimento da autoestima e confiança delas.

A receptividade das alunas às práticas educativas e a participação ativa nas atividades sugerem que as intervenções tiveram êxito em promover o autocuidado e a autonomia. Contudo, também se identificou a necessidade de ampliar a participação dos pais e responsáveis no processo, dado que desempenham um papel crucial no acompanhamento emocional e no apoio ao aprendizado das jovens durante este período de transição. Nesse sentido, o empoderamento das alunas, outro aspecto central do projeto, alinhou-se aos princípios do ODS 5, que propugna pela igualdade de gênero e pelo empoderamento das mulheres. Ao permitir que as jovens compreendessem as transformações do corpo de maneira natural e sem estigmas, o projeto contribuiu para a construção de uma autoestima sólida, além de promover a dignidade feminina. Este empoderamento é essencial para que as alunas se sintam mais preparadas a lidar com as questões de saúde de forma autônoma, respeitando seu corpo e suas escolhas.

O Projeto Conexão Vermelha se configura, portanto, como uma ação educacional significativa, com o potencial de promover uma geração mais informada, empoderada e capaz de lidar com as transformações do corpo de maneira saudável e natural. A continuidade de iniciativas como essa fortalece a construção de uma sociedade mais equitativa e acessível no que diz respeito ao conhecimento sobre saúde menstrual e bem-estar. Além disso, a incorporação permanente dessas ações no ambiente escolar contribui não apenas para a redução de estigmas e tabus, mas também para a promoção de um desenvolvimento saudável e equilibrado das jovens. O impacto educacional gerado por essas intervenções reforça a importância de uma abordagem contínua e sistemática da saúde menstrual nas escolas, a fim de

preparar os futuros cidadãos para lidar com questões de saúde pública de forma crítica e responsável.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRETÔS, José Roberto da Silva. **Significado da menarca segundo adolescentes**. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 29 set. 2024.

OLIVEIRA VC, Pena ED, Andrade GN, Felisbino-Mendes MS. **Acesso e práticas de higiene menstrual na América Latina: revisão de escopo**. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2023;31. Disponível em: URL. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6736.4029>. Acesso em: 24 maio 2024.

OLIVEIRA, Viviane Caroline de. **Acesso e práticas de higiene menstrual na América Latina: revisão de escopo**. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 25 set. 2024.

Primeira menstruação: como explicar à sua filha? 2022. Disponível em: <https://www.lusiadas.pt/blog>. Acesso em: 25 set. 2024.

QUEIROZ, J. de M.; COSTA, L. S. da; SAMPAIO, J. M. C.; PEGORARO, V. A. **Conhecimento sobre higiene menstrual entre adolescentes da capital brasileira: um estudo transversal**. CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES, [S. l.], v. 17, n. 8, p. e9401, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.8- 191. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/9401>. Acesso em: 05 maio 2024.

SCHENK, Fernanda. **Dicas para convencer as meninas sobre a primeira menstruação**. 2022. Disponível em: <https://www.drafernandaschenk.com.br>. Acesso em: 30 out. 2024.