



Vamos falar sobre menstruação?

Menstruação
= Sem vergonha
e sem Tabu =



Escolha suas personagens
para Ana, Julia e Luiza?





Olá! Você sabia que, no mundo inteiro, muitas pessoas, incluindo meninas e meninos, não sabem exatamente o que é a menstruação?



Mesmo sendo um processo tão natural do corpo, muita gente acredita que é uma doença e que não devemos falar sobre o assunto. Além disso, muitas meninas, quando menstruam, dizem que se sentem sujas e evitam até sair de casa para ir à escola, por exemplo. Por isso, SEMPRE LIVRE® e a Plan International Brasil fizeram este livreto para contar histórias de como algumas meninas lidam com a menstruação. Esperamos que você se envolva com as histórias da Ana, da Luiza e da Julia, aproveite as informações e compartilhe com outras meninas, meninos, sua família e com quem mais você quiser. No final deste livreto, você encontrará 03 atividades que podem ser realizadas em família, com amigas e amigos, na sala de aula e em vários outros lugares. Vamos falar sobre menstruação? Boa leitura!



Capítulo 01

A primeira menstruação

A primeira menstruação, que chamamos de **menarca**, é um momento muito marcante na vida de muitas meninas no mundo inteiro. Mas o assunto ainda é carregado de muitos significados negativos e proibições, por isso, muitas meninas ainda experimentam a menstruação (talvez por muitos anos!) com muito medo, ansiedade e insegurança. Sem falar do uso da expressão “Virei mocinha”, que pode fazer com que elas se sintam pressionadas pela sociedade para começar a agir como uma “moça” ou mulher depois que menstruam.

Mas isso não deveria ser assim, até porque a menstruação é um sinal de boa saúde, um processo natural que acontece com 300 milhões de mulheres e meninas no mundo todo.



300 Milhões





Não falar abertamente sobre menstruação é o que acaba deixando as meninas com uma tremenda insegurança e angústia sobre ela. O assunto acaba virando um **TABU**, ou seja, as pessoas evitam falar sobre isso até mesmo com a família, na escola e com profissionais da saúde ou, quando falam, se referem à menstruação como impura, suja e perigosa. Em muitos lugares é proibido comer certos alimentos, cozinhar, frequentar determinados lugares e até pegar fruta na árvore quando se está menstruada. São tantas coisas que as meninas deixam de fazer durante a menstruação... Isso precisa mudar. Se é só o nosso corpo sendo o que ele é, não deveríamos deixar de fazer alguma coisa que gostamos e que é importante para nós!

Muitas vezes ouvimos as pessoas afirmarem tanto uma coisa, que acabamos acreditando nela sem contestar se é verdade ou não. Por exemplo, tem gente que acredita que andar descalça durante a menstruação é prejudicial porque o sangue da menstruação pode subir para a cabeça. Mas será que isso é verdade? Não, não é. Não tem como o sangue que reveste o útero ir parar na cabeça. Isso é impossível! Bem, mas uma coisa é verdade: em alguns lugares isso já foi afirmado tantas vezes para as meninas que elas acabaram acreditando. **Isso é um MITO, ou seja, uma informação que não tem base em fatos e não é comprovada, mas as pessoas acreditam que é uma verdade.**



Meninas são frequentemente excluídas de determinadas atividades durante a menstruação. Acredita que as meninas indianas não podem entrar na cozinha nem cozinhar quando estão menstruadas porque acham que elas podem estragar a comida? Ou que na Somália elas são proibidas de frequentarem mesquitas por serem consideradas sujas durante a menstruação. Parece mentira, mas é a realidade de muitas meninas e mulheres.

Além disso, em algumas situações, a falta das opções adequadas para realizar a sua higiene durante esse período faz com que muitas falem ao trabalho ou à escola. Algumas meninas não conhecem todos os produtos disponíveis para coletar o sangue da menstruação, ou não podem adquirir esses produtos por uma limitação econômica ou mesmo por causa de um tabu. Em alguns lugares, as meninas não têm acesso à água limpa e sabão ou não têm privacidade para fazer sua higiene íntima.

Mas não é só isso, o sentido negativo atribuído à menstruação faz com que muitas meninas tenham tanto medo que alguém perceba que estão menstruadas que preferem ficar em casa, perdendo compromissos importantes.

Sem os produtos adequados, ainda existe a possibilidade de acontecer o “vazamento”, ou seja, quando o sangue se torna aparente nas roupas, o que deixa as meninas completamente envergonhadas.



O fato é que tabus e mitos em torno da menstruação e falta de informação, de consciência, de acesso à infraestrutura e a produtos adequados podem afetar todos os aspectos da vida de uma menina:

Educação

Meninas podem perder aulas escolares devido à falta de apoio e acesso a recursos fundamentais.

Saúde

O uso de materiais improvisados para higiene menstrual pode causar infecções.

Mundo corporativo

Mulheres podem perder dias de trabalho se não tiverem acesso a recursos necessários.

Dignidade

Meninas podem sentir desconforto, sofrer bullying e serem excluídas de atividades diárias.

Participação

Meninas podem se distrair e ter queda de rendimento na escola, trabalho e outras atividades devido à dor, desconforto e o medo de vazamentos.

Você já ouviu algum comentário negativo sobre a menstruação? Escreva três deles abaixo:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Converse com uma amiga mais velha, sua mãe ou alguém da sua confiança sobre essas coisas. Explique a ela o que é tabu e que muitos mitos a respeito da menstruação têm suas causas na falta de informação adequada, e isso pode afetar a vida de meninas e mulheres de muitas formas.

Agora escreva abaixo três comentários positivos sobre menstruação. Ao longo do livroto, com certeza você encontrará muito mais aspectos positivos.

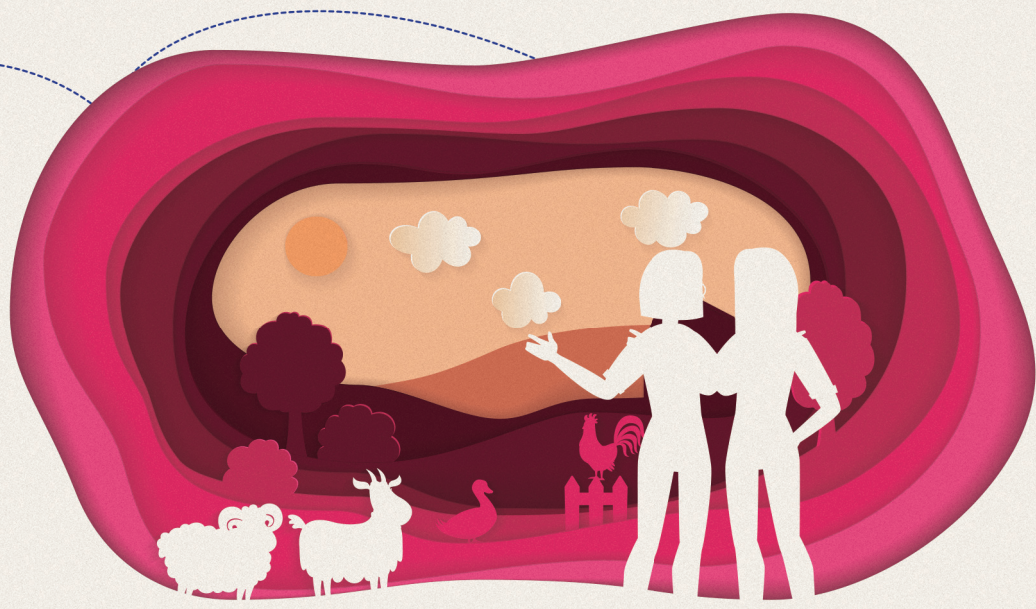
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Capítulo 02

O medo de Ana

Ana tem 12 anos e mora com sua mãe, seu pai e dois irmãos mais velhos. Seu pai não conversa muito com ela, apenas lhe dá ou não permissão para sair, para fazer alguma coisa e briga quando sua mãe tem alguma queixa sobre o comportamento de Ana. Seus irmãos já são adolescentes e passam muito tempo fora de casa, jogando bola e andando pela vizinhança com seus colegas sempre que chegam da escola. Quando não está na escola, Ana divide com a sua mãe as tarefas de limpar e arrumar a casa, cozinhar e de alimentar os porcos, as galinhas e as cabras.

Faz um tempo que Ana percebeu que seu corpo está mudado. Seus seios estão crescendo, nasceram pelos na sua vagina e axilas, suas mãos e pés estão maiores, seu quadril ficou mais redondo e sua cintura está mais acentuada. Ela também percebeu algumas mudanças físicas e comportamentais em amigas de sua idade e outras mais velhas. Sua vizinha, chamada Clara, que é da mesma idade dela há alguns dias não quer mais sair para brincar.



_ Oi, dona Francisca, a Clarinha está em casa?
– perguntou Ana à mãe de Clara.

_ Ana, a Clarinha está “de bode”, ela ficou muito triste porque não vai poder tomar banho de rio esse fim de semana. – contou a mãe de Clara.

A notícia de que sua amiga estava “de bode” a deixou assustada. Se aconteceu com a Clarinha, logo logo poderia acontecer com ela, pensou Ana. Ela não dormiu a noite toda pensando nisso. Como seria quando chegasse a sua vez?

Ela ficou imaginando que poderia sentir dores e a ideia de ter sangue saindo de dentro dela dava nojo e medo ao mesmo tempo. Ela também ficou preocupada de não poder sair de casa. E se seu pai e seus irmãos souberem, o que vão falar? Sua mãe quase não conversa com ela sobre esse assunto, tudo que ela diz quando está menstruada é que não pode comer camarão nesses dias, pede para Ana colher fruta no lugar dela porque se ela mesma tocar no limoeiro a árvore vai secar. Também não come ovo nem limão, não anda descalça e vive escondendo seus paninhos, que ela usa na calcinha para absorver o sangue. A mãe dela fala coisas do tipo: “não posso comer ovo não, porque estou de lua”, “as minhas regras já desceram”, “Ana, vai lá no mercado pra mim que hoje eu tô de chicho”. São muitos nomes que sua mãe, sua tia, as meninas mais velhas e as outras mulheres que ela conhece usam para falar sobre os dias que as mulheres sangram.

“Bode” é uma expressão muito utilizada em algumas cidades do Maranhão para falar que alguém está menstruada.

Um dia, numa atividade do projeto social que Ana participa junto com outras 11 meninas, uma educadora social chamada Luciana realizou uma atividade sobre o ciclo menstrual. Primeiro ela explicou que a menstruação é a descarga mensal de sangue do útero através da vagina de meninas e mulheres em idade reprodutiva, indicando que não estão grávidas. Depois ela explicou como tudo funciona:

Muitas mulheres nascem com a capacidade de gerar uma nova vida.

E a cada 28 dias elas passam por um ciclo que possibilita isso, que pode variar de 21 a 35 dias.

Tudo começa com a liberação de um óvulo que se move no útero através das trompas. Isso é chamado de ovulação.

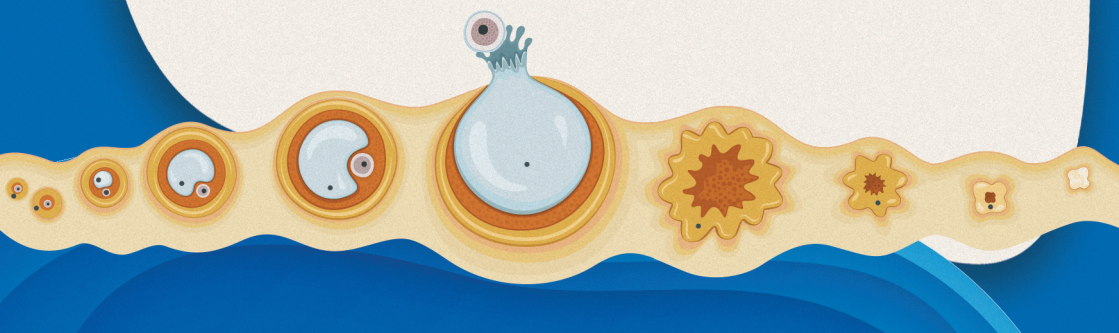
Nesse momento a mulher está no período fértil, o momento mais propício para o espermatozoide do homem fecundar o óvulo.

O útero se prepara para receber esse óvulo, acumulando tecidos e sangue nas suas paredes. Um óvulo quando fecundado atraca ali e começa a gerar o bebê.

Se o óvulo não é fertilizado, o útero não precisa mais de todo aquele revestimento, por isso ele é expelido através da vagina juntamente com o sangue. Isso é chamado de menstruação.

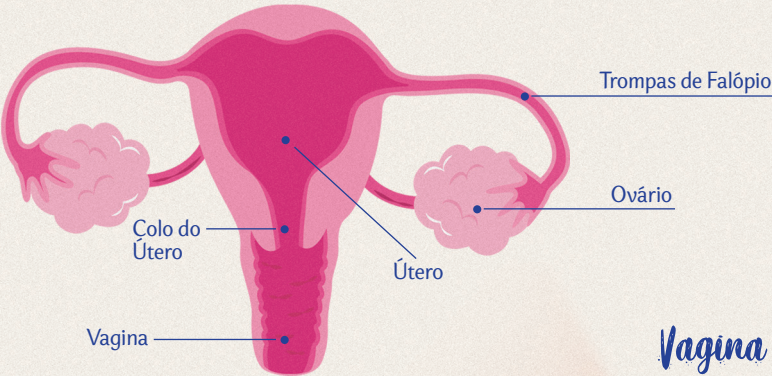
Até expelir todo o sangue dura geralmente de dois a sete dias, com alguns dias de fluxo mais leve e alguns dias de fluxo mais intenso.

E então o ciclo recomeça.

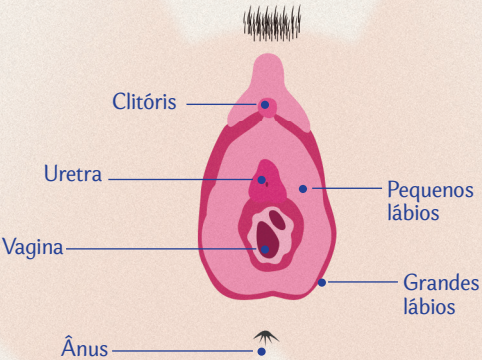


Quando finalizou a explicação, Luciana pediu que as meninas se juntassem em grupos de 4 participantes para observar a figura do sistema reprodutivo feminino e depois realizassem um caça palavras com os nomes que elas aprenderam.

Sistema reprodutor



Vagina

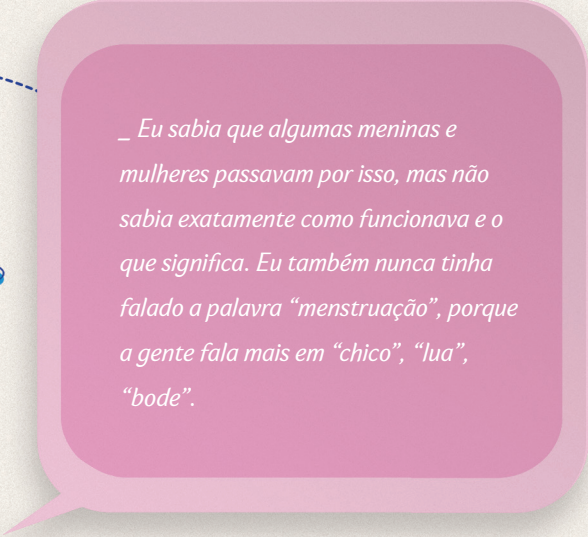


Caça palavras

Exercite o que você aprendeu encontrando palavras relacionadas à menstruação no diagrama abaixo:

F A O T A Z A L G U I Z E A M E N S T R U A Ç Ã O
A Y V N E P M X E J N O O R Z J X H E I G A J S U
U B Á E G C D B M F K U B U E H R Ó V U L O S K H
G F R H Y F A P I R V S X P Z G G N H Ç H P F S L
T W I M L A F U D T S T M Ç F I U Z N O Y R A G Y
D P O Z D V A G I N A H ã D A V Ç L Ú T E R O R G
A E S D V Y A W T Y G J P O T W O U K N C T L A Q

Luciana perguntou às meninas se elas já sabiam o que era menstruação. Ana respondeu:



_ Eu sabia que algumas meninas e mulheres passavam por isso, mas não sabia exatamente como funcionava e o que significa. Eu também nunca tinha falado a palavra “menstruação”, porque a gente fala mais em “chico”, “lua”, “bode”.

Outras meninas disseram que usam esses nomes para não deixarem as outras pessoas saberem que elas estão menstruadas, principalmente se essas pessoas são meninos e homens. Elas têm vergonha e sentem medo de pensarem que estão sujas. Também contaram das coisas que elas e as mulheres que conhecem deixam de fazer quando estão menstruadas.

As meninas contaram da sua primeira menstruação. Para algumas, ela aconteceu com pouquinho sangue, de cor escura, para outras com maior quantidade de sangue. Algumas delas disseram que não sabiam o que estava acontecendo quando menstruaram porque nunca tinham ouvido falar sobre isso.

Luciana explicou a elas o que é tabu, o que são mitos e depois disse a elas que:

A menstruação é um processo saudável, normal e vital. Não se deve proibir mulheres e meninas de fazerem as coisas que querem ou precisam fazer. Quando nós tomamos as medidas de higiene menstrual adequadas, devemos poder continuar com nossas atividades cotidianas.

Essa noite Ana dormiu mais tranquila. Ela percebeu que falar com outras meninas e mulheres em quem confia foi muito importante. Agora ela sabe o que está acontecendo com o seu corpo e o que esperar a respeito da sua...

MENSTRUAÇÃO

ZZZZz

Capítulo 03

As preciosas informações de Luiza



::Grupo do Whats::
~Galera do Colégio~

Gabriela: Galera, acordei 💧💧. Não vai rolar ir à praia hoje.

Luiza: Como assim?! Você não pode deixar de ir à praia! Menstruação não é doença.

Rafael: Ai, que nojo! Vocês devem se sujar todas. 🤢
Não dá pra conversar sobre isso no privado não, hein?!

Luiza: Fala sério, né, Rafa? Não acredito que você realmente acha que a menstruação é nojenta 🤢. Pois saiba que é uma coisa super, mega, hipernatural e não é pra ter nojo não. A sua irmã, a sua mãe, nossa professora, ou seja, uma GALERA menstrua! Isso quer dizer que estamos saudáveis e nossos sangues não têm nada de nojento, tá? Muito menos de sujo, afinal absorvente ta aí pra isso. Tira essa besteira da tua cabeça! @Gabi, voltando ao assunto...por que a sua menstruação vai te impedir de ir à praia?

Gabriela: Ai, @Luiza, já pensou o absorvente fazendo volume no biquíni?

Luiza: Amiga, não existe só absorvente externo para coletar sangue não! Vou te passar aqui outras opções: 🖐🖐🖐

Ligue os pontos

para descobrir outras opções para o período menstrual



1 ●

● A - Calcinha absorvente



2 ●

● B - Esponja



3 ●

● C - Coletor



4 ●

● D - Absorvente Interno



5 ●

● E - Absorvente externo



::Grupo do Whats::
~Galera do Colégio~

Rafael: Caracas! Eu não sabia disso tudo aí não, ó! Minha mãe usa esse absorvente interno, mas coletor, esponja, calcinha absorvente... Nunca tinha visto! 🙋

Luiza: Viu só, Rafa, se a gente falasse isso no privado você não ia saber dessas informações. 😏

Gabriela: Pois é turma, tem várias coisas legais que ajudam a gente a não ficar parada. Já imaginou eu parada em casa 7 dias por mês? Não dá!

Luiza: Fica a dica, hein! É importante refletir sobre quais são as melhores opções disponíveis para lidar com a menstruação de forma eficaz e higiênica. Isso ajuda a gente a experimentar nosso ciclo não como um fardo, mas algo natural que vai fazer parte da nossa vida por um bom tempo. 🤔 🤔 🤔

Capítulo 04

Julia não está sozinha



Ei, Rebeca, minha menstruação está atrasada.



Há quantos dias, Julia?



Ah, não sei! Eu não sei exatamente quanto tempo demora meu ciclo, só acho que está demorando esse mês. Lá sinto meus seios bem doloridos, estou mais inchada e meio irritada.



Você ainda não usa aqueles aplicativos para acompanhar seu ciclo menstrual? Tem um monte disponível. Eles são bem legais, dá para marcar quantos dias a menstruação durou e dar detalhes se o fluxo está leve, médio ou intenso. Aí, o aplicativo faz uma média da duração do seu ciclo e avisa quando será a próxima menstruação.



Muito legal, Rebeca! Vou baixar um aplicativo desses ou anotar na minha agenda. Mas o que está me preocupando mesmo é que eu e o Marquinhos... A gente vacilou um dia, sabe, e agora estou preocupada de estar grávida.



Você precisa ir a um serviço de saúde, não adianta ficar pensando mil coisas e não partir para a ação. Lá vão fazer os testes e vocês dois podem receber aconselhamento sobre prevenção da gravidez e sobre saúde sexual.



Mas eu morro de vergonha, amiga. O que vão pensar de mim lá?



Ju, não precisa ter vergonha, é nosso direito receber informações e atendimento adequados às nossas necessidades. Além disso, lá no posto de saúde vocês podem ter acesso gratuito a métodos contraceptivos.



Nossa, Rebeca, eu geralmente ia ao posto só quando sentia alguma coisa, mas acho que lá pode ser um bom lugar para tirar dúvidas sobre a minha saúde. Sabe, antes de menstruar eu fico muito irritada e com dores de cabeça. Durante a menstruação eu nem tenho vontade de vir para escola, sinto tanta cólica e tenho muito medo de me sujar na frente de todo mundo. Eu sempre falto à escola pelo menos 1 dia durante a menstruação. Principalmente porque aqui na escola nunca tem papel higiênico e sabão para lavar as mãos no banheiro. Além disso, as portas das cabines dos sanitários estão todas quebradas ou sem trincos. Aff!



Nem me fala, Julia... Engraçado é quase todas as meninas na escola menstruam, mas ninguém fala no assunto, parece até que é proibido. Tem meninas que até menstruaram a primeira vez aqui!



Tive uma ideia! E se a gente chamasse algumas meninas para conversar sobre isso, explicasse nossas questões umas para as outras e depois verificasse a possibilidade de uma profissional de saúde vir aqui na escola para conversar com a gente sobre menstruação e sobre o funcionamento dos nossos corpos? Eu tenho tantas dúvidas!



Isso seria genial, amiga! Quem sabe juntas conseguimos lutar por condições melhores na nossa escola para as meninas. E depois poderíamos pedir que os meninos, as professoras, os professores e todo mundo que trabalha nessa escola recebessem essas informações! Afinal, todo mundo deve saber que menstruação é algo normal na vida de muitas meninas e mulheres.





Rebeca, alcançar nossos objetivos pode ser um desafio, mas não estamos sozinhas, temos umas às outras sempre. Podemos lutar para que as pessoas adultas, inclusive homens e meninos, possam entender e apoiar as meninas em todos os processos de sua vida.



pesquisa

Pesquise sobre os serviços de saúde mais próximos da sua residência. Alguns sintomas que apresentamos antes, durante e depois da menstruação se devem pela variação na quantidade e tipo de hormônios que produzimos durante o ciclo menstrual. É importante mencionar as suas dúvidas sobre a menstruação durante suas consultas e se você tiver algum sintoma diferente, você sempre deve conversar sobre isso, para ter certeza que tudo está dentro do curso previsto para o período e como podemos passar por isso de maneira mais confortável.





Agora que você está mais informada(o) sobre o que é menstruação, quais são os mitos que a cercam e os desafios que as meninas enfrentam quando estão menstruadas, Que tal realizar com outras meninas, meninos e pessoas adultas as seguintes atividades para movimentar a discussão em torno do tema?

Atividade 01 “E se..!”



Tempo recomendado:
40 minutos



Você vai precisar de:

- ✦ Papel
- ✦ Caneta
- ✦ Ou impressão de cada caso



Tamanho do grupo:
2 ou 12 pessoas

✦Passo a passo

✦**Passo 01:** Separe as e/ou os participantes em 03 grupos e distribua 1 caso para cada grupo

✦**Passo 02:** Dê 15 minutos para que os grupos leiam seus respectivos casos e discutam as perguntas

Caso A

Quando acabou a aula, Ritinha se levantou e saiu andando em direção à porta. De repente alguns meninos e algumas meninas da sua turma começaram a rir alto e gritar frases do tipo: “eca, que garota nojenta!”, “vai colocar uma fralda!” e “sai de perto com esse sangue”. Então ela passou a mão na parte de trás da sua calça e sentiu que o sangue da sua menstruação tinha vazado.

Caso B

Mayara foi ao banheiro fazer xixi e quando se limpou com o papel higiênico viu que ele estava sujo de sangue escuro. Era a primeira vez que isso acontecia com ela. Ela ficou muito assustada e morrendo de vergonha de contar para o seu pai, que era a única pessoa que estava em casa naquele momento. Sua mãe estava no trabalho e só voltaria à noite. Ainda eram 8 horas da manhã. Mayara deitou na sua cama e chorou. À tarde ela teria que ir para a escola e não sabia o que fazer.

Caso C

Alice estava almoçando na casa do seu namorado quando sentiu aquela sensação de sangue descendo dentro dela. Ela se levantou, correu até sua bolsa, mas não havia nenhum absorvente lá. E agora!? Ela e o Leo iriam juntos para a escola depois do almoço e ela não tinha como voltar em casa para buscar absorvente. Muitas coisas passaram pela sua cabeça: devo falar com a mãe do Leo? Devo falar para o Leo e pedir para passarmos na farmácia no caminho para a escola?

✧ Perguntas para discussão em grupo:

1. E se fosse com você, como você se sentiria?
2. E se fosse com a sua irmã mais nova?
3. E se fosse com a sua filha?
4. E se fosse com a sua namorada?
5. E se fosse com a sua melhor amiga?
6. Que conselho você daria para ela?
7. Que conselho você daria para as outras personagens da história?
8. O que você achou da reação dos meninos e das meninas no caso A?
9. Porque você acha que para Mayara seria difícil falar com o pai?
10. Por que Alice sentia todas essas dúvidas sobre se deveria falar ou não para o namorado?



✧ **Passo 03:** Peça que os grupos pensem na seguinte pergunta “E se vocês pudessem entrar na cena para ajudar a personagem? Quem vocês seriam nessa cena? O que vocês fariam para ela e para as outras pessoas envolvidas?”. Dê 10 minutos para que cada grupo ensaie sua cena em locais separados

✧ **Passo 04:** Os grupos apresentam para todas as pessoas participantes as suas cenas. Depois contam para todas e todos a história original.

✧ **Passo 05:** Dê ao grupo todo um tempo para conversarem sobre as conclusões ou reflexões que a leitura desses casos trouxe para as e/ou os participantes.

✧ **Encerramento:** *explique que a menstruação é um processo saudável, normal e vital na vida de muitas meninas e mulheres. Não podemos ter vergonha dela. As meninas podem conversar entre si mesmas e com os meninos sobre a menstruação. Explique para o grupo o que é tabu.*

Atividade 02

• Caca aos Mitos



Tempo recomendado:
40 minutos



Tamanho do grupo:
3 a 20 pessoas



Você vai precisar de:

- ✧ Tirinhas de papel
- ✧ Caneta ou lápis
- ✧ Balões/bexigas
- ✧ Barbante, fita ou linha de lã

Passo a passo:

✧ **Passo 01:** A pessoa que irá facilitar a atividade escreve em tirinhas de papel algum mito sobre menstruação que esteja de acordo com a realidade local. Deve-se ter 1 mito para cada participante. Dica: pesquise antes da atividade por que esse é um mito. Exemplo: se a menina menstruada pisar no chão quente descalça o sangue sobe para a cabeça. Por que é um mito: não existe ligação direta do útero com a cabeça, portanto isso não acontece. É um mito.

✧ **Passo 02:** Um mito deve ser colocado dentro de um balão/bexiga. Depois, encha-o e amarre-o.

✧ **Passo 03:** Amarre um balão/bexiga com barbante, fita ou linha de lã em um dos tornozelos de cada participante.

✧ **Passo 04:** Explique que, ao som de uma música, as ou os participantes devem se movimentar no espaço e tentar estourar os balões/bexigas das outras pessoas ao mesmo tempo em que devem proteger seu próprio balão/bexiga. Deixe a música tocar por 3 minutos. Importante: antes de iniciar a dinâmica, avise que essa atividade deve ser divertida e, por isso, devemos tomar cuidado para não empurrar, machucar ou magoar alguém.

✧ **Passo 05:** Quando a música parar, cada pessoa deve pegar uma tirinha papel que caiu no chão ou estourar seu balão/bexiga para pegar a tirinha de papel.

✧ **Passo 06:** Cada pessoa, na sua vez, lê em voz alta sua tirinha de papel e o grupo debate se isso é verdade ou mito. A pessoa que está facilitando pode ajudar com a explicação que pesquisou previamente. Pergunte às e/ou os participantes se conhecem outros mitos.





✦ **Encerramento:** Explique às/aos participantes o que é um mito e depois explique que *a menstruação é um processo saudável, normal e vital. Não se deve proibir mulheres e meninas de fazerem as coisas que querem ou precisam fazer por que estão menstruadas. Quando as mulheres e as meninas têm ao alcance às medidas de higiene menstrual adequadas, elas conseguem continuar com suas atividades cotidianas.*

Mito: Muitas vezes ouvimos as pessoas afirmarem tanto uma coisa, que nós acabamos acreditando nela sem contestar se ela é verdade ou não. É uma informação que não tem base em fatos e não é comprovada, mas as pessoas acreditam que é uma verdade.



Atividade 03 Que ciclo é esse?



Tempo recomendado:
40 minutos



Tamanho do grupo:
4 a 15 pessoas



Você vai precisar de:

- ✦ Tiras de papel
- ✦ Caneta, lápis ou pincéis atômicos
- ✦ Papel grande ou cópias das figuras da página 6 e 9
- ✦ Smartphone, tablet ou computador com Internet para exibição de um vídeo

Passo a passo:

✦ **Passo 01:** Separe as e/ou os participantes em pequenos grupos e dê tiras de papel para cada grupo.

✧ **Passo 02:** Peça que os grupos escrevam coisas que já ouviram falar (boas e ruins), o que pensam e o que sentem sobre menstruação. Dê 10 minutos que fazerem essa tarefa.

✧ **Passo 03:** Os grupos apresentam o que escreveram em plenária e classificam se isso é uma coisa boa ou uma coisa ruim. Peça para separarem as coisas boas para um lado e as ruins para outro. Depois observem a quantidade de papéis bons e ruins. Questionem o grupo: “Por que vocês acham o resultado foi esse?”

✧ **Passo 04:** *Explique ao grupo o que é menstruação. Utilize a explicação que existe na história da Ana e as ilustrações sobre o sistema reprodutor. Você pode tirar cópias das figuras ou desenhá-las num papel grande para ajudar a explicar. Você também pode complementar a explicação com o vídeo de SEMPRE LIVRE® <https://www.facebook.com/SempreLivreBrasil/videos/518967008598110>*

✧ **Passo 05:** Pergunte ao grupo quais são os materiais que conhecem para absorver o sangue da menstruação. Em seguida, fale sobre os materiais apresentados na história da Luiza.

✧ **Encerramento:** Diga ao grupo que é muito importante aprender sobre a menstruação e sobre os produtos disponíveis para melhor gerenciar a saúde menstrual. ***A menstruação é um processo saudável, normal e vital.*** Toda menina deve ir ao serviço de saúde anualmente para acompanhar seu desenvolvimento, falar sobre o que sentem e receber aconselhamento adequado. Em caso de surgirem incômodos e dores, as meninas devem procurar assistência médica para receber um tratamento. Outra coisa importante é conversar com meninas mais experientes e pessoas adultas de confiança. ***Não estamos sozinhas, temos umas às outras sempre.***





Acesse o QR Code ao lado para nos dar sua opinião. A Plan International Brasil e SEMPRE LIVRE® esperam que as mensagens desse livreto cheguem para milhares de meninas, meninos, homens e mulheres, mães e pais. Você é uma pessoa muito importante nessa tarefa! Obrigada.

Créditos Plan International Brasil

Diretora Executiva

Cynthia Betti

Gerente Nacional de Programas e Incidência

Flávio Debique

Gerente de Fundraising

Thalia Pinheiro

Gerente Nacional de Finanças

Evelyn Silva

Gerente de Comunicação e Marketing

Ana Paula Andrade

Gerente de Gênero e Incidência Política

Viviana Santiago

Revisão Técnica da Cartilha

Viviana Santiago

Planejamento, Pesquisa e Redação

Nicole Campos – **Gerente Técnica de Programas**

Poliana Cozzi – **Gerente de Projetos**

Colaboração

Aline Xavier – **Coordenadora de Projetos**

Ana Paula Andrade – **Gerente de Comunicação e Marketing**

Flávio Debique – **Gerente Nacional de Programas e Incidência**

Janaína Barbosa



≡ Sobre a Plan ≡

A Plan International é uma organização humanitária e de desenvolvimento independente, sem fins lucrativos, que promove os direitos das crianças e a igualdade para as meninas. Acreditamos no poder e potencial de todas as crianças, mas sabemos que isso é muitas vezes reprimido pela pobreza, violência, exclusão e discriminação. E as meninas são as maiores afetadas. Trabalhando em conjunto com crianças, jovens, apoiadores e parceiros, nós lutamos por um mundo justo e enfrentamos as causas dos desafios enfrentados pelas meninas e pelas crianças em situação vulnerável. Nós apoiamos os direitos das crianças desde o seu nascimento até a idade adulta e possibilitamos que as crianças se preparem – e respondam – a crises e adversidades. Nós impulsionamos mudanças na prática e na política nos níveis local, nacional e global, utilizando o nosso alcance, a nossa experiência e o nosso conhecimento. Nós temos construído parcerias poderosas para crianças há mais de 80 anos e agora elas se encontram ativas em mais de 70 países.



PlanInternationalBrasil



planbrasil



PlanBR



www.plan.org.br

≡ Sobre SEMPRE LIVRE® ≡

SEMPRE LIVRE® foi lançado no Brasil em setembro de 1974. Desde sua chegada, a marca foi pioneira em diversos lançamentos que consolidaram a sua importância e tradição no país, como na introdução dos absorventes com abas, absorventes noturnos, na tecnologia neutralizadora de odores e no formato anatômico de SEMPRE LIVRE® ADAPT PLUS. Com um formato inovador, o produto oferece toda a proteção e o conforto que as mulheres precisam.



*Sempre Livre*TM®

