



## A MENSTRUÇÃO É IMPORTANTE PARA TODOS, EM TODOS OS LUGARES

### O que é o Período Menstrual?

#### É:

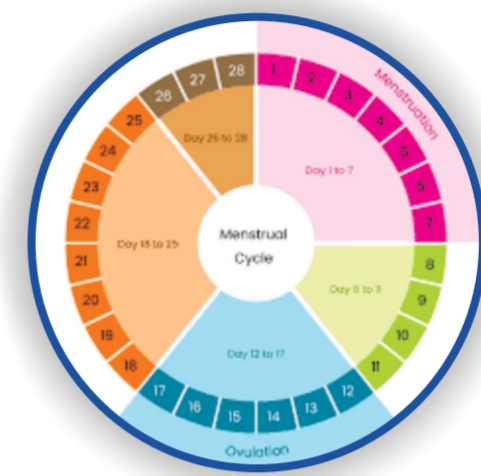
- Uma função biológica natural de todas as mulheres em todo o mundo que se inicia nas meninas entre as idades de 10 a 14 anos e que continua até atingir a menopausa entre o final dos quarenta e meados dos cinquenta
- Um processo natural em que o corpo feminino libera o revestimento do útero (através da vagina, junto com o sangue) todos os meses se o óvulo não for fertilizado para se transformar em um bebê.

#### Cada Ciclo de menstruação:

- Acontece em torno de 28 dias (pode variar de 21 a 35 dias). Dura entre dois a sete dias por mês.
- Às vezes doloroso porque o útero se contrai para liberar o revestimento

#### Não é:

- Uma doença ou uma maldição
- Motivo de vergonha
- Razão para manter meninas e mulheres fora da escola, actividades domésticas ou trabalho



### Criação de um Ambiente de Apoio na Escola para a Gestão da Higiene Menstrual

#### As alunas devem falar com os professores e garantir que:

- A Escola tem sanitários separados para meninas e meninos
- Banheiros disponíveis para meninas, com água e sabão
- As meninas na escola têm acesso a pensos higiênicos ou toalhas, ou outro produto higiênico para absorver o fluxo menstrual
- Existam nos banheiros meios para descarte de produtos de absorção menstrual
- O recipiente para descarte de pensos deve ter uma tampa sempre coberta
- Os colegas (meninas e meninos) estão cientes e apoiam as suas colegas de classe e não as intimidam
- O início de um processo de ensino a todas as alunas para a fabricação de pensos sanitários, a ser realizado por pessoas capacitadas



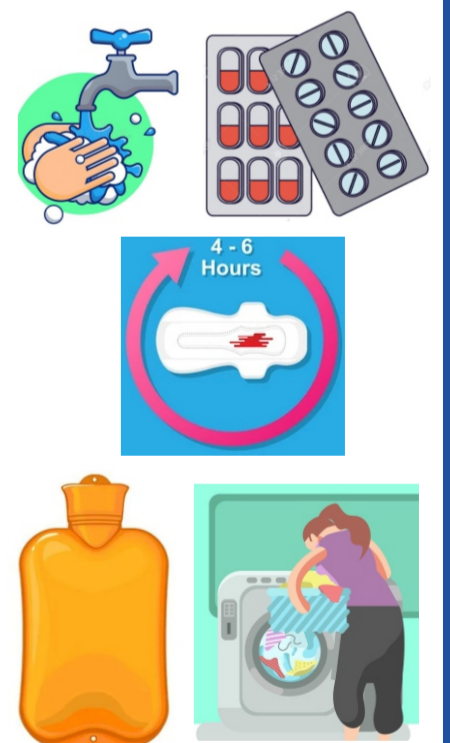
### Boas Práticas de Autocuidado

#### As alunas devem:

- Controlar o seu ciclo menstrual e manter um estojo de conforto (penso, calcinha, toalha) para uso na escola
- Lavar a vagina com água limpa antes de cada troca de penso ou guardanapo absorvente
- Lavar as mãos corretamente após o uso dos sanitários
- Trocar o absorvente higiênico com frequência, dependendo se sangramento for leve ou intenso (a cada 4-6 horas)
- Beber muita água e comer alimentos menos gordurosos e causadores de gases
- Pedir à autoridade competente na escola um medicamento aprovado para alívio da dor em caso de emergência

#### Em casa:

- Usar um saco de água quente para aliviar a dor
- Tomar banho regularmente e trocar a roupa interior para combater o odor corporal devido à menstruação
- Lavar as suas roupas íntimas corretamente e usar roupas interiores claras e secas
- Beber muita água e evitar comer alimentos oleosos ou ricos em gorduras
- Pedir a ajuda de um dos pais para falar com a autoridade médica disponível para obter medicamentos aprovados para aliviar a dor em caso de emergência



### Lembre-se de descartar os pensos com segurança para manter seu ambiente livre de moscas, germes e resíduos biomédicos

#### Em casa:

- Mantenha um contentor de lixo separado (com tampa) para depositar os absorventes higiênicos, porque são resíduos médicos que devem ser depositados separadamente na recolha do lixo
- Antes de descartar o absorvente menstrual, dobre-o e embrulhe-o adequadamente num pedaço de jornal/papel higiênico.

#### Em casa/escola/em qualquer lugar NÃO:

- Lave o penso usado, pois obstrui a canalização e causa entupimento
- Não deposite o absorvente usado junto com o lixo doméstico



Finalmente, não faltar à escola. O período menstrual é gerenciável!