

PROJETO CICLOS DE AMOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE EDUCAÇÃO MENSTRUAL NO IFAM – CAMPUS ITACOATIARA

PROJETO CICLOS DE AMOR: AN EXPERIENCE REPORT ON MENSTRUAL EDUCATION AT IFAM – ITACOATIARA CAMPUS

Rafael Régis Aquino Maciel¹
Rita de Cassia Da Silva Oliveira²

Resumo: Muitos estudantes enfrentam desafios como falta de acesso a produtos de higiene, infraestrutura inadequada e desinformação, fatores que impactam sua saúde, autoestima e desempenho acadêmico. O projeto “Ciclos de Amor” teve como objetivo combater a pobreza menstrual e promover a conscientização sobre a menstruação no IFAM – Campus Itacoatiara. Para isso, foram realizadas ações de educação em saúde fundamentadas em metodologia participativa, envolvendo estudantes bolsistas no planejamento, execução e avaliação das atividades. As ações incluíram oficinas educativas, palestras e rodas de conversa, abordando temas como o funcionamento do ciclo menstrual, higiene íntima e desconstrução de tabus. A abordagem participativa favoreceu o diálogo horizontal, o protagonismo discente e a construção coletiva das estratégias educativas. Paralelamente, foi realizada a distribuição de absorventes, assegurando que nenhuma pessoa menstruante precisasse se ausentar das aulas por falta desses itens essenciais. As metas do projeto envolveram a realização de encontros mensais, a redução em 50% do absenteísmo escolar relacionado à menstruação e o atendimento de pelo menos 70% das pessoas menstruantes do Campus. Ao integrar educação, acolhimento e acesso a insumos, o Ciclos de Amor contribuiu para a equidade de gênero e para a promoção da saúde no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: educação; saúde; menstruação.

Abstract: *Many students face challenges such as limited access to hygiene products, inadequate infrastructure, and misinformation, factors that directly affect their health, self-esteem, and academic performance. The “Ciclos de Amor” project aimed to combat menstrual poverty and promote awareness about menstruation at IFAM—Itacoatiara Campus. To achieve these goals, health education actions were implemented using a participatory methodology, involving scholarship students in the planning, execution, and evaluation of all activities. The actions included educational workshops, lectures, and discussion circles, addressing topics such as the*

¹ Mestre em Ciências Ambientais, Enfermeiro, Instituto Federal do Amazonas, Campus Itacoatiara, IFAM/CITA, rafael.regis@ifam.edu.br

² Bolsista, discente, Instituto Federal do Amazonas, Campus Itacoatiara, IFAM/CITA, silvaritadecassia839@gmail.com

menstrual cycle, intimate hygiene, and the deconstruction of taboos. The participatory approach fostered horizontal dialogue, student protagonism, and the collective development of educational strategies. Additionally, menstrual pads were distributed to ensure that no menstruating student would miss classes due to lack of essential items. The project's goals included holding monthly meetings, reducing school absenteeism related to menstruation by 50%, and reaching at least 70% of menstruating individuals on campus. By integrating education, support, and access to basic supplies, Ciclos de Amor contributed to gender equity and the promotion of health within the academic environment.

Keywords: education; health; menstruation.

INTRODUÇÃO

A pobreza menstrual ainda é um tema pouco conhecido pelo público-alvo abordado neste trabalho, embora muitos desses indivíduos estejam diretamente expostos à situação ou conheçam pessoas em situação de vulnerabilidade. No Brasil, os dados evidenciam que uma parcela significativa da população que menstrua enfrenta os impactos da precariedade menstrual, revelando um cenário alarmante de desigualdade.

Além disso, o acesso à informação tem se tornado cada vez mais democrático, inclusive por conta advento da internet, ainda assim assuntos como o ciclo menstrual são considerados tabus em muitas culturas e religiões, refletindo na percepção e no comportamento das pessoas que não menstruam e das que menstruam, sendo essas últimas as que acabam mais expostas a situações prejudiciais à sua saúde, ao seu desenvolvimento psicossocial em virtude do preconceito e/ou ignorância e aos debates rasos em assuntos tão importantes, como por exemplo o da pobreza menstrual (UNICEF, 2021).

Nesse contexto, o termo pobreza menstrual surgiu na França e tem sido amplamente explorado em diversos países, permitindo mapear os impactos da falta de recursos financeiros e infraestrutura nos cuidados menstruais (Braga, 2020). No Brasil e no mundo, bilhões de pessoas vivem essa realidade, sem acesso adequado ao saneamento básico, banheiros, itens de higiene pessoal e produtos menstruais, o que comprometem sua dignidade. De acordo com a ONU, 12,5% da população feminina enfrenta esse obstáculo, tornando o período menstrual ainda mais difícil.

Diante desse panorama, para atenuar as consequências da pobreza menstrual, para além dos pontos já mencionados, como o acesso a absorvente e/ou saneamento básico, é preciso garantir para as pessoas durante o período menstrual o acesso a medicamentos, se, e quando necessários, educação e informação de qualidade, combate à estigmatização e preconceito em relação à menstruação, além da redução ou isenção da tributação, precificação e mercantilização de produtos de higiene e saúde menstrual, monitoramento e avaliação dos efeitos prejudiciais da pobreza menstrual na vida de pessoas que menstruam (UNICEF, 2021).

Outro aspecto relevante, frequentemente ignorado, mas que foi abordado neste projeto, é o impacto da pobreza menstrual na vida escolar. A relação entre a falta de acesso aos produtos menstruais e o absenteísmo escolar é bem evidente, relatos de organismos internacionais apontam que um número significativo de pessoas que menstruam falta às aulas durante o período menstrual. Além de afetar a saúde física e mental, essa realidade perpetua desigualdades de gênero e limitações de oportunidades educacionais (UNESCO, 2014).

Por fim, diante desse cenário, o Projeto Ciclos de Amor buscou oferecer aos discentes do IFAM Campus Itacoatiara autonomia e conhecimento, por meio de oficinas e rodas de conversa. O objetivo foi sanar dúvidas sobre o ciclo menstrual, fornecer orientações sobre higiene pessoal e, sobretudo, desmistificar tabus que ainda cercam o tema, promovendo um ambiente mais inclusivo e acolhedor.

EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES

Para alcançar os objetivos propostos no projeto, foi usada a metodologia participativa (Ribeiro; Arruda). Todas as atividades foram acompanhadas pelo coordenador, de forma sistemática e continuada, estimulando a participação, interação e proatividade de todos os membros. As discentes bolsistas tiveram dentre as suas atribuições elaborar, criar oficinas e/ou rodas de conversas que foram realizadas junto com a entrega dos absorventes adquiridos através de recursos do projeto, assim como aqueles doados pela comunidade acadêmica. Cada membro tinha um papel no desenvolvimento do trabalho, fazendo assim não apenas a integração, mas a inclusão total do indivíduo no projeto. As atividades aconteceram conforme os momentos descritos abaixo:

- Reuniões foram realizadas para definições de papéis no desenvolvimento das ações do projeto;
- Definição de critérios para avaliar a efetividade da entrega dos absorventes higiênicos e elaboração do cronograma de distribuição.
- Também foi estabelecida como meta, ao final do projeto, a elaboração de um relato de experiência para apresentação em um congresso relacionado ao tema ou publicação em uma revista científica de grande circulação.
- As atividades do projeto foram amplamente divulgadas na comunidade acadêmica por meio de cartazes no campus, além de publicações nas redes sociais e na página institucional.
- A proposta inicial era de encontros mensais com a comunidade, seguidos da entrega dos itens de higiene menstrual. No entanto, devido a questões logísticas, à agenda acadêmica apertada e à disponibilidade de tempo, foi necessário ajustar a frequência dos encontros, adaptando-os à rotina dos discentes envolvidos e do público-alvo.
- Ao longo dos seis meses de execução do projeto, que teve início em maio e foi concluído em outubro de 2023, foram realizados quatro momentos de interação com o público-alvo, sendo duas oficinas, uma exposição interativa durante a Semana Nacional de Ciência e Tecnologia do IFAM Campus Itacoatiara e uma oficina na Escola Estadual Mirtes Rosa, também em Itacoatiara. As três oficinas e a ação na SNCT totalizaram a participação direta de aproximadamente 100 pessoas, enquanto a exposição recebeu a visita de cerca de 100 participantes adicionais, alcançando um público total estimado de 200 pessoas.
- Embora o projeto tenha sido desenvolvido em 2023, os Ciclos de Amor continuam acontecendo, garantindo a arrecadação e doação de absorventes para aqueles que enfrentam a pobreza menstrual.

Durante a Semana Nacional de Ciência e Tecnologia do IFAM Campus Itacoatiara de 2023, foram realizadas duas oficinas (Figuras 1 e 2), cada uma contando com a participação de 30 discentes. As atividades foram realizadas em uma sala de aula especialmente preparada pelas bolsistas, com uma decoração pensada para tornar o ambiente mais leve,

acolhedor e agradável. As cadeiras foram organizadas em semicírculo, permitindo que todos se vissem e interagissem com facilidade.

Figura 1 – Oficina realizada no IFAM.



Fonte: Próprio autor, 2023.

Figura 2 – Dinâmica sobre o uso correto do absorvente.



Fonte: Próprio autor, 2023.

Além disso, o projeto contou com uma carga horária total de 124 horas, distribuídas entre planejamento, execução e avaliação. As três oficinas tiveram duração de duas horas

cada, e a exposição realizada durante a SNCT ocorreu ao longo de oito horas, sendo quatro no período da manhã e quatro à tarde. Participaram diretamente do desenvolvimento das ações cinco bolsistas, além do coordenador responsável pela orientação e acompanhamento. Para avaliar a efetividade das atividades, foi aplicado um questionário simples ao final das oficinas e da exposição, composto por cinco perguntas objetivas e uma aberta, complementado pela observação da adesão do público, do nível de satisfação, do aumento na distribuição de absorventes e itens arrecadados e do alcance expandido para além da comunidade interna do IFAM. Inicialmente voltado apenas ao público interno, o projeto ganhou visibilidade após a participação na SNCT e as publicações nas redes sociais, o que resultou no convite para replicar uma das oficinas na Escola Estadual Mirtes Rosa.

A condução da atividade ficou a cargo das bolsistas, com mediação do coordenador do projeto. O objetivo principal era oferecer informações de qualidade de forma prática, lúdica e assertiva. Durante as oficinas, foram abordados temas essenciais, como o que é a pobreza menstrual, noções de anatomia e as principais características do útero, as fases da menstruação, cólicas menstruais e estratégias para lidar com esse período de forma mais tranquila. Além disso, foram apresentados os diferentes tipos de absorventes disponíveis no mercado, dicas de higiene menstrual e, ao final, uma dinâmica sobre o uso e descarte correto dos absorventes.

Ainda durante a Semana Nacional de Ciência e Tecnologia, tivemos a oportunidade de realizar uma exposição dialogada (Figuras 3 e 4), na qual apresentamos os objetivos do projeto, compartilhamos experiências sobre as atividades desenvolvidas nos últimos meses e reforçamos, de maneira mais livre e interativa, os temas envolvidos nas oficinas.

Figura 3 – Exposição dialogada na SNCT 2023.



Fonte: Próprio autor, 2023.

Figura 4 – Bolsistas do Projeto durante a exposição dialogada na SNCT 2023



Fonte: Próprio autor, 2023.

Após a positiva repercussão das atividades realizadas durante a Semana Nacional de Ciência e Tecnologia (SNCT) 2023, no Instituto Federal do Amazonas (IFAM) Campus Itacoatiara, a equipe foi convidada pela Direção da Escola Estadual Mirtes Rosa para replicar a oficina com uma turma do ensino médio. A caracterização dessa “positiva repercussão” foi mensurada por meio de observações qualitativas, incluindo o elevado nível de adesão dos participantes, o engajamento durante as dinâmicas, os relatos espontâneos de satisfação e a interação registrada nas redes sociais institucionais, além do aumento da procura por informações e pela solicitação de kits de higiene menstrual após o evento. O convite foi aceito de imediato, considerando-se a relevância social da temática abordada. Diante da nova configuração, que envolvia um ambiente externo e um público ainda desconhecido, uma reunião de planejamento foi realizada com a equipe, com o intuito de reavaliar as estratégias pedagógicas a serem adotadas.

Durante a reunião, foram manifestadas pelas discentes bolsistas algumas inseguranças e apreensões, em especial relacionadas à exposição em um novo contexto escolar. Nesse momento, ressaltou-se a importância da atividade como uma oportunidade de disseminação de informação qualificada e de contribuição para o enfrentamento de tabus sociais, particularmente no que tange à educação menstrual. Reforçou-se, ainda, o papel transformador da educação, evidenciando que a troca de saberes extrapola os limites institucionais e atinge positivamente outras comunidades escolares.

No dia da atividade, observou-se que a timidez inicial das discentes foi gradualmente superada com o decorrer da roda de conversa, sobretudo a partir da interação e participação ativa dos estudantes da Escola Mirtes Rosa (Figura 5). A proposta metodológica e a apresentação dos dados surpreenderam positivamente o corpo docente da instituição, que

destacou a pertinência do projeto, a qualidade das informações apresentadas e o protagonismo das bolsistas. A ação atingiu seus objetivos principais, ao promover a difusão de conhecimento e contribuir para a desconstrução de preconceitos relacionados à menstruação.

Figura 5 – Oficina realizada na Escola Mirtes Rosa.



Fonte: Próprio autor, 2023.

Para além das informações compartilhadas anteriormente, a realização da oficina em um ambiente externo possibilitou a ampliação das habilidades de comunicação das bolsistas, ao passo que lhes proporcionou uma reflexão sobre a similaridade dos desafios enfrentados em diferentes realidades escolares. Tais experiências reforçam a importância de projetos como "Ciclos de Amor", que, ao serem compartilhados em múltiplos espaços, têm o potencial de fortalecer redes de apoio, fomentar práticas educativas inclusivas e consolidar avanços significativos no enfrentamento da pobreza menstrual e de estigmas sociais.

As vivências proporcionadas durante o desenvolvimento do projeto evidenciam como iniciativas como o "Ciclos de Amor" podem, de fato, ampliar redes de apoio, fortalecer práticas educativas inclusivas e contribuir para o enfrentamento da pobreza menstrual e dos estigmas que a acompanham. A literatura internacional já aponta que a ausência de produtos menstruais adequados e de condições básicas de higiene repercute diretamente na participação escolar de meninas e adolescentes, afetando sua presença e seu engajamento nas atividades acadêmicas (van Eijk *et al.*, 2016; Sumpter & Torondel, 2013). No cenário brasileiro, os achados de Silva e França (2022) reforçam essa perspectiva ao mostrar que, diante da falta de informação e do pouco suporte institucional, muitas estudantes ainda vivenciam a menstruação como um período de vulnerabilidade, o que impacta sua permanência e seu bem-estar no ambiente escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante destacar que a origem desse problema não se restringe à ausência de acesso a produtos de higiene. Trata-se de uma questão multifatorial, resultado de processos históricos, políticos e sociais que, ao longo do tempo, limitaram direitos e aprofundaram desigualdades estruturais. Assim, a pobreza menstrual precisa ser compreendida em toda a sua complexidade.

Ampliar o debate sobre a precariedade menstrual, envolvendo tanto quem menstrua quanto quem não menstrua, de maneira didática e responsável, é fundamental para romper ciclos de misoginia, estigmas e exclusão. A médio e longo prazo, acredita-se que a conscientização possa contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária, garantindo a todas as pessoas, independentemente do seu ciclo menstrual, o pleno acesso, permanência e sucesso no ambiente educacional e no mercado de trabalho.

Nesse sentido, as ações desenvolvidas dialogam diretamente com o objetivo central da proposta, que foi promover educação em saúde e garantir espaços de diálogo capazes de reduzir desigualdades associadas à menstruação. Ao estimular a reflexão crítica, fornecer informação qualificada e ampliar o acesso a recursos essenciais, o projeto demonstrou coerência entre sua concepção e seus resultados, fortalecendo seu impacto formativo e social.

Com base nos resultados observados, é possível afirmar que o projeto superou as expectativas iniciais. Atingiu um público ainda maior do que o previsto, ampliando significativamente as ações de arrecadação e distribuição de absorventes, fortalecendo a interação com a comunidade acadêmica e expandindo sua atuação para além do IFAM, alcançando estudantes de outra instituição de ensino.

Além disso, ficou evidente o amadurecimento das bolsistas envolvidas no projeto, refletido na mudança de postura, no fortalecimento do comprometimento e na segurança demonstrada ao conduzirem as atividades. Os impactos observados reforçam que iniciativas como o “Ciclos de Amor” têm um enorme potencial de transformação, alcançando e beneficiando diretamente e indiretamente as pessoas envolvidas em suas ações.

AGRADECIMENTOS

Expresso a minha gratidão ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas (IFAM) - Campus Itacoatiara, instituição onde desempenho minhas atividades laborais e que proporcionou as condições logísticas, estratégicas e estruturais necessárias para a realização deste projeto.

O apoio institucional foi fundamental para que este trabalho pudesse ser concretizado em suas dependências.

Agradeço, de maneira especial, à todas as pessoas menstruantes do IFAM Campus Itacoatiara que, com sensibilidade e engajamento, contribuíram de diferentes formas para a efetivação deste projeto, seja participando das oficinas, prestigiando a exposição ou doando absorventes.

Cada gesto de apoio foi essencial para fortalecer a proposta de dignidade menstrual e ampliar a visibilidade dessa causa.

Vale registrar também um agradecimento especial às bolsistas do projeto “Ciclos de Amor”, Andressa, Carla Gabriele, Fabiane, Nádia e Rita, que foram peças fundamentais na construção e implementação desta iniciativa. Com comprometimento, dedicação e sensibilidade, ajudaram a transformar um sonho em realidade, promovendo mudanças significativas e oferecendo dignidade menstrual a quem tanto precisa.

REFERÊNCIAS

BRAGA, Nathália. Falta de Dinheiro Impede Acesso a Absorventes – E O Governo Ignora o Problema. **The Intercept Brasil**, 2020. Disponível em: <https://www.intercept.com.br/2020/02/03/falta-dinheiro-menstruacao-acesso-absorventes/>. Acesso em: 24 de junho de 2023.

DAS, P. *et al.* Menstrual hygiene practices, WASH access and the risk of urogenital infection in women from Odisha, India. **PLoS ONE**, v. 10, n. 6, e0130777, 2015.

RIBEIRO. Igor Caetano; ARRUDA, Walquíria. **Experiência de Monitoria no Ensino da disciplina de Histologia e Embriologia**. Disponível em: http://eventos.ufg.br/SIEC/portalproec/sites/site5801/site/artigos/15_seminario-monitoria/15_seminario_monitoria.pdf. Acesso em: 24 de junho de 2023.

SILVA, M. R.; FRANÇA, A. L. Percepções sobre menstruação e impacto no cotidiano escolar de adolescentes em escola pública brasileira. **Revista Brasileira de Educação em Saúde**, v. 12, n. 3, p. 45–58, 2022.

SUMPTER, C.; TORONDEL, B. A systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. **PLoS ONE**, v. 8, n. 4, e62004, 2013.

UNFPA. **Fundo de População da ONU e UNICEF lançam relatório sobre pobreza menstrual no Brasil**. 2021. Disponível em <https://brasil.un.org/index.php/pt-br/129009-fundo-de-populacao-da-onu-e-unicef-lancam-relatorio-sobre-pobreza-menstrual-nobrasil>.

UNFPA; UNICEF. **Mais de 60% de adolescentes e jovens que menstruam já deixaram de ir à escola ou a outro lugar que gostam por causa da menstruação, alertam UNICEF e UNFPA**. UNICEF, 2021. Disponível em <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/mais-de-60-por-cento-de-adolescentes-e-jovens-que-menstruam-jadeixaram-de-ir-a-escola-ou-a-outro-lugar-por-cao-da-menstruacao>. Acesso em 04 de junho de 2023.

UNESCO. **Good Policy and Practice in Health Education – Puberty Education & Menstrual Hygiene Management**. Paris: UNESCO, 2014.

VAN EIJK, A. M. *et al.* Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescent girls in India. **BMC Women's Health**, v. 16, n. 1, p. 1–14, 2016.

SILVA, M. R.; FRANÇA, A. L. Percepções sobre menstruação e impacto no cotidiano escolar de adolescentes em escola pública brasileira. **Revista Brasileira de Educação em Saúde**, v. 12, n. 3, p. 45–58, 2022.