

Meu Ciclo Minha Vida

MANUAL PRÁTICO PARA CONFECCÃO DE ABSORVENTE SUSTENTÁVEL



Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração



Aliança
de Batistas
do Brasil



Coletivo
Água da Fonte



Casa
Modelo



Meu Ciclo Minha Vida

Publicação organizada pelo Coletivo Mulheres, Políticas Públicas e Sociedade - MUPPS e contou com o apoio da coordenadoria Ecumênica de Serviço - CESE, com o Fundo de Ações Urgentes para América Latina e Caribe - FAU e a Editora Soffia 10

FINANCIAMENTO



Realização



Apoio



Colaboração





Meu Ciclo Minha Vida

CAPA e ILUSTRAÇÃO: Bianca Daébs

REVISÃO DO TEXTO: Maise Silva

CURADORIA EDITORIAL DO DO LIVRO: Soffia10

EDITORIA: Soffia10

PROJETO DA CARTILHA: Maise Silva

DIAGRAMAÇÃO: Soffia10

ORGANIZAÇÃO: Maise Silva e Bianca Daébs

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
(CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Meu ciclo minha vida [livro eletrônico] : manual
prático para confecção de absorvente
sustentável / organização Maise Silva, Bianca
Daébs ; coordenação Maise Silva ; ilustração
Bianca Daébs Seixas Almeida. -- Salvador, BA :
Soffia10 Assessoria Socioculturais e
Educaçãois : Coletivo Mulheres, Políticas
Públicas e Sociedade - MUPPS, 2023.
PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-996461-9-5

1. Menstruação 2. Mulheres - Aspectos sociais
3. Pobreza menstrual 4. Políticas públicas
5. Sustentabilidade ambiental I. Silva, Maise.
- II. Daébs, Bianca.

23-152008 CDD-338.9

Índices para catálogo sistemático:

1. Sustentabilidade : Desenvolvimento local :

Políticas de desenvolvimento : Economia 338.9

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração





Poema Símbolo da Campanha

Eu-Mulher
(Conceição Evaristo)
Uma gota de leite
me escorre entre os seios.
**Uma mancha de sangue
me enfeita entre as pernas.**
Meia palavra mordida
me foge da boca.
Vagos desejos insinuam esperanças.
**Eu-mulher em rios vermelhos
inauguro a vida.**
Em baixa voz
violento os tímpanos do mundo.
Antevejo.
Antecipo.
Antes-vivo
Antes – agora – o que há de vir.
Eu fêmea-matriz.
Eu força-motriz.
**Eu-mulher
abrigo da semente
moto-contínuo
do mundo.**

Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração





Meu Ciclo Minha Vida

A Campanha Nacional “Meu Ciclo, Minha Vida” é uma ação cuidado e informação que está sendo realizada por diversas organizações sociais, lideradas por mulheres, que tem como objetivo principal discutir os diversos aspectos relacionados ao Direito da Menina e da Mulher menstruar com dignidade e, também Decidir sobre seu próprio corpo, sem passar por constrangimentos ou agressões nas diferentes fases de sua Vida.

Atualmente, estamos realizando ações que evidenciam os diferentes aspectos da Dignidade de Menstrual através de Rodas de Diálogo; oficina de costura manual de absorvente sustentável, distribuição de absorvente descartável e incentivo a práticas higiênicas durante a menstruação que poluem menos a natureza e custos menores comparado ao absorvente descartável.

A Campanha Meu Ciclo, Minha Vida é articulada pelo Coletivo de Mulheres, Políticas Públicas e Sociedade – MUPPS com apoio da CESE e da FAU e colaboração de seis Organizações sediadas nas diferentes regiões do Brasil.

Este manual tem como objetivo incentivar a produção e uso de absorvente sustentável, confeccionado com pano de algodão, visando diminuir os impactos ambientais negativos resultando do descarte dos absorventes descartáveis.

Realização

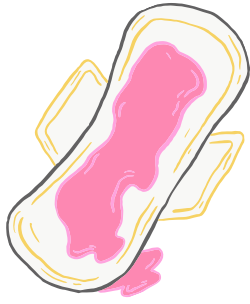


Apoio



Colaboração





Dados da Pobreza Menstrual no Brasil

Segundo Rayanne França, oficial de Desenvolvimento e Participação de Adolescentes do UNICEF no Brasil a pobreza menstrual é caracterizada pela falta de infraestrutura, recursos e até conhecimento por parte de pessoas que menstruam para cuidados envolvendo a própria menstruação. Ela afeta pessoas que vivem em condições de pobreza e situação de vulnerabilidade, por isso, é fundamental ações e políticas de saúde para reverter o quadro de pobreza menstrual do Brasil e garantir direitos a cada pessoa que menstrua no País.

De acordo com dados da UNICEF (2021) no Brasil, 713 mil meninas vivem sem acesso a banheiro ou chuveiro em seu domicílio e mais de 4 milhões não têm acesso a itens mínimos de cuidados menstruais nas escolas. Além de privação de chuveiros em suas residências, 4 milhões de meninas sofrem com pelo menos uma privação de higiene nas escolas. Isso inclui falta de acesso a absorventes e instalações básicas nas escolas, como banheiros e sabonetes. Dessas, quase 200 mil alunas estão privadas de condições mínimas para cuidar da sua menstruação na escola. Os dados são da pesquisa “Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdade e Violações de Direitos”, lançada em maio de 2021 por UNICEF e UNFPA.

Realização



Apoio



Colaboração



Em enquete realizada pelo UNICEF em 2021 com 1,7 mil crianças e adolescentes que menstruam, 62% afirmaram que já deixaram de ir à escola ou a algum outro lugar de que gostam por causa da menstruação, e 73% sentiram constrangimento nesses ambientes.

A dificuldade de acesso a serviços de água, saneamento e higiene adequados impactam diretamente, ocasionando a pobreza menstrual e consequentemente o desenvolvimento socioemocional, autoestima e autoconfiança. Além disso, a dificuldade da gestão menstrual adequada pode levar à evasão escolar.



Para França (2021) a menstruação é um processo natural, viver esse momento com acesso a informações e aos insumos necessários, como absorventes, é um direito de toda pessoa que menstrua.

A elaboração e implementação de políticas públicas que garantam a saúde menstrual é urgente, garantindo a dignidade menstrual e possibilitando bem-estar, autoconhecimento e confiança durante o ciclo menstrual.



Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

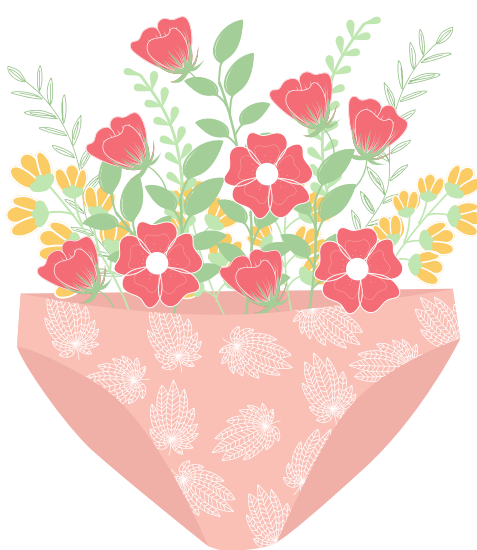
Colaboração



Um outro dado importante é que os absorventes de uso descartável embora atenda de modo mais prático a necessidade das pessoas que menstruam, não são reutilizáveis tornando seu acesso custoso para pessoas em situação de vulnerabilidade econômica, que terá que comprar novos pacotes de absorvente a cada ciclo menstrual.

Além de pesar no bolso das pessoas que menstruam e/ou de suas famílias o impacto ambiental causado pelo descarte inadequado desses absorventes na natureza contribui para degradar o meio ambiente.

Diante deste contexto e com o objetivo de contribuir para a promoção da dignidade menstrual de modo acessível e sustentável que o Coletivo de Mulheres, Políticas Públicas e Sociedade – MUPPS apresenta este manual prático para confecção de absorvente sustentável.



Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração





Impactos Ambientais dos Absorventes Descartáveis

Em média uma mulher deverá usar entre 10 mil absorventes descartáveis ao longo do seu período reprodutivo, variando dos 12-15 aos 50-55 anos. Todos os absorventes inevitavelmente serão descartados no lixo que será levado ao aterro sanitário.

No Brasil, as mulheres em idade reprodutiva (faixa etária de 10 a 49 anos, passíveis de menstruar) representam 51,6% (ou 104,772) do total da população feminina. Ou seja, em um ano essa população descarta cerca de 1.047.720.000 absorventes que são encaminhados e dispostos nos lixões (montanhas de lixo a céu aberto) ou aterros sanitários (pilhas de lixo envelopadas em um material impermeável e posteriormente cobertos por terra e grama).

Independentemente do local de descarte final, o tempo de decomposição será entre 100 a 500 anos devido aos materiais sintéticos e aditivos químicos utilizados na produção, assim como os branqueadores (dioxina) que irão persistir no meio ambiente através dos sistemas de tratamento de esgoto, decorrente ao descarte do absorvente no vaso sanitário, causando impactos ambientais significativos.

Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração





Historicamente, as mulheres experimentaram diversas técnicas e tecnologias sustentáveis para enfrentar o período menstrual, a exemplo do uso de panos absorventes e outros materiais recicláveis.

Registros indicam que até meados do século XX, o uso de faixas de tecido dobradas como absorvente do sangue menstrual era muito comum. As faixas de algodão, após utilizadas, precisavam ser lavadas e as mulheres se sentiam expostas/constrangidas devido ao tabu que cerca o sangramento vaginal. Com a popularização dos absorventes descartáveis, a maioria das mulheres optou pelo seu uso porque as tornava “livres” e “modernas”.

Na década de 1930, a atriz e escritora Leona W. Chalmers desenvolve o coletor menstrual utilizando a borracha como matéria-prima.

O uso do coletor menstrual tem causado muitas dúvidas e questionamentos. Mas estudos indicam que os coletores comercializados são de material hipoalergênico (silicone), antibacteriano e biodegradável.



Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração





A alternativa do uso do coletor menstrual é uma boa iniciativa considerando que sua vida útil média é de 10 anos. Ao optar pelo seu uso a mulher descartará cerca de 5 a 10 coletores biodegradáveis na natureza ao invés de 10 mil produtos com resíduo plástico. Além de economizar uma soma considerável em dinheiro que pode ser revertido em poupança.

O uso de absorvente reciclável confeccionado com tecido de algodão, como costume de nossas ancestrais, possibilita uma maior contribuição na conservação do meio ambiente durante o período menstrual. E a confecção pode ser também uma atividade prática a ser realizada entre amigas, familiares e/ou mulheres de diferentes gerações numa mesma comunidade num processo de troca, cuidado e transmissão de conhecimento.



Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração





Passo a Passo Para Fazer o Absorvente Sustentável

Material necessário para 10-20 absorventes

1,5m de tecido de algodão (a seu gosto)

1,5m de tecido atalhado de algodão

2 Moldes (vide abaixo)

Linha

Agulha

Alfinetes

Carrapicho ou botão para o fechamento



Modo de fazer

Passo 1

Desenhe os moldes ilustrados na próxima página em uma folha de cartolina (pode usar papelão ou E.V.A). O molde 1 deve ter as medidas um pouco maior do que as indicadas na figura (23 cm X 20,5 cm). Em seguida recorte para utilizar na modelagem dos tecidos.



Realização



Apoio



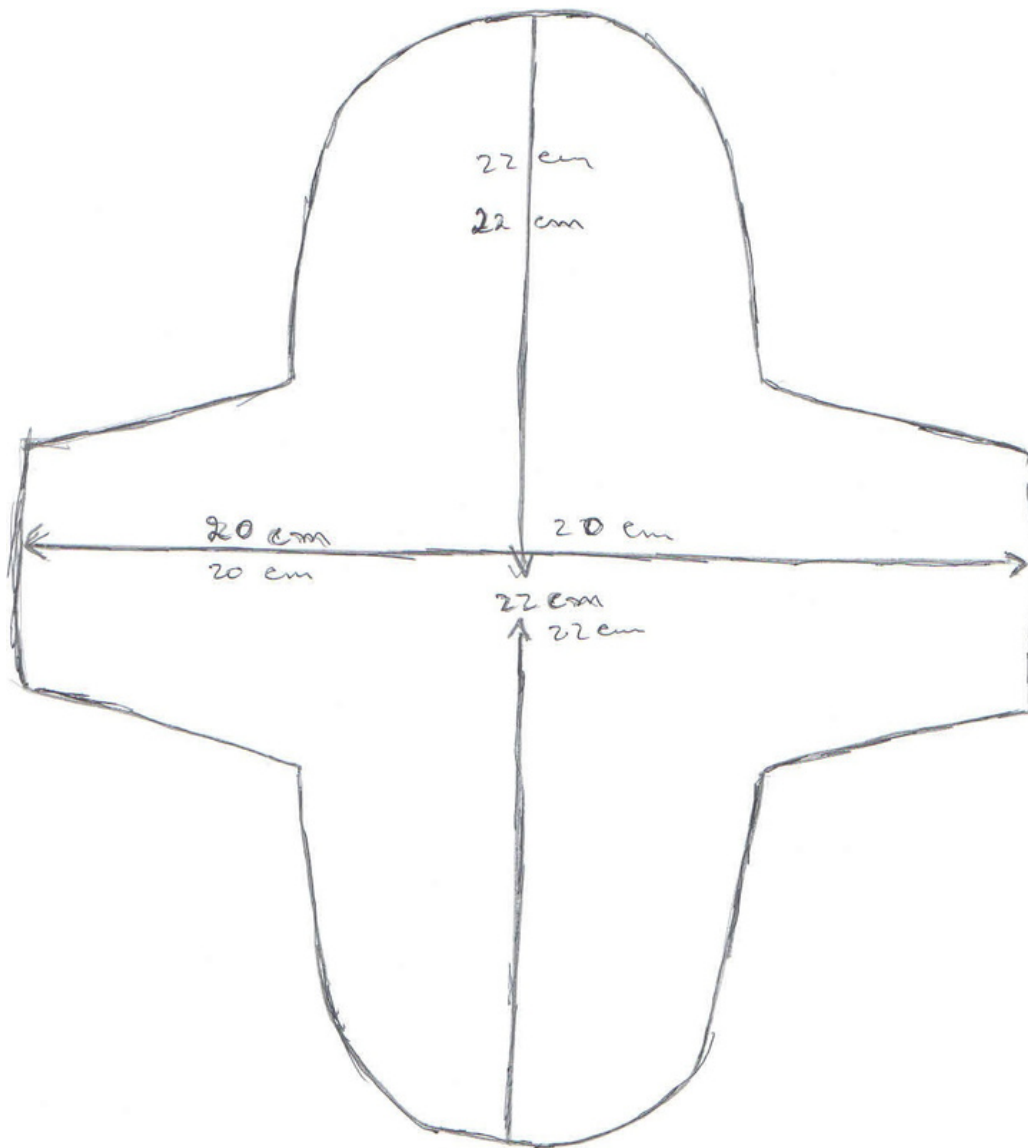
CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração



Molde 1:

parte externa (capa) do absorvente: tecido 100% algodão



Fonte do esboço: autoria coletivo MUPPS

Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração

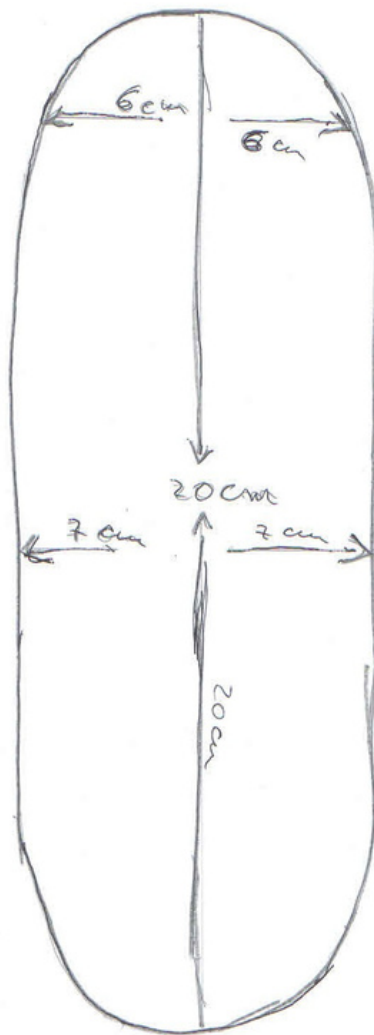


Coletivo
Água da Fonte



Molde 2:

Forro interno do absorvente: tecido atalhado



Fonte do esboço: autoria coletivo MUPPS

Realização



Apoio



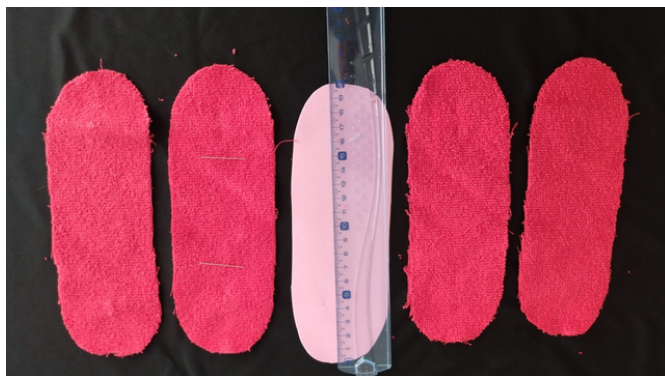
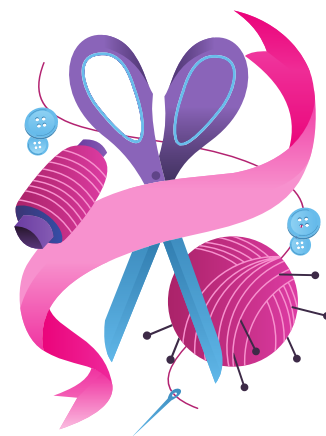
CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração



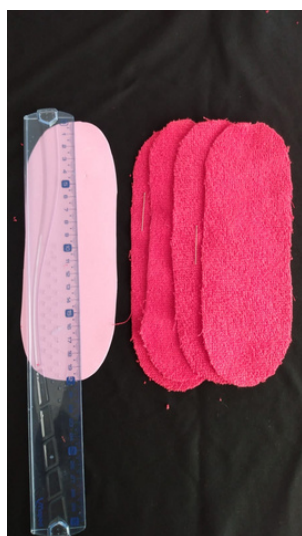
Passo 2

Com os moldes em mãos recorte o tecido atalhado (4 vezes) e a parte do tecido 100% algodão (frente e verso).



Passo 3

Junte os cortes de tecido atalhado e costure. Esa será parte da camada interna do seu absorvente.



Dica: para facilitar a costura à mão prenda os pedaços de tecidos com alfinete para não correr. recorte o molde 2 e modele 4 pedaços de tecido atalhado de algodão. Empilhe e costure os pedaços de tecido atalhado juntos, deixando uma margem de segurança de 3 a 6,5 mm.

Realização



Apoio



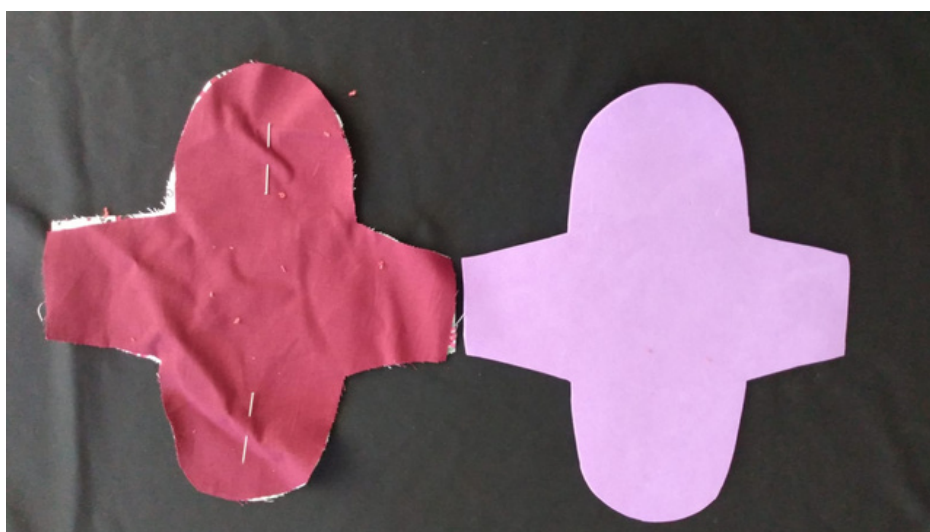
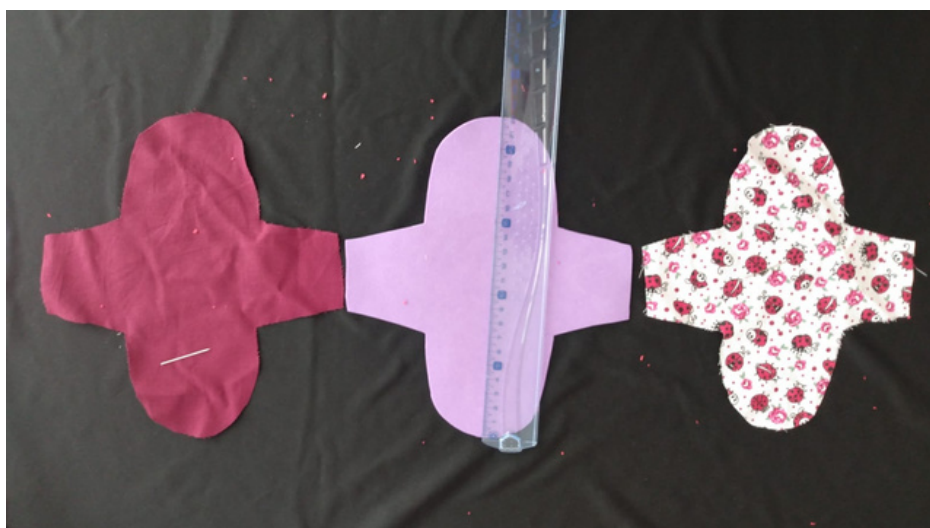
CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração



Passo 4

Prenda a camada interna, com alinhavos, a uma das partes externas no avesso e em seguida coloque o lado direito com o lado direito da parte externa e costure contornando as laterais manualmente com pontos de alinhavos pequenos deixando uma abertura para virar, de forma que o atalhado fique por dentro. Em seguida faça o acabamento costurando as laterais com alinhavos.



Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração



Passo 4

Prenda a camada interna, com alinhavos, a uma das partes externas no avesso e em seguida coloque o lado direito com o lado direito da parte externa e costure contornando as laterais manualmente com pontos de alinhavos pequenos deixando uma abertura para virar, de forma que o atalhado fique por dentro.



1



2



Realização



Apoio



Colaboração



Em seguida faça o acabamento costurando as laterais com alinhavos pequenos, fechando a parte que ficou sem costurar. Depois coloque nas abas botão de pressão ou velcro para que fique preso à calcinha ou para ser guardado de forma prática e higiênica.

14



3



4

Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração





Custo/Viabilidade do Absorvente Sustentável

Investimento inicial para produzir 20 absorventes – R\$ 75,00

Custo de um absorvente (incluso seu tempo e energia elétrica) – R\$ 5,00

Valor da embalagem – R\$ 2,00

Total de investimento/absorvente: R\$ 7,00

Sugestão de preço para venda da unidade - R\$ 13,00

Sugestão de venda de kit com 3 absorventes -R\$ 25,00

O absorvente de pano pode ser utilizado diariamente, apenas em casa ou nos dias de baixo fluxo menstrual.

Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração





Você pode fazer parte dessa campanha:

- Siga as Redes Sociais do MUPPS (@coletivo.mupps), comente as postagens, curta, reposte o conteúdo e compartilhe os cards e as informações.
- Faça absorvente sustentáveis e dê de presente às suas irmãs, primas, sobrinhas, amigas e vizinhas.
- Lembre de marcar o @coletivo.mupps, informando que é sua ação de engajamento na Campanha Meu Ciclo Minha Vida.
- Organize um grupo de amigas que menstruam para conversar sobre saúde menstrual e desmitificar os tabus;
- Doe qualquer valor para que o MUPPS continue realizando oficinas gratuitas de absorvente sustentável palestras, elaboração/ distribuição de material de conscientização e palestras (pix: coletivomupps@gmail.com).

Realização



Apoio



Colaboração



Fontes da Pesquisa:

A QUEBRA DE TABUS SOBRE MENSTRUACÃO E PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS:

<https://dspace.unipampa.edu.br/bitstream/rii/4529/1/A%20quebra%20de%20tabus%20sobre%20menstrua%C3%A7%C3%A3o%20e%20pr%C3%A1ticas%20sustent%C3%A1veis%20.pdf>

Como Fazer seu Próprio Absorvente Reutilizável:

<https://pt.wikihow.com/Fazer-seu-Pr%C3%B3prio-Absorvente-Reutiliz%C3%A1vel>

Agradecimentos:

Agradecemos todo apoio recebido através da Coordenadoria Ecumênica de Serviço - CESE ao Fundo de Apoio a Ações Urgentes para América Latina e Caribe - FAU e às demais Organizações parceiras que junto com o MUPPS tem construído a campanha "Meu Ciclo, Minha"

Realização



Apoio



CFLI/FCIL
Fundo Canadá para
Iniciativas Locais

Colaboração





Meu Ciclo Minha Vida

Amiga!

Conhecimento é poder
e autonomia!

Por isso, precisamos compartilhar
essas informações com outras
mulheres e meninas. Nosso
empoderamento é coletivo!

Siga a Campanha
Meu Ciclo Minha Vida
em Nossas Redes
[@coletivomupps](#)



imagem do Ateliê 15 - Direito de uso cedido pelo empoderere Sua Irmã da IEAB

Realização



Apoio



Colaboração





Realização



Apoio



Colaboração

