

# NÓS, MULHERES, TEMOS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS



@coletivomupps

Realização



Apoio



Colaboração



Aliança de Batistas do Brasil



Coletivo Água da Fonte







# MUPPPS

## MULHERES POLÍTICAS PÚBLICAS E SOCIEDADE

Realização



Apoio



**CFLI/FCIL**  
Fundo Canadá para  
Iniciativas Locais



Colaboração



Aliança  
de Batistas  
do Brasil



Coletivo  
Água da Fonte



Casa  
Modelo

# NÓS, MULHERES, TEMOS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

PROJETO DA CARTILHA: Maise Silva

DIAGRAMAÇÃO: Soffia10

ORGANIZAÇÃO: Maise Silva e Bianca Daébs

CAPA e ILUSTRAÇÃO: Bianca Daébs

REVISÃO DO TEXTO: Maise Silva

CURADORIA EDITORIAL DO DO LIVRO: Soffia10

EDITORA: Soffia10

Realização



Apoio



**CFLI/FCIL**  
Fundo Canadá para  
Iniciativas Locais



Colaboração



Aliança  
de Batistas  
do Brasil



Coletivo  
Água da Fonte



Casa  
do Eli

# NÓS, MULHERES, TEMOS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS



A Campanha Nacional “Meu Ciclo, Minha Vida” é uma ação de cuidado e informação, realizada pelo Coletivo MUPPS em parcerias com diversas organizações sociais, lideradas por mulheres. A Campanha tem como objetivo promover ações de impacto evidenciando os diversos aspectos relacionados aos Direitos Reprodutivos e Sexuais das Mulheres e das Meninas, incluindo o direito a Dignidade Menstrual e o Direito de Decidir sobre seu próprio corpo. O Direito a não passar por constrangimentos ou agressões nas diferentes fases de sua Vida.

Atualmente, estamos realizando diversas ações de conscientização e promoção da Saúde Reprodutiva e Sexuais, como a Dignidade de Menstrual através de Rodas de Diálogo; Oficina de absorvente sustentável, distribuição de kits dignidade menstrual e incentivo às mulheres a utilizar meios higiênicos durante a menstruação que causem menos poluição ao meio ambiente. E, também, evidenciando que o uso de absorvente sustentável e outros itens recicláveis são seguros e com menor custo em comparação ao uso do absorvente descartável.

Realização



Apoio



**CFLI/FCIL**  
Fundo Canadá para  
Iniciativas Locais

Colaboração



**MOSEB**  
MOVIMENTO SOCIAL DE  
MULHERES EVANGÉLICAS DO BRASIL



**Aliança  
de Batistas  
do Brasil**



**Coletivo**  
Água da Fonte



**CASA  
MODELO**

Desde 2021, quando foi lançada, a Campanha Meu Ciclo, Minha Vida já beneficiou mais de mil mulheres. Mais de 100 mulheres realizaram as oficinas de absorvente sustentável. Esta atividade de mobilização conta com o apoio do Fundo Canadá para Iniciativa Locais, doação voluntária e colaboração de nove Organizações sediadas nas diferentes regiões do Brasil.

## Menstruação ou Ciclo Menstrual?

Segundo o dicionário, a menstruação é o “fluxo de sangue e restos de mucosa uterina periodicamente eliminados pela vagina; em geral ocorre a cada período de cerca de quatro semanas, nas mulheres não grávidas, entre a puberdade e a menopausa.”. Biologicamente, o ciclo menstrual é um processo natural de formação e descamação do endométrio (camada interna do útero), que ocorre em ciclo de 28 dias (mensalmente), desde a primeira menstruação, na adolescência, até a menopausa. Os hormônios atuam causando modificações no endométrio, durante o ciclo menstrual de cada mulher: o estrogênio é responsável pelo aumento da espessura do endométrio, fazendo com que ele fique mais espesso para que possa nutrir o embrião no caso de uma gravidez. Se não houver gestação, o estrogênio será liberado em menores

Realização



Apoio



**CFLI/FCIL**  
Fundo Canadá para  
Iniciativas Locais

Colaboração



**MOSEB**  
MOVIMENTO SOCIAL DE  
MULHERES EVANGÉLICAS DO BRASIL



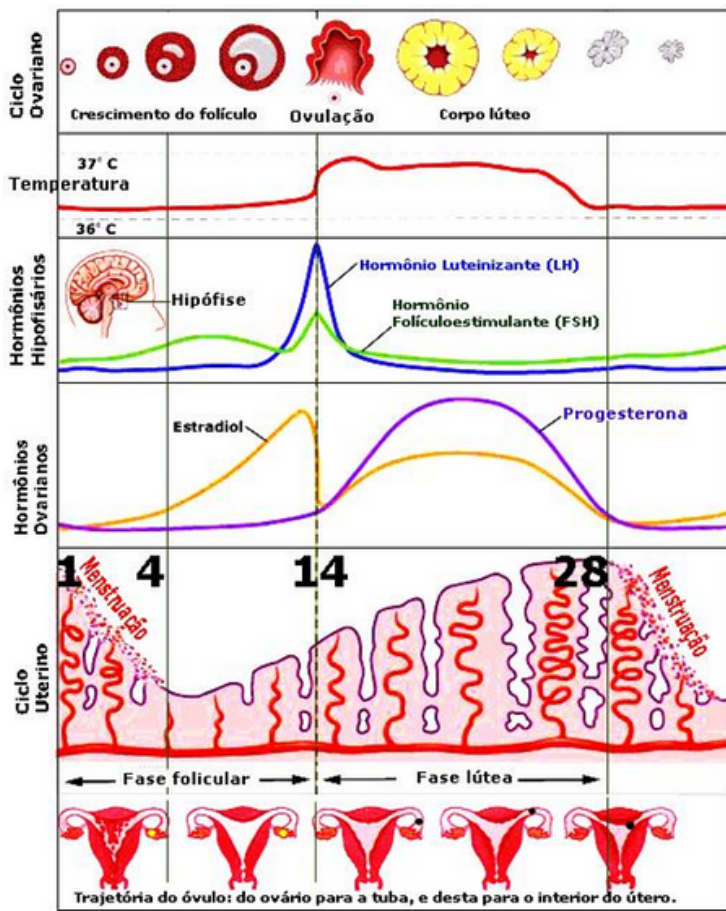
**Aliança  
de Batistas  
do Brasil**



**Coletivo**  
Água da Fonte



**CASA  
Modeli**



quantidades e haverá aumento na produção da progesterona. O aumento dos níveis de progesterona provocará o desprendimento do revestimento endometrial do útero resultando na menstruação ou fluxo menstrual (ou período menstrual). A primeira menstruação pode acontecer a partir dos 10 anos e a menopausa dependerá da idade inicial e outros fatores. A figura abaixo mostra uma cadeia de eventos entre um período menstrual (descamação do endométrio) e o seguinte. O processo envolve aumento e diminuição de quatro hormônios que atuam de forma para que o ciclo menstruação aconteça regularmente.

Alguns fatores podem alterar o ciclo menstrual, a exemplo de infecção, ou doenças como a endometriose; ou ainda modificações em receptores hormonais que prejudicam o funcionamento do ciclo e provoca alterações na periodicidade da menstruação que, por sua vez pode causar dificuldade para engravidar e ocorrência de abortos espontâneos recorrentes. Fatores emocionais como estresse, ansiedade, depressão também podem influenciar no ciclo menstrual.

**MENSTRUAR** é um processo natural e toda mulher deve passar esse período com garantia de acesso a condições básicas de higiene na sua residência, nos espaços públicos, em seu local de trabalho e, também, nos espaços de lazer.

# Face da Indignidade Menstrual no Brasil

- A Residência de 1/3 (= 25% ou cerca de 30 milhões) das mulheres brasileiras carece de água e banheiro.
- 3,9% das escolas e cerca de 60% das residências localizadas na região nordeste do Brasil carecem de banheiro.

Muitas mulheres carecem, e padecem, da atenção básica de serviço nos postos de saúde, a exemplo da falta de acesso a consulta ginecológica e educação sexual.







Essas são as condições que nossas meninas e mulheres enfrentam no seu período menstrual.



**Pesquisa indicou que as mulheres mais atingidas com a indignidade menstrual são as negras e mães solo.**



O Direito das Mulheres são violados todos os dias, também no seu período menstrual.

## Menstruar é Saúde e um Direito Constitucional



A saúde é um direito de Todas as pessoas que menstruam assegurada pela Constituição de 1988. No seu artigo 196 lemos que: “A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução de risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.” (Constituição Federal, artigo 196). No Estado da Bahia a lei nº 14.365/2021, de combate à pobreza menstrual, garante a conscientização, direito ao saneamento básico e acesso gratuito a absorventes higiênicos nas escolas, unidades de saúde e unidades prisionais a todas as pessoas que menstruam.

# Menstruar com Dignidade, não é Luxo

O artigo 197 da Constituição de 1988 diz que "São de relevância pública as ações e serviços de saúde, cabendo ao Poder Público dispor, nos termos da lei, sobre sua regulamentação, fiscalização e controle, devendo sua execução ser feita diretamente ou através de terceiros e, também, por pessoa física ou jurídica de direito privado." A luta de diversos segmentos sociais, especialmente as organizações de mulheres, resultou em 2022, na publicação da portaria nº 4.072 de 23/11/2022 que dispõe sobre as ações do Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual e instituiu incentivo financeiro para assegurar a oferta gratuita de absorventes higiênicos femininos e ações educativas relativas à saúde menstrual no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

**A Lei 14.214 de 06/10/2021** instituiu o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual, que é uma estratégia para promoção da saúde e atenção à higiene com diversos objetivos, dentre eles:

- Combater a precariedade menstrual, a exemplo da falta de acesso a produtos de higiene e outros itens necessários ao período da menstruação;
- oferecer garantias de cuidados básicos de saúde e desenvolver meios para inclusão de mulheres em ações e programas de proteção à saúde menstrual.



## **Você também pode fazer parte dessa Mobilização:**

- Seguindo as Redes Sociais do MUPPS (@coletivo.mupps), comentando as postagens, curtindo, repostando, e compartilhando os cards e as informações.
- Fiscalizando e denunciando as condições precárias de banheiros públicos (estações de ônibus, metrô, banheiro químico, escolas dentre outros) nas suas Redes Sociais, lembre de marcar o @coletivo.mupps, informando que é sua colaboração para a Campanha Meu Ciclo Minha Vida;
- Doe qualquer valor para que o Coletivo MUPPS continue realizando as doações de absorvente, realizando palestras, produzindo material de conscientização e oferecendo oficinas gratuitas de absorvente sustentável. Faça sua doação para o pix: [coletivomupps@gmail.com](mailto:coletivomupps@gmail.com).



# Meu Ciclo Minha Vida Realizações



Roda de Diálogo



Roda de Diálogo



Oficinas de Absorvente  
Sustentável



Oficinas de Absorvente  
Sustentável

@coletivo.mupps



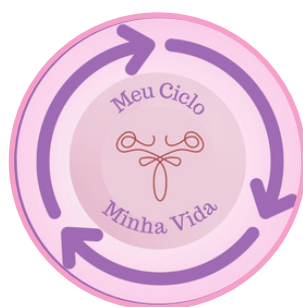




# Realização



# Programa



# Apoio



# Colaboração

