

A Maleta Menstrual: criação afetiva de uma técnica de educação menstrual em escolas de Ouro Preto, Minas Gerais

Isabel Cristina de Almeida Prado¹, Tatiana Vargas de Faria Baptista², Stephanie Tabois³

¹Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Saúde da Mulher e da Criança. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (FIOCRUZ), 22250-020, Rio de Janeiro/RJ, Brasil

²Docente no Programa de Pós-Graduação em Saúde da Mulher e da Criança. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (FIOCRUZ), 22250-020, Rio de Janeiro/RJ, Brasil

³Docente de Sociologia. Universidade de Poitiers, 86000, Poitiers, França

*E-mail do autor correspondente: belprado14@gmail.com

Submetido em: 14 nov. 2025. Aceito em: 11 fev. 2026

Resumo

A educação menstrual, como uma ação pedagógica para a troca de informações sobre o ciclo menstrual e as diversas questões associadas, tem tido crescente interesse pela comunidade escolar e acadêmica, sobretudo com a emergência dos temas da pobreza e dignidade menstrual. Este artigo objetiva narrar sobre a criação afetiva e o aperfeiçoamento de uma técnica de educação menstrual em escolas: a Maleta Menstrual. O método utilizado é o relato de experiência da realização de quatro oficinas em três escolas públicas de Ouro Preto/MG, com estudantes do ensino fundamental, utilizando a técnica da maleta menstrual, que se baseia em metodologias ativas, dialogadas e participativas, onde através da escolha dos objetos da maleta pelos estudantes, são abordados temas sobre o ciclo hormonal, pobreza e dignidade menstrual, gestão do fluxo, anatomia. Os resultados demonstram que a técnica da maleta proporciona a abertura dos estudantes para o tema, desconstruindo tabus em torno da menstruação e do ciclo hormonal, proporcionando informações cruciais para a saúde menstrual e integral de crianças e adolescentes. Conclui-se que esta técnica grupal tem se demonstrado exitosa em suas potencialidades e qualidade, podendo ser reproduzida e aperfeiçoada em espaços diversos.

Palavras-chave: Menstruação, Educação Menstrual, Saúde Menstrual, Saúde Coletiva, Saúde da Mulher, Escola Pública.

Abstract

The Menstrual Bag: affective creation of a technique in menstrual education in schools in Ouro Preto, Minas Gerais

Menstrual education, as a pedagogical action for the exchange of information about the menstrual cycle and various associated issues, has been of growing interest to the school and academic community, especially with the emergence of themes of poverty and menstrual dignity. This article aims to narrate the affective creation and improvement of a menstrual education technique in schools: the Menstrual Bag. The method used is an account of the experience of conducting four workshops in public schools in Ouro Preto/MG, with elementary school students, using the menstrual bag technique, which is based on active, dialogical and

participatory methodologies, where, through the students' choice of objects in the kit, topics such as the hormonal cycle, poverty and menstrual dignity, flow management, anatomy are addressed. The results demonstrate that the kit technique fosters students' openness to the topic, deconstructing taboos surrounding menstruation and the hormonal cycle, providing crucial information for the menstrual and overall health of children and adolescents. In conclusion, this group technique has proven successful in its potential and quality, and can be reproduced and improved in diverse settings.

Keywords: Period, Menstrual Education, Menstrual Health, Public Health, Women's Health, Public School.

Introdução

Em 2019 ganhei uma maleta antiga de uma amiga artista plástica¹. A maleta, que trazia o registro da artista em sua face externa, era muito linda e cheia de memórias e afetos, mas, a princípio, sua utilidade era apenas decorativa. Enquanto a maleta curtia seus dias de folga, eu, Enfermeira de formação, mas com uma atuação profissional, atualmente, voltada para a pesquisa e as práticas integrativas em saúde, segui aperfeiçoando minha formação acadêmica e profissional.

Ingressei, em 2022, no Doutorado Acadêmico em Saúde da Mulher e da Criança do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz). Nesse contexto, iniciei minha pesquisa de tese sobre menstruação, a partir dos sentidos atribuídos por militantes e ativistas menstruais, pessoas não cisgênero, mulheres negras, indígenas, pessoas com deficiência e artistas.

Como parte do meu estágio docente doutoral, iniciei um projeto junto à Universidade Federal de

Ouro Preto (UFOP) que culminou na criação do Programa Ciclo Saudável: cuidado e dignidade menstrual na UFOP². Este programa tem duas frentes de atuação, uma delas é a distribuição gratuita de absorventes para estudantes da universidade, e a outra é a realização de ações em educação menstrual nas escolas do município³.

Foi então que, em 2025, a maleta, até então aposentada de viagens, passou a viver uma história um tanto inusitada: este objeto que, imagino eu, circulou por trens, ônibus e charretes antigas, agora tem circulado por escolas públicas de Ouro Preto, carregando dentro de si absorventes, coletores menstruais, útero, ovários, cordéis sobre ciclo menstrual, chá de camomila, vulva.

Será a maleta menstrual um ventre simbólico? Acredito que sim! A maleta tem me possibilitado a criação e a experimentação de técnicas para a promoção da educação menstrual diferentes das que eu até então havia experimentado. A grande diferença é que a técnica

¹ Meus sinceros agradecimentos à querida Fani Bracher por esse presente mágico que vem transformando a vida de muitas pessoas. Para conhecer o trabalho da artista, acesse @bracherfani e @ateliercasabracher no Instagram.

² A UFOP é uma das primeiras Universidades no Brasil a implementar um programa de dignidade menstrual. Para mais informações sobre o Programa, acesse: <https://ufop.br/noticias/assistencia-estudantil/ufop-lanca-programa-ciclo-saudavel-cuidado-e-dignidade-menstrual>. <https://prace.ufop.br/noticias/projeto-ciclo-saudavel-cuidado-e-dignidade-menstrual-na-ufop>

confira.

<https://www.youtube.com/watch?v=bMb8oF292zk>.

Acesso em 11 nov. 2025.

³ Cabe destacar que somos pioneiras na realização de educação menstrual no município de Ouro Preto/MG. O mesmo tem ocorrido através do meu trabalho pessoal como terapeuta em Ginecologia Natural, onde realizo atendimentos individuais e trabalhos coletivos para a saúde menstrual e saúde da mulher através da Iluminar Práticas Integrativas. Para mais informações acessar o Instagram @iluminar.integrativas.

da maleta permite mais ludicidade e diversão na abordagem de um tema milenarmente silenciado.

Essa diversão e ludicidade (Vasquez, 2022) que a maleta possibilita é fundamental para que os objetivos das oficinas se cumpram: introduzir o tema da menstruação, da pobreza e dignidade menstrual e discorrer sobre como os tabus menstruais são construídos socialmente e influenciam a vida de meninas, mulheres e demais pessoas que menstruam; compreender o funcionamento do próprio corpo e do ciclo menstrual; aprender sobre a anatomia do corpo e do ciclo menstrual-ovulatório; instigar alunas a ressignificarem a menstruação por meio da arte; provocar uma discussão sobre o papel social das/dos estudantes enquanto agentes de transformação social e instigar a comunidade escolar a refletir sobre o tema da menstruação e seus impactos na vida íntima e na vida coletiva, nas esferas sociais e políticas (Morais, 2021).

A educação menstrual é um conjunto de ações e informações sobre o ciclo menstrual e hormonal que pode ser realizada com pessoas de todos os gêneros e idades, através da difusão de conhecimentos sobre anatomia feminina (ou sistema vulvo-uterino, em termos de inclusão de gênero⁴), sobre a fisiologia dos ciclos hormonais e seus aspectos físicos, psíquicos, emocionais, sociais e políticos, educação sexual e reprodutiva, produtos de gestão menstrual, menstruação e gênero, autocuidado, cuidado coletivo e consciência ambiental (Sala, 2021; Vasquez, 2022).

Através da realização da educação menstrual nas escolas é possível romper com o obscurantismo que socialmente circunda o tema da menstruação, quebrando silêncios e interpelando imaginários assombrosos,

constituídos pela própria misoginia, falando sobre esse tema fora do ambiente doméstico, através de pedagogias emancipatórias, propondo reflexões sobre as experiências menstruais, suas estéticas, narrativas e subjetividades.

Conforme o estudo “Livre para Menstruar”, a educação menstrual

refere-se ao amplo acesso à informação sobre o ciclo menstrual, contemplando-se a perspectiva biológica, emocional, social e as questões de sustentabilidade. A educação menstrual deve ser oferecida a todos, mas é de suma importância que meninas sejam apresentadas ao tema antes da primeira menstruação. Por meio do diálogo livre de estigmas e a partir de informações baseadas em evidências, a educação menstrual impacta positivamente a vida das pessoas que menstruam e de suas comunidades (Bahia, 2021, p. 9).

Diante do exposto, este artigo objetiva apresentar e descrever a criação e o aperfeiçoamento de uma técnica pedagógica para a educação menstrual em escolas públicas do município de Ouro Preto/MG, com crianças e adolescentes de 9 a 17 anos. O estudo utiliza o método de relato de experiência, pois ele descreve a vivência prática e significativa da criação e da aplicação da maleta menstrual.

Importa destacar que a criação dessa técnica aconteceu no seio do trabalho com as crianças e adolescentes e concomitante ao desenvolvimento da minha pesquisa de doutorado sobre menstruação, frente à necessidade de dispor de mais ferramentas lúdicas e pedagógicas que favorecessem o trabalho dos temas nas escolas. Considerando que o tema da menstruação, na educação formal, é trabalhado dentro das

⁴ Para mais informações ver o Web Seminário Menstruação Interseccional, disponível em:

<https://www.youtube.com/live/Cc7djS0br48>. Acesso em 6 jun. 2025.

disciplinas de Ciências e Biologia, carecíamos de abordagens que contemplassem a amplitude dos aspectos e dimensões do fenômeno menstrual.

Portanto, neste artigo descrevemos e fundamentamos o desenvolvimento e a avaliação da maleta menstrual e apresentamos os passos de realização da ação educativa grupal para que esta seja replicada e aperfeiçoada em espaços diversos para a promoção da saúde e dignidade menstrual.

Material e Métodos

A metodologia de relato de experiência (Bondía, 2002) aplicada a este estudo nos permite narrar e descrever detalhadamente todo o processo de criação, aplicação e aperfeiçoamento da maleta menstrual, uma técnica pedagógica para a realização da educação menstrual em escolas.

A maleta menstrual (Figura 1), como um objeto de memória e da amizade, carrega nela, além de conhecimento, informação e possibilidades, também afetos e objetos que costurei, inventei e dei significados a partir das experiências com meu próprio corpo menstruante e cíclico, além de objetos que adquiri de outras mulheres artistas e artesãs que encontrei nos caminhos do autoconhecimento e da pesquisa. Assim, a maleta menstrual, como uma técnica que carrega tudo isso, foi se constituindo, através do meu processo mulher-pesquisadora-menstruante, como um material educativo, afetivo e artístico.

Portanto, a relação entre os objetos da maleta e as abordagens temáticas, bem como a justificativa para a inclusão desses itens, é apresentada a seguir:

- Protótipo de órgãos genitais femininos, útero, ovários e trompas uterinas – anatomia feminina e fisiologia da menstruação. A compreensão da anatomia e fisiologia básicas,

com enfoque no ciclo menstrual, constitui o primeiro passo para a introdução de noções de autocuidado junto a crianças e a adolescentes.

- Ilustração do ciclo hormonal – fisiologia do ciclo hormonal. O conhecimento sobre a duração e as características de cada fase do ciclo, coopera para que meninas agenciem, com mais consciência e entendimento, questões físicas e emocionais associadas a cada fase do ciclo, promovam seu autocuidado, além de favorecer o cuidado coletivo e o rompimento de estigmas associados.

- Bandeirinha da dignidade menstrual – dignidade e pobreza menstrual. A abordagem desses temas estimula a reflexão crítica sobre as desigualdades sociais associadas à menstruação e a consciência de que menstruar é, também, um processo político, que demanda a formulação e a efetivação de políticas públicas, além de orientar sobre as formas de acesso a essas políticas.

- Coletor menstrual (copinho), absorvente descartável, absorvente de pano e absorvente interno – produtos de gestão menstrual, formas de uso, tempo de troca. A instrumentalização da gestão menstrual e a oferta de conhecimentos sobre as possibilidades de gerir o fluído menstrual, são temas importantes para a saúde e equidade menstrual.

- Livro “Seu sangue é ouro” (Owen, 2021) – tabu menstrual. A proposta de apresentar um livro com esse título visa oferecer aos estudantes a oportunidade de ressignificar valores hegemônicos historicamente associados ao sangue menstrual, como a noção de que ele é nojento, sujo, fedido, inútil, asqueroso e vergonhoso, promovendo a construção de outros significados associados a menstruação.

- Mandala lunar – quatro fases do ciclo hormonal e duração (menstrual ou folicular, pré-menstrual, ovulatória e lútea). Este objeto utiliza a

metáfora das fases da lua para abordar as fases do ciclo, abordagem esta que já vem sendo utilizada há alguns anos por mulheres dos movimentos da ginecologia natural e ativismos menstruais.

- Pote de tinta vermelha – sangue, manchas e vazamentos. O medo de manchar ou vazar o sangue menstrual é um dos sentimentos mais assombrosos relacionados à menstruação entre jovens. A abordagem desse tema busca desmistificar e promover uma cultura de maior acolhimento das manchas e vazamentos menstruais.

- Óleos essenciais, chá de camomila e bolsa térmica de ervas – gestão não-farmacológica das dores e desconfortos relacionados à menstruação e TPM. Existem diversos recursos naturais para aliviar sintomas relacionados ao ciclo. Entretanto eles são pouco conhecidos e as informações não são difundidas, o que coloca as pessoas em uma condição de dependência exclusiva de medicamentos, ou de convivência com dores e desconfortos. A proposta de resgatar saberes ancestrais, populares e tradicionais de cura e cuidado com o corpo que menstrua pretende revalorizar esses saberes e ampliar as possibilidades terapêuticas e de cuidado com o ciclo. Ressalta-se, contudo, que essa abordagem não exclui a necessidade de acompanhamento médico e com profissional de saúde; as crianças sempre são orientadas a procurar atendimento na Unidade de Saúde quando as dores forem incapacitantes, o fluxo menstrual intenso, o ciclo irregular, bem como para a realização dos acompanhamentos protocolares preconizados pelo SUS.

- Panfletos e cordéis sobre menstruação – arte e inclusão. A utilização de materiais educativos inclusivos e artísticos objetiva trazer a poesia e a cultura popular brasileira como linguagens lúdicas e alternativas para abordar os temas da menstruação e da inclusão.

- Chocolate – TPM e alimentação. Este é um objeto da maleta cobiçado pelos estudantes, não apenas nas oficinas, mas, sobretudo, durante a TPM e a menstruação. Porém, quando consumido em excesso, a gordura e o açúcar aumentam as cólicas, dores de cabeça e espinhas. Por isso, a partir desse objeto apresentamos, sem radicalidades, alternativas ao chocolate e aos doces em geral, entre outras opções alimentares e nutricionais mais adequadas a esses momentos do ciclo.

- Garrafa de água – hidratação e higiene. A água é um elemento muito associado a menstruação e através desse objeto discutiremos sobre a importância de beber muita água para hidratar o corpo, bem como da importância da água encanada para que se faça a lavagem das partes íntimas, evitando o crescimento de microrganismos e infecções associadas a má higienização da genitália.

- Caderneta Saúde do Adolescente (Brasil, 2024⁵) – vacinação contra HPV e saúde integral na adolescência. Os encontros com crianças e adolescentes são momentos importantes para reforçar a importância da vacinação contra o HPV e demais ações de prevenção e promoção da saúde integral na puberdade.

Os detalhes técnicos da maleta menstrual apresentados se originaram e se sustentam, principalmente, a partir dos referenciais de Paulo Freire (Freire, 1981; 2018),

compreensão das mudanças corporais na puberdade e pode ser utilizada como material didático para trabalhar a saúde do adolescente na escola.

⁵ Vale destacar que a caderneta de saúde do adolescente do Ministério da Saúde, apesar da abordagem baseada na heteronormatividade, é um material completo no que tange ao acompanhamento e

de bell hooks (Hooks, 2013) e Rosângela Cotta (Cotta, 2023).



Figura 1. A Maleta Menstrual.

Fonte: acervo pessoal da autora.

Em Paulo Freire, encontramos os pilares prático-teóricos que a embasam metodologicamente a partir dos conceitos de emancipação, conscientização e autonomia. A educação emancipadora para Freire ocorre por meio da conscientização, que “é um esforço através do qual, ao analisar a prática que realizamos, percebemos em termos críticos o

próprio condicionamento a que estamos submetidos” (Freire, 1981, p.69), levando a um processo de percepção das opressões e libertação destas. O autor ainda reforça que “ninguém conscientiza ninguém. O educador e o povo se conscientizam através do movimento dialético entre a reflexão crítica sobre a ação anterior e a subsequente ação no processo daquela luta” (Freire, 1981, p.88).

Doravante, a prática de uma educação menstrual emancipatória (Vasquez, 2022), incorpora a lógica freiriana ao trabalhar na perspectiva da horizontalidade dos saberes, por isso a prática é grupal e em roda sem carteiras. Ao serem incentivados a conhecerem seus corpos e a construir autonomia sobre eles, os/as estudantes são conduzidos ao processo de conscientização sobre os ciclos e as escolhas informadas sobre formas de gestão da menstruação, da reprodução e da prevenção de doenças.

Em bell hooks (2013), a premissa de uma educação feminista e antirracista é a alma da maleta, pois reconhecemos que os principais motivos da alienação em relação ao próprio corpo e seus ciclos é a apropriação, pelo patriarcado, dos saberes das mulheres sobre seus corpos e da ação do biopoder sobre estes. Ademais, o racismo impõe aos corpos racializados que menstruam a condição da pobreza menstrual, seja pela falta de acesso a insumos básicos de higiene e produtos de gestão menstrual, como água e absorventes, seja pela falta de acesso a informações e conhecimentos sobre o corpo e o ciclo menstrual.

Estudos evidenciam (UNICEF, 2021) que a precariedade menstrual é mais profunda entre meninas pretas e pardas. Esse grupo representa 66,1% das que não têm acesso a papel higiênico e apresenta 13% mais probabilidade de não ter acesso a saneamento básico. Além disso,

meninas negras têm três vezes mais chance do que meninas brancas de não possuir banheiro em casa. Do total de meninas que não têm acesso a pia e sabão na escola, 62,6% são pretas e pardas e 19% delas têm menos acesso a informações sobre educação menstrual, quando comparadas às meninas brancas. As meninas pretas e pardas representam 76% do total de meninas sem acesso à energia elétrica em casa.

Portanto, uma educação menstrual antirracista e libertadora necessita de técnicas inovadoras e métodos ativos e participativos, frente aos desafios contemporâneos das informações rápidas e superficiais e da interceptação da tecnologia na vida cotidiana. Para superar esses desafios, em Rosângela Cotta (2023), encontramos o escopo teórico-metodológico que nos serve de base para a realização de oficinas participativas e com o protagonismo das/dos estudantes.

No que se refere à educação menstrual, esses referenciais permitem, em primeira análise, romper com o tabu menstrual, que sustenta violências patriarcais e de gênero milenares. Essas violências se manifestam em atitudes sociais e coletivas associadas à menstruação como nojo, asco, vergonha, horror, dor, aversão, supressão, negação, desconhecimento, estigma, medo, misoginia entre outros aspectos e comportamentos que violentam, seja ativa ou subjetivamente, física ou psicologicamente, a vida de milhares de meninas, mulheres e demais pessoas que menstruam (Prado, 2024a).

Falar sobre menstruação na escola, romper silêncios, oferecer esclarecimentos e ensinar as crianças e os adolescentes a acolher e respeitar o ciclo menstrual, compõem um conjunto de práticas de enfrentamento ao tabu menstrual e às violências de gênero. Nesse sentido, a realização da educação menstrual, principalmente nas

escolas, possibilita a desestigmatização da menstruação, a abertura ao diálogo para a sanção de dúvidas, sobretudo em relação a menarca (a primeira menstruação), fomentando cuidados pessoais e coletivos para a promoção da saúde e da dignidade menstrual.

Para que esse processo seja bem-sucedido, a tríade que sustenta a metodologia da maleta menstrual se baseia em:

1. Métodos ativos e participativos de ensino-aprendizagem (Cotta, 2023), onde os/as estudantes protagonizam seus aprendizados, através de dinâmicas dialógicas e participativas, estimuladas pelo pensamento crítico;

2. Técnicas de roda, onde realizamos a construção da roda e fazemos seus giros (Assis, 2023), iniciando a construção do vínculo entre o grupo com uma primeira rodada onde cada pessoa se apresenta e fala algo que pensa ou sabe sobre menstruação. No segundo giro, cada participante pega um objeto da maleta e diz algo sobre ele ou porque escolheu esse objeto e, a partir dessa fala, discorreremos sobre determinados conhecimentos, e a última rodada, onde cada um/uma diz o que vai levar do encontro e onde esse conhecimento será aplicado ou transmitido;

3. Intervenções em educação popular, onde através da escolha dos objetos pelos participantes, podemos discorrer sobre os temas relacionados à menstruação a partir dos conhecimentos e experiências que os/as participantes trazem ou já tem em relação a eles.

Para tanto, é importante que as facilitadoras assumam uma postura de inclusão, escuta ativa, abertura e receptividade aos diferentes saberes e modos de ser e existir, bem como uma compreensão das diferentes realidades sociais e culturais em que vivem as pessoas que compõem a roda. Assim, sugerimos que a oficina de educação menstrual na escola com a técnica da

maleta seja realizada com o seguinte passo-a-passo:

1. Construção da roda: a roda pode ser feita em sala de aula, biblioteca, anfiteatro ou outro espaço onde se tenha privacidade para que as pessoas se sintam seguras e confortáveis para exporem suas falas. É importante que não tenham carteiras, apenas cadeiras, pois as carteiras são como uma barreira simbólica entre os entes da roda;

2. A (s) facilitadora (s) se apresenta (m), introduzindo brevemente o tema do encontro;

3. Primeiro giro da roda: cada pessoa se apresenta e diz o que é menstruação para ela. Essas falas devem ser registradas para que esses sentidos dados à menstruação possam ser posteriormente explorados com o grupo e na avaliação do encontro;

4. Abrir a maleta menstrual: os objetos da maleta podem ser colocados sobre um pano bonito, no centro da roda. Esse movimento costuma despertar o interesse e a curiosidade dos estudantes, que começam a apontar e comentar sobre os objetos (Figura 2);

5. Segundo giro da roda: cada participante escolhe um objeto da maleta e comenta o motivo da escolha. A partir do conhecimento trazido nesse momento, a facilitadora explora os conhecimentos relacionados ao objeto em questão, sempre dialogando com as falas que vão sendo trazidas pelos estudantes e perguntando: “alguém sabe sobre isso? Alguém já teve alguma experiência e gostaria de compartilhar? Neste momento a facilitadora também pode lançar mão de outros objetos da maleta para explorar os temas que surgem na roda, explorando os sentidos dados à menstruação no primeiro giro e instigando a ressignificação de sentidos relacionados ao tabu menstrual (Figuras 3 e 4);



Figura 2. Abertura da Maleta Menstrual.

Fonte: Acervo pessoal da autora.



Figura 3. Cada participante escolhe um objeto da Maleta Menstrual.

Fonte: acervo pessoal da autora.

6. Terceiro e último giro da roda: cada participante diz o que vai levar da roda, o que foi mais interessante no encontro e para onde vai levar esses conhecimentos. Nesse momento também se deve registrar os relatos em diário de campo para que possam ser exploradas posteriormente na avaliação do encontro.

O número ideal de estudantes para que cada encontro tenha duração de 1:30h é de até 30 participantes. É importante registrar os nomes dos participantes a cada encontro. Professores e educadores podem ser convidados a participar da roda.



Figura 4. Lançando mão dos objetos da maleta.

Fonte: acervo pessoal da autora.

Por fim, sugere-se que a realização das oficinas pode ocorrer de forma pontual, em um único encontro voltado à introdução e sensibilização do tema, ou no formato de três encontros. No primeiro, objetiva-se a criação de vínculo com os participantes e a introdução do tema da menstruação. No segundo encontro, meninas e meninos são separados em salas diferentes, possibilitando a abordagem, com maior privacidade e profundidade, de temas como anatomia do sistema genital e reprodutor, a fisiologia do ciclo hormonal, a puberdade, a menarca e a semenarca. No terceiro e último encontro, todos os participantes produzem cartazes sobre os temas trabalhados, produzindo um mural artístico e afetivo para ser fixado na escola, como memória dos encontros e material informativo para a comunidade escolar.

Resultados e Discussão

Foram realizadas quatro oficinas de educação menstrual com a técnica da maleta menstrual entre janeiro e novembro de 2025, todas em três escolas públicas no município de Ouro Preto/MG.

Na primeira, havia 18 crianças, estudantes do 6º ano, meninas e meninos, com idade entre 11 e 12 anos. Dezesesseis delas eram negras e duas eram brancas. Fizemos a construção da roda

(Assis, 2023, p. 4). A seguir, as crianças se apresentaram, informando nome e a idade. Posteriormente, propusemos que elas escrevessem em um papel tudo o que desejassem saber sobre menstruação: dúvidas, experiências, vivências, percepções, podendo, inclusive, desenhar. Asseguramos que o anonimato seria mantido.

Enquanto escreviam, abrimos a maleta e, sob um pano no chão, no centro da roda, dispusemos os objetos da maleta. A partir do conteúdo escrito nos papéis, abordamos os temas com o auxílio dos objetos da maleta, dispostos sobre o pano. Essa estratégia possibilitou a interação a partir de informações trazidas pelos próprios educandos; contudo, por outro lado, limitou uma participação mais ativa deles/delas. Diante disso, adaptamos os métodos nos encontros seguintes.

Nos escritos das crianças, frases como: “por que a mulher menstrua?”, “para que serve a menstruação?”, “o que é menstruação?”, demonstram o pouco conhecimento e a curiosidade daquela turma sobre o tema. Ficou evidente que, nessa turma, poucas meninas já haviam vivenciado a menarca e que, a abordagem deste tema, naquele momento, seria fundamental para que elas atravessassem aquele processo com mais segurança e confiança.

Muitas perguntas como “para que serve esse remédio?”, indicam que a associação da menstruação com a questão da dor desperta o interesse pelo conhecimento de formas para minimizá-la. “Hoje estou com cólica e para mim a menstruação é como tipo ficar doente”, já neste relato, observamos a imbricação da patologização e da medicalização na concepção social sobre o fenômeno menstrual.

Outra concepção culturalmente construída e que apareceu nas escritas é a de que, após a menarca, a menina se torna uma mulher: “a

menstruação é quando a pessoa vira mocinha e começa a sentir cólica com vontade de comer chocolate e doces”. Temos trabalhado com a concepção de que crianças também menstruam e que podem continuar sendo crianças ainda que menstruadas, rompendo com a adultização e a sexualização de meninas que menstruam mais cedo. A respeito da possibilidade de engravidar, dúvidas como “se a menstruação atrasar, o que significa?” e “a mulher pode ficar grávida menstruada?”, apareceram nas escritas e tornaram-se portas para o diálogo sobre ovulação, métodos contraceptivos e uma breve introdução ao tema da reprodução.

A vergonha e o medo também apareceram: “menstruação é uma coisa muito normal, mas para nós é um pouco vergonhoso, porque somos iniciantes”, “uma coisa normal mas que eu não gosto”, “é uma coisa que tenho medo”, “é uma coisa normal mas que eu tenho medo”, “eu tô com medo da minha descer, tenho vergonha de ter menstruação”. Para nós pesquisadoras da menstruação, essas frases são muito significativas. Demonstram que efetivamente o tema da menstruação precisa ser abordado de forma mais aberta e profunda, para que essas meninas se sintam seguras e tenham conhecimentos sobre um fenômeno que acontece em média 450 vezes na vida de uma pessoa com útero que menstrua, mas que social e culturalmente está associada a algo ruim.

Precisamos acolher a menstruação! Uma das crianças escreveu: “tia, eu nunca menstruei, mas eu sei algumas coisas, vou te falar, a gente fica estressada”. A menstruação tem um impacto direto sobre as emoções e a saúde mental. As oscilações hormonais fisiológicas do ciclo podem gerar tristeza, irritabilidade, raiva, sensibilidade, cansaço, sono, entre outras sensações e desconfortos inerentes aos hormônios. Entretanto,

não é dado o devido acolhimento a essas emoções quando associadas ao ciclo hormonal, ao contrário, o estigma social da TPM e da menstruação as vincula à loucura e à histeria, fenômeno este concebido pela misoginia, reforçado na fundação da medicina ocidental moderna e reatualizado pela lógica biomédica (Rohden, 2001, p.115).

Daí nasce a oportunidade de apresentarmos a essas crianças formas de acolher o próprio corpo e suas emoções, bem como formas de cuidado coletivo, de acolher e ajudar o outro durante a TPM e a menstruação: oferecer um chá, um descanso, não irritar, oferecer apoio e escuta, um chocolate...

As crianças riram e se divertiram nesse encontro. Já na segunda oficina, que aconteceu com crianças do 7º ano, fizemos a construção e o primeiro giro da roda e então mudamos a dinâmica em relação a roda anterior de modo a favorecer a interação das crianças durante toda a oficina, proporcionando mais dinamicidade ao encontro. Assim, no segundo giro da roda, pedimos para que cada pessoa escolhesse um objeto da maleta e falasse algo sobre aquele objeto e o motivo da escolha. Aproveitamos os ganchos das falas, experiências e dúvidas, para discutirmos sobre os temas que foram emergindo dos diálogos e das escolhas dos objetos.

A partir desse momento, essa dinâmica foi mantida oficinas seguintes. É sempre muito interessante a escolha dos objetos pelos meninos. Na terceira oficina, os rapazes já mais velhos, com idade em torno de 15 anos, ainda que demonstrando timidez e desconhecimento do tema, participaram da dinâmica e demonstraram interesse e curiosidade pelos temas propostos.

Apesar de algumas falas refletirem o machismo expresso no tabu menstrual, sobretudo em relação à TPM, a realização das oficinas com meninos e meninas é uma grande oportunidade de

transformar crenças e discursos excludentes e que expressam violência de gênero, em entendimentos e atitudes mais respeitosas e acolhedoras, além da co-responsabilização nos processos de prevenção da gravidez e de infecções sexualmente transmissíveis (IST's).

Nesse sentido, foram observadas diferenças operacionais na aplicação da técnica da maleta menstrual, no que se refere a abordagem dos temas com crianças, como ocorreu nas duas primeiras oficinas, e com adolescentes, como nas terceira e quarta oficinas. Nestas últimas, tornaram-se mais evidentes as associações entre menstruação, ovulação, gravidez a reprodução, assim como um maior interesse por métodos contraceptivos, infecções sexualmente transmissíveis (IST's) e anatomia dos órgãos genitais.

Na quarta oficina, com estudantes de uma turma do 8º ano, alguns rapazes já expressaram falas mais elaboradas sobre a menstruação: “é um renascimento da mulher”, “é a descamação do útero”. Nessa turma, apesar de algumas pessoas também demonstrarem vergonha e falta de conhecimento, uma delas disse que menstruação é sinal de saúde, outra disse que odeia menstruar e uma menina disse que menstruação é a “descamação do endométrio”. Nessa oficina, muitas meninas demonstraram interesse sobre o coletor menstrual e os absorventes de pano e tivemos a oportunidade de discorrer sobre seus benefícios e as formas de uso, bem como informar sobre a gratuidade no acesso ao absorvente

descartável, através do Programa de Dignidade Menstrual do Governo Federal⁶.

Nesta última turma, havia duas estudantes com deficiência auditiva, acompanhadas por uma intérprete de libras. As meninas demonstraram grande interesse pelos temas e a experiência foi particularmente relevante por possibilitar a discussão da menstruação sob a perspectiva da inclusão e acessibilidade às informações, bem como a oferta de materiais educativos inclusivos⁷.

Como uma metodologia que possibilita a emergência de dúvidas, a troca de experiências, a materialização do imaginário sobre menstruação e, sobretudo, a curiosidade sobre aquele tanto de objetos, a maleta menstrual atua no que Paulo Freire (2018, p. 73) denomina de Pedagogia da curiosidade, “provocando no educando a curiosidade necessária para que o educando assuma também a postura de quem quer conhecer com relação ao objeto que está sendo ensinado pelo educador”.

⁶ Para se ter acesso ao Programa e retirar os absorventes nas farmácias Populares, é preciso ter renda mensal de até R\$ 218,00, estar em situação de rua ou ser estudante de baixa renda da rede pública com renda familiar por pessoa de até meio salário-mínimo. Nesse sentido, esses critérios cobrem apenas a parte da população, classificada como Baixa Renda e Extrema Pobreza. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2025/cartilha-programa->

[dignidade-menstrual-novembro-2025.pdf/@download/file](https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2025/cartilha-programa-dignidade-menstrual-novembro-2025.pdf/@download/file). Acesso em 10 nov. 2025.

⁷ Damos a elas dois materiais elaborados pela Fiocruz. Um deles é o Cordel para o cuidado menstrual de pessoas com e sem deficiência, e o outro é o Guia para o cuidado menstrual de pessoas com e sem deficiência, disponíveis em <https://arca.fiocruz.br/items/e532ba59-609a-4978-8fb9-9458b8e04460>. Acesso em 10 nov. 2025.

Dessa forma, a maleta menstrual tem se demonstrado, cada vez mais, uma metodologia capaz de abordar um tema sensível de forma participativa, dialogada e com entusiasmo e diversão. No último giro da roda, quando perguntamos como foi a oficina e o que eles levam da vivência, muitos disseram que foi legal, divertida e que eles aprenderam muito. As imagens abaixo (Figura 5), demonstram a satisfação das crianças e adolescentes nos sorrisos e olhares:



Figura 5: Imagens do encerramento das oficinas.

Fonte: acervo pessoal.

Diante do exposto, os resultados foram sistematizados em 3 categorias:

1. *A técnica da maleta menstrual*, que se mostrou uma ferramenta exitosa para a abordagem de um tema sensível e ainda considerado tabu nas escolas. A maleta produz sorriso, alegria, é divertida! No início da roda as emoções observadas foram de medo e vergonha

e, com o desenvolvimento da técnica, as emoções passaram a ser de alegria e segurança, trazendo bom humor e diversão para a oficina. A inclusão que a maleta possibilitou, sobretudo com a participação de uma intérprete de libras em uma das oficinas, demonstra que a técnica favorece o compartilhamento de informações com pessoas com deficiência, majoritariamente excluídas de espaços onde circulam esse tipo de informação. Ademais, a maleta demonstra ser uma técnica que fomenta

a socialização, a reflexão e a análise coletiva para o questionamento das narrativas hegemônicas, para a construção de conhecimentos e o desenvolvimento de atitudes e competências que nos permitem transformar as narrativas que têm gerado subordinação e que sustentam a crença da menstruação como um mal (Vásquez, 2022, p.24 – tradução da autora).

2. *A desconstrução dos tabus relacionados à menstruação*, sobretudo em relação às subjetividades e imaginários negativos associados ao ciclo menstrual e à TPM. Essa desconstrução não se dá no sentido de romantizar o fenômeno menstrual ou de negar dores e sofrimentos relacionados, mas com a intenção de oferecer apoio, acolhimento e informações necessárias para o cuidado em saúde, bem como no sentido de desconstruir discursos machistas e misóginos que advém da estrutura patriarcal para que violências e opressões de gênero sejam mantidas, o que Carolina Ramírez Vásquez chama de “uma via para interpelar a misoginia expressa no tabu menstrual” (Vásquez, 2022 – tradução da autora).

3. *A oferta de informações cruciais*, considerando que são partilhadas formas de cuidado e acolhimento da menstruação e do ciclo em suas dimensões psico-emocional, biológica e

política (Vásquez, 2022). Além disso, incluem-se informações sobre prevenção de doenças e promoção da saúde, destacando as ações ofertadas no Sistema Único de Saúde (SUS), como o cadastro para o recebimento de absorventes descartáveis pelo Programa Dignidade Menstrual, a distribuição gratuita de preservativos femininos e masculinos, a vacinação gratuita contra o HPV para crianças e adolescentes, entre outras ações que demonstram a importância das políticas públicas (Prado, 2024b).

Diante do exposto, observa-se que a utilização da técnica da Maleta Menstrual possibilitou a criação de vínculos e a formação de um espaço seguro de escuta e partilhas no trato do tema da menstruação. Este modo de realizar educação menstrual em escolas se articula com outros modelos e experiências exitosas já descritos na literatura científica (Morais; Costa; Costa, 2024).

Citamos o exemplo relatado por Costa, Manica e Costa (2024), no qual foram realizadas oficinas de educação menstrual numa escola de Campinas/SP, através de um projeto extensionista, realizado por antropólogas da Unicamp. Esta experiência contou com a parceria de outro projeto da mesma Universidade, que desenvolve projetos educacionais voltados para os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável 2030. No artigo, as autoras demonstram que, além de terem sido promovidos conhecimentos sobre a dignidade menstrual, a formação desse espaço de diálogo foi profícuo na criação de materiais artísticos e educativos, como o Podcast “De Lua em Lua”⁸, que contou com a participação das estudantes da escola e do projeto de extensão.

Considerações Finais

A cada oficina que realizamos ficou mais evidente para nós a necessidade de abordar a educação menstrual nas escolas, como um tema que traz muitos benefícios para a educação integral, para a saúde e a cidadania.

Não obstante, vemos a educação menstrual como uma porta de entrada para abordar outros temas sensíveis e necessários, como a gravidez na adolescência, cujos números no Brasil são altíssimos, bem como sobre violência sexual, misoginia, sexualidade, diversidade de gênero e inclusão.

A abordagem desse tema nas escolas públicas tem se configurado como uma oportunidade de despatologizar e desmedicalizar a menstruação, rompendo com visões, discursos e práticas que legitimam o cuidado apenas na presença de doença. Além disso, possibilita a oferta de conhecimentos emancipatórios capazes de desconstruir concepções e narrativas históricas que associam a menstruação a males e maldições.

Ademais, por se tratar de uma técnica inovadora, a maleta pode (e deve) ser reproduzida em ambientes escolares, comunitários, universitários, grupos de mulheres, grupos LGBTQIAP+, entre outros espaços, contribuindo para a construção de uma sociedade mais acolhedora e comprometida com a emancipação, o cuidado, a segurança e dignidade de crianças, meninas, mulheres, pessoas não binárias, intersexos e homens transgênero que menstruam.

Assim, assumimos que a maleta menstrual continuará em pleno desenvolvimento e aperfeiçoamento, com a inclusão de jogos pedagógicos menstruais e outros materiais que a

⁸ A série “De Lua em Lua” pode ser acessada em: <https://mundareu.labjor.unicamp.br/series/de-luaem-lua/>. Acesso em 05 fev. 2026.

tornem ainda mais lúdica e artística para uma educação menstrual libertadora.

Agradecimentos

Meus sinceros agradecimentos à Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz - Instituto Fernandes Figueira, à Capes, à Universidade Federal de Ouro Preto com o Programa de Dignidade Menstrual, à Ong Vertente Solidária, ao Projeto Menstruação Sem Tabu, ao Projeto Cia da Gente: arte, saúde e educação pela oportunidade de compor a edição especial de comemoração dos 20 anos de existência do projeto e à todas as escolas e estudantes que nos receberam.

Referências

- ASSIS, A. "Os Sentidos da Roda": práticas grupais na investigação qualitativa em saúde. **New Trends in Qualitative Research**. v. 18, p. 4-14, 2023.
- BAHIA, L. **Livre para menstruar**: pobreza menstrual e a educação de meninas. 2021. [On-line]. Disponível em: <https://www.livreparamenstruar.org/>. Acesso em 21 fev. 2025.
- BONDÍA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, v. 19, pp. 20-28, 2002.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta de Saúde do Adolescente**. 4ª edição, 1ª reimpressão. Brasília – DF, 2024. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_masculino_4ed1rempr.pdf e https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_feminina_4ed1rempr.pdf. Acesso em 13 nov. 2025.
- COSTA, C. R. N. da; MANICA, D. T.; COSTA, N. C. V. "Sonhamos com o nosso sangue sendo respeitado": educação menstrual em contexto de extensão universitária junto com adolescentes. **R@U – Revista de Antropologia da UFSCar**, v. 16, n.2, p. 34-52, 2024. p.34-52. Disponível em: https://www.rau.ufscar.br/wp-content/uploads/2025/11/R@U_16-2_03.pdf. Acesso em 30 jan. 2026.
- COTTA, R. M. M (org.). **Métodos ativos de ensino, aprendizagem e avaliação**: da teoria à prática. Viçosa, MG: Editora UFV, 2023.
- FREIRE, P. **Ação cultural para a liberdade e outros escritos**. 5. ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1981.
- FREIRE, P. **Pedagogia do Compromisso**: América latina e educação popular. Org. Ana Maria Araújo Freire. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2018.
- HOOKS, b. **Ensinando a transgredir**: a educação como prática da liberdade. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.
- MORAIS, J. de A.; COSTA, C. R. N. da; COSTA, N. C. V. Dossiê – Educação menstrual na prática: vazando experiências em campo. **R@U – Revista de Antropologia da UFSCar**, v. 16, n. 2, p. 8-12, 2024. Disponível em: <https://www.rau.ufscar.br/?p=2091>. Acesso em 05 fev. 2026.
- MORAIS, J. de A. **Portal Vermelho**: uma etnografia sobre corpo, gênero, sangue, emoções e experiência. 2021. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Instituto de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2021. 242 p. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/13739>. Acesso em 14 nov. 2025.
- OWEN, L. **Seu sangue é ouro: despertando para a sabedoria da menstruação**. 2. ed. Rio Grande do Sul: Lótus 22, 2021.
- PRADO, I. C. de A. Entre costuras, colagens e corpos: um ensaio sobre a arte da educação menstrual. **R@U – Revista de Antropologia da UFSCar**, v. 16, n. 2, p. 53-73, 2024a. Disponível em: <https://www.rau.ufscar.br/?p=2091>. Acesso em 30 jan. 2026.
- PRADO, I. C. de A. Políticas Públicas sobre a Saúde Menstrual no Brasil: olhares pelas lentes dos movimentos sociais da menstruação. **Mediações**, v. 29, n. 1, p. 1–17, 2024b. Disponível em: https://www.scielo.br/j/mediacoes/a/9s5cngjvkWjxkSjbKjCZ6Jm/?lang=pt_. Acesso em 14 nov. 2025.
- ROHDEN, F. Uma ciência da diferença: sexo e gênero na medicina da mulher [online]. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2001. **Coleção Antropologia & Saúde**, 224 p. ISBN 978-85-7541-399-9. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/8m665/pdf/rohden-9788575413999.pdf>. Acesso em 14 nov. 2025.
- SALA, N. C. La educación menstrual como proyecto feminista de investigación/acción. **Revista Pedagógica**, v. 23, p. 1-22, 2021. Disponível em: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/161649>. Acesso em 14 nov. 2025.
- UNFPA; UNICEF. **Pobreza menstrual no Brasil**: desigualdades e violações de direitos. Brasília, DF: UNFPA e UNICEF, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>. Acesso em: 15 out. 2023.
- VÁSQUEZ, C. R. **Educación Menstrual Emancipadora** [On-line]. 2022. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/18e3qrsGisWSEL2W_27_E5ZOaDxmY-elo/view?usp=sharing. Acesso em 25 ago. 2025.