REUNI ATENAS Revista de Extensão Universitária Atenas Sete Lagoas

# PROJETO FLUIR: PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO MENSTRUAL PARA ADOLESCENTES

Ana Luísa Soares de Paula Maia[1]
ORCID: 0009-0008-2382-4973
Ana Luiza Alves Souza[1]
ORCID: 0009-0005-8374-7234
Bruna Rodrigues Moreira de Oliveira[1]
ORCID: 0009-0004-6478-6994
Danielle Ferreira Araújo[1]
ORCID: 0009-0006-7419-3337
Maria Luiza Almeida Fonseca[1]
ORCID: 0009-0007-4049-5633
Rômulo Rosa Rodrigues da Cunha[1]
ORCID: 0009-0004-4323-8825
Rafaela Moreira Cotta[1]
ORCID: 0009-0008-1523-9635
Sarah Lorena Santos Batista[1]
ORCID: 0009-0008-5358-5985
Lorena Aparecida Aguiar Rocha[2]
ORCID: 0009-0001-3500-148X

[1] Discente Faculdade Atenas Sete Lagoas
[2] Docente Faculdade Atenas Sete Lagoas
Endereço para contato: analuiza.alves.setelagoas@uniatenas.edu.br

**RESUMO**

A saúde menstrual constitui um importante componente da saúde integral dos adolescentes, porém ainda é permeada por tabus, desinformação e dificuldades de acesso a informações confiáveis. Este trabalho teve como objetivo relatar a experiência do Projeto Fluir, desenvolvido para promover educação menstrual e sexual entre estudantes do ensino fundamental. Trata-se de um relato de experiência realizado em uma escola pública do município de Sete Lagoas, Minas Gerais, envolvendo alunos do 5º ao 9º ano. Foram utilizadas metodologias ativas, incluindo exposição dialogada, construção de um gráfico do ciclo menstrual, demonstração com maquete anatômica do sistema reprodutor feminino, caixa de perguntas anônimas, orientações sobre higiene menstrual, métodos contraceptivos, infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e distribuição de kits menstruais, além da divulgação do Programa Dignidade Menstrual. Observou-se, inicialmente, constrangimento e desconhecimento acerca da saúde menstrual e da educação sexual, sobretudo entre os estudantes do sexo masculino. Também foi identificado déficit de conhecimentos sobre métodos contraceptivos e prevenção das ISTs entre parte dos adolescentes que já haviam iniciado a vida sexual. Ao longo das atividades, verificou-se maior participação, interesse e esclarecimento das dúvidas, favorecendo a construção de conhecimentos e a redução de estigmas relacionados à menstruação. Conclui-se que intervenções educativas no ambiente escolar constituem estratégias eficazes para promover autonomia, autoestima, respeito ao próprio corpo e prevenção de agravos à saúde sexual e reprodutiva, reforçando a importância da inserção permanente da educação menstrual nas escolas.

***Palavras chaves:*** *Adolescente; Educação em Saúde; Menstruação.*

**ABSTRACT**

Menstrual health is an essential component of adolescents' overall health; however, it is still surrounded by taboos, misinformation, and limited access to reliable information. This study aimed to report the experience of the Projeto Fluir, developed to promote menstrual and sexual health education among elementary school students. This is an experience report carried out in a public school in the municipality of Sete Lagoas, Minas Gerais, Brazil, involving students from the 5th to the 9th grades. Active learning strategies were employed, including interactive lectures, construction of a menstrual cycle chart, demonstration using an anatomical model of the female reproductive system, an anonymous question box, guidance on menstrual hygiene, contraceptive methods, sexually transmitted infections (STIs), distribution of menstrual hygiene kits, and dissemination of information about the Menstrual Dignity Program. Initially, embarrassment and limited knowledge regarding menstrual health and sexual education were observed, particularly among male students. In addition, insufficient knowledge about contraceptive methods and STI prevention was identified among some adolescents who had already initiated sexual activity. Throughout the intervention, greater participation, engagement, and clarification of doubts were observed, contributing to knowledge acquisition and reducing stigma related to menstruation. It is concluded that educational interventions in the school setting are effective strategies to promote autonomy, self-esteem, body awareness, and the prevention of sexual and reproductive health problems, reinforcing the importance of permanently incorporating menstrual education into schools.

***Keywords:*** *Adolescent; Health Education; Menstruation.*

**INTRODUÇÃO**

A saúde menstrual é um aspecto fundamental do bem-estar feminino, principalmente no momento de transição da pré-adolescência para a adolescência, uma vez que é um período marcado por mudanças fisiológicas e emocionais que impactam a qualidade de vida. Apesar de ser cercada de tabus e desinformação, a menstruação desempenha um papel crucial na formação da identidade corporal, na autonomia e na dignidade. Posto isso, a compreensão adequada do ciclo menstrual contribui para a saúde física e mental, além de favorecer a autoestima. Contudo, a falta de informação pode gerar experiências negativas que afetam o desempenho escolar, a interação social e a compreensão do “eu”, tornando-a motivo de constrangimento.

**METODOLOGIA**

O projeto foi desenvolvido na Escola Estadual Dr. Olinto Satyro Alvim, direcionado a alunos do 5º ao 9º ano, com metodologias interativas para desmistificar tabus sobre higiene, autocuidado e educação sexual. As atividades incluíram a construção de um gráfico do ciclo menstrual com suas fases e sintomas, uso de uma maquete anatômica do sistema reprodutor feminino e uma caixa de perguntas anônimas para sanar dúvidas. Ademais, foram realizadas discussões voltadas ao preenchimento de lacunas sobre educação sexual, prevenindo gravidez não planejada e ISTs, cujos índices no Brasil demonstram a urgência de intervenções educativas. Por fim, houve a disponibilização de um kit menstrual com absorventes e sua implementação nos banheiros femininos da instituição e a apresentação de programas governamentais voltados ao apoio das pessoas que menstruam, como o “Programa de Dignidade Menstrual”.

**RESULTADO E DISCUSSÃO**

Percebeu-se que grande parte dos adolescentes apresentava constrangimento ao discutir sobre o tema, visto a falta de informação que perpetuava estigmas sobre dignidade menstrual e saúde sexual, principalmente por parte do público masculino. Além disso, durante a palestra, notou-se

que mais da metade dos alunos não detinha conhecimentos sobre métodos contraceptivos, ISTs e suas formas de prevenção, apesar de já terem iniciado a vida sexual. No entanto, gradualmente, os jovens sentiram abertura para perguntar e interagir, demonstrando uma boa adesão e compreensão das informações dispostas.

**Conclusão**

Portanto, evidencia-se que, mesmo com a vergonha e desinteresse inicial, a aplicação de uma metodologia integrativa e a exposição de perguntas anônimas serviram para despertar o interesse dos alunos em aprender sobre educação menstrual e sexual. Logo, destaca-se a necessidade do fortalecimento de práticas de educação menstrual no ambiente escolar de maneira a promover a autonomia, a autoestima e a segurança entre os adolescentes, além de também reduzir estigmas e sentimentos de vergonha relacionados ao corpo e à menstruação, de forma a favorecer a compreensão e respeito acerca do ciclo menstrual, favorecendo atitudes empáticas. Além disso, evidencia-se a importância da educação sexual nas escolas como estratégia para prevenção de ISTs e gravidez não planejada, permitindo que os alunos tenham uma maior autonomia sobre seu corpo a partir do autoconhecimento e de informações adequadas

**Referências**

1. BRASIL. Ministério da Saúde. **Biblioteca Virtual em Saúde**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/. Acesso em: 10 mar. 2025.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa Nacional de Saúde: ciclos de vida: Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro:** Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (Icict/Fiocruz), 2021. Disponível em: https://www.pns.icict.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/12/liv101846.pdf. Acesso em: 10 mar. 2025.
3. CHANDRA-MOULI, V.; PATEL, S. V. Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle income countries. **Reproductive Health**, v. 14, n. 1, p. 30, 2017.
4. HENNEGAN, J. et al. Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. **PLoS Medicine**, v. 16, n. 5, p. e1002803, 2019.
5. SOMMER, M. et al. Comfortably, safely, and without shame: Defining menstrual hygiene management as a public health issue. **American Journal of Public Health**, v. 105, n. 7, p. 1302-1311, 2015.
6. VAN EIJK, A. M. et al. Menstrual hygiene management among adolescent girls in India: A systematic review and meta-analysis. **BMJ Open**, v. 6, n. 3, p. e010290, 2016.