



**ABORDAGEM DA EDUCAÇÃO MENSTRUAL NAS ACADÊMICAS DE
UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR**

**APPROACH TO MENSTRUAL EDUCATION IN THE ACADEMICS OF
A HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

Ana Vitória Martins de ALMEIDA
Faculdade Guaraí (FAG)
E-mail: anavitoriamartins2000@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-4405-451X>

Letícia Helena Teixeira MARIN
Faculdade Guaraí (FAG)
E-mail: helenamarinleticia@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-2042-0285>

Paulo Roberto Ferreira MORAIS
Faculdade Guaraí (FAG)
E-mail: pauloroberto9@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-8789-4946>

Adriana Keila DIAS
Faculdade Guaraí (FAG)
E-mail: adrianakeiladias@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1291-5593>

Reobbe Aguiar PEREIRA
Universidade Brasil (UB)
E-mail: enfereobbe@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2578-2611>

RESUMO

A educação menstrual é de extrema relevância para vida saudável de uma mulher, sendo que a maioria não recebe tais ensinamentos em casa, ou nos ambientes de ensino e acabam por vivenciar o início e o processo de forma nada agradável. O estudo possui como objetivo em abordar a importância que a educação menstrual tem e a sua influência no empoderamento das mulheres. É uma pesquisa de campo de caráter qualitativo e exploratório-descritivo, realizada com as acadêmicas do Instituto Educacional Santa Catarina-Faculdade Guaraí (IESC/FAG). A amostra da pesquisa foi composta por n= 169 acadêmicas da instituição de ensino superior particular, das quais n= 104 relataram ter vergonha em falar que estar menstruada, e n= 69

Ana Vitória Martins de ALMEIDA; Letícia Helena Teixeira MARIN; Paulo Roberto Ferreira MORAIS; Adriana Keila DIAS; Reobbe Aguiar PEREIRA. ABORDAGEM DA EDUCAÇÃO MENSTRUAL NAS ACADÊMICAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2023. FLUXO CONTÍNUO – MÊS DE AGOSTO. Ed. 44. VOL. 01. Págs. 19-30. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculadefacit.edu.br.

responderam que nunca receberam nenhuma orientação sobre o processo, evidenciando assim a falta de informação fornecida a estas mulheres perante o início de seu período menstrual. Apesar de ser uma problemática que acompanha a sociedade desde a antiguidade, vemos que a desinformação sobre a menstruação ainda está bem presente no século atual e que é necessária a elaboração de políticas públicas que ajudem a mitigar tal conjuntura.

Palavras-chave: Ciclo menstrual. Saúde da Mulher. Sexualidade.

ABSTRACT

Menstrual education is extremely important for a woman's healthy life, and most do not receive such teachings at home or in teaching environments and end up experiencing the beginning and the process in an unpleasant way. The study aims to address the importance that menstrual education has and its influence on women's empowerment. It is a qualitative and exploratory-descriptive field research, carried out with academics from the Institute Educational Santa Catarina-Faculty Guaraf (IESC/FAG). The research sample consisted of n= 169 academics from the private higher education institution, of which n= 104 reported being ashamed to say that they were menstruating, and n= 69 answered that they never received any guidance about the process, thus evidencing the lack of information provided to these women before the onset of their menstrual period. Despite being a problem that accompanies society since antiquity, we see that misinformation about menstruation is still very present in the current century and that it is necessary to develop public policies that help to mitigate this situation.

Keywords: Menstrual cycle. Women's Health. Sexuality.

INTRODUÇÃO

A educação menstrual é um tema fundamental para promover a saúde e o bem-estar das mulheres em todas as fases de suas vidas. No entanto, por muito tempo, o assunto foi rodeado por tabus e falta de informação adequada. Felizmente, nos últimos

anos, houve um aumento significativo na conscientização sobre a importância da educação menstrual (LIMA, 2022).

Mensalmente muitas mulheres enfrentam o ciclo menstrual, um fenômeno fisiológico natural que as acompanham durante grande parte de suas vidas. No entanto, apesar de sua natureza comum, o ciclo menstrual continua sendo um assunto pouco discutido e compreendido em muitas sociedades (SILVA, 2021).

O período menstrual normalmente acontece em torno de 28 dias, e é dividido nas fases folicular, ovulatória e lútea. A fase folicular tem seu início no primeiro dia em que a menstruação desce com durabilidade até o nono dia, já a fase ovulatória ocorre do decimo até o decimo quarto dia que acaba a menstruação, e a fase lútea tem início no fim da ovulação e tem a durabilidade até iniciar o próximo fluxo menstrual (GOMES DE SOUSA, 2017).

A história da menstruação remonta a séculos atrás, onde rituais e crenças supersticiosas envolviam esse processo natural. Ao longo do tempo, o conhecimento científico e médico sobre o ciclo menstrual foi evoluindo, mas a falta da educação menstrual persistiu em muitos contextos. Isso resultou em consequências negativas para a saúde e o bem-estar das mulheres, incluindo o desenvolvimento de tabus e estigmas associados a menstruação (ESTEVES, 2021).

Na adolescência, período em que as meninas experimentam o início de seus ciclos menstruais, a falta de educação adequada pode gerar confusão, vergonha e até mesmo impactar negativamente a autoestima das jovens. Muitas vezes, a falta de informação leva a crenças equivocadas e práticas prejudiciais, como o uso inadequado de absorventes ou o isolamento social durante a menstruação. No entanto, nos últimos anos, têm ocorrido avanços significativos no campo da educação menstrual. Organizações, ativistas e profissionais da saúde têm trabalhado para quebrar os tabus e fornecer informações precisas e acessíveis sobre o ciclo menstrual. A educação menstrual não se limita apenas ao conhecimento anatômico e fisiológico, mas também abrange questões de saúde, higiene, direitos reprodutivos e bem-estar emocional (DE AZEVEDO BUSSINGUER, 2022).

Esse artigo tem como objetivo explorar a importância da educação menstrual e como ela pode contribuir para a saúde e empoderamento das mulheres. Além disso, discutiremos os desafios e tabus enfrentados pelas adolescentes em relação a

menstruação, bem como as iniciativas que estão sendo implementadas para promover uma educação menstrual inclusiva e abrangente. Como uma educação menstrual adequada, podemos capacitar as mulheres e garantir que elas tenham conhecimento e recursos para lidar com seu ciclo menstrual de forma saudável e digna.

MATERIAL E MÉTODOS

É uma pesquisa de campo de caráter quali-quantitativo e exploratório-descriptivo, a amostra foi composta por 169 acadêmicas do Instituto Educacional Santa Catarina-Faculdade Guaraí (IESC/FAG), dos cursos de (administração, agronomia, biomedicina, direito, enfermagem, engenharia civil, farmácia, fisioterapia, pedagogia e zootecnia). A coleta foi realizada no mês de dezembro de 2022, utilizando um questionário de forma semiestruturado contendo 12 perguntas, os critérios de inclusão foram: idade igual ou superior a dezoito anos, ser do sexo feminino, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e ter disponibilidade para responder o questionário, já os critérios de exclusão foram não estar matriculado na instituição de ensino superior, não concordar em assinar o TCLE, sexo masculino, ter idade inferior a dezoito anos.

A abordagem quali-quantitativa de pesquisa científica é um método híbrido que busca obter uma compressão mais completa do fenômeno estudado, combinando análise estatística e interpretações qualitativas, os dados qualitativos são analisados podem ainda ser analisados por meio de gráficos e tabelas (RODRIGUES, 2021).

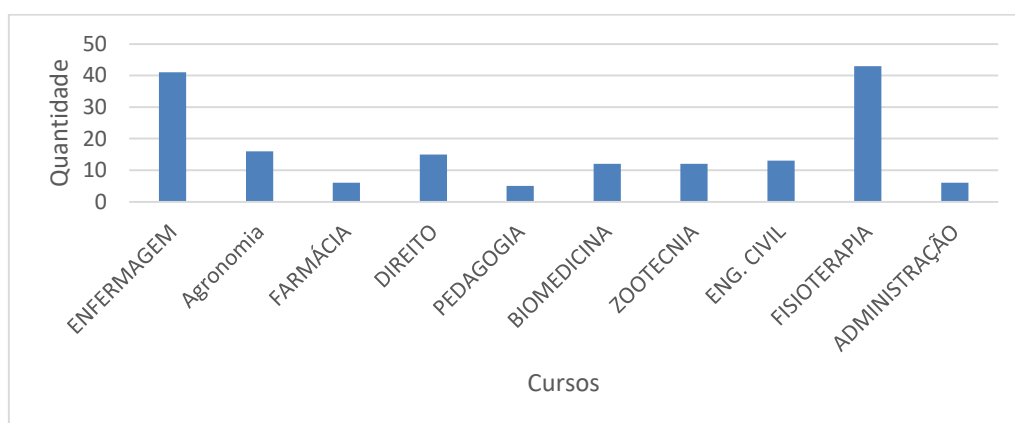
A pesquisa seguiu os princípios éticos do Conselho Nacional de Saúde composto na Resolução nº 466/2012, que delibera sobre as pesquisas que envolvem seres humanos. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Tocantins – UNITINS (Palmas-TO), através do parecer 6.088.978.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em meio ao século XXI o termo menstruação ainda é cerrado de tabus e preconceitos. A origem e função do tabu menstrual negativo ainda é debatida. Freud disse que era por medo de sangue. Allan Court argumentou que o tabu começou, em parte, porque os humanos primitivos acreditavam que o sangue menstrual era sujo. A

antropóloga Shirley Lindenbaum teorizou em 1972 que o tabu era uma forma natural de controle populacional, limitando o contato sexual por causa do estigma da sujeira. Em 2000, o historiador Robert Mcelvaine cunhou o termo síndrome não-menstrual ou SNM para descrever a inveja reprodutiva que levava os homens a estigmatizarem a menstruação e dominarem socialmente as mulheres como forma de compensação psicológica para aquilo que o homem não consegue fazer biologicamente (REVISTA HELLO CLUE, 2021).

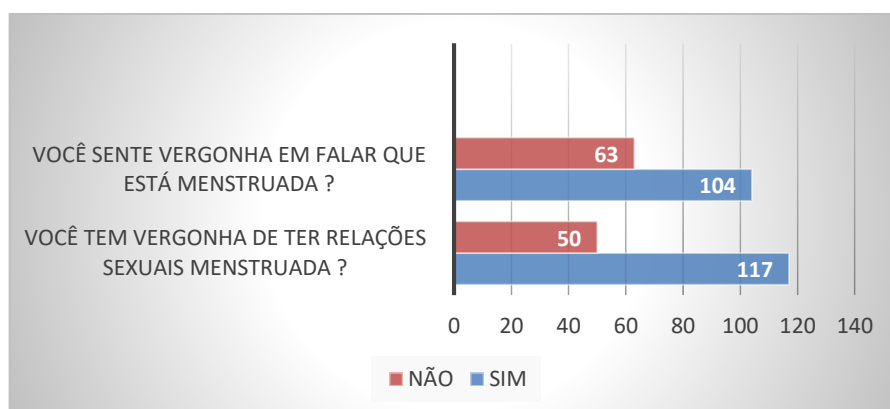
Gráfico 01: Acadêmicas da Faculdade Guarai (IESC/FAG) entrevistadas por curso.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Para o presente estudo obteve-se a participação de n= 169 acadêmicas, a amostra apresentou uma interação maior da área da saúde, com 92 participantes, seguido pelo curso de humanas composto por n= 26 participantes e pelo curso de engenharias com n= 05 acadêmicas.

Gráfico 02: Tabus e preconceitos acerca da menstruação.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

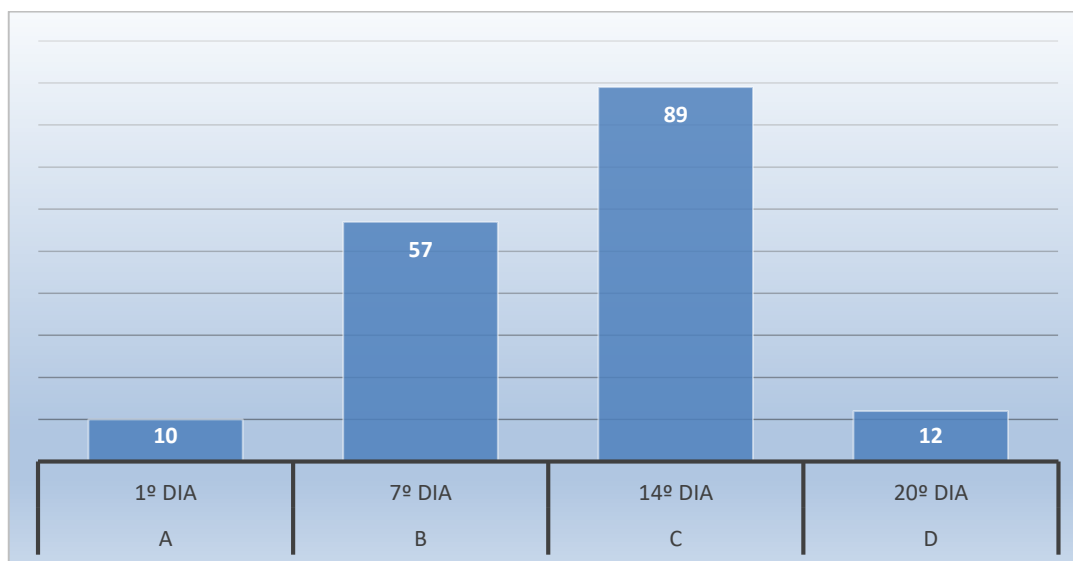
Com a chegada da fase denominada puberdade a mulher sofre diversas transformações biopsicossociais, alterando não apenas fisiologicamente, mas também pensamento. A temática por mais corriqueira que seja na vida de uma jovem mulher ainda é permeada de tabus na sociedade e vista por muitos como algo negativo, muitas não gostam de falar sobre a menstruação em público e por vezes até escondem este período das pessoas a sua volta. A vergonha que o assunto carrega está atrelada a questões culturais e também de ideologia onde influencia na forma como as mulheres vão enxergar tal parte de suas vidas (CASSIMIRO, 2022).

Como observar no (Gráfico 02), quando questionadas sobre sentir vergonha em estar menstruada a maioria, n= 104 das participantes da pesquisa responderam que sim e n= 63 que não, ainda sobre o preconceito que permeia a questão um quantitativo ainda maior respondeu que sente vergonha em ter relações sexuais no período menstrual n= 117, enquanto n= 50 afirmaram que não.

A abstenção sexual e a vergonha são citadas dentre os principais tabus acerca do ciclo da menstruação e esses estigmas contribuem para o silenciamento destas mulheres, onde desde de novas aprendem a esconder a menstruação, interferindo no cotidiano e vida das mesmas gerando incertezas e desconfortos mediante algo que elas terem que viver todo mês, por esses e outros motivos muitas relatam que prefeririam não menstruar, indo assim de encontro aos dados do (Gráfico 02) onde a maioria n= 102 responderam se sentirem envergonhadas em falar sobre estar menstruada e n= 117 em ter relação sexual durante o período menstrual (NASCIMENTO, 2022).

A menstruação sobre uma vertente de vergonha como foi evidenciado no (Gráfico 02), acaba por impedir a disseminação de informações e diálogos necessários, livres de tabus, principalmente porque 90% das mulheres tem sua menarca entre 11 e 15 anos período em que estão na escola e fase da adolescência, tornando o processo solitário e permeado de silêncio, em um ambiente despreparado para recebê-las e sem as condições de higiene adequadas (OLIVEIRA, 2022).

Gráfico 03: Duração do ciclo menstrual.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

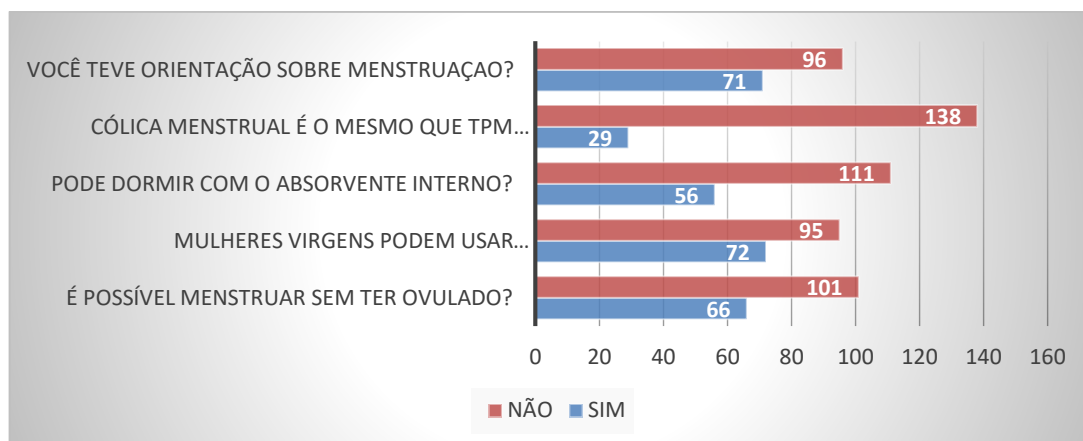
O ciclo menstrual normal é um processo cíclico com duração de 21 a 35 dias, onde ocorre a interação dos hormônios estrógeno, progesterona, hormônio Luteinizante (LH) e Hormônio Folículo Estimulante (FSH). Os ovários são responsáveis pela secreção do estrógeno e progesterona, enquanto a hipófise secreta o LH e FSH. Durante cada ciclo a menstruação ocorre e há liberação de pequenas quantidades de FSH e LH pela hipófise, estimulando o crescimento e amadurecimento dos folículos ovarianos. O aumento da produção de estrógeno, secretado de forma crescente, estimula a proliferação do revestimento uterino, alcançando o pico no meio do ciclo (ERNESTO, 2021).

Como observa-se no (Gráfico 03), quando perguntado sobre a duração do ciclo menstrual n= 10 responderam um dia, n= 57 sete dias, n= 89 quatorze dias e n= 12 vinte dias, a falta de uma noção mais assertiva da duração do ciclo menstrual pode estar relacionada a falta do auto monitoramento ou ainda a um fluxo menstrual irregular, essa alteração cíclica é possível ser advinda de problemas de saúde que poderiam ser identificados através do monitoramento do seu padrão menstrual identificando assim precocemente alterações (MARQUES, 2022).

Algumas alterações também são citadas por (CÂNDIDO, 2022), onde o ciclo menstrual irá interferir diretamente na rotina diária desta mulher, com sintomas

físicos e comportamentais como consumo excessivo de alimentação calóricos e com açúcar, assim também como alterações emocionais como ansiedade, baixa autoestima e irritação.

Gráfico 04: Conhecimento do ciclo menstrual.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A pobreza menstrual é um problema que vem desde a falta de acesso a absorventes ao saneamento inadequado para realização de higiene pessoal, muitas são as mulheres e meninas que devido à falta de água tratada e higiene adequada do órgão genital acabam desenvolvendo infecções. Além da falta de recursos tem se também a falta de conhecimento sobre seu próprio corpo e o período menstrual, como por exemplo a necessidade da troca do absorvente mais de uma vez durante o dia (ASSAD, 2021).

É inegável a importância do apoio e orientação para que a menina consiga passar pela menarca da forma mais tranquila possível, no (Gráfico 04) observa-se que n= 96 participantes não receberam instrução sobre a menstruação e n= 71 receberam. Quando ocorre a discussão sobre o assunto, os cuidados, o que é normal, a mulher possui maior empoderamento, mesmo que sendo algo novo e ela já espera acontecer, não obstante a falta deste momento e de alguém para esclarecer, muitas meninas só descobrem quando já ocorreu e recorrem a amigas ou adulto de sua confiança, as mães são em maioria que orientam, mas primas, irmãs mais velhas e pais também fazem parte (MARINHO, 2019).

A Tensão Pré-Menstrual (TPM) ocorre muito frequentemente em mulheres em período fértil, acarretando sinais e sintomas que podem ser de ordem física, social e psicológica. No (Gráfico 04) vemos que ao serem questionadas sobre cólica menstrual ser o mesmo que TPM n= 138 responderam que não e n= 29 responderam que sim, sendo a cólica umas das manifestações físicas da TPM, as causas e intensidades podem variar de mulher para mulher, mas é sabedor que um dos desencadeadores é desequilíbrio de hormônios que ocorre no organismo durante este período, devido a cólica ser um dos principais sinais associados a menstruação pode-se explicar a indiferenciação da TPM (HETTWER, 2021).

Ainda no (Gráfico 04) abordando o conhecimento das pesquisadas sobre a menstruação, sobre poder dormir com absorvente interno n= 111 responderam que não e n= 56 que sim, quanto a mulheres virgens poderem usar absorventes internos n= 95 que sim e n= 72 que não, especificamente sobre o ciclo menstrual a possibilidade de menstruar sem ter ovulado n= 101 que sim e n= 66 que não. Esses dados nos mostram as dificuldades onde a maioria não recebeu orientação sobre o período menstrual, e que mesmo estando em um curso superior de ensino e com a facilidade de acesso a informação que temos nos dias atuais, os tabus e a desinformação ainda estão presentes.

Mundium (2021), encontrou dados através de entrevistas com mulheres com mais de 58 anos, onde todas tinham medo da menstruação devido nunca terem tido informações antes da menarca e não sabiam do que se tratava quando ocorreu. Quando ocorreram as orientações eram rasas e que eram necessárias para que gestassem os filhos, comparando com os dados do (Gráfico 04), vemos que apesar de ter aumentado o número de mulheres que receberam orientações (n= 71) sobre o ciclo menstrual, mas ainda temos um alto índice que não são orientadas (n= 96).

O uso do absorvente torna propício a infecção devido deixar a região quente e úmida, por isso é recomendada a troca logo após ir ao banheiro e quanto aos absorventes internos não ultrapassar as 3 horas e também devem ser tirados para dormir (CHAVES, 2022).

CONCLUSÃO

A educação menstrual é de extrema importância para o desenvolvimento saudável, livre de qualquer tabu e vergonha, as mulheres que conhecem seu corpo e ciclo menstrual conseguem identificar problemas de saúde precocemente e podem ter melhor qualidade de vida. Este estudo nos mostrou que apesar dos tabus e alguns mitos acerca da menstruação serem provenientes de uma cultura bem antiga que tem a mulher e esta parte de sua vida com estigma, ainda está presente nos dias atuais como a maioria relatou ter vergonha em falar que está menstruada e ter relações sexuais durante o período.

O presente estudo ainda aponta um caminho de educação em saúde que deve ser feito a jovens e mulheres que independente da classe social, nível superior, acesso a informação ainda possam estar desinformadas quanto ao ciclo menstrual, processo fisiológico que vivenciam mês a mês. A elaboração de novos estudos sobre a temática é necessária para que se possa compreender mais afundo e assim propor ações que possam ajudar a mitigar a desinformação.

REFERÊNCIAS

AMATO Juliana. **Ovulação; Momento Mais Importante Do Ciclo, fundamentos da fertilidade**, 2021. Disponível em < <https://fertilidade.org/ovulacao/>>. Acesso em: 19 de maio de 2022.

ASSAD, Beatriz Flügel. Políticas públicas acerca da pobreza menstrual e sua contribuição para o combate à desigualdade de gênero. **Revista Antinomias**, v. 2, n. 1, p. 140-160, 2021.

BRITO, Mariana Alves Peixoto da Rocha. **Pobreza Menstrual e Políticas Públicas para mulheres e meninas**. 2021. Disponível: < <https://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/19809>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

CÂNDIDO, Isadora Luísa Caldas; ESTEVES, Luiza Barbosa; DE REZENDE, Pollyanna Ayub Ferreira. Impacto do ciclo menstrual na composição corporal—uma visão nutricional. **E-Acadêmica**, v. 3, n. 2, p. e6032234-e6032234, 2022.

CASSIMIRO, João Carlos et al. Desafios no combate à pobreza menstrual: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 2, p. 5181-5193, 2022.

CHAVES, Leslie et al. Podcast: **Descomplicando a saúde íntima**. 2022. Disponível em: < <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/237185>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

Ana Vitória Martins de ALMEIDA; Letícia Helena Teixeira MARIN; Paulo Roberto Ferreira MORAIS; Adriana Keila DIAS; Reobbe Aguiar PEREIRA. ABORDAGEM DA EDUCAÇÃO MENSTRUAL NAS ACADÊMICAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2023. FLUXO CONTÍNUO – MÊS DE AGOSTO. Ed. 44. VOL. 01. Págs. 19-30. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculadefacit.edu.br.

CUNHA Marcella. **Radio senado**. 31/05/2021, 13h46 – Atualizado em: 31/05/2021, 13h46. Senado tem propostas para combater a chamada pobreza menstrual. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br>. Acessado em: 12/02/2022.

DE AZEVEDO BUSSINGUER, Elda Coelho et al. O impacto da pobreza menstrual e da desinformação na dignidade da pessoa humana e no direito à saúde das mulheres no Brasil. **Revista de Gênero, Sexualidade e Direito**, v. 8, n. 1, p. 49-64, 2022.

DE OLIVEIRA CÂNDIDO, Ana Carolina Davanso; SALIBA, Maurício Gonçalves. Interseccionalidade e a dignidade menstrual: um diálogo fundamental no combate às desigualdades. **Revista Direitos Sociais e Políticas Públicas (UNIFAFIBE)**, v. 10, n. 3, p. 1-26, 2022.

ERNESTO, Ana Cláudia Cordeiro. **A influência do ciclo menstrual na rotina da mulher militar**. 2021. Disponível em: <<https://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/9689>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

ESTEVES, Alexandra. Alguns olhares sobre a menstruação. **Ágora. Estudos Clássicos em Debate**, v. 23, p. 247-266, 2021.

FILIPPE Mariana. Always. **Revista Exame** 03 de maio 2021 12:58- Atualizado 03 de Maio 2021- 12:58. 1 A cada quatro mulheres faltou a aula por não poderem comprar absorvente. Disponível em: <https://exame.com>. Acessado em: 14/02/2022.

GOMES DE SOUZA, G. et al. **Artigo conhecimento e uso de anticoncepcionais hormonais: o que é certo ou errado? knowledge and use of hormonal contraceptives: what is right or wrong?** v. 17, n. 3, 2017.

HETTWER, Maria Izabel et al. Consequências da tensão pré-menstrual na vida feminina. In: **Congresso Internacional em Saúde**. 2021.. Disponível em: <<https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/19614>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

LIMA, Thaís Viana das Chagas et al. **Menstruação e pobreza menstrual, precisamos falar sobre isso!** Experimentações didáticas no Programa Residência Pedagógica. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br> Acesso em: 27 ago. 2023.

MARASCIULO Maríla. MONTEIRO Luiza. Revista Galileu. **Pobreza menstrual: entenda os impactos sociais e ambientais do sangramento**. Disponível em: /<https://revistagalileu.globo.com>. Acessado em 05/02/2022.

MARINHO, Diana da Silva et al. **Lidando com um fenômeno natural e que ficará para sempre: a menstruação e suas influências na vida da mulher**. 2019. Disponível em: <<https://www.bdtd.uerj.br:8443/handle/1/11191>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

Ana Vitória Martins de ALMEIDA; Letícia Helena Teixeira MARIN; Paulo Roberto Ferreira MORAIS; Adriana Keila DIAS; Reobbe Aguiar PEREIRA. ABORDAGEM DA EDUCAÇÃO MENSTRUAL NAS ACADÊMICAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2023. FLUXO CONTÍNUO – MÊS DE AGOSTO. Ed. 44. VOL. 01. Págs. 19-30. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

MARQUES, Patrícia; MADEIRA, Tiago; GAMA, Augusta. Ciclo menstrual em adolescentes: percepção das adolescentes e influência da idade de menarca e excesso de peso. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, 2022.

MUNDIM, Maria Luísa Eleutério; DE SOUZA, Milena Polizelli Leite; GAMA, Vitor Castalões. Transformação da percepção da menstruação entre gerações. **Tensões Mundiais**, v. 17, n. 33, p. 229-247, 2021.

NASCIMENTO, Jackeline Freitas Marinho. **O papel da enfermagem na desmistificação de estigmas acerca da menstruação**. 2022. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/4163>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

NEUMANDA Camila. CNN Brasil. São Paulo 19/06/2021 às 04:30/ atualizado 07/10/2021 às 12:46. **Pobreza menstrual**: Conheça o problema que leva brasileiras a deixarem de estudar. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pobreza-menstrual-conheca-o-problema-que-leva-brasileiras-a-deixarem-de-estudar/?amp>. Acessado em: 09/02/2022.

QUEIROZ, Nana. **Presos que menstruam**: a brutal vida das mulheres-tratadas como homens-nas prisões brasileiras. Editora Record, 2015. Disponível em: <<https://l1nq.com/l2jUc>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

UOL. Quem tem vergonha da menstruação. **Revista UOL**. 2020. Disponível em <<https://revistatrip.uol.com.br/tpm/quem-tem-vergonha-da-menstruacao>> Acesso em: 19 de Maio de 2022.

RODRIGUES, Tatiane Daby de Fatima Faria; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; DOS SANTOS, Josely Alves. As pesquisas qualitativas e quantitativas na educação. **Revista Prisma**, v. 2, n. 1, p. 154-174, 2021.

SILVA, Ana Beatriz Aquino da et al. **Presos que menstruam**: a invisibilidade das mulheres privadas de liberdade na sociedade brasileira. 2021. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/239276>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

SILVA, Giovanni Copello. **A percepção do processo menstrual entre mulheres jovens discentes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. 2021. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/20258>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

TEIXEIRA, André Luiz da Silva et al. Influência das diferentes fases do ciclo menstrual na flexibilidade de mulheres jovens. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 18, p. 361-364, 2012.

ZILAH, Débora et al. **Pobreza Menstrual**. 2021. Disponível em: <https://oasisbr.ibict.br/vufind/Record/%C3%82nima_faaa1ee925470d0259edd840527a312f/Details>. Acesso em: 27 ago. 2023.

Ana Vitória Martins de ALMEIDA; Letícia Helena Teixeira MARIN; Paulo Roberto Ferreira MORAIS; Adriana Keila DIAS; Reobbe Aguiar PEREIRA. ABORDAGEM DA EDUCAÇÃO MENSTRUAL NAS ACADÊMICAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2023. FLUXO CONTÍNUO – MÊS DE AGOSTO. Ed. 44. VOL. 01. Págs. 19-30. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculadefacit.edu.br.