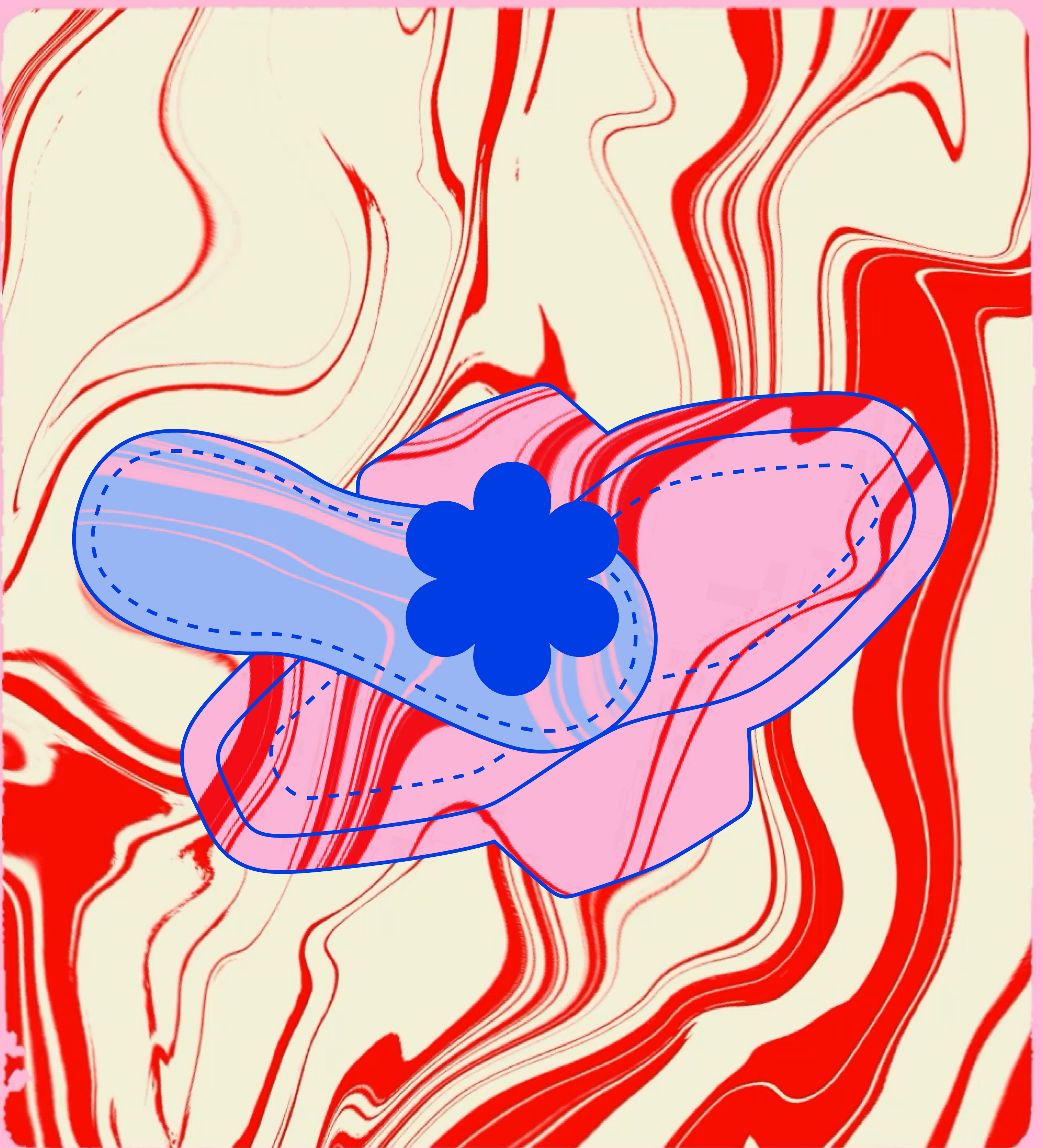


CARTILHA

# DIGNIDADE PRA FLUIR



FR  FR 

*Sempre Livre*

*Carefree*





# APRESENTAÇÃO

O que podemos falar sobre menstruação?  
Em primeiro lugar e, talvez, mais importante é que é algo completamente normal e que não deveria ser um empecilho ou algo que afete a nossa rotina.

Apesar desse ciclo natural sempre ter existido, é muito recente o debate sobre a pobreza menstrual. A Escócia foi pioneira ao aprovar, em novembro de 2020, um projeto de lei que garante o fornecimento de itens de higiene menstrual para quem precisar. E qual o panorama do Brasil?



**SEMPRE LIVRE®**, parceira da Free Free, divulgou em setembro de 2021 uma pesquisa realizada junto com os institutos Kyra e Mosaiclab, que, além de identificar o impacto da pobreza menstrual, aponta como a menstruação é encarada pelas pessoas que menstruam. Segundo o estudo, 28% das mulheres de baixa renda são afetadas diretamente pela pobreza menstrual e 30% conhecem alguém que é afetado.

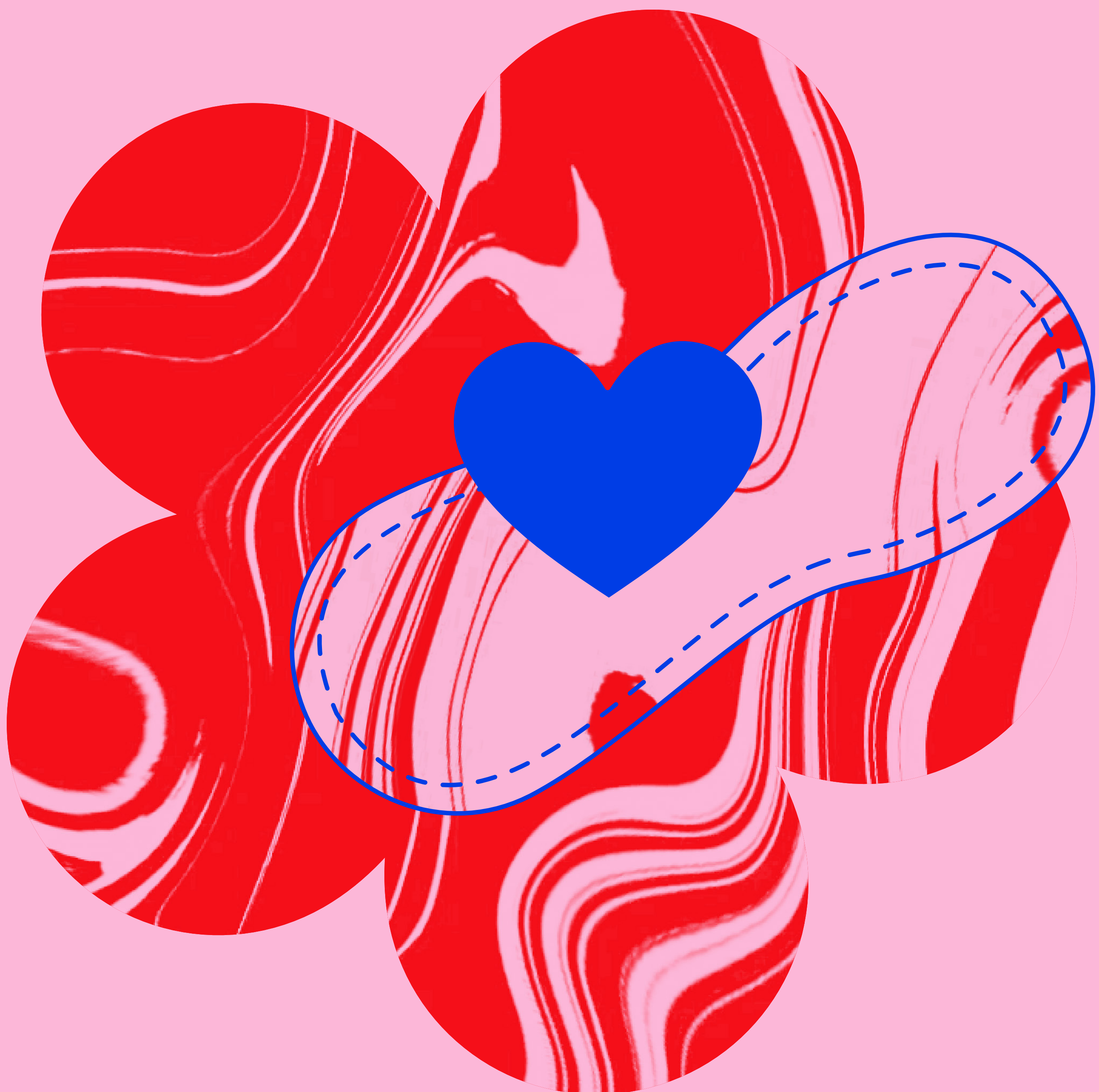
E quando falamos de pobreza menstrual isso vai muito além da falta de dinheiro para comprar os produtos de higiene adequados. A pobreza menstrual inclui uma falta de estrutura de forma mais ampla, anunciando problemas como a falta de acesso à água, saneamento básico e desigualdade social, bem como a falta de educação sexual e a violência que decorre da estigmatização do corpo feminino e seus fluídos.

O fato é que a menstruação ainda é um tabu e, por essa razão, potencializam-se os efeitos causados pela pobreza menstrual por conta do tema ainda ser velado em muitas instâncias. Por muitos anos, por exemplo, víamos nas propagandas o sangue menstrual retratado como um fluído que nada tem a ver com o nosso sangue real. **SEMPRE LIVRE®**

foi a primeira marca a retratar o sangue menstrual da cor que ele é, vermelho.

Por isso, elaboramos essa cartilha, encomendada por **SEMPRE LIVRE®** e **CAREFREE®**, mostrando a Dignidade Menstrual em números para que essas informações fiquem disponíveis a todos que precisam e para que um dia todas as pessoas possam fluir com dignidade e liberdade.

Afinal, Dignidade Menstrual é um direito, não um privilégio!







# DIGNIDADE MENSTRUAL EM NÚMEROS



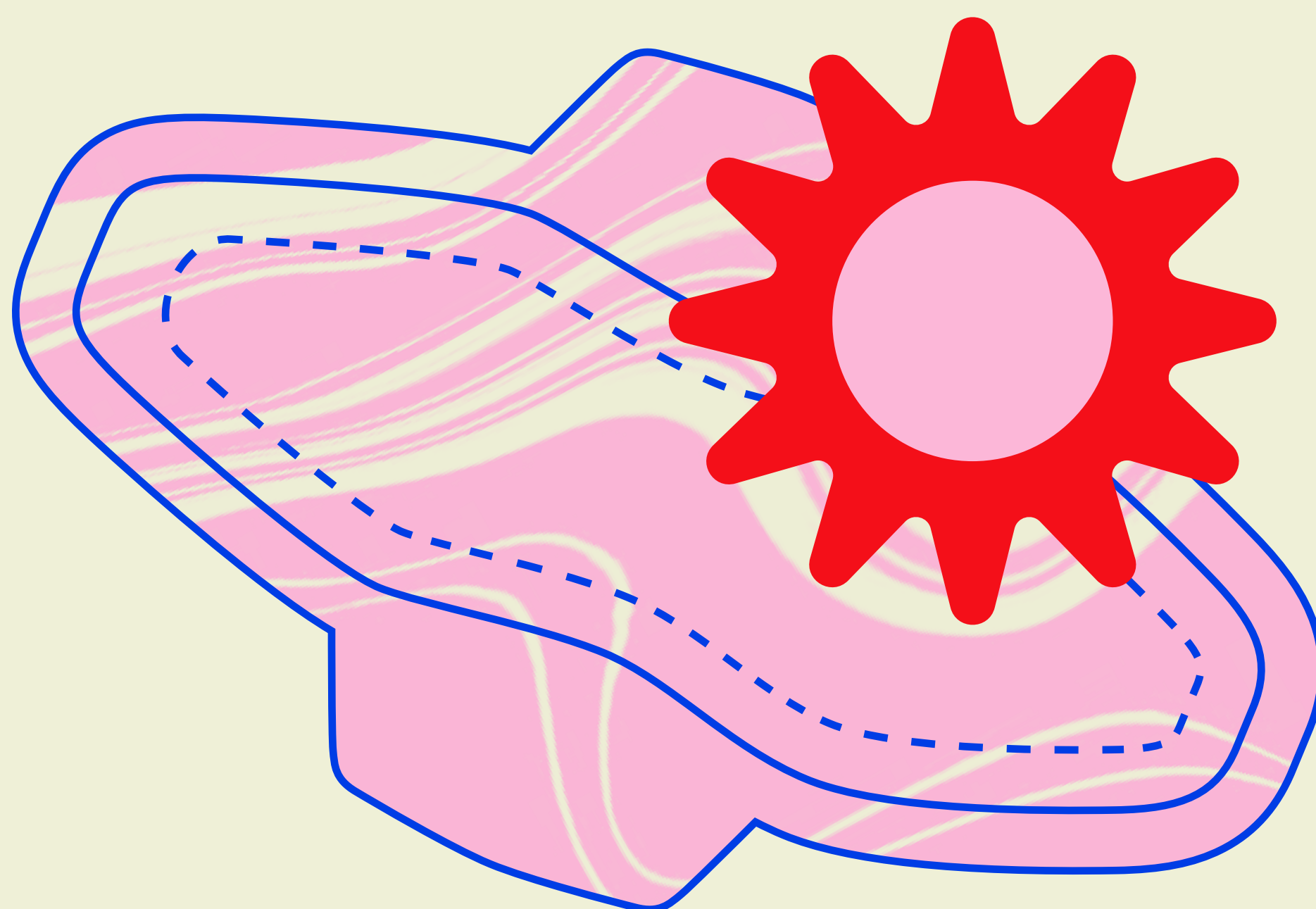
Para se aprofundar na realidade brasileira sobre menstruação, o estudo foi feito com 814 mulheres que menstruam regularmente, entre 14 e 45 anos.

Entre os destaques da pesquisa estão os dados a seguir:

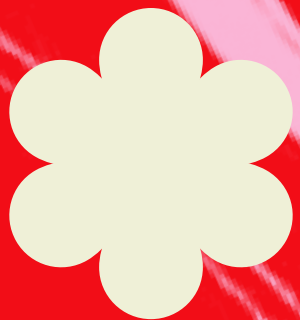
- ❁ 28% das mulheres de baixa renda são afetadas diretamente pela pobreza menstrual (cerca de 11,3 milhões) e 30% conhecem alguém que é afetado pelo problema.



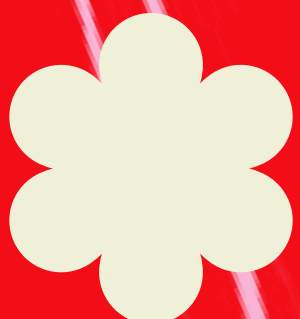
- ❁ 4 em cada 10 mulheres convivem com o tema pobreza menstrual, pois são afetadas ou têm algum conhecido afetado.
- ❁ 40% das mulheres de baixa renda que são afetadas pela pobreza menstrual têm entre 14-24 anos
- ❁ A pandemia piorou a situação: 29% tiveram dificuldades financeiras nos últimos 12 meses para comprar produtos para menstruação e 21% têm essa dificuldade todos os meses.
- ❁ Muitas das mulheres afetadas pela pobreza menstrual fazem uso de produtos não indicados para absorver a menstruação como sacos plásticos, sacolinha de supermercado, roupas velhas, algodão, lençinho umedecido descartável, toalhas, panos, filtro de café, lenços de papel, papel higiênico e até mesmo jornal ou miolo de pão.







# E QUAIS OS IMPACTOS DA POBREZA MENSTRUAL?



Para além do problema da pobreza menstrual, são impactantes os dados que revelam o desconhecimento do tema até por pessoas que vivem essa realidade.

Segundo a pesquisa:

- ❁ 94% de mulheres de baixa renda não sabem o que é pobreza menstrual. Ou seja, não conseguem identificar quando vivem uma realidade de vulnerabilidade. O desconhecimento é



maior entre mulheres mais velhas, da região Centro Oeste e Sul.

- ✿ Apenas 29% afirmam já ter ouvido falar sobre o tema pobreza menstrual, mas só 6% declaram que sabem exatamente o que significa. Essas que conhecem o assunto são mais jovens

Isso demonstra uma invisibilidade do assunto e, conseqüentemente, um entrave para a evolução do tema.

O uso de métodos inadequados para conter o sangue menstrual afeta a saúde. Como revelam os dados, nos últimos 12 meses 28% das entrevistadas apontam que tiveram infecção urinária ou cistite, 24% tiveram candidíase, 11% infecção vaginal por fungo e 7% infecção vaginal por bactéria.

A pobreza menstrual também traz outras conseqüências:

- ✿ 22% das participantes dizem se sentir muito frágeis ao menstruar, porque no local onde moram não tem condições adequadas para se



higienizarem como gostariam nesse período. E 9% não têm sequer um banheiro dentro de casa.

- ❁ 24% concordam que, nos dias que menstruam, sentem que estão perdendo espaço na sociedade por serem mulheres, porque os homens cisgêneros não precisam passar por isso. Para 16% das mulheres entrevistadas, que representam 65% das classes D e E, que também são as mais afetadas pela pobreza menstrual, esse índice sobe para 49%.
- ❁ 8% afirmam que sempre ou quase sempre faltaram ao trabalho quando estavam menstruadas porque o banheiro é muito sujo e não tem condições de uso (não tem água, descarga ou papel higiênico). Para 16% das mulheres entrevistadas, as mais afetadas pela pobreza menstrual, esse índice é de 23%.
- ❁ Da mesma maneira, 12% afirmam que sempre ou quase sempre já precisaram faltar ao trabalho por estarem com forte mal-estar menstrual e são hostilizadas por



seus superiores que associam o mal-estar a uma fraqueza pessoal.

- ❁ 52% acreditam que “menstruar dita um pouco a nossa dignidade, porque, além de ter algum mal-estar, parece que estamos sujas”.
- ❁ 6% já sofreram violência doméstica por estarem menstruadas.
- ❁ 16% afirmam que sempre ou quase sempre já deixaram de ir à escola quando estavam menstruadas porque o banheiro é muito sujo e não tem condições de uso.
- ❁ 12% afirmam que sempre ou quase sempre já deixaram de ir à escola quando estavam menstruadas por não estarem com absorvente ou com algum absorvente improvisado.
- ❁ 38% concordam com a frase: “Quando tenho que ir à escola menstruada fico péssima, porque na minha escola o banheiro não tem condições adequadas para esses períodos: nem sempre tem água ou papel higiênico”.



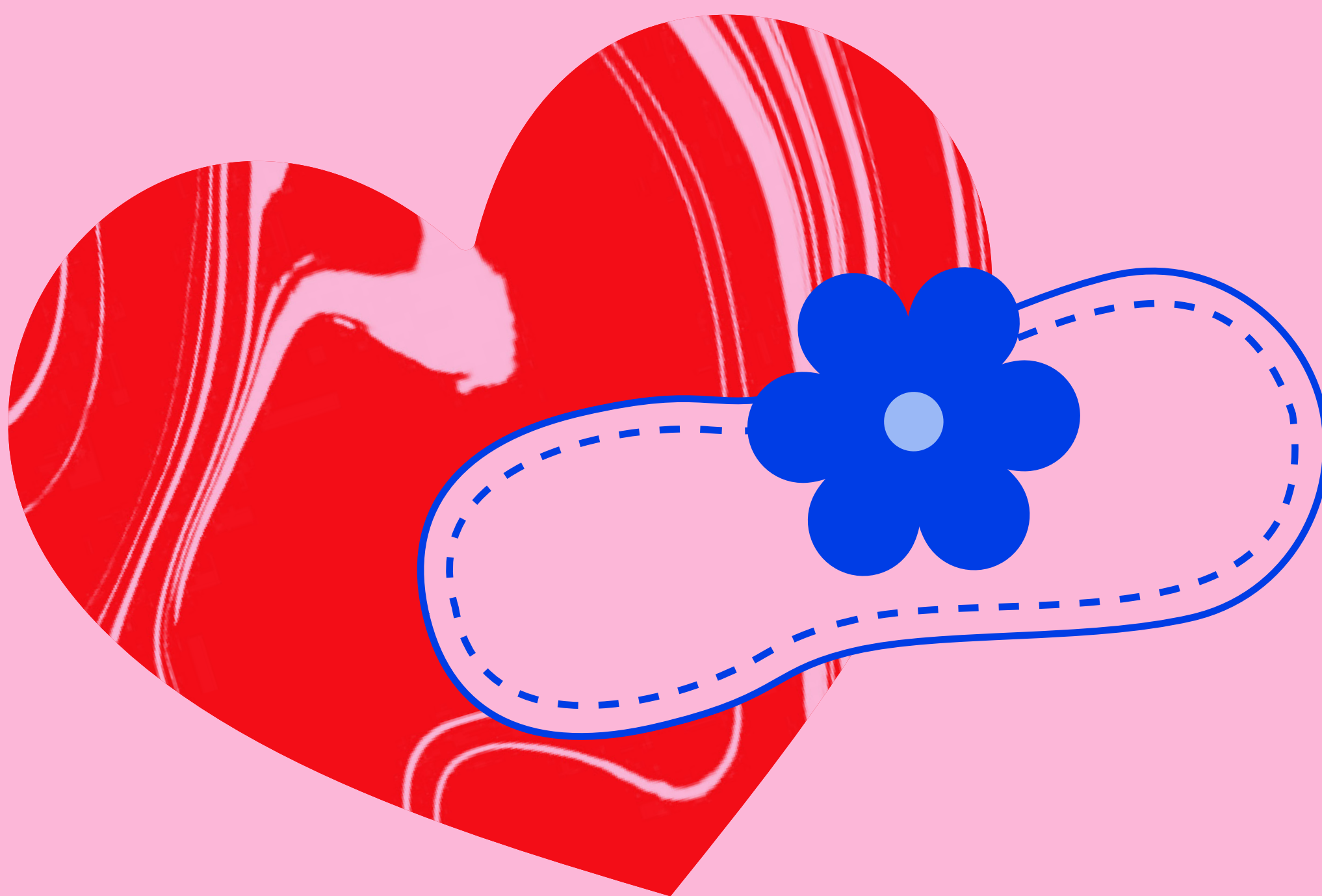


# OS IMPACTOS FINANCEIROS

A pesquisa de **SEMPRE LIVRE** <sup>®</sup>, em parceria com os Institutos Kyra e Mosaiclab, aponta que o gasto médio mensal com produtos para o período menstrual, que em média dura cinco dias, é de R\$ 21. Da menarca à menopausa, estima-se que a menstruação aconteça por 35 anos. Considerando o ciclo regular de 28 dias, são 420 menstruações e um gasto de quase R\$ 9 mil. Isso contribui para o cenário que foi revelado:



- ❁ De cada 10 mulheres, duas têm dificuldade para comprar produtos para menstruação.
- ❁ 21% declaram ter dificuldade para comprar produtos para menstruação todos os meses, e essa dificuldade ocorre tipicamente há um ano (12%).
- ❁ 16% concordam com a frase “não tenho dinheiro nem para menstruar, nem sempre consigo comprar absorvente”.
- ❁ 18% afirmam: “menstruar é uma das maiores dificuldades em minha vida; não tenho condições financeiras para me cuidar como se deve nesse período”.







# ENTENDENDO SEU CORPO

Nosso corpo é nosso lar e devíamos estar por dentro de tudo o que está acontecendo no lugar em que a gente vive. Outras informações interessantes da pesquisa dizem respeito à percepção das participantes em relação ao seu corpo e à menstruação.

- ✿ Apesar do alto índice de informação sobre a primeira menstruação, 36% concordam não saber muito bem o que acontece com seu corpo durante o período menstrual.



- ❁ 63% gostam de menstruar porque acreditam que isso é um sinal de que o corpo está funcionando bem.
- ❁ 54% acreditam que menstruar é um ciclo natural e o consideram algo muito bom.
- ❁ Para 51% das mulheres, o mal-estar na menstruação é forte.
- ❁ 77% afirmam nunca ter tomado pílula anticoncepcional direto para pular a menstruação, 7% admitem fazer isso algumas vezes quando estão sem dinheiro para comprar absorventes e 11% adotam esse procedimento com acompanhamento médico, pois se sentem muito mal durante a menstruação.

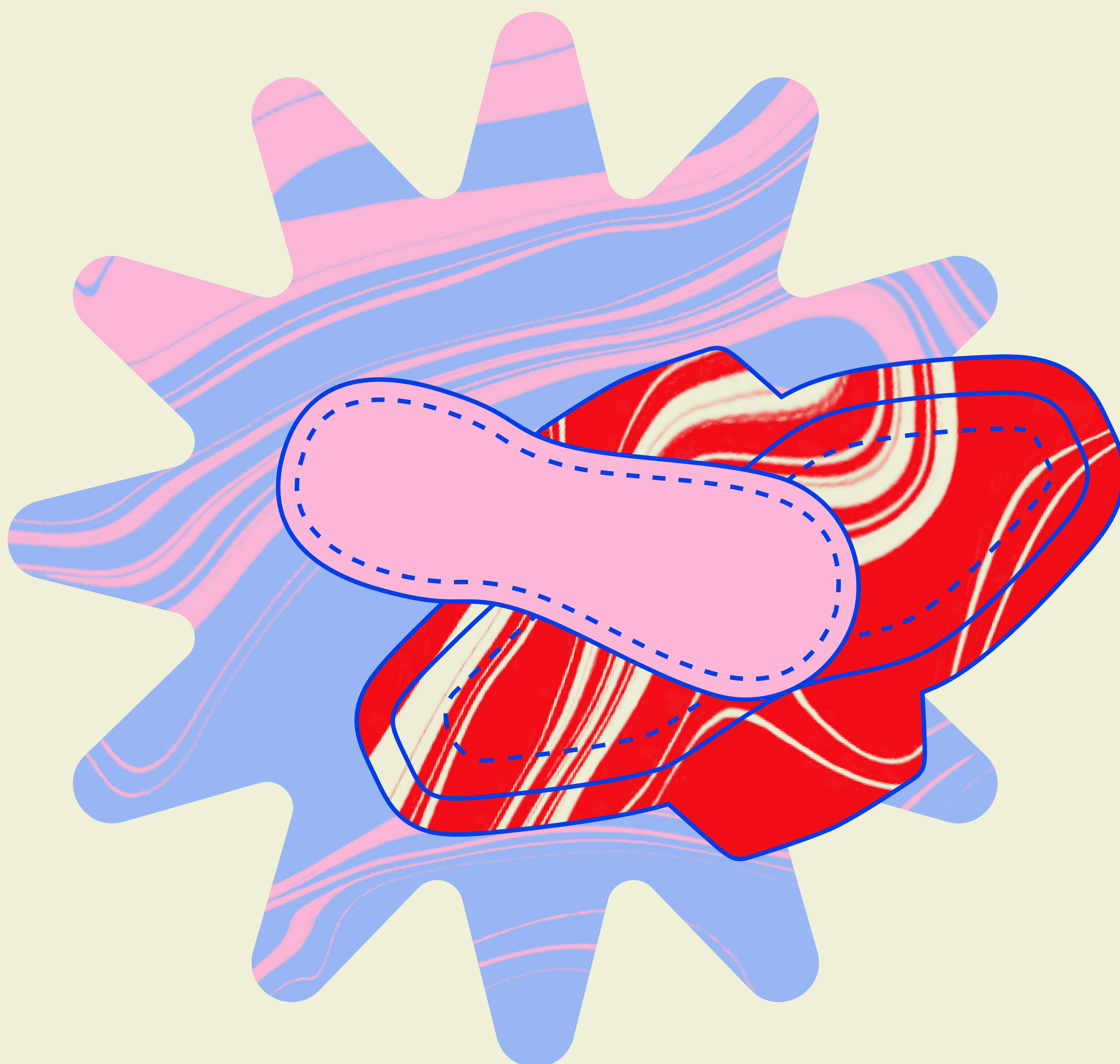
**Menstruar não pode significar a necessidade de mudar sua rotina, de faltar ao trabalho, à escola, o comprometimento de sua renda ou um risco à saúde devido ao uso de produtos inadequados e/ou falta de acesso a estrutura.**

**Menstruar não deve ser algo ruim, desconfortável ou indesejado. Deve ser um momento natural no mês.**



Queremos um mundo onde os corpos possam fluir sem que isso seja um problema.

**SEMPRE LIVRE®** e **CAREFREE®** se juntaram à rapper Bivolt, que criou a música **Dignidade pra Fluir** especialmente para as marcas. A música discorre sobre os desafios, em pleno século 21, da menstruação ainda ser permeada por tabus. Dignidade menstrual é um direito, não um privilégio e nada como a música para tratar o tema e alcançar quem mais precisa fazer parte dessa discussão.





## **DIGNIDADE PRA FLUIR**

**Bivolt + SEMPRE LIVRE® e CAREFREE®**

Em um mundo só, de diferentes olhares  
Não quero que sinta dó  
Só quero mais dignidade  
Eu tomo a cena, eu falo  
Perante a dados não me calo  
O fluxo é intenso, é complicado  
E nem é coisa do passado  
Papo de saúde e acesso  
To na espera desse tal de progresso  
Sangue escorre, nada é feito  
Não importa seu dialeto  
Saiba que você tem o direito...  
Sei que devo deixar fluir  
Eu carrego essa força em mim  
Sei que devo deixar fluir, deixar fluir, deixar...  
Só pra se ter a noção  
Do que que eu to falando  
Meia, papel, miolo de pão,  
Pra estancar a menstruação  
O assunto é um tabu,  
Mas não vai passar batido.  
Homens trans, mulheres cis  
Com cuidado no seu ciclo básico  
Do básico e ainda inacessível  
Nas quebradas, nas vielas,  
Eu quero que saiba bem disso  
É teu direito,  
Tu merece respeito  
É teu direito,  
Liberdade e respeito, hã  
Sei que devo deixar fluir  
Eu carrego essa força em mim  
Sei que devo deixar fluir, deixar fluir, deixar...





# **JUNTAS NESSE MOVIMENTO!**



Se você quer saber mais sobre dignidade menstrual, se aprofundar nos dados da pesquisa e conhecer o Mapa da Liberdade, acesse a plataforma #TamoJuntas ([www.semprelivre.com.br/tamojuntas](http://www.semprelivre.com.br/tamojuntas)).

O Mapa da Liberdade é uma página que concentra projetos sociais e ONGs em todo o Brasil que trabalham em prol do combate à pobreza menstrual. O objetivo é facilitar a conexão de pessoas que querem apoiar a causa e instituições que já fazem a diferença para as pessoas que mais precisam.



Lutar pela dignidade menstrual é lutar  
pela saúde das pessoas que menstruam.  
Vamos juntas?

## **BIBLIOGRAFIA**

Pesquisa SEMPRE LIVRE® em parceria com  
os Institutos Kyra e Mosaiclab 2021