



Evento: XXVII Jornada de Extensão

EDUCAÇÃO MENSTRUAL NA ESCOLA COMO FERRAMENTA DE AUTONOMIA FEMININA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ADOLESCENTES¹

**Milena Trevisan², Daniela Zeni Dreher³, Adriane Huth⁴, Angélica Cristiane Moreira⁵,
Marinez Koller Pettenon⁶, Ana Julia François⁷, Vitória Santos de Souza⁸, Alexandre
Luís Froner⁹**

¹ Projeto de extensão desenvolvido e financiado pela Unijuí;

² Estudante do curso Medicina, bolsista do PROGRAMA INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO – PIBEX/UNIJUÍ.

³ Professor orientador do projeto Educação em Saúde, Fisioterapeuta, Doutora em Educação nas Ciências, Docente da UNIJUÍ, extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ

⁴ Nutricionista, Mestre em Bioquímica, Docente da UNIJUÍ, extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ.

⁵ Farmacêutica, Mestre em Controle de Qualidade Físico-químico, Docente da UNIJUÍ, extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ.

⁶ Enfermeira, Mestre em Educação nas Ciências, Docente da UNIJUÍ, orientadora do trabalho e extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUÍ.

⁷ Estudante do curso Medicina.

⁸ Estudante do curso Medicina.

⁹ Estudante do curso Medicina.

INTRODUÇÃO

A adolescência constitui um período de intensas transformações biológicas, emocionais e sociais, marcado pelo desenvolvimento puberal e pela menarca, evento que sinaliza o início da vida reprodutiva feminina. Embora a menstruação seja um processo fisiológico natural, sua vivência ainda é cercada por tabus, mitos e desinformação, podendo gerar medo, insegurança e ansiedade. Além disso, a falta de acesso à educação menstrual e à infraestrutura adequada, fenômeno conhecido como pobreza menstrual, configura-se como importante problema de saúde pública e de direitos humanos. Segundo Paula et al. (2025), a insuficiência de informações e recursos para o manejo menstrual está associada a impactos na saúde física, emocional e social das adolescentes. Corroborando essa problemática, dados do Instituto Alana e Equidade.info (2026) demonstram que 77,6% das meninas menstruam antes dos 11 anos, muitas vezes sem orientação prévia sobre as mudanças corporais e o ciclo menstrual.



Nesse contexto, a educação menstrual destaca-se como estratégia de promoção da saúde, pois amplia o conhecimento sobre o desenvolvimento puberal, favorece práticas de autocuidado e contribui para a autonomia das adolescentes em relação ao próprio corpo. Assim, a escola configura-se como espaço estratégico para ações educativas, por possibilitar o diálogo, a troca de experiências e o acesso a informações confiáveis. Além disso, o Programa Saúde na Escola (PSE), instituído pelos Ministérios da Saúde e da Educação, promove a articulação entre saúde e educação para o desenvolvimento integral dos estudantes. Dessa forma, ações dessa natureza também se relacionam aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente aos ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e 5 (Igualdade de Gênero).

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma ação de educação menstrual realizada com adolescentes do 6º e 7º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública de Ijuí, Rio Grande do Sul, no âmbito do Programa Saúde na Escola e do Projeto de Extensão Educação em Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), com foco na promoção do conhecimento, no incentivo ao autocuidado e no fortalecimento da autonomia feminina.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no âmbito do Programa Saúde na Escola (PSE), em uma escola municipal de Ensino Fundamental de Ijuí, Rio Grande do Sul. A atividade ocorreu em sala de aula, no turno da manhã, com duração aproximada de três horas, envolvendo cerca de 15 adolescentes do sexo feminino, matriculadas no 6º e 7º ano. A ação foi conduzida por acadêmicos de Medicina da UNIJUÍ, bolsistas e voluntários do Projeto de Extensão Educação em Saúde, integrando as ações de educação em saúde desenvolvidas junto à comunidade escolar.

Inicialmente, foi organizado um grupo exclusivo para meninas, visando proporcionar um ambiente acolhedor para o diálogo sobre puberdade, menstruação e saúde feminina. Em seguida, realizou-se uma roda de conversa sobre transformações puberais, menarca, ciclo menstrual, higiene, sintomas e autocuidado, utilizando material ilustrativo elaborado para a atividade e apresentando diferentes métodos de manejo menstrual, como



absorventes externos, internos e coletores menstruais. Ao final, foi disponibilizada uma caixa para perguntas anônimas, possibilitando a expressão de dúvidas que poderiam não ser verbalizadas durante a discussão. Posteriormente, os questionamentos foram discutidos coletivamente, com esclarecimentos baseados em evidências científicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade possibilitou ampla participação das adolescentes, evidenciada pelo interesse durante a roda de conversa e pela expressiva quantidade de perguntas depositadas na caixa anônima. Entre os principais questionamentos, destacaram-se dúvidas sobre idade da menarca, regularidade do ciclo, cólicas, sensibilidade mamária, acne e sinais que antecedem a menstruação. Perguntas como “É normal menstruar aos nove anos?” e “Tenho 12 anos e ainda não menstruei, isso é normal?” evidenciaram inseguranças relacionadas às diferenças individuais do desenvolvimento corporal e a necessidade de ampliar o acesso a informações confiáveis durante a adolescência.

Nesse sentido, embora a menstruação faça parte do cotidiano de muitas adolescentes, os questionamentos demonstraram lacunas relacionadas ao funcionamento do ciclo menstrual e às transformações puberais. Assim, a educação menstrual ultrapassa a transmissão de informações sobre higiene, constituindo também uma estratégia de promoção da saúde, autocuidado e autonomia. Segundo Sommer et al. (2015), o estigma, o constrangimento e a insuficiência de informações podem interferir no bem-estar, na autoestima e na participação social de meninas e adolescentes. Dessa forma, ações educativas no ambiente escolar podem contribuir para transformar a menstruação em uma temática passível de diálogo e compreensão.

Além disso, houve interesse em compreender sintomas associados ao ciclo menstrual, especialmente cólicas, alterações emocionais e sensibilidade mamária. A discussão possibilitou abordar manifestações do período menstrual e situações que podem demandar avaliação profissional, favorecendo o reconhecimento das alterações corporais.

A apresentação dos diferentes métodos de manejo menstrual também despertou curiosidade, principalmente em relação ao absorvente interno e ao coletor menstrual. Nesse



contexto, foram abordadas alternativas disponíveis, incluindo aspectos de uso, higiene e segurança, ampliando o conhecimento e a autonomia das participantes.

Outro aspecto relevante foi a utilização da caixa de perguntas anônimas, que favoreceu a expressão de dúvidas que poderiam não ser verbalizadas diante do grupo. Além disso, a estratégia permitiu identificar temas que despertavam maior insegurança entre as participantes e direcionar a discussão para suas necessidades. Tal estratégia dialoga com Hennegan et al. (2019), que destacam a importância de intervenções educativas em saúde menstrual para ampliar conhecimentos, favorecer práticas de autocuidado e contribuir para uma vivência menstrual mais positiva.

Ademais, a realização da atividade no ambiente escolar mostrou-se pertinente por possibilitar o acesso coletivo à informação durante uma etapa marcada por importantes transformações físicas, emocionais e sociais. A experiência também apresentou contribuições para a formação dos acadêmicos envolvidos, que precisaram adaptar conhecimentos científicos à linguagem das adolescentes, desenvolver escuta ativa e responder às dúvidas de maneira acolhedora e fundamentada. Nesse sentido, a vivência possibilitou compreender que a educação em saúde não se limita à transmissão de conteúdos, mas envolve diálogo, escuta e reconhecimento das necessidades do público.

Sob essa perspectiva, a experiência aproxima-se de Freire (1996), para quem práticas educativas baseadas no diálogo e na valorização das experiências dos sujeitos favorecem aprendizagens mais significativas. Assim, tanto a participação das adolescentes quanto o envolvimento dos acadêmicos contribuíram para uma prática educativa mais participativa e humanizada. Embora se trate de uma experiência pontual e com número reduzido de participantes, a atividade permitiu identificar demandas que podem ser trabalhadas em ações futuras, reforçando a importância da continuidade de iniciativas voltadas à puberdade, menstruação, autocuidado e saúde sexual e reprodutiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência evidenciou o potencial da educação menstrual no ambiente escolar como estratégia de promoção da saúde, fortalecimento do autocuidado e desenvolvimento da autonomia das adolescentes. Nesse sentido, a roda de conversa e a caixa de perguntas



anônimas favoreceram um espaço acolhedor para a expressão de dúvidas, contribuindo para ampliar conhecimentos sobre puberdade, menstruação e diferentes formas de manejo menstrual. Além disso, a atividade possibilitou identificar inseguranças e lacunas de conhecimento que podem ser consideradas em futuras ações educativas.

Para os acadêmicos envolvidos, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de habilidades de comunicação, escuta ativa e educação em saúde, especialmente pela necessidade de adequar conhecimentos científicos à linguagem e às demandas das adolescentes. Dessa forma, a vivência reforçou a importância de práticas educativas dialógicas e humanizadas, aproximando a formação acadêmica das necessidades da comunidade. Por fim, destaca-se que a continuidade de ações de educação menstrual nas escolas pode contribuir para reduzir tabus e desinformação, fortalecendo o protagonismo das adolescentes na gestão da própria saúde.

Palavras-chave: Menstruação. Adolescente. Educação em Saúde. Saúde Escolar. Promoção da Saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INSTITUTO ALANA; EQUIDADE.INFO. **Saúde menstrual nas escolas: meninas com dor**. São Paulo:

Instituto Alana; Equidade.info, 2026. Disponível em:

<https://alana.org.br/wp-content/uploads/2026/05/saude-menstrual-escolas-meninas-com-dor.pdf>.

PAULA, Mayara Cristina de; MONTEIRO, Bruna Borlina; RUELA, Ludmila de Oliveira; SILVA, Mônica Maria de Jesus. **Pobreza menstrual: revisão de escopo**. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 78, n. 2, e20240567, 2025. DOI: 10.1590/0034-7167-2024-0567pt. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/N5xf9V7K6gWnD5CWwBRNGHS/>.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

Disponível em: <https://nepegeo.paginas.ufsc.br/files/2018/11/Pedagogia-da-Autonomia-Paulo-Freire.pdf>

SOMMER, M. et al. **A comparison of the menstruation and education experiences of girls in Tanzania, Ghana, Cambodia and Ethiopia**. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 2015.

Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/271931134_A_comparison_of_the_menstruation_and_education_experiences_of_girls_in_Tanzania_Ghana_Cambodia_and_Ethiopia

HENNEGAN, J. et al. **Menstrual health interventions and their effects on education and psychosocial outcomes: a systematic review**. *PLoS ONE*, 2019. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26862750/>