ISSN: 2358-8829

EDUCAÇÃO MENSTRUAL NO IEMA PLENO MATÕES: EXPERIÊNCIA DO PROJETO SEGUINDO O FLUXO.

Thafine Kauane Lopes Batista [1]
Maria Eduarda Da Silva Barbosa [2]
Sávio Soares Silva [3]

INTRODUÇÃO

O projeto Seguindo o Fluxo, desenvolvido entre 2022 e 2026, no Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA) em Matões, é uma iniciativa de educação menstrual que busca combater a pobreza menstrual e promover a dignidade das estudantes no ambiente escolar. Desde o ano de 2022, esta iniciativa idealizada e implementada por meio da observação de um professor à vivência escolar promove o enfrentamento de um problema que atravessa a saúde, os direitos e a educação. Integrado de forma transversal à dinâmica escolar, o projeto possibilita o debate sobre a garantia da dignidade menstrual, o bem-estar das estudantes, a evasão escolar, a desmistificação de tabus, o bullying, as questões de gênero, a política, os direitos humanos e a saúde.

A menstruação constitui um processo fisiológico natural associado ao desenvolvimento humano e à saúde reprodutiva, porém sua vivência não se limita aos aspectos biológicos. O ciclo menstrual relaciona-se a dimensões físicas, emocionais, sociais, culturais e educacionais, podendo ser influenciado pelas condições econômicas, pelo acesso à informação, pela infraestrutura disponível e pelas representações sociais construídas acerca do corpo e da menstruação. Apesar de sua naturalidade, o tema ainda é frequentemente marcado por tabus, vergonha, silenciamento, desinformação e preconceitos, circunstâncias que podem repercutir na maneira como adolescentes e jovens percebem o próprio corpo e vivenciam o cotidiano escolar.

[1] Graduanda no Ensino Médio Técnico em Sistemas de Energia Renovável pelo Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA) Pleno Matões - MA, kthafine@gmail.com.
[2] Graduanda no Ensino Médio Técnico em Sistemas de Energia Renovável pelo Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA) Pleno Matões - MA, dudinhaa0900@gmail.com.
[3] Especialista em Psicologia Escolar e Educacional pela Faculdade Venda Nova Do Imigrante (FAVENI), Bacharel em Psicologia pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Professor Psicólogo vinculado ao Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA), psicologosaviosoares@gmail.com

É nessa dinâmica que a escola apresenta-se como um espaço privilegiado para a construção de conhecimentos relacionados à saúde, ao autocuidado, à cidadania e ao desenvolvimento integral. Corroborando com modelos educacionais atuais que incentivam o a reflexão do desenvolvimento socioemocional para a vida. Nesse sentido, a educação menstrual é compreendida como uma prática pedagógica que ultrapassa abordagem fisiológica como também envolve conhecimentos sobre higiene, autocuidado, saúde, direitos, igualdade, respeito, autonomia e dignidade. A abordagem escolar da temática possibilita ampliar o acesso a informações científicas, favorecer o esclarecimento de dúvidas, questionar mitos e contribuir para a superação de representações negativas associadas à menstruação.

A necessidade de ampliar o debate também está relacionada ao conceito de pobreza menstrual. De acordo com o Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), a pobreza menstrual envolve situações de privação relacionadas não somente à dificuldade de acesso a produtos de higiene, mas também à ausência de infraestrutura adequada, água, saneamento, privacidade e informações necessárias para o gerenciamento saudável e digno da menstruação. No contexto brasileiro, essas condições podem produzir impactos sobre a saúde, o bem-estar e a participação escolar de adolescentes e jovens (UNFPA; UNICEF, 2021).

A discussão sobre dignidade menstrual ganha notoriedade dentro das políticas públicas brasileiras como estabelecimento da Lei nº 14.214, de 6 de outubro de 2021, que instituiu o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. A legislação estabeleceu objetivos relacionados ao enfrentamento da precariedade menstrual, à garantia de cuidados básicos de saúde e à promoção de ações informativas sobre saúde menstrual (BRASIL, 2021). Posteriormente, o Decreto nº 11.432, de 8 de março de 2023, regulamentou a referida lei e instituiu, no âmbito do Poder Executivo federal, o Programa de Proteção e Promoção da Saúde e Dignidade Menstrual, ampliando a perspectiva de enfrentamento da pobreza menstrual por meio da articulação entre saúde, educação, assistência social e outras áreas (BRASIL, 2023).

A relevância da temática também se relaciona às orientações curriculares brasileiras. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) destaca a formação integral dos estudantes e estabelece competências relacionadas ao conhecimento, ao pensamento científico, ao autoconhecimento, ao autocuidado, à empatia, à cooperação, à

responsabilidade e à cidadania (BRASIL, 2018). A educação menstrual pode, portanto, ser articulada especialmente às competências gerais relacionadas ao cuidado consigo, ao respeito às diferenças, à convivência democrática e ao desenvolvimento da autonomia, permitindo assim uma abordagem interdisciplinar e contextualizada da temática.

É nesse cenário que se insere o projeto Seguindo o Fluxo, desenvolvido no Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA) Pleno Matões. A proposta fundamenta-se na compreensão de que a escola pode atuar como espaço de promoção da saúde, da dignidade, da autonomia e da formação integral dos estudantes. Dessa forma, contribui para a formação integral dos alunos, promovendo o desenvolvimento de habilidades socioemocionais relacionadas às suas realidades

O presente artigo tem como objetivo analisar a experiência do projeto Seguindo o Fluxo enquanto ação de educação menstrual desenvolvida no IEMA Pleno Matões, destacando-a como uma importante estratégia educacional, pedagógica e humana no enfrentamento dessa problemática. Busca-se, especificamente, descrever a proposta pedagógica desenvolvida, discutir a importância da educação menstrual na formação integral dos estudantes, refletir sobre a relação entre conhecimento, autocuidado e dignidade menstrual e analisar a articulação da experiência com as competências previstas na BNCC e com as políticas públicas brasileiras relacionadas à saúde e à dignidade menstrual.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvido a partir da sistematização da experiência do projeto Seguindo o Fluxo, realizado no Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA) Pleno Matões. Além disso, a pesquisa fundamenta-se na legislação vigente (Lei nº 14.214/2021, que institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual, e Decreto nº 11.432/2023, que a regulamenta), bem como em programas oficiais voltados à dignidade menstrual, como os desenvolvidos pelo UNICEF e OMS, e transversalmente nas diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Para a sistematização da experiência, foram considerados os registros institucionais relacionados ao desenvolvimento do projeto, os conteúdos abordados nas

ações educativas, as estratégias metodológicas empregadas, as interações realizadas com os estudantes e as observações produzidas durante o processo. A análise foi realizada de forma descritiva e interpretativa, articulando os elementos da experiência com a literatura científica recente e com documentos oficiais relacionados à saúde e à educação menstrual.

REFERENCIAL TEÓRICO

A educação menstrual deve ser compreendida como parte das ações de educação em saúde e de promoção do desenvolvimento integral. Sua função não se restringe à apresentação do funcionamento do sistema reprodutivo ou à descrição das fases do ciclo menstrual. Envolve também conhecimentos relacionados à higiene, aos sintomas menstruais, ao autocuidado, à utilização adequada de produtos, à identificação de alterações e à procura por atendimento profissional quando necessário.

Evans et al. (2022) destacam que intervenções educativas estruturadas podem contribuir para ampliar conhecimentos e melhorar atitudes e práticas relacionadas ao manejo menstrual. Entretanto, os autores ressaltam que o conhecimento não deve ser analisado isoladamente, uma vez que fatores ambientais e socioculturais interferem nas condições em que a menstruação é vivenciada. Assim, ações educativas mais efetivas precisam considerar a realidade dos estudantes, suas dúvidas, experiências e condições concretas de vida.

A literatura recente evidencia a importância da discussão entre os processos educacionais implicados na promoção da dignidade menstrual. Ainda, Evans et al. (2022), em revisão sistemática sobre intervenções educativas voltadas à saúde menstrual, identificaram contribuições de estratégias educacionais para a ampliação do conhecimento, das atitudes e das práticas relacionadas à menstruação. Reyes, Silva e Jung (2023), ao discutirem a pobreza menstrual na Educação Básica brasileira, destacam que a falta de informações adequadas constitui uma dimensão relevante da problemática e ressaltam a importância da escola na promoção da igualdade e da educação de qualidade. Em estudo realizado no contexto brasileiro, Menegotto e Ribeiro (2024) demonstraram que as experiências menstruais são atravessadas por desigualdades sociais e por diferenças relacionadas ao gênero, à raça e à classe, evidenciando que a pobreza menstrual deve ser compreendida de forma multidimensional. A educação menstrual também está relacionada à formação integral, uma vez que envolve dimensões cognitivas, físicas,

emocionais e sociais. Ao aprender sobre o próprio corpo, o estudante desenvolve conhecimento científico, mas também fortalece a autonomia e a capacidade de tomar decisões relacionadas à saúde. A temática pode, portanto, contribuir para o desenvolvimento de competências que extrapolam a aprendizagem de conteúdos escolares.

A dignidade menstrual deve ser entendida como a garantia de condições que permitam vivenciar a menstruação com segurança, informação, privacidade e respeito. Trata-se de uma questão relacionada à promoção da saúde e à efetivação de direitos, uma vez que condições precárias de manejo menstrual podem comprometer a participação plena na escola e em outros espaços sociais. Reyes, Silva e Jung (2023) destacam que estudantes em situação de pobreza menstrual podem experimentar dificuldades que ultrapassam o acesso aos produtos, envolvendo ausência de conhecimento e de condições adequadas para o manejo do ciclo. Assim, a escola possui papel estratégico na promoção de informações capazes de contribuir para o enfrentamento de estigmas e desigualdades. Menegotto e Ribeiro (2024) ampliam essa compreensão ao demonstrar que a experiência menstrual também é influenciada por marcadores sociais, entre eles gênero, raça e classe. Essa abordagem permite compreender que políticas e práticas de educação menstrual precisam levar em consideração as diferentes condições sociais nas quais os estudantes estão inseridos.

Relatórios internacionais reforçam a necessidade de ampliar a educação menstrual nas escolas. UNICEF e Organização Mundial da Saúde (WHO) apontaram, em 2024, que uma parcela significativa das escolas analisadas mundialmente ainda não oferecia educação sobre saúde menstrual, demonstrando que o acesso à informação permanece limitado em muitos contextos educacionais (UNICEF; WHO, 2024). Esses dados reforçam a necessidade de desenvolver ações educativas contextualizadas, que articulem conhecimento científico, autocuidado, acesso a direitos, acolhimento e enfrentamento dos estigmas.

Neste sentido, a BNCC apresenta fundamentos importantes para a inclusão da temática na educação brasileira. Na BNCC, em sua competência geral de nº8 estabelece a necessidade de conhecer-se, apreciar-se e cuidar da própria saúde física e emocional, reconhecendo as próprias emoções e as dos outros. As competências relacionadas à empatia, à cooperação, à responsabilidade e à cidadania também podem ser mobilizadas por propostas de educação menstrual, especialmente quando a temática é tratada como

assunto coletivo de saúde e respeito (BRASIL, 2018). Dessa forma, a educação menstrual deixa de ser uma pauta restrita ao currículo de ciências biológicas e passa a integrar a educação socioemocional, exigindo que a escola promova o autoconhecimento, a empatia e o respeito ao corpo.

No âmbito legal destaca-se a Lei Federal nº 14.214, de 6 de outubro de 2021, que instituiu o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. A nível estadual, o Maranhão demonstrou pioneirismo com a Lei Estadual nº 11.432, de 3 de março de 2021, que institui a política de combate à pobreza menstrual, garantindo a distribuição gratuita de absorventes higiênicos em escolas públicas estaduais e fomentando campanhas de conscientização que reverberaram fortemente nas práticas escolares nos anos subsequentes (2022 e 2023).

É nesse cenário que se insere o projeto Seguindo o Fluxo, desenvolvido no Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IEMA) Pleno Matões. A proposta fundamenta-se na compreensão de que a escola pode atuar como espaço de promoção da saúde, da dignidade, da autonomia e da formação integral dos estudantes. Ao inserir a educação menstrual no cotidiano escolar, busca-se possibilitar que a temática seja discutida de maneira científica, educativa e acolhedora, contribuindo para a desconstrução de tabus e para a valorização do conhecimento sobre o próprio corpo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implementação do projeto "Seguindo o Fluxo" no IEMA Pleno Matões no cotidiano escolar fortaleceu a promoção do debate dignidade menstrual diante do bem-estar das pessoas que menstruam como também o entendimento da dinâmica vivenciada por essas pessoas a pessoas que não menstruam. É possível considerar que a contribuição constante da equipe profissional e gestora na doação de absorventes incentivou a naturalização, a garantia de diretos e vivência plena do bem-estar.

O primeiro resultado notório foi a redução de faltas pontuais justificadas por "cólicas" ou "mal-estar" onde revelaram-se muitas vezes como uma forma para a descrever a falta de absorventes. Ao garantir o insumo dentro da escola, a instituição cumpriu seu papel de assegurar a permanência da estudante, alinhando-se aos objetivos da Lei Federal nº 14.214/2021. A presença e disponibilidade de caixas do projeto com absorventes, espalhadas pela escola, dinamizam a vivência e consequentemente,

naturaliza o comportamento do pegar o absorvente. Desta forma, assegura a vivencia plena da promoção do bem-estar e dando acessibilidade ao produto que é direito desse público.

Outro ponto significativo ocorreu no campo comportamental e socioemocional. Culturalmente, o tema ainda é tratado de forma indireta, ainda com muitos preconceitos e tabus no qual pode levar a manifestações de comportamentos de vergonha, dificuldade de se expressão, manutenção do bem-estar a quem vivência. A partir da execução das rodas de conversa, da exposição de cartazes informativos e de absorventes em ações observou-se uma desconstrução gradativa do tabu. As pessoas passaram a dialogar sobre a menstruação com naturalidade, reduzindo episódios de constrangimento escolar e inclusão da realidade menstrual das pessoas.

A experiência demonstrou que, quando as estudantes são competidas a pesquisar e produzir ações pedagógicas, o engajamento coletivo aumenta. Eles deixam de ser alvos passivos de uma política de assistência e tornam-se agentes multiplicadores de conhecimento e dignidade, materializando a Competência 8 da BNCC. Além disso, o fato de que as estudantes falarem sobre suas realidades sem temer preconceitos e combatendo tabus, produziu o efeito de que as pessoas pudessem se identificar e incitar questões, dúvidas sobre suas vivências. Esse movimento de construção de trocas afetivas de vivencias gerou debates de cunho pedagógico educacional, tornando-as agentes transformadoras de suas realidades. O projeto gerou um senso de pertencimento e responsabilidade coletiva. Ainda, a coordenação socioemocional, sob análise do psicólogo da instituição, desempenhou o papel de orientação, garantindo que o acolhimento andasse lado a lado com a base científica e legal.

Diante das ações desenvolvidas no projeto, observa-se que a oficina de pulseiras do ciclo menstrual se mostrou como um recurso educacional relevante para desmistificação do tabu e conhecimentos das realidades menstruais. Com a confecção de pulseiras com bolinhas simbolizando os dias e cores diferentes significando os períodos das fases menstruais, as pessoas puderam construir, conversar e acolher a particularidade de cada vivência. Desta forma, fornecendo um recurso visível, útil, criativo, particular adequado a realidade educacional e respeitando a fase formativa das pessoas. Jones e Baldwin (2025) ressaltam a importância de uma educação menstrual adequada às diferentes etapas do desenvolvimento, incluindo conteúdos relacionados à anatomia, ao ciclo menstrual, aos produtos menstruais, aos sintomas, às variações individuais e aos

sinais que podem indicar a necessidade de avaliação profissional. Isso demonstra que a educação menstrual pode ser planejada pedagogicamente de forma progressiva e adequada à idade.

Outro resultado de grande relevância foi o engajamento do público de pessoas que não menstruam, culturalmente associados a pessoas do gênero masculino. As ações promoveram o exercício da empatia, competência socioemocional fundamental, resultando em pessoas mais conscientes sobre as variações hormonais e emocionais, o reduzindo potencialmente episódios de bullying e constrangimento relacionados a realidade menstrual.

Ao democratizar o acesso à informação e aos insumos básicos, o IEMA Pleno Matões comprovou que a aplicação das diretrizes da BNCC focadas no autocuidado resgata a dignidade acadêmica das alunas, assegurando que nenhuma jovem precise escolher entre estudar e sua higiene pessoal. Como resultados finais, destacam-se a desmistificação da menstruação enquanto processo fisiológico natural e humano, a garantia de direitos por meio do acesso a recursos educativos e de saúde voltados ao bem-estar, além da construção de estratégias educacionais de enfrentamento, acolhimento e promoção da saúde das pessoas que menstruam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência do projeto Seguindo o Fluxo, desenvolvido no IEMA Pleno Matões, evidencia a relevância da educação menstrual como prática pedagógica relacionada à saúde, ao autocuidado, à dignidade e à formação integral dos estudantes. A abordagem da menstruação no ambiente escolar possibilita ampliar conhecimentos científicos, questionar tabus, combater desinformações e favorecer uma compreensão mais respeitosa sobre o corpo e os processos fisiológicos.

A análise realizada demonstra que a educação menstrual não deve ser reduzida à transmissão de conhecimentos sobre o ciclo menstrual. Trata-se de uma temática que envolve dimensões educativas, sociais, culturais, econômicas e sanitárias. Portanto, promover a dignidade menstrual requer ações integradas e contínuas. A distribuição de absorventes é a base material inegociável, sustentada pelas leis mas é a educação socioemocional que consolida a dignidade.

Conclui-se que trazer a educação menstrual para o centro do debate escolar, promovendo o protagonismo dos jovens na elaboração das soluções, transforma um ambiente antes gerador de ansiedade em um espaço de proteção e empatia. Recomenda-se a expansão de iniciativas como o "Seguindo o Fluxo" para outras unidades escolares, consolidando a saúde menstrual não como um privilégio, mas como um direito inalienável dentro e fora da sala de aula.

Palavras-chave: Educação Menstrual, Direitos, Projeto Seguindo o Fluxo, IEMA Pleno Matões.

REFERÊNCIAS

ADOMAITIS, Jennifer Caroline de Oliveira et al. Menstrual health: an analysis of experiences among school-aged adolescents. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 59, e20250003, 2026. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2025-0003en. Acesso em: 22 set. 2026.

BETSU, Balem Demtsu et al. Menstrual hygiene management interventions and their effects on schoolgirls' menstrual hygiene experiences in low and middle countries: a systematic review. **PLOS ONE**, v. 19, n. 8, e0302523, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302523. Acesso em: 22 set. 2026.

BRASIL. **Decreto nº 11.432, de 8 de março de 2023**. Regulamenta a Lei nº 14.214, de 6 de outubro de 2021, que institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. Brasília, DF: Presidência da República, 2023. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/d11432.htm. Acesso em: 22 set. 2026.

BRASIL. **Lei nº 14.214, de 6 de outubro de 2021**. Institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. Brasília, DF: Presidência da República, 2021. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/l14214.htm. Acesso em: 22 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: educação é a base**. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br/. Acesso em: 22 set. 2026.

EVANS, Rebecca Lane et al. Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. **BMJ Open**, v. 12, n. 6, e057204, 2022. Disponível em: https://bmjopen.bmj.com/content/12/6/e057204. Acesso em: 22 set. 2026.

JONES, Sydney C.; BALDWIN, Maureen K. Menstrual health education: school health curriculum topics by grade level recommended by specialized medical professionals in menstrual health clinics. **Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology**, v. 38, n. 1, p. 39–44, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jpag.2024.09.003. Acesso em: 22 set. 2026.

MARANHÃO. **Lei nº 11.432, de 3 de março de 2021**. Institui a política de combate à pobreza menstrual no Estado do Maranhão, e dá outras providências. *Diário Oficial do Estado do Maranhão*, São Luís, MA, 3 mar. 2021.

MENEGOTTO, Januária Monteiro; RIBEIRO, Fernanda Bittencourt. Period poverty behind the numbers: gender, race, and class in the menstrual experiences of girls from an urban periphery in Brazil. **Tapuya: Latin American Science, Technology and Society**, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1080/25729861.2024.2397293. Acesso em: 22 set. 2026.

REYES, Gabriela Bieger; SILVA, Denise Regina Quaresma da; JUNG, Hildegard Suzana. Reflexões sobre a pobreza menstrual de estudantes na Educação Básica brasileira. **Ambivalências**, São Cristóvão, v. 11, n. 21, p. 40–60, 2023. Disponível em: https://periodicos.ufs.br/Ambivalencias/article/view/19220. Acesso em: 22 set. 2026.

SANTOS, L. R.; LIMA, M. T. Educação e saúde: os impactos da pobreza menstrual na evasão escolar de jovens brasileiras. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 45–58, 2022.

UNFPA; UNICEF. **Pobreza menstrual no Brasil: desigualdade e violações de direitos**. Brasília, DF: UNFPA; UNICEF, 2021. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/innocenti/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos. Acesso em: 22 set. 2026.

UNICEF; WHO. **Progress on drinking water, sanitation and hygiene in schools 2015–2023: special focus on menstrual health**. New York; Geneva: UNICEF; WHO, 2024. Disponível em: https://data.unicef.org/resources/jmp-wash-in-schools-2024/. Acesso em: 22 set. 2026.

ZANATTA, F.; ALVES, R. Protagonismo juvenil e educação socioemocional no enfrentamento de vulnerabilidades no ensino médio em tempo integral. **Educação em Foco**, v. 26, n. 1, p. 112–128, 2024.