A pobreza menstrual e seus impactos: uso da tecnologia para sensibilização social

Gabrielli Dolme Marinho[1], **Rayane Mariana Oliveira Vieira**[1]
Valeriê Cardoso Machado Inaba[1]

[1]IFPR - Instituto Federal do Paraná - Campus Paranavaí (IFPR)
Av. José Felipe Tequinha, 1400 - Jardim das Nações, Paranavaí - PR

dolmegabrielli@gmail.com, 20233012738@estudantes.ifpr.edu.br
valerie.inaba@ifpr.edu.br

Abstract. *Menstrual poverty is a social problem that affects thousands of people who menstruate in Brazil, especially those in situations of social vulnerability. This phenomenon goes beyond the lack of menstrual products, also involving basic sanitation, hygiene, and information about menstrual health. This study aims to develop an informational website about menstrual poverty and its relationship with female dignity, using technology as a tool for information and social awareness. For this purpose, a bibliographic study was conducted based on documents from the UN, UNICEF, and UNFPA, scientific articles, and legislation. As a result, a website was developed to expand access to information about menstrual poverty.*

Resumo. *A pobreza menstrual é um problema social que afeta milhares de pessoas que menstruam no Brasil, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade social. Esse fenômeno vai além da falta de absorventes, envolvendo também saneamento básico, higiene e informações sobre saúde menstrual. O presente trabalho tem como objetivo desenvolver um site informativo sobre pobreza menstrual e sua relação com a dignidade feminina, utilizando a tecnologia como instrumento de informação e sensibilização social. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica com base em documentos da ONU, UNICEF e UNFPA, artigos científicos e legislações. Como resultado, foi desenvolvido um site para ampliar o acesso à informação sobre pobreza menstrual.*

1. Introdução

A pobreza menstrual é um problema social que afeta milhares de pessoas que menstruam no mundo todo e se manifesta, principalmente, pela dificuldade de acesso a recursos necessários para vivenciar o período menstrual de forma adequada e digna. Embora seja frequentemente relacionada apenas à falta de absorventes, essa realidade também envolve dificuldades de acesso à água, saneamento básico, instalações sanitárias e infraestrutura adequada, produtos de higiene e informações relacionadas à saúde menstrual.

No Brasil, esse problema está diretamente relacionado às condições de vulnerabilidade social e às desigualdades existentes no país. A falta de recursos básicos durante

o período menstrual pode provocar constrangimento, dificuldades na manutenção da higiene e impactos na participação em atividades escolares e sociais. Dessa forma, a pobreza menstrual deixa de ser uma questão exclusivamente relacionada à higiene, atingindo também áreas como saúde, educação, bem-estar e dignidade.

De acordo com dados publicados pelo UNICEF e pelo UNFPA, cerca de 321 mil alunas brasileiras estudavam em escolas sem banheiros em condições de uso e aproximadamente 713 mil meninas não tinham acesso a banheiro em seus domicílios, o que evidencia como a desigualdade social está relacionada à pobreza menstrual [UNICEF; UNFPA 2021]. Além disso, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2024, divulgados pelo UNICEF, 15,3% das adolescentes brasileiras entre 13 e 17 anos deixaram de frequentar a escola pelo menos um dia devido à falta de absorventes ou outros itens necessários para os cuidados menstruais [IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 2026].

Além das dificuldades materiais e do acesso à higiene básica, a falta de informação e os tabus relacionados à menstruação também contribuem para a permanência deste problema. A dificuldade em discutir abertamente o tema pode limitar o acesso ao conhecimento sobre saúde menstrual e sobre os direitos relacionados à dignidade menstrual. Nesse contexto, ampliar o acesso a informações confiáveis e de fácil compreensão é uma das formas de contribuir para a sensibilização social sobre o tema.

Nos últimos anos, a pobreza menstrual ganhou maior visibilidade e passou a ser mais discutida, principalmente por seus impactos na saúde, na educação e na qualidade de vida de meninas e mulheres. Com isso, o tema passou a ocupar mais espaço em discussões relacionadas à desigualdade social, à dignidade feminina e aos direitos humanos.

Diante desse cenário, o presente trabalho teve como objetivo desenvolver um site informativo sobre pobreza menstrual e sua relação com a dignidade feminina, utilizando a tecnologia como instrumento de informação e sensibilização social. A plataforma busca reunir conteúdos fundamentados em fontes confiáveis e apresentá-los de maneira acessível, abordando aspectos relacionados às causas da pobreza menstrual, seus impactos, direitos, formas de apoio e informações sobre saúde e dignidade menstrual. O site também integra o projeto de pesquisa e extensão “Dignidade Feminina”, desenvolvido no Instituto Federal do Paraná (IFPR) – Campus Paranavaí, contribuindo para as ações de informação e sensibilização promovidas pelo projeto.

2. Metodologia

O presente trabalho foi desenvolvido em duas etapas: (I) pesquisa bibliográfica sobre a pobreza menstrual e (II) desenvolvimento de um site informativo.

2.1. Pesquisa bibliográfica

Para realizar o levantamento bibliográfico, utilizamos materiais do UNICEF e do UNFPA que abordaram a pobreza menstrual, as desigualdades sociais nesse contexto e as violações de direitos, mostrando como milhares de mulheres sofrem com a falta de acesso a recursos básicos e como isso impacta a vida e o cotidiano dessas pessoas. Além disso, os materiais mostram como essa problemática é cercada por tabus e preconceitos.

Também foram utilizados outros materiais para complementar a pesquisa. O documento Estado da Arte para Promoção da Dignidade Menstrual: avanços, desafios e poten-

cialidades, do UNFPA, contribuiu para compreender os avanços e desafios relacionados à promoção da dignidade menstrual, além das iniciativas desenvolvidas para enfrentar essa problemática. Também utilizamos o trabalho de Luanna Makeda, Saúde da Mulher e os Reflexos da Pobreza Menstrual no Brasil, que aborda os impactos da pobreza menstrual na saúde das mulheres e sua relação com questões sociais e de direitos. Além disso, foi consultada a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: Princípios e Diretrizes [Brasil. Ministério da Saúde 2011], utilizada para compreender aspectos relacionados à atenção à saúde e aos direitos das mulheres.

Utilizamos também algumas legislações como a Lei nº 14.214/2021, que institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual, visando garantir a oferta gratuita de absorventes higiênicos femininos e outros recursos básicos essenciais para a saúde menstrual.

2.2. Desenvolvimento do site

Após a realização da pesquisa bibliográfica, iniciamos o desenvolvimento do site informativo. Para a construção do front-end, utilizamos as linguagens HTML, CSS e JavaScript. O HTML foi usado para estruturar as páginas e os conteúdos, enquanto o CSS foi responsável pela estilização e aparência do site. Já o JavaScript foi utilizado para adicionar funcionalidades e interações à plataforma. Dessa forma, essas tecnologias foram utilizadas de maneira complementar na construção da interface e na implementação das funcionalidades do site.

Para a organização da plataforma, os conteúdos encontrados durante a pesquisa bibliográfica foram divididos em diferentes páginas. Durante o desenvolvimento, também buscamos criar uma interface de fácil navegação, organizando os conteúdos de maneira que o usuário consiga localizar as informações com facilidade. O site conta com informações sobre a pobreza menstrual, seus impactos e meios de conscientização, além de mostrar direitos e formas de apoio. Também possui uma página com artigos e pesquisas específicos sobre o tema e direciona o usuário a plataformas como o Meu SUS Digital, facilitando o acesso a informações sobre seus direitos.

Para manter os arquivos do site organizados durante seu desenvolvimento, utilizamos o GitHub, onde o projeto foi armazenado e atualizado conforme novas alterações eram realizadas. Dessa forma, as modificações feitas no HTML, CSS e JavaScript puderam ser registradas ao longo da construção do site. A plataforma também facilitou a manutenção do projeto e a atualização de suas versões.

3. Fundamentação teórica

A pobreza menstrual é um problema social que vai muito além da falta de absorventes, pois envolve aspectos como a falta de saneamento básico, de infraestrutura adequada e de acesso a recursos básicos. Nesse sentido, a menstruação, embora seja um processo natural, passa a ser vivenciada de forma desigual, especialmente por indivíduos em situação de vulnerabilidade social, que muitas vezes precisam recorrer a métodos improvisados e insalubres para conter o fluxo menstrual, o que pode agravar riscos à saúde [UNICEF; UNFPA 2021].

Além disso, a falta de acesso à informação também contribui para a permanência dessa problemática. A menstruação ainda é cercada por tabus e preconceitos que difi-

cultam que o assunto seja discutido abertamente, fazendo com que muitas pessoas não tenham acesso a conhecimentos importantes sobre saúde e higiene menstrual. Essa falta de informação também pode dificultar o conhecimento sobre os próprios direitos e sobre as formas de apoio disponíveis [UNFPA 2022].

Diante disso, observa-se que a pobreza menstrual influencia tanto a dignidade quanto a saúde da mulher, tornando-se essencial analisar seus impactos no cotidiano, na educação e nas condições de vida das pessoas que menstruam.

3.1. Impactos no cotidiano e na vida escolar

Um dos principais impactos da pobreza menstrual está relacionado à vida escolar das pessoas que menstruam. Muitas vezes, por não terem acesso a produtos básicos de higiene, meninas e adolescentes acabam deixando de frequentar a escola durante o período menstrual. Essas faltas podem prejudicar o desempenho escolar, visto que podem resultar em perda de aulas, provas e outras atividades importantes. Além disso, a falta de condições adequadas para lidar com a menstruação pode gerar constrangimento e insegurança dentro do ambiente escolar.

As consequências também estão presentes no cotidiano dessas pessoas, pois a falta de acesso a absorventes, banheiros adequados e outros recursos necessários pode dificultar a realização de atividades comuns durante o período menstrual. Dessa forma, a pobreza menstrual não interfere apenas na educação, mas também na rotina das pessoas que vivenciam essa realidade.

Os resultados de uma enquete realizada pelo UNICEF e UNFPA em 2021 mostraram que, entre cerca de 1,7 mil adolescentes e jovens participantes, 62% das pessoas que menstruam já deixaram de ir à escola ou a algum outro lugar por causa da menstruação. Além disso, 73% relataram constrangimento nesses ambientes, o que evidencia como essa problemática impacta o cotidiano dessas pessoas [UNICEF; UNFPA 2021].

Outros dados apontam como a falta de condições adequadas de higiene contribui para essas consequências. No Brasil, mais de 4 milhões de meninas frequentavam escolas com pelo menos uma privação relacionada às condições de higiene menstrual, como a falta de banheiros em condições de uso, pias ou lavatórios, papel higiênico ou sabão [UNICEF; UNFPA 2021]. Dessa forma, o próprio ambiente escolar nem sempre disponibiliza condições básicas para que essas pessoas possam lidar adequadamente com o período menstrual.

3.2. Desigualdade social e vulnerabilidade

As pessoas mais afetadas por essa problemática são aquelas de classes sociais mais baixas, que vivem em periferias ou que não possuem condições financeiras adequadas para ter acesso aos recursos necessários durante o período menstrual. Além disso, mulheres e meninas negras também são mais afetadas pela pobreza menstrual, uma vez que as desigualdades sociais e raciais presentes no país aumentam sua vulnerabilidade e dificultam o acesso a condições adequadas de higiene e saúde menstrual.

Essa desigualdade pode ser observada nos dados apresentados pelo UNICEF e UNFPA [UNICEF; UNFPA 2021]. Segundo o relatório, meninas negras tinham quase três vezes mais chance de não possuir acesso a banheiro em seus domicílios quando

comparadas às meninas brancas. Além disso, a chance de meninas negras viverem em domicílios com quatro ou mais banheiros privativos era 78% menor que a das meninas brancas [UNICEF; UNFPA 2021]. Esses dados evidenciam como as desigualdades sociais e raciais aumentam a vulnerabilidade de determinados grupos diante da pobreza menstrual.

3.3. Saneamento básico e condições de higiene

A falta de saneamento básico adequado, como acesso à água, banheiros e condições adequadas de higiene, também é um dos fatores que contribuem para a pobreza menstrual, visto que, sem essas condições, torna-se difícil realizar os cuidados necessários durante o período menstrual. Isso está diretamente ligado às desigualdades sociais, uma vez que pessoas de baixa renda estão mais expostas a essa situação.

Essa realidade pode ser observada nos dados apontados pelo UNICEF e pelo UNFPA [UNICEF; UNFPA 2021]. Cerca de 713 mil meninas viviam em domicílios sem banheiro de uso exclusivo dos moradores. Além disso, mais de 900 mil meninas viviam em domicílios sem água canalizada em pelo menos um cômodo e cerca de 6,5 milhões de meninas viviam em domicílios sem ligação à rede geral de esgoto.

Esses dados mostram que uma parcela significativa de meninas ainda vive sem condições básicas de saneamento e higiene. A falta de água, banheiros adequados e tratamento de esgoto dificulta os cuidados necessários durante o período menstrual, comprometendo a higiene e a dignidade dessas pessoas.

3.4. Saúde e bem-estar

A pobreza menstrual não se trata apenas da falta de acesso a absorventes, mas também das condições inadequadas para realizar a higiene durante a menstruação. Com a falta de produtos adequados, as pessoas que menstruam muitas vezes precisam improvisar formas de lidar com o fluxo menstrual, o que pode trazer riscos para a saúde. A falta de cuidados adequados durante esse período pode causar problemas como alergias e irritações e, em casos mais graves, até a síndrome do choque tóxico [UNICEF; UNFPA 2021].

Além da saúde física, a pobreza menstrual também pode afetar o bem-estar emocional. A falta de acesso aos produtos necessários e o constrangimento que ainda existe em relação à menstruação podem gerar sofrimento emocional e fazer com que essas pessoas deixem de participar de algumas atividades do dia a dia.

Por isso, ter acesso a produtos de higiene, informação, água e saneamento básico é importante tanto para a saúde quanto para o bem-estar e a dignidade das pessoas que menstruam.

3.5. Tabus, desinformação e educação menstrual

Apesar de ser algo natural, a menstruação é um assunto que ainda é cercado por um grande tabu na sociedade atual. Historicamente, a menstruação foi vista como algo a se envergonhar, a se esconder e evitar falar abertamente. Com o passar dos anos, esse assunto passou a ser mais discutido, mas, ainda assim, existem famílias e grupos de pessoas que tratam a menstruação como um motivo de vergonha.

Por esse tabu ainda estar presente na sociedade, muitas pessoas que menstruam podem não se sentir à vontade para conversar sobre o assunto com seus pais, responsáveis, amigos ou parceiros. A falta de diálogo sobre a menstruação contribui para a desinformação e para a permanência de mitos e preconceitos relacionados ao tema, dificultando o acesso ao conhecimento sobre o próprio corpo e a saúde menstrual.

Por isso, falar sobre educação menstrual é extremamente importante para diminuir a desinformação que ainda existe sobre o assunto. Falar sobre esse assunto de forma mais aberta, principalmente dentro das escolas e das próprias famílias, permite que as pessoas tenham mais conhecimento sobre a menstruação, o próprio corpo e os cuidados necessários durante esse período. Além disso, esse assunto não deve ser tratado apenas com meninas e pessoas que menstruam, mas também com meninos, para que todos possam compreender melhor o tema e ajudar a diminuir os preconceitos que ainda existem sobre a menstruação [Soares 2022].

3.6. Dignidade menstrual e políticas públicas

A dignidade menstrual está relacionada aos direitos das pessoas que menstruam, garantindo o acesso a produtos adequados, condições de higiene, saneamento básico, informações e cuidados com a saúde. Dessa forma, para garantir os direitos e a dignidade das pessoas que menstruam, foram criadas no Brasil políticas públicas voltadas ao enfrentamento da pobreza menstrual.

Uma dessas medidas foi a criação da Lei nº 14.214/2021 [Brasil 2021], que instituiu o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. Posteriormente, o Decreto nº 11.432/2023 [Brasil 2023] regulamentou essa lei, com o objetivo de garantir a oferta gratuita de absorventes e outros cuidados básicos de saúde menstrual, principalmente para pessoas em situação de vulnerabilidade social. O programa também busca combater a falta de acesso a produtos de higiene e promover a dignidade menstrual.

Além disso, a Portaria Interministerial nº 729/2023 [Brasil. Ministério da Saúde 2023] estabeleceu medidas para a implementação do programa, incluindo ações de comunicação sobre dignidade menstrual, estratégias educativas e formação de agentes públicos. Essas ações mostram que o enfrentamento da pobreza menstrual não envolve apenas a distribuição de absorventes, mas também o acesso à informação e à educação menstrual.

Em 2024, a Portaria nº 3.076 [Brasil. Ministério da Saúde 2024] passou a estabelecer os critérios, procedimentos e formas de monitoramento para a disponibilização gratuita de absorventes no âmbito do Ministério da Saúde. Dessa forma, essas políticas públicas representam medidas importantes para ampliar o acesso aos produtos menstruais e garantir melhores condições para que pessoas em situação de vulnerabilidade possam cuidar da própria saúde durante o período menstrual.

4. Desenvolvimento e Resultados

O principal resultado deste trabalho foi o desenvolvimento de um site informativo sobre pobreza menstrual, criado com o objetivo de promover uma sensibilização social sobre o tema abordado. A plataforma apresenta conteúdos relacionados aos impactos da pobreza menstrual, direitos, orientações e materiais informativos, além de contribuir para

a divulgação do projeto de pesquisa e extensão “Dignidade Feminina”, desenvolvido no IFPR – Campus Paranavaí.



Figura 1. Página inicial do site Dignidade Feminina.

Na página inicial do site, foi apresentada uma breve introdução sobre o tema e o conceito de pobreza menstrual. Também foi inserido o botão “Conheça o projeto”, que direciona o usuário para a aba “Sobre”. Ao navegar pela página inicial, também é apresentado um gráfico com dados da UNICEF e do UNFPA sobre meninas no Brasil que não possuem acesso adequado a absorventes e cuidados menstruais nas escolas. A apresentação desses dados busca introduzir os impactos da pobreza menstrual e mostrar algumas das dificuldades enfrentadas durante o período menstrual.

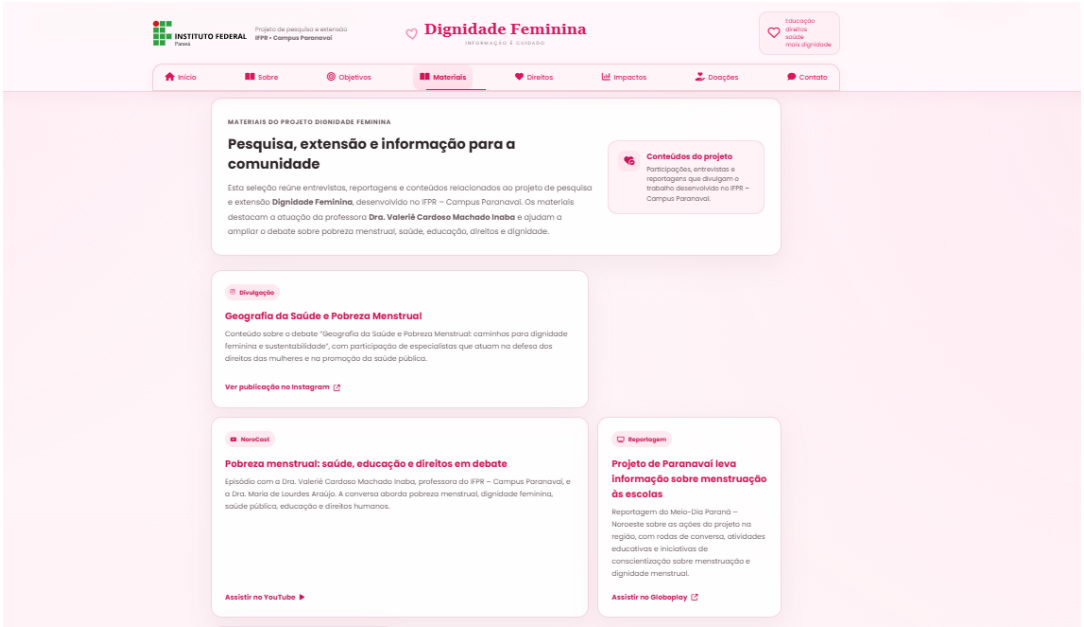


Figura 2. Materiais informativos.

Na página “Materiais”, são disponibilizados documentos, conteúdos informativos, podcasts e entrevistas relacionados à pobreza menstrual e à dignidade feminina. Entre os materiais apresentados, estão conteúdos que contam com a participação da coordenação

do projeto, nos quais são abordadas questões relacionadas à dignidade menstrual e à conscientização sobre o tema. A disponibilização desses materiais no site busca reunir informações de diferentes formatos (escritas, podcasts e reportagens jornalísticas), facilitando o acesso dos usuários a conteúdos educativos e apresentando potencial para contribuir com a sensibilização sobre a pobreza menstrual.



Figura 3. Direitos.

Na página "Direitos", são apresentadas informações sobre o programa governamental de distribuição gratuita de absorventes, destinado a pessoas que menstruam e que atendem aos critérios estabelecidos pelo programa. Inicialmente, a página apresenta uma breve explicação sobre o direito ao acesso gratuito a absorventes.

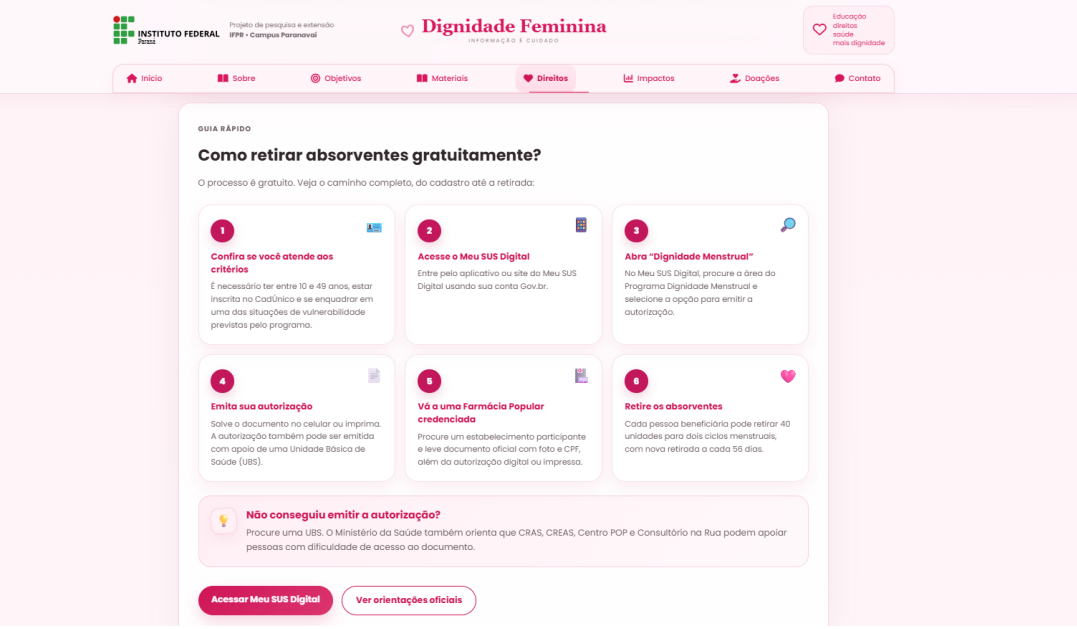


Figura 4. Orientações para a retirada gratuita de absorventes.

Em seguida, a página disponibiliza um passo a passo com orientações para realizar a retirada. Também foram inseridos links estratégicos que direcionam o usuário ao Meu SUS Digital e às orientações oficiais disponibilizadas pelo Governo Federal. Dessa forma,

além de informar sobre a existência desse direito, a página busca facilitar o acesso às informações e aos serviços necessários para a obtenção gratuita dos absorventes.

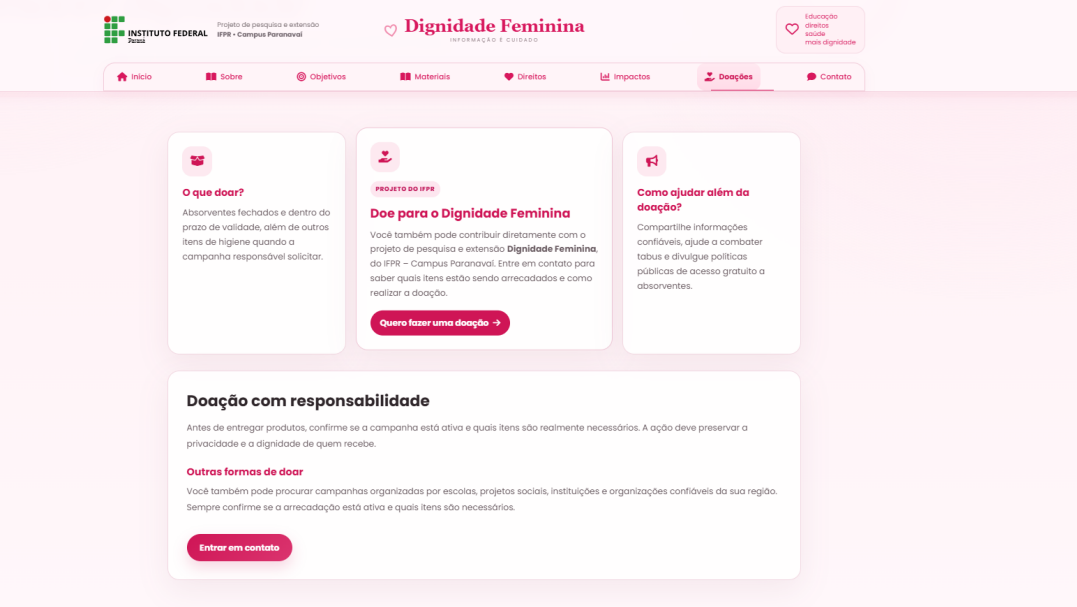


Figura 5. Doações.

A página “Doações” foi desenvolvida com o objetivo de divulgar o projeto de pesquisa e extensão “Dignidade Feminina”, realizado no IFPR – Campus Paranavaí, além de informar sobre a possibilidade de doação de absorventes e produtos de higiene, que posteriormente podem ser destinados a pessoas que necessitam desses itens. Nessa página, foram inseridos os botões “Quero fazer uma doação” e “Entrar em contato”, que direcionam o usuário para a página “Contato”. Nela, são disponibilizados meios de comunicação com a coordenação do projeto, possibilitando que pessoas interessadas em realizar doações obtenham mais informações. Também são disponibilizados o perfil do projeto no Instagram, utilizado como meio de divulgação e comunicação, e a localização do IFPR – Campus Paranavaí, acompanhada de um link que permite abrir o endereço em um aplicativo de mapas. Dessa forma, o site busca facilitar tanto a divulgação do projeto quanto o contato entre a comunidade e a iniciativa.

De modo geral, o desenvolvimento do site possibilitou reunir, em um único ambiente digital, informações sobre pobreza menstrual, materiais educativos, orientações sobre direitos e formas de contribuir com o projeto “Dignidade Feminina”. A organização desses conteúdos buscou tornar as informações mais acessíveis e facilitar o direcionamento dos usuários para fontes oficiais e canais relacionados ao projeto. Dessa forma, o site constitui o principal resultado tecnológico deste trabalho, utilizando recursos digitais como ferramenta de informação e divulgação, com potencial para contribuir para a sensibilização social sobre a pobreza menstrual e a dignidade feminina.

5. Considerações Finais

Este trabalho teve como principal objetivo utilizar a tecnologia como uma ferramenta para a sensibilização social sobre a pobreza menstrual e a dignidade feminina, por isso construímos um site informativo sobre o tema. A plataforma apresenta informações sobre

o conceito de pobreza menstrual, seus impactos e os direitos relacionados à dignidade menstrual, além de reunir materiais educativos e fontes oficiais. Também foram disponibilizadas formas de contato para doações e informações sobre o projeto Dignidade Feminina. Dessa forma, o site desenvolvido atende ao objetivo proposto de utilizar a tecnologia para informar, apresentando potencial para contribuir para a sensibilização social sobre a pobreza menstrual.

Durante o desenvolvimento do site, foi possível organizar os conteúdos pesquisados em diferentes páginas, facilitando a navegação e o acesso às informações. Também foram incluídos recursos que direcionam os usuários para serviços e fontes oficiais, como o Meu SUS Digital, além de informações sobre formas de apoio ao projeto. Assim, o desenvolvimento da plataforma possibilitou reunir diferentes conteúdos relacionados ao tema em um único ambiente digital, tornando o acesso às informações mais simples e organizado.

Para trabalhos futuros, seria interessante implementar uma página chamada "Biblioteca", que reuniria diversos artigos científicos, reportagens, livros, entre outros materiais de estudo relacionados ao tema abordado no site. Também seria importante realizar atualizações frequentes, acrescentando novos conteúdos e materiais, principalmente podcasts, reportagens e atividades realizadas pelo projeto de pesquisa e extensão Dignidade Feminina, desenvolvido no IFPR – Campus Paranavaí. Além disso, seria relevante realizar avaliações com usuários para verificar a facilidade de navegação, a compreensão das informações disponibilizadas e o potencial da plataforma para promover a sensibilização social sobre a pobreza menstrual.

Com essas implementações, o site poderá se tornar ainda mais completo e atualizado, reunindo uma quantidade maior de conteúdos e ampliando seu potencial para contribuir com a divulgação de informações e a sensibilização social sobre o tema.

Referências

Brasil (2021). Lei nº 14.214, de 6 de outubro de 2021. Acesso em: 23 set. 2026.

Brasil (2023). Decreto nº 11.432, de 8 de março de 2023. Acesso em: 23 set. 2026.

Brasil. Ministério da Saúde (2011). *Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: Princípios e Diretrizes*. Ministério da Saúde, Brasília, DF.

Brasil. Ministério da Saúde (2023). Portaria interministerial ms/mm/mjsp/mds/mec/mdhc nº 729, de 13 de junho de 2023. Acesso em: 23 set. 2026.

Brasil. Ministério da Saúde (2024). Portaria gm/ms nº 3.076, de 15 de janeiro de 2024. Acesso em: 23 set. 2026.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2026). *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2024*. IBGE, Rio de Janeiro.

Soares, L. M. d. S. (2022). Saúde da mulher e os reflexos da pobreza menstrual no brasil. *Revista do Curso de Especialização em Gênero e Direito da EMERJ*, (3).

UNFPA (2022). Estado da arte para promoção da dignidade menstrual: Avanços, desafios e potencialidades.

UNICEF; UNFPA (2021). Pobreza menstrual no brasil: Desigualdades e violações de direitos. Acesso em: 23 set. 2026.