

Tecnologia e Impacto Social: o papel do Instagram e das ferramentas online na promoção da Dignidade Feminina e redução da pobreza menstrual

Brenda A. Castellini¹, Kíria S. Nascimento¹,
Laisa S. Della Torre¹, Valeriê C. M. Inaba¹

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

{20203025520, 20213018144, 20213012178}@estudantes.ifpr.edu.br

valerie.inaba@ifpr.edu.br

Abstract. *Menstrual poverty, a concept defined by the UN in 2014, refers to the lack of access to hygiene products, adequate infrastructure, and information about the menstrual cycle. In Brazil, 30% of women face this issue, leading to school dropout and hygiene difficulties due to the lack of basic sanitation and resources. The proposed project aims to conduct research to support an online questionnaire to be applied to students, staff, and outsourced workers at IFPR-Campus Paranavaí. The goal is to identify embarrassing situations, assess the need for public investment in sanitary products, and expand knowledge on the topic. Additionally, a social media profile will be created to promote women's dignity.*

Resumo. *A pobreza menstrual, conceito definido pela ONU em 2014, refere-se à falta de acesso a itens de higiene, infraestrutura e informações sobre o ciclo menstrual. No Brasil, 30% das mulheres enfrentam esse problema, resultando em evasão escolar e dificuldades de higiene devido à falta de saneamento básico e recursos. O projeto propõe uma pesquisa para embasar um questionário online aplicado a alunos, servidores e terceirizados do IFPR-Campus Paranavaí, com o objetivo de identificar situações constrangedoras, avaliar a necessidade de investimentos em absorventes e ampliar o conhecimento sobre o tema. Além disso, será criado um perfil nas redes sociais para promover a dignidade feminina.*

1. Introdução

Inicialmente é necessário esclarecer que Pobreza Menstrual é uma nomenclatura nova criada pela Organização das Nações Unidas (ONU), no ano de 2014 [OrganizaçãoDasNaçõesUnidas2014], a partir de relatórios produzidos pelo UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância) e UNFPA (Fundo de População das Nações Unidas) para demonstrar a complexidade vivenciada por pessoas que menstruam relacionando a saneamento básico, saúde, pobreza e conhecimento sobre a menstruação [UNICEF and UNFPA 2021]. Sabe-se que 30% da população brasileira feminina enfrenta a pobreza menstrual e que milhares de estudantes faltam à escola ou evadem devido às dificuldades de conter o ciclo menstrual, seja por carência de saneamento básico e/ou financeira para aquisição de itens de higiene e absorventes. Essa população é a que vive abaixo

da linha de pobreza, mulheres em situação de rua, em privação de liberdade, também estudantes e homens trans que menstruam. Segundo o IBGE, cerca de 1/4 da população brasileira (24,3%), ou aproximadamente 49 milhões de pessoas, continua sem acesso a uma estrutura adequada de saneamento básico. Foi realizada pesquisa bibliográfica sobre Pobreza Menstrual no intuito de embasar as discussões para análise do questionário online repassado aos alunos, servidores e terceirizados do IFPR-Campus Paranavaí. Tal questionário buscou, de forma anônima, perceber e analisar o quanto a comunidade interna já enfrentou situações constrangedoras sobre a menstruação para ratificar o gasto público com a compra de absorventes e para ampliar os dados sobre esse tema que ainda são escassos. Outra atividade desse trabalho foi a criação de um perfil profissional em rede social para divulgar temas relacionados à pobreza menstrual. Nesse contexto, acredita-se que as postagens no perfil e análises dos seus dados sejam capazes de divulgar o conceito de pobreza menstrual e, a partir disso, promover reflexões sobre menstruação, ciclo menstrual e pobreza menstrual auxiliando para a promoção da dignidade feminina utilizando a tecnologia e as ferramentas online. Por fim, a pesquisa sobre pobreza menstrual utilizando a tecnologia contribui para a promoção de uma consciência social mais ampla e uma mobilização em torno de um problema que ainda é pouco discutido no debate público. Ao trazer à tona as experiências e desafios enfrentados por mulheres em situação de vulnerabilidade, o estudo ajuda a sensibilizar a sociedade e a promover ações que garantam o acesso universal a produtos de higiene menstrual e a educação adequada sobre saúde menstrual. Assim, a pesquisa não apenas contribui para uma melhor compreensão e na busca por soluções do problema, mas também incentiva um ambiente mais inclusivo e justo para todas as pessoas no Brasil utilizando, para isso, a tecnologia e a rede social.

2. Resultados e Discussões

A partir do objetivo principal do trabalho que era pesquisar sobre a pobreza menstrual e os seus desafios no IFPR – Campus Paranavaí, foram realizadas leituras de artigos e livros sobre esse tema de diversos autores de áreas distintas. Além dessa pesquisa bibliográfica, foram visualizados documentários e filmes sobre esse tema como é o caso do filme “Pad Man” [pad 2018] e do documentário “Absorvendo o Tabu” [abs 2018]. Um dos propósitos do trabalho foi criar um perfil educativo em uma rede social para divulgar o conceito da pobreza menstrual e, também, informações que ajudem as pessoas menstruantes a enfrentar a pobreza menstrual e a terem noções básicas de saúde e de dignidade feminina. Nesse contexto, foi criado um perfil “@dignidade.feminina” [ProjetoDignidadeFeminina 2024] no Instagram sendo que a primeira postagem aconteceu no dia 28 de maio de 2024 que é o Dia Internacional da Dignidade Menstrual, tendo sido estabelecido pela ONU [OrganizaçãoDasNaçõesUnidas] para enaltecer a dignidade feminina e combater a pobreza menstrual. O Instagram @dignidade.feminina foi criado como parte do TCC sobre Tecnologia e impacto social: o papel do Instagram e das ferramentas online para promoção da Dignidade Feminina e redução da pobreza menstrual, com o objetivo de sensibilizar e informar sobre os impactos da pobreza menstrual, especialmente no ambiente escolar. Na bio, o perfil se apresenta como um “Projeto de Pesquisa” e enfatiza que a menstruação não deve ser vista como um luxo, mas sim como um direito. Com isso, o @dignidade.feminina busca promover o debate sobre a dignidade menstrual e o direito ao acesso a produtos de higiene, especialmente

nas escolas, onde essa questão interfere diretamente na educação e no futuro das alunas, ou seja, utilizando de tecnologia e de rede social digital para auxiliar na redução da pobreza menstrual. Com uma identidade visual marcada por tons suaves de rosa e laranja, o @dignidade.feminina cria um ambiente acolhedor e acessível, especialmente voltado para jovens e educadores. Até meados de novembro de 2024 o perfil informativo possuía 125 seguidores e sete postagens que abordaram os seguintes temas: Dia Internacional da Dignidade Menstrual (com maior quantitativo de curtidas); a questão ambiental envolvendo os absorventes descartáveis e divulgação de métodos mais sustentáveis de contenção do ciclo menstrual; a participação do IFPR – Campus Paranavaí na comissão do IFPR que instituiu o PRODIM (Programa de Dignidade Menstrual) nos 26 campi do IFPR; divulgação da legislação do Ministério da Saúde (Portaria 3.073/24) sobre a disponibilização de absorventes descartáveis para a população em vulnerabilidade social; divulgação da alteração da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) que inclui a obrigatoriedade das perspectivas femininas nos currículos; e, enaltecimento do Outubro Rosa para saúde feminina (figura 01). O gráfico de desempenho do perfil de Instagram "dignidade.feminina", vinculado a um TCC sobre pobreza menstrual e dignidade feminina, apresenta uma análise detalhada de suas métricas. No período observado (19/10/24 a 08/11/24), o perfil alcançou 1,2 mil pessoas (ou 1.171), representando um crescimento de 134,7% em relação ao período anterior. Todo o alcance registrado foi de origem orgânica, sem investimento em anúncios, o que indica uma expansão natural da visibilidade do conteúdo (Figura 02). Em relação às interações, o perfil registrou 27 interações com o conteúdo, o que significa uma diminuição de 25% em comparação com o período anterior. Esse dado evidencia que, apesar do aumento no alcance, o engajamento com as postagens foi reduzido (Figura 02). O perfil possui um total de 125 seguidores, embora não haja informações no gráfico sobre variações desse número ao longo do período analisado. Adicionalmente, a métrica de cliques no link permanece em zero, sugerindo que não houve redirecionamento de usuários para links externos. Assim, conclui-se que, embora o perfil tenha alcançado uma visibilidade crescente, o engajamento com o conteúdo e a conversão de visualizações em ações mais concretas, como cliques, apresentaram limitações durante o período analisado (Figura 02).

Em relação às interações, o perfil registrou 27 interações com o conteúdo, o que significa uma diminuição de 25% em comparação com o período anterior. Esse dado evidencia que, apesar do aumento no alcance, o engajamento com as postagens foi reduzido (Figura 02). O perfil possui um total de 125 seguidores, embora não haja informações no gráfico sobre variações desse número ao longo do período analisado. Adicionalmente, a métrica de cliques no link permanece em zero, sugerindo que não houve redirecionamento de usuários para links externos. Assim, conclui-se que, embora o perfil tenha alcançado uma visibilidade crescente, o engajamento com o conteúdo e a conversão de visualizações em ações mais concretas, como cliques, apresentaram limitações durante o período analisado (Figura 02). A publicação mais engajada do perfil, realizada em 5 de agosto às 18:18, alcançou um total de 896 contas. Dentre essas contas, 10,4% pertencem a seguidores do perfil, enquanto 89,6% são de não seguidores, evidenciando o alcance da postagem além da base de seguidores. Das contas alcançadas, 44 interagiram com a publicação, representando uma taxa de engajamento significativa, com 68,2% dessas interações vindas de seguidores e 31,8% de não seguidores. As interações totais somaram 53, distribuídas da seguinte forma: 39 curtidas, 6 compartilhamentos, 6 comentários e 2

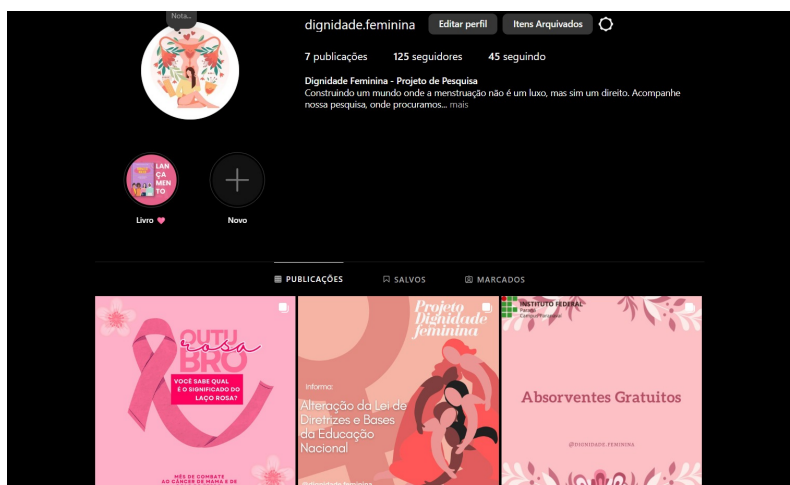


Figure 1. Demonstração do Perfil Informativo Criado no Instagram.

Fonte: INSTAGRAM @dignidade.feminina (acesso em 13/11/2024). Elaboração: As autoras, 2024

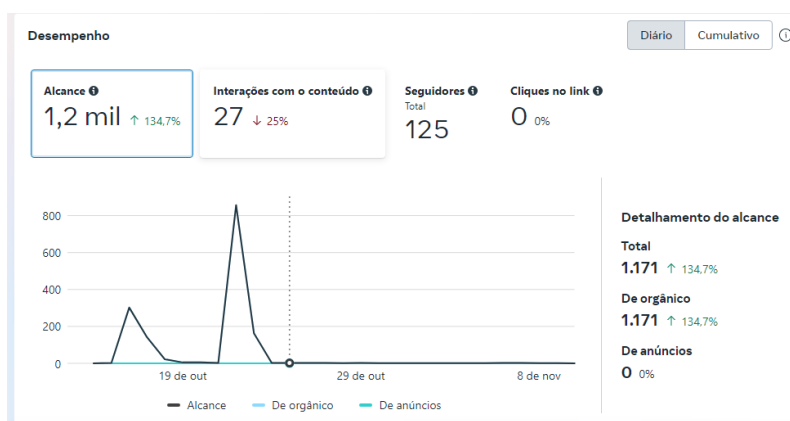


Figure 2. Gráfico de desempenho do perfil de Instagram (@dignidade.feminina)

Fonte: INSTAGRAM @dignidade.feminina (acesso em 08/11/2024). Elaboração: As autoras, 2024

salvamentos. Além disso, a atividade do perfil gerada por esta publicação incluiu 5 visitas ao perfil, porém, não resultou em novos seguidores. Esses dados indicam que a postagem gerou interesse e engajamento, especialmente por parte dos seguidores, mas teve um impacto limitado na atração de novos seguidores. A análise das métricas de engajamento, especialmente a alta porcentagem de interações de não seguidores, sugere que o conteúdo aborda um tema de relevância social que desperta interesse mesmo fora da base habitual de seguidores do perfil. Conforme Rosa Filho, [Filho 2021], a tecnologia transforma o comportamento social ao promover inclusão e facilitar o acesso à informação. Isso se conecta ao tema da pobreza menstrual e dignidade feminina, pois ferramentas online, como redes sociais e questionários digitais, permitem conscientizar e engajar a sociedade sobre essa questão. Ao tornar o tema acessível e romper tabus, essas plataformas ampliam o alcance do debate e incentivam ações que impactam socialmente, como a garantia de direitos e o combate à falta de acesso a produtos menstruais. Além da compreensão da pobreza menstrual e da divulgação dessa realidade, outro propósito do trabalho era

perceber como a pobreza menstrual impacta o cotidiano dos estudantes que menstruam no IFPR – Campus Paranavaí. Para isso, foi elaborado um formulário online para receber respostas anônimas de servidores, estudantes, terceirizados e estagiários do Campus Paranavaí. O formulário ficou aberto para respostas de 01/09/2024 a 23/09/2024 e obteve 92 respostas, embora a comunidade acadêmica seja de aproximadamente 1.100 pessoas. A partir das respostas coletadas, foi possível construir uma base de dados que reflete o impacto da pobreza menstrual no contexto interno de nossa instituição e a percepção sobre o tratamento da dignidade feminina. Com os dados obtidos, geramos gráficos e porcentagens detalhados para cada pergunta do formulário, permitindo-nos realizar uma análise minuciosa de cada um dos aspectos abordados. Essas informações serão fundamentais para embasar futuras ações e discussões sobre o tema em nosso campus. Todavia, para facilitar as informações e adequar ao evento proposto, serão apresentados os dados mais relevantes para o tema da pesquisa. No primeiro gráfico, observa-se a distribuição de gênero dos participantes da pesquisa, sendo que 69,6% dos respondentes se identificam como femininos, enquanto 29,3% como masculinos, e uma pequena porcentagem como não-binários. A predominância de respostas do gênero feminino é coerente com o tema da pesquisa, que se foca na pobreza menstrual — uma questão que afeta principalmente pessoas que menstruam, majoritariamente mulheres. Essa representatividade feminina fornece uma base sólida para que o estudo capte experiências diretas de quem sofre com a falta de acesso a produtos menstruais, reforçando a validade dos dados no contexto da análise sobre dignidade menstrual. A faixa etária "menos de 18 anos" como a mais representada, abrangendo 33,7% das respostas. Em seguida, a faixa de "18 a 25 anos" representa 22,8% dos respondentes. As demais faixas etárias apresentam percentuais mais baixos, sugerindo que a maioria dos participantes é jovem, possivelmente estudantes do próprio Instituto Federal. Essa predominância de jovens é relevante, pois pessoas em fase escolar tendem a ter menos autonomia financeira, o que pode aumentar a vulnerabilidade à pobreza menstrual. Entretanto, o acesso gratuito a absorventes nos banheiros femininos do campus ajuda a reduzir esse problema, assegurando que as estudantes tenham o suporte necessário para lidar com o período menstrual sem comprometer sua rotina acadêmica. A maioria dos envolvidos, 51,1%, são alunos, representando mais da metade do grupo. Em seguida, temos professores com 23,9% e técnicos administrativos com 20,7%. A presença de terceirizados (3,3%) e estagiários (1,1%) é menor, mas ainda relevante. Essa distribuição mostra que a pesquisa obteve uma amostra majoritária de alunos, com representações significativas de professores e técnicos, o que reflete uma perspectiva diversificada da comunidade interna sobre o tema. No gráfico que mostra as dificuldades no acesso a produtos menstruais 60,9% afirmaram nunca ter tido nem testemunhado dificuldades nesse acesso, um número significativo que pode ser atribuído à disponibilidade de absorventes gratuitos nos banheiros femininos da instituição, uma medida que visa amenizar a pobreza menstrual no ambiente escolar. No entanto, 30,4% dos participantes relataram já ter presenciado alguém com dificuldades para obter esses produtos, enquanto 8,7% afirmaram ter passado pessoalmente por essa situação. Esses dados evidenciam que, apesar da assistência oferecida, existem alunos na comunidade que enfrentam, já enfrentaram ou conhecem pessoas enfrentando barreiras financeiras para obter itens básicos de higiene menstrual, mostrando que a pobreza menstrual persiste como um problema a ser discutido e solucionado de forma ampla (Figura 03).

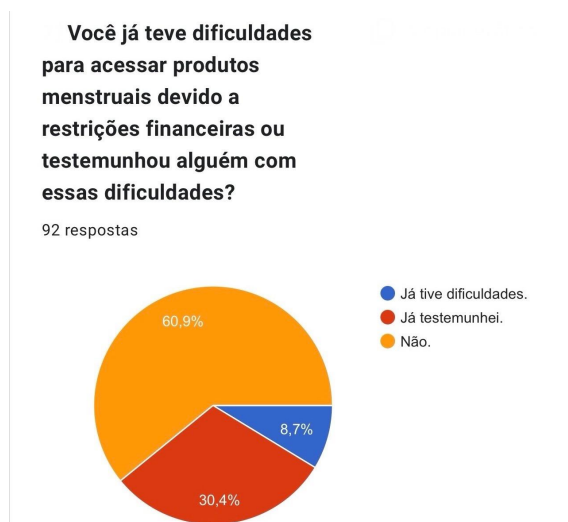


Figure 3. Gráfico de acesso a produtos menstruais.
Fonte: Formulário Online. Elaboração: As autoras, 2024.

Perguntou-se também sobre quantas vezes as pessoas já experienciaram situações de não possuir produtos menstruais e observou-se que 57,6% dos participantes responderam "Nenhuma vez", indicando que não experienciaram ou presenciaram a falta de produtos menstruais adequados. Contudo, 42,4% dos participantes relataram ter passado ou conhecido alguém que passou por isso ao menos uma vez, sendo que 16,3% mencionaram cinco vezes ou mais. Esse dado revela que há um percentual significativo que enfrenta dificuldades ou conhece alguém que enfrenta desafios relacionados ao acesso a produtos menstruais. A disponibilização gratuita de absorventes pelo Instituto Federal do Paraná - Campus Paranavaí é uma iniciativa que pode reduzir essas situações, promovendo mais dignidade e saúde menstrual entre as alunas (Figura 04).



Figure 4. Gráfico de quantas vezes não teve acesso a produtos menstruais.
Fonte: Formulário Online. Elaboração: As autoras, 2024.

Perguntou-se também sobre a forma que as pessoas sem acesso a produtos menstruais se organizaram para passar pelo ciclo menstrual. Nota-se que 58,7% afirmaram que nunca precisaram improvisar e não conhecem ninguém que passou pela situação. No entanto, 28,3% dos respondentes conhecem alguém que precisou improvisar, e 13% afirmaram já ter improvisado por falta de acesso a produtos menstruais adequados. Esses dados indicam que uma parcela expressiva da comunidade do campus enfrenta ou conhece alguém que enfrenta a pobreza menstrual, o que pode impactar negativamente o bem-estar das alunas. A oferta gratuita de absorventes nos banheiros femininos do campus é uma resposta direta a essas necessidades, proporcionando uma alternativa para reduzir a improvisação e promover condições mais dignas (Figura 05).

Dados coletados no formulário aplicado na comunidade do Campus de Paranavaí confirmam essa realidade, o gráfico demonstra que 41,3% dos participantes já improvisaram ou conhecem alguém que improvisou alguma solução, destacando o uso recorrente de "panos velhos", "pedaços de toalha" e "bolinhos de papel higiênico" como alternativas aos absorventes convencionais. Em alguns casos, foi relatado o uso de "meias com papel higiênico dentro" ou a prática de "enrolar uma quantidade grossa de papel higiênico" para evitar manchas até chegar em casa. Essas alternativas, embora possam representar uma solução imediata, não são seguras, pois frequentemente estão associadas a condições de insalubridade, aumentando o risco de infecções, irritações e outros problemas de saúde ginecológica. Além dos riscos para a saúde, o uso dessas soluções improvisadas tem um impacto psicológico significativo. Mulheres que não dispõem de absorventes adequados frequentemente se sentem constrangidas, inseguras e socialmente isoladas, comprometendo sua autoestima e interferindo em suas atividades diárias, como trabalho e escola. No ambiente escolar, a ausência de produtos menstruais pode levar à evasão, prejudicando o desenvolvimento educacional e limitando as oportunidades de futuro para essas jovens. A falta de dignidade menstrual reforça o ciclo da pobreza, afetando o empoderamento feminino e perpetuando a desigualdade de gênero.

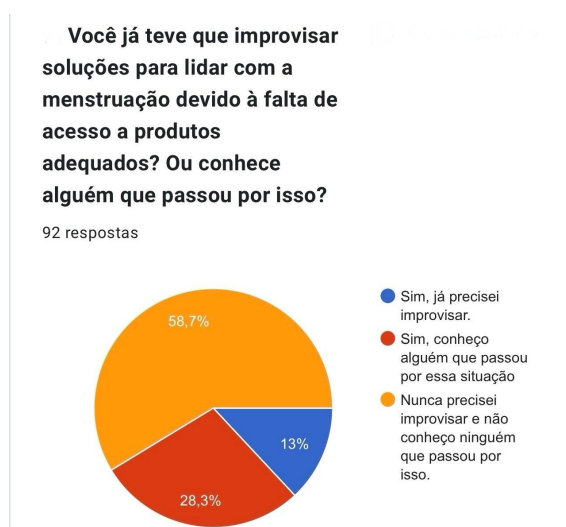


Figure 5. Gráfico de quantas vezes precisou improvisar para contenção do ciclo menstrual.

Fonte: Formulário Online. Elaboração: As autoras, 2024.

Sobre a disponibilidade dos absorventes descartáveis nos banheiros do Campus Paranavaí, 87% dos estudantes estão cientes da oferta gratuita de absorventes descartáveis no IFPR - Campus Paranavaí, enquanto 13% desconhecem essa política. A alta porcentagem de conhecimento entre os estudantes demonstra que a comunicação interna foi eficaz, permitindo que a maioria soubesse sobre essa iniciativa voltada à dignidade menstrual. Esse resultado reflete o comprometimento do campus com a redução da pobreza menstrual e com o apoio à saúde e bem-estar dos estudantes. No entanto, a existência de uma pequena parcela que desconhece a oferta (13%) sugere que a instituição ainda tem uma margem de melhoria no que diz respeito à comunicação desse benefício. Observou-se que, apesar de 87% das alunas conhecerem a existência dos absorventes gratuitos, a maioria, cerca de 60,9%, não faz uso do serviço, enquanto 39,1% afirmam já ter utilizado. Esse dado sugere que, embora o serviço esteja amplamente divulgado, ele é utilizado de forma dispersa. Além disso, é possível que alguns estudantes vejam esse serviço como um recurso emergencial, preferindo utilizá-lo apenas em casos de necessidade imprevista. Luanna Makeda da Silva Soares [da S. Soares 2022], em seu artigo "Saúde da Mulher e os Reflexos da Pobreza Menstrual no Brasil", destaca que essa questão leva à deserção escolar, com mais de 60% das jovens reportando que já deixaram de frequentar a escola devido à falta de produtos menstruais adequados. A pobreza menstrual na educação básica brasileira, conforme discutido por [Reyes et al. 2023], é um fenômeno que afeta principalmente jovens estudantes em situação de vulnerabilidade social e econômica. Essa condição resulta na privação de direitos básicos, comprometendo a dignidade das alunas e levando ao absenteísmo escolar, com perda média de 45 dias letivos por ano. Perguntou-se também se os participantes conheciam produtos menstruais mais sustentáveis que 71,7% conhecem alternativas menstruais sustentáveis, como coletores e calcinhas absorventes, enquanto 28,3% não as conhecem. Esse dado sugere uma boa receptividade à ideia de produtos menstruais mais ecológicos, mas também mostra que há espaço para aumentar o conhecimento sobre essas opções. A promoção de alternativas sustentáveis é relevante tanto para o meio ambiente quanto para a dignidade menstrual, pois oferece mais opções de escolha para as pessoas menstruantes, algumas das quais podem ser mais econômicas a longo prazo. Embora as pessoas saibam que existem produtos menstruais sustentáveis, 88% das participantes nunca utilizaram produtos menstruais alternativos, como calcinhas absorventes ou coletores menstruais, enquanto apenas 12% já experimentaram esses itens. Esse dado sugere que, embora exista uma conscientização razoável sobre essas alternativas, a adoção prática ainda é baixa. Fatores que podem contribuir para essa baixa adesão incluem o custo inicial mais elevado desses produtos em comparação com absorventes descartáveis, bem como a falta de acesso ou até mesmo o desconhecimento sobre a praticidade de uso. Esses produtos alternativos são geralmente mais econômicos e sustentáveis a longo prazo, mas demandam uma mudança de hábito. Esse resultado evidencia a importância de campanhas informativas utilizando as ferramentas online e as redes sociais para divulgação da existência desses itens, mas também sobre seus benefícios econômicos e ambientais, incentivando uma transição gradual para opções mais sustentáveis. A comunidade interna foi questionada se já lidou ou conhece alguém que passou por experiências com estigma social em torno da menstruação e 48,9% das participantes já presenciaram alguém enfrentando estigmas relacionados à menstruação, 19,6% afirmam ter passado pessoalmente por essa situação, e 12% vivenciaram o estigma tanto como observadoras quanto pessoalmente. Apenas 19,6% nunca presenciaram ou vivenciaram esse tipo de

situação. Esses dados mostram que o estigma social em torno da menstruação ainda é uma realidade significativa, afetando diretamente ou indiretamente a maioria das pessoas menstruantes. A presença desse estigma pode impactar o bem-estar, a autoestima e até mesmo a participação ativa das alunas em atividades cotidianas, por medo de constrangimento ou julgamento. Esse resultado reforça a necessidade de ações educativas que promovam uma compreensão mais empática e aberta sobre a menstruação, visando reduzir o preconceito e tornar o ambiente escolar mais inclusivo. Iniciativas como palestras, rodas de conversa e campanhas de conscientização podem ajudar a desconstruir o estigma e normalizar o diálogo sobre o tema. A última pergunta do formulário demonstra o interesse da comunidade interna do Campus em oficinas e minicursos sobre dignidade feminina e 95,6% dos participantes manifestaram interesse em oficinas ou minicursos sobre dignidade feminina. Esse dado reflete um alto nível de interesse em iniciativas educacionais sobre o tema, indicando que as alunas reconhecem a importância de entender e discutir assuntos relacionados à dignidade feminina, como a pobreza menstrual, saúde e bem-estar. Esse entusiasmo por eventos educativos sugere uma demanda por mais espaços de aprendizado e conscientização dentro do campus, que promovam a discussão e a valorização da saúde e dignidade femininas. A oferta de oficinas e minicursos sobre temas como gestão menstrual, sustentabilidade e direitos das pessoas menstruantes poderia não apenas informar, mas também fortalecer o senso de comunidade e apoio entre as alunas. Esses resultados mostram que o IFPR - Campus Paranavaí tem uma excelente oportunidade de implementar programas que ajudem a formar uma comunidade mais empoderada e informada.

3. Considerações Finais

Em conclusão, a pobreza menstrual é um problema multifacetado que afeta profundamente a vida das mulheres, impactando sua educação, saúde e dignidade. Artigos de autores como Luanna Makeda da Silva Soares [da S. Soares 2022] e organizações como a UNICEF e o UNFPA [UNICEF and UNFPA 2024] destacam a urgência de abordar essa questão através de políticas públicas eficazes, educação e a quebra de tabus. É essencial promover o acesso a produtos de higiene menstrual, saneamento básico adequado e informações corretas sobre saúde menstrual para garantir a dignidade e os direitos das mulheres em todas as regiões do mundo. A pesquisa também revelou uma crescente informação sobre alternativas menstruais sustentáveis, com 71,7% dos participantes conhecendo opções como coletores menstruais e calcinhas absorventes, embora a adoção dessas alternativas ainda seja baixa (12%). Isso sugere uma oportunidade para ações educativas que promovam esses produtos, que não apenas contribuem para a saúde menstrual, mas também para a preservação ambiental. Além disso, 95,7% dos participantes apoiam a normalização da discussão sobre o ciclo menstrual, indicando uma mudança cultural em andamento em direção a uma sociedade mais aberta e sem tabus sobre a menstruação. O estigma social ainda persiste, com quase 50% dos respondentes tendo presenciado ou vivenciado situações de discriminação relacionadas à menstruação, o que evidencia a necessidade de ações educativas que promovam a empatia e o respeito.

As ferramentas online são fundamentais para promover mudanças comportamentais e engajamento social em temas como a pobreza menstrual e dignidade feminina. O uso do Instagram e do questionário online já demonstra o potencial de conscientização e mobilização. Para tornar essas ferramentas mais eficazes, é importante investir em conteúdo interativo, como infográficos, vídeos curtos, enquetes e depoimentos reais.

Campanhas com hashtags e a divulgação dos dados coletados no campus podem ampliar o alcance e sensibilizar mais pessoas. Além disso, incluir homens e outros públicos na discussão é essencial para combater tabus e gerar solidariedade. Para ampliar o impacto, o projeto pretende estabelecer parcerias com outras instituições de Ensino e coletar informações da comunidade externa ao IFPR-Campus Paranavaí. Pretende-se também promover oficinas e campanhas de distribuição de produtos menstruais descartáveis e sustentáveis. O desenvolvimento de materiais educativos por meio do Instagram demonstrou ser importante, mas é necessário ampliar o engajamento para atrair novos públicos. Dessa forma, o uso de ferramentas online torna-se um pilar indispensável do projeto, permitindo não apenas o engajamento de um público mais amplo, mas também a ampliação do debate e a implementação de ações práticas que gerem mudanças sociais significativas e duradouras.

4. Referências

References

- (2018). *Absorvendo tabu*. Netflix. 26 min, Documentário. Disponível em: <https://www.netflix.com>. Acesso em: 17 março de 2024.
- (2018). *Padman – homem absorvente*. 140min, Drama. Co-produção Índia e Estados Unidos. Acesso em: 17 de março de 2024.
- da S. Soares, L. M. (2022). Os reflexos da pobreza menstrual no Brasil. Artigo científico de conclusão de curso de Pós-Graduação Lato Sensu da Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro. Acesso em: 17 de março de 2024.
- Filho, A. R. (2021). A influência da tecnologia no comportamento social humano. *Revista Innovatio*, 1(9):51–60.
- OrganizaçãoDasNaçõesUnidas. Fundo de população da onu e unicef lançam relatório sobre pobreza menstrual no Brasil. Acesso em: 20 de agosto de 2024.
- OrganizaçãoDasNaçõesUnidas2014. Frame work of actions of the follow-up to the programme of action of the international conference of population and development beyond 2014. Acesso em: 16 de março de 2024.
- ProjetoDignidadeFeminina (2024). Instagram: Projeto dignidade feminina. Acesso em: 20 de junho de 2024.
- Reyes, G. B., da Silva, D. R. Q., and Jung, H. S. (2023). Reflexões sobre a pobreza menstrual de estudantes na educação básica brasileira. *Ambivalências*, 11(21):40–60. Acesso em: 01 de outubro de 2024.
- UNICEF and UNFPA (2021). Pobreza menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos. Acesso em: 16 de março de 2024.
- UNICEF and UNFPA (2024). No Brasil, milhões de meninas carecem de infraestrutura e itens básicos para cuidados menstruais. Acesso em: 17 de agosto de 2024.