

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM TECNOLOGIAS AMBIENTAIS

# Material didático de orientação para um ciclo mais sustentável e saudável

Mércia Dark Bastos da Silva  
Mônica Ximenes Carneiro da Cunha



INSTITUTO  
FEDERAL  
Alagoas



TECNOLOGIAS  
Ambientais



**Dados Internacionais de Catalogação na  
Publicação  
Instituto Federal de Alagoas  
Campus Marechal Deodoro  
Biblioteca Dorival Apratto**

---

S586m

Silva, Mércia Dark Bastos da.

Material didático de orientação para um ciclo menstrual mais sustentável e saudável / Mércia Dark Bastos da Silva, Mônica Ximenes Carneiro da Cunha. - 2024.

24 f. : il., color.

12 megabytes (PDF)

Inclui figuras.

Material didático – Produto educacional gerado a partir da dissertação: Análise da percepção de mulheres em situação de vulnerabilidade em relação ao consumo ecossustentável de produtos de higiene menstrual (Mestrado Profissional em Tecnologias Ambientais) – Instituto Federal de Alagoas, *Campus Marechal Deodoro*, Marechal Deodoro, 2024.

1. Produtos menstruais sustentáveis. 2. Consumo sustentável. 3. Educação menstrual. I. Título. II. Cunha, Mônica Ximenes Carneiro da.

CDD: 363.7

---

**Maria Jôse Nascimento Leite Machado  
Bibliotecária – CRB 4/2125**

## FICHA DE DESCRIÇÃO DO PRODUTO TÉCNICO/TECNOLÓGICO

### - MATERIAL DIDÁTICO

- Docentes Autores:

Nome: Mônica Ximenes Carneiro da Cunha CPF:840.686.714-00 (X) Permanente; ( ) Colaborador

Discentes Autores:

Nome: Mércia Dark Bastos da Silva CPF:055.476.554-30 (X) Mest Prof; ( ) Doutorado

Demais Autores:

Nome: \_\_\_\_\_ CPF: \_\_\_\_\_ Organização: \_\_\_\_\_

- Linha de pesquisa:

Tecnologias e Inovação Ambiental

- Projeto de pesquisa (o projeto deve estar cadastrado no Currículo Lattes):

Análise da Percepção de Mulheres em situação de vulnerabilidade com relação ao consumo ecossustentável de itens de higiene menstrual.

- Título do PPT:

Material didático de orientações para um ciclo menstrual mais sustentável e saudável.

- A Produção é vinculada a Trabalho de Conclusão concluído?

(X) Sim ( ) Não

- Tipo do PTT:

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | Carta, mapa ou similar*                  |  | Patente depositada, concedida ou licenciada*           |
|   | Curso de Formação Profissional*          |  | Produto Bibliográfico Técnico/tecnológico*             |
|   | Empresa ou Organização Social Inovadora* |  | Processo/Tecnologia e Produto/Material não Patenteável |
|   | Manual/Protocolo                         |  | Software/Aplicativo*                                   |
| X | Material Didático                        |  | Tecnologia Social                                      |

\* PTT que demanda informações específicas.

- Finalidade (255 caracteres):

O material didático visa orientar pessoas menstruantes sobre práticas menstruais sustentáveis e saudáveis, promovendo conscientização sobre alternativas ecológicas, impacto positivo na saúde feminina e redução do impacto ambiental associado ao ciclo menstrual.

- Impacto – Nível:

(X) Alto ( ) Médio ( ) Baixo

- Impacto – Demanda:

Espontânea      ( ) Por concorrência      ( ) Contratada

- Impacto - Objetivo da Pesquisa:

( ) Experimental       Solução de um problema previamente identificado  
( ) Sem um foco de aplicação inicialmente definido

- Impacto - Área impactada pela produção:

( ) Econômico       Saúde       Ensino       Social  
( ) Cultural      Ambiental      ( ) Científico      ( ) Aprendizagem

- Impacto - Tipo

( ) Potencial       Real

- Descrição do tipo de Impacto (255 caracteres):

Espera-se que o material seja utilizado para promover conscientização sobre práticas mensuráveis sustentáveis, influenciando a adoção de alternativas ecológicas, e contribuindo para a saúde feminina e redução do impacto ambiental.

- Replicabilidade:

Sim      ( ) Não

- Abrangência Territorial:

( ) Internacional       Nacional      ( ) Regional      ( ) Local

- Complexidade:

( ) Alta       Média      ( ) Baixa

- Inovação:

( ) Alto teor inovativo       Médio teor inovativo      ( ) Baixo teor inovativo  
( ) Sem inovação aparente

- Setor da sociedade beneficiado pelo impacto:

( ) Agricultura, pecuária, produção florestal, pesca e aquicultura  
( ) Indústrias de transformação  
( ) Água, esgoto, atividades de gestão de resíduos e descontaminação  
( ) Construção  
( ) Comércio, reparação de veículos automotores e motocicletas  
( ) Transporte, armazenagem e correio  
( ) Alojamento e alimentação  
( ) Informação e comunicação  
( ) Atividades financeiras, de seguros e serviços relacionados  
( ) Atividades imobiliárias  
( ) Atividades profissionais, científicas e técnicas  
( ) Atividades administrativas e serviços complementares  
( ) Administração pública, defesa e seguridade social

- Educação
- Saúde humana e serviços sociais
- Artes, cultura, esporte e recreação
- Outras atividades de serviços
- Serviços domésticos
- Organismos internacionais e outras instituições extraterritoriais
- Indústrias extrativas
- Eletricidade e gás

- Declaração de vínculo do produto com PDI da Instituição:

- Sim       Não

- Houve fomento?

- Financiamento       Cooperação       Não houve

- Registro/depósito de propriedade intelectual?

- Sim       Não

- Estágio da tecnologia:

- Piloto/protótipo       Em teste       Finalizado / implantado

- Há transferência de tecnologia/conhecimento?

- Sim       Não

- URL (255 caracteres): O produto será disponibilizado no site do Instituto Federal de Alagoas - Campus Marechal Deodoro.

- Divulgação:

- Filme       Hipertexto       Impresso       Meio digital        
Meio magnético       Vários       Outro: Palestra.

- Observação (255 caracteres):

Anteriormente foram conduzidas palestras, entretanto, o material é atualizado com base em nova coleta de dados, assegurando relevância e alinhamento contínuo com as necessidades e experiências das participantes da pesquisa.

# INSTRUÇÕES

## **Objetivo da Apresentação:**

**Conscientizar sobre práticas sustentáveis no ciclo menstrual, abordando impactos ambientais e promovendo alternativas reutilizáveis.**

### **1. Introdução:**

- **Sensibilize sobre a naturalidade do ciclo menstrual.**
- **Destaque a abordagem holística da saúde menstrual.**

### **2. Absorventes Descartáveis:**

- **Explique a produção e os impactos ambientais.**
- **Mencione problemas de saúde associados ao uso prolongado**

### **3. Alternativas Reutilizáveis:**

- **Apresente opções como absorventes de tecido, coletores e calcinhas menstruais.**
- **Enfatize a durabilidade e a redução de resíduos.**

### **4. Benefícios:**

- **Enumere vantagens ambientais, econômicas e de saúde.**
- **Incentive a adoção de práticas sustentáveis.**

### **5. Reflexão sobre Consumo:**

- **Conduza uma reflexão sobre impacto individual no meio ambiente.**
- **Destaque como pequenas mudanças impactam positivamente.**

### **6. Discussão e Atividade (opcional):**

- **Encoraje perguntas e opiniões.**
- **Realize atividade prática, se possível.**

### **7. Recursos Adicionais:**

- **Forneça material extra para aprofundamento.**

### **8. Conclusão:**

- **Reforce a importância da conscientização e da ação individual.**
- **Estimule ao compartilhamento do conhecimento.**

**Adapte conforme a audiência e promova um ambiente inclusivo para discussões.**





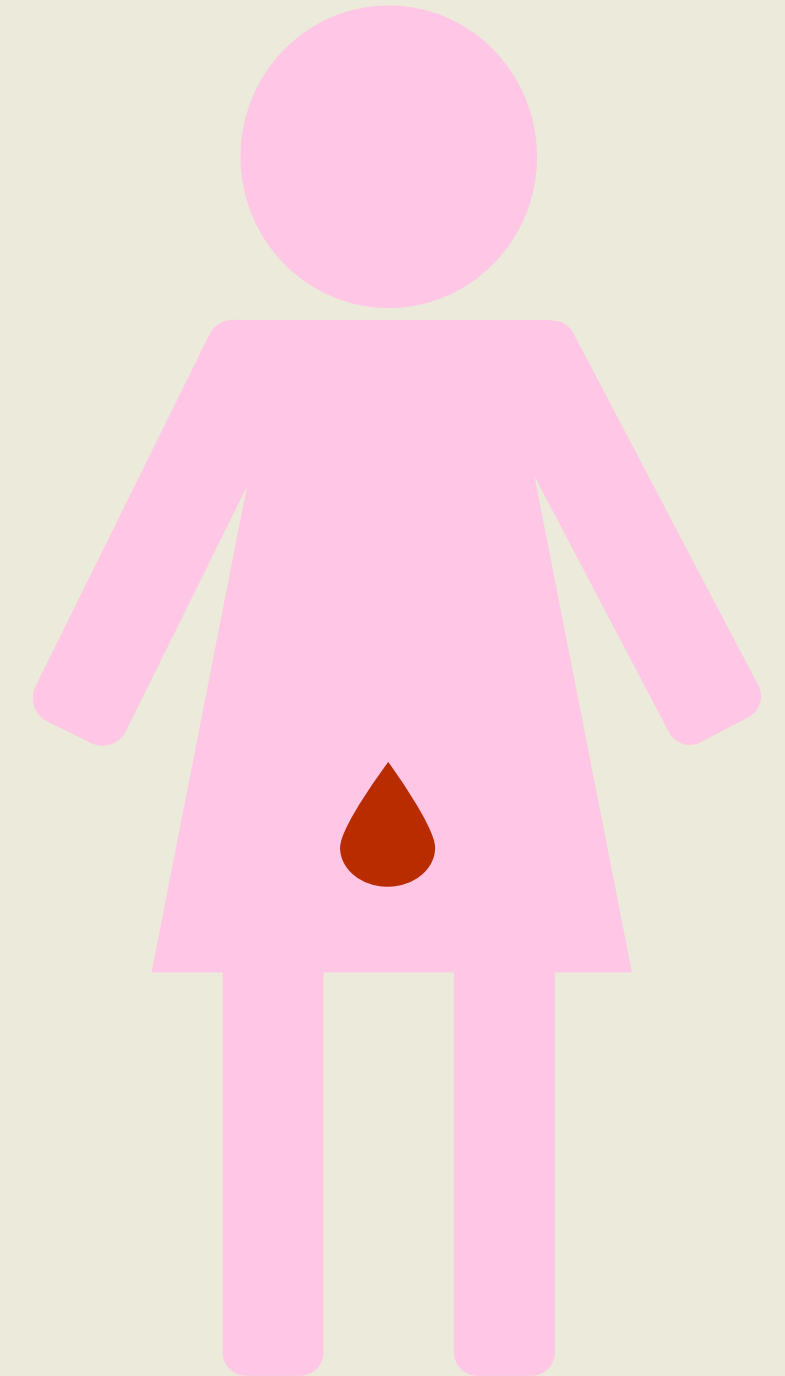
**ORIENTAÇÕES PARA UM CICLO  
MENSTRUAL MAIS  
SUSTENTÁVEL E SAUDÁVEL**



# VAMOS FALAR SOBRE MENSTRUACÃO...



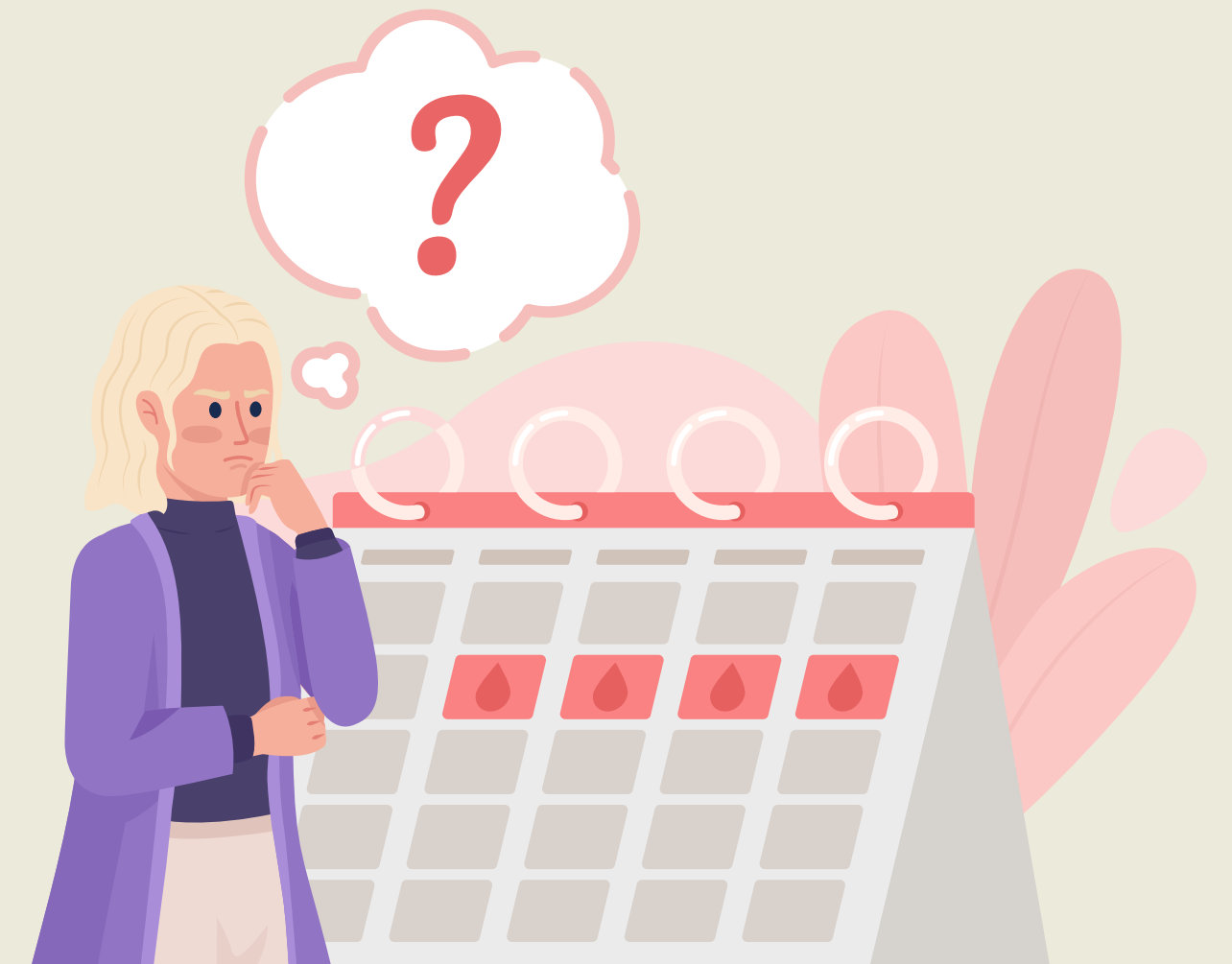
1. O QUE É?
2. COMO VOCÊ SE SENTE?
3. QUE TIPO DE ITEM VOCÊ UTILIZA DURANTE O CICLO MENSTRUAL?



**VOCÊ SABIA QUE O CICLO MENSTRUAL PODE  
AFETAR O MEIO AMBIENTE?**

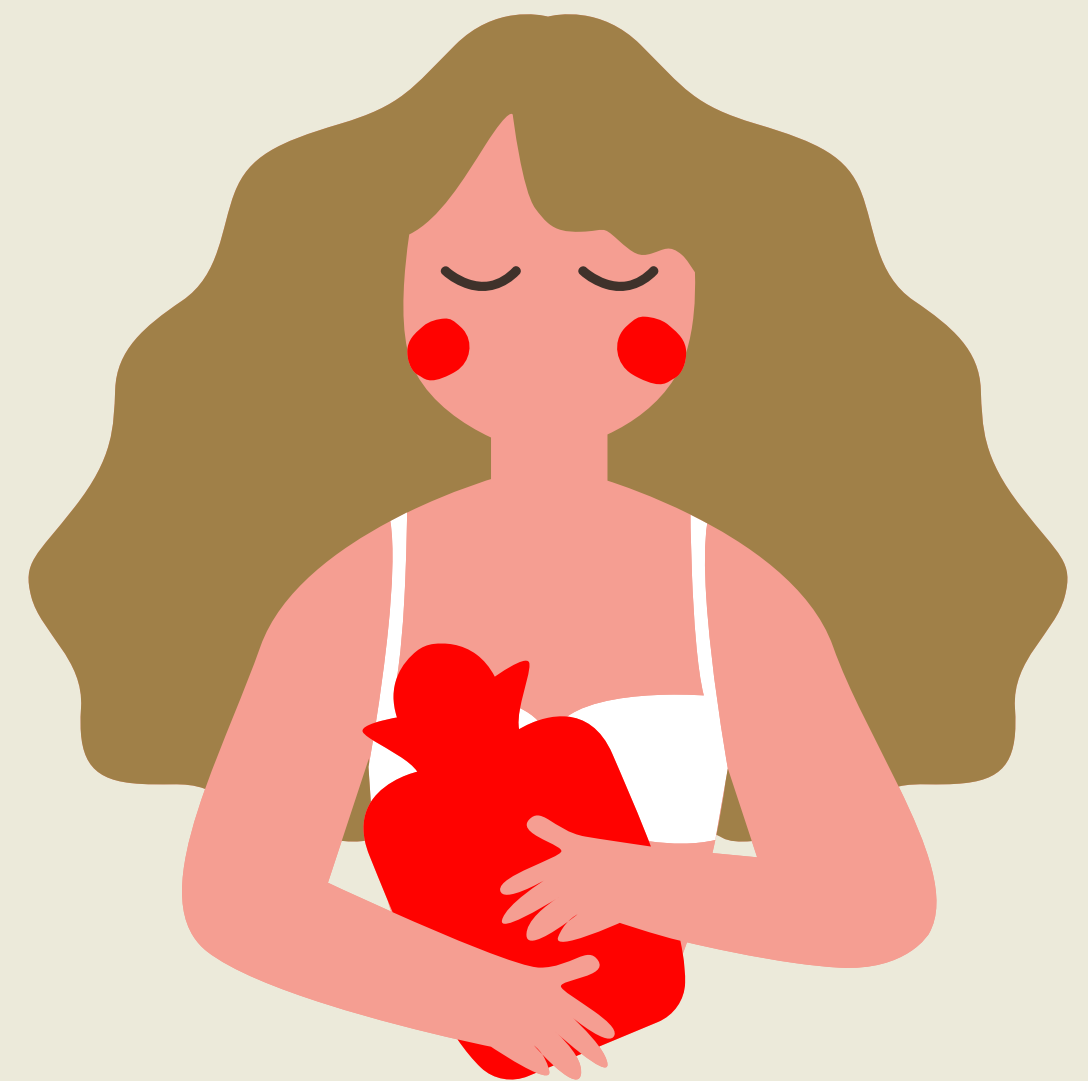
# O QUE É MENSTRUACÃO?

- **PROCESSO NATURAL DO CORPO FEMININO;**
- **CICLO MENSTRUAL: 28 DIAS EM MÉDIA;**
- **FUNÇÃO: PREPARAÇÃO PARA A GRAVIDEZ.**

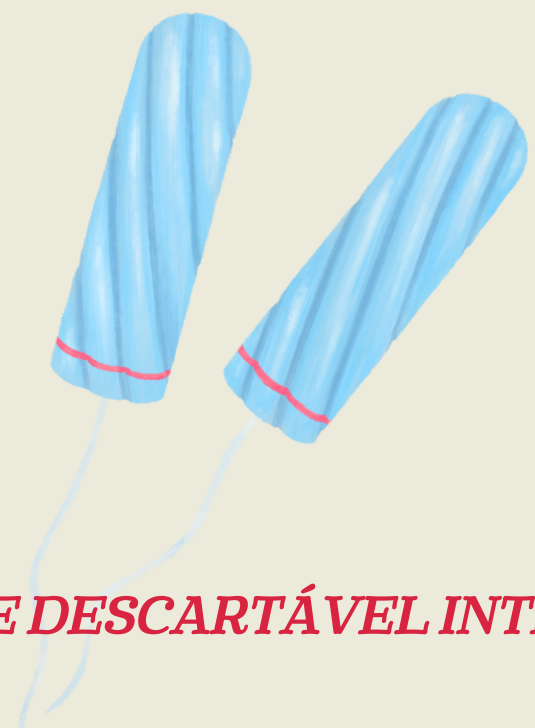


# COMO VOCÊ SE SENTE?

- **EMOÇÕES E VARIAÇÕES HORMONAIS;**
- **DESCONFORTO (DORES);**
- **DIFICULDADES PARA REALIZAR ATIVIDADES DIÁRIAS.**



# QUE TIPO DE ITEM VOCÊ UTILIZA DURANTE O CICLO MENSTRUAL?



*ABSORVENTE DESCARTÁVEL INTERNO*



*ABSORVENTE DESCARTÁVEL EXTERNO*



*COLETOR MENSTRUAL*

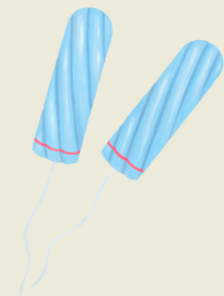


*CALCINHA ABSORVENTE*



*ABSORVENTE REUTILIZÁVEL DE TECIDO*

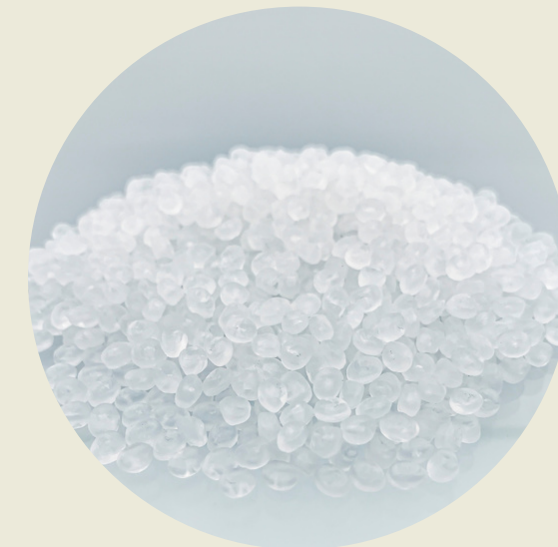
# VOCÊ SABE DO QUE SÃO FEITOS OS ABSORVENTES DESCARTÁVEIS?



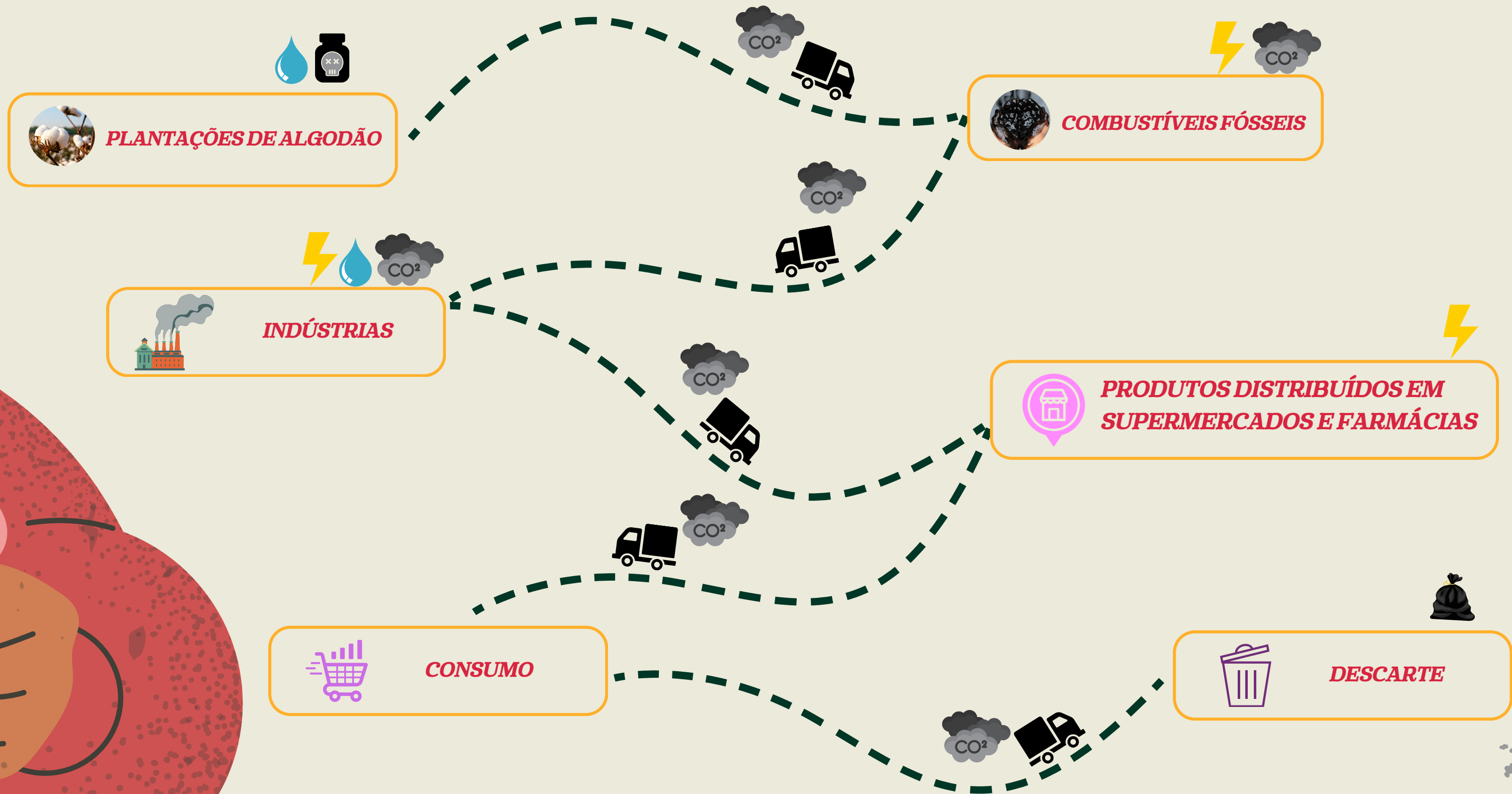
**ALGODÃO**  
80%



**POLIPROPILENO**  
90%



# E QUAL O CAMINHO QUE ESSES MATERIAIS PASSAM ATÉ CHEGAR NA NOSSA CASA?





**Além de tudo isso, eles demoram em torno de 500 a 800 anos para se decompor!**

*Imagina só, 800 anos!!!*

**Isso cria um problemão ambiental porque esse lixo todo fica por aí, ocupando espaço e prejudicando o meio ambiente por séculos. É uma grande preocupação, pensando no nosso planeta.**





**E os produtos químicos usados na produção desses itens, como o cloro, empregado para deixar o material branco podem causar coceira, irritações e alergias.**

**Podem apresentar risco à saúde, sistema hormonal e para a saúde reprodutiva.**

**POR ISSO É IMPORTANTE PENSAR BEM NO QUE  
ESTAMOS COMPRANDO E CONSUMINDO.**



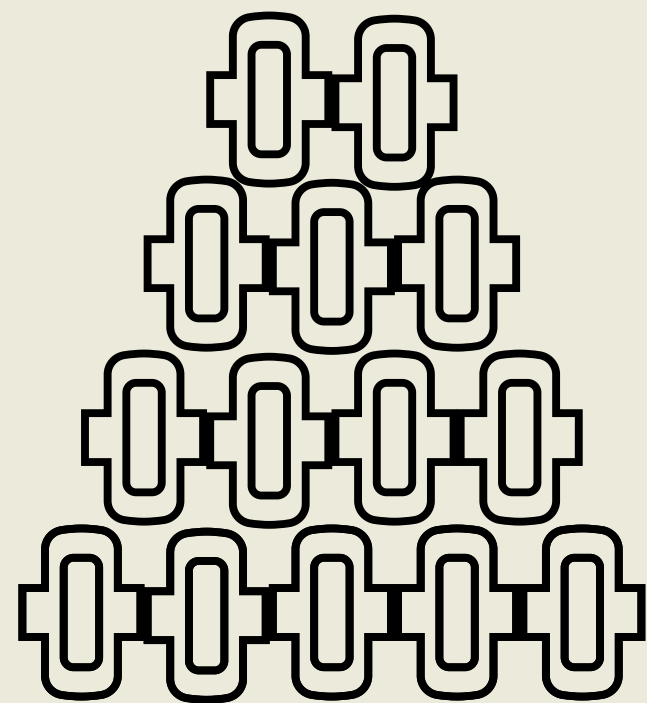
# UMA MULHER UTILIZA EM MÉDIA 10 MIL ABSORVENTES DURANTE TODA SUA VIDA!



150 KG DE RESÍDUOS



A CADA 240 ABSORVENTES SÃO PRODUZIDOS 25,1KG DE GÁS CARBÔNICO EQUIVALENTE.



10 MIL ABSORVENTES



*Custo*



R\$6.000,00



Cada mulher chega a produzir em média 1.045,84kg de CO<sub>2</sub> ao longo da vida usando absorventes descartáveis.



*Isso significa que o que usamos pode contribuir para as mudanças no clima, sabe?*

Esse gás carbônico é um gás que fica na atmosfera e pode causar problemas, como o aquecimento global.



*Mas calma, nós podemos escolher coisas mais legais e saudáveis para o planeta e para nós mesmas.*



*Vamos fazer escolhas melhores juntas!*



# ITENS DE HIGIENE MENSTRUAL REUTILIZÁVEIS!



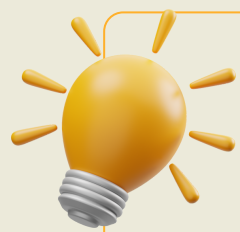
***São mais econômicos a longo prazo.***



***Minimizam a produção de resíduos plásticos, reduzindo a poluição em aterros sanitários e o uso de recursos naturais.***



***Minimizam o risco de irritação e alergias, pois são livres de produtos químicos, promovendo a saúde íntima, além de oferecer conforto.***

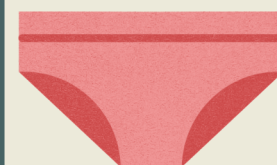


***Você consegue produzir seu próprio absorvente reutilizável de tecido***



## **Coletor Menstrual:**

Durável por até 3 anos. É feito de silicone medicinal. É lavável e produz bem menos resíduos, sendo uma escolha amiga do meio ambiente. Um único item é suficiente.



## **Calcinha Absorvente:**

Similar aos absorventes de tecido, essa calcinha lavável tem uma durabilidade de até 1 ano. Recomenda-se ter mais de uma para garantir conforto durante o período menstrual.



## **Absorvente de Tecido Reutilizável:**

Em vez de descartar, é só lavar e reutilizar! Seguro, ecológico e confortável, esse produto é feito de tecido e pode ser utilizado por até 1 ano, gerando economia financeira. Ter vários itens é essencial durante o período menstrual.



## Os itens de higiene menstrual reutilizáveis são verdadeiros amigos do meio ambiente e aliados essenciais para a nossa saúde



*Mais Confortáveis*



*Não contém produtos químicos*



*Menos impacto ambiental*



**3** SAÚDE DE QUALIDADE  
GARANTIR O ACESSO À SAÚDE DE QUALIDADE E PROMOVER O BEM-ESTAR PARA TODOS, EM TODAS AS IDADES



**4** EDUCAÇÃO DE QUALIDADE  
GARANTIR O ACESSO À EDUCAÇÃO INCLUSIVA, DE QUALIDADE E EQUITATIVA, E PROMOVER OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA PARA TODOS



**8** TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO  
PROMOVER O CRESCIMENTO ECONÓMICO INCLUSIVO E SUSTENTÁVEL, O EMPREGO PLENO E PRODUTIVO E O TRABALHO DIGNO PARA TODOS



**12** PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS  
GARANTIR PADRÕES DE CONSUMO E DE PRODUÇÃO SUSTENTÁVEIS

# POBREZA MENSTRUAL

Muitas mulheres não conseguem comprar itens de higiene menstrual!



Fonte: Fast Company Brasil

É A FALTA DE ACESSO A RECURSOS, INFRAESTRUTURA E INFORMAÇÕES PARA CUIDAR DE SUA MENSTRUACÃO.

120 milhões de pessoas

VIVEM EM SITUAÇÃO DE POBREZA NO MUNDO

*Isso inclui a ausência de produtos adequados, banheiros seguros, saneamento básico, acesso a medicamentos para problemas menstruais, informações sobre saúde menstrual e tabus sociais que resultam em segregação (UNICEF, 2021).*

# SUGESTÕES

Filmes/Documentários



Lançado em 2018, o premiado documentário de 26 minutos é dirigido por Rayka Zehtabchi e produzido por Melissa Berton.

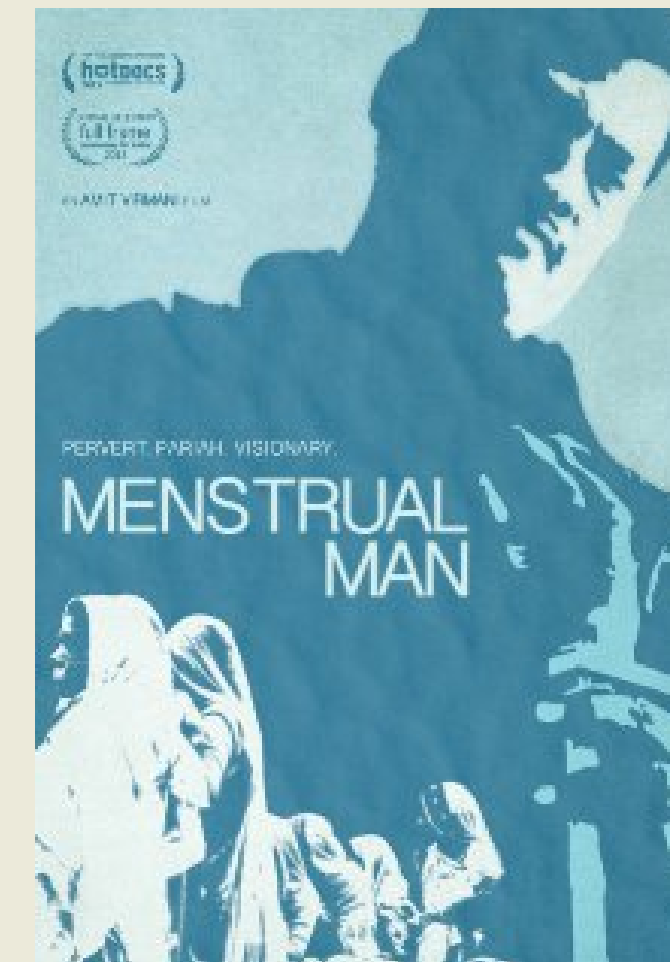
O filme se passa na Índia rural, onde os estigmas da menstruação persistem, e conta a história de mulheres que fazem absorventes higiênicos de baixo custo em uma nova máquina, caminhando em direção à independência financeira.



Lançado em 2018, "Pad Man" ("Homem-Absorvente") é baseado na história real de Arunachalam Muruganatham.

Apesar da humilhação pública e da resistência pela busca de seus ideais, ele criou uma máquina que produz absorvente feminino de baixo custo, ajudando a conscientizar a população sobre práticas anti-higiênicas tradicionais em torno da menstruação na Índia rural.

Lançado em 2018, o filme de 140 minutos foi escrito por R. Balki, que também assina a direção.



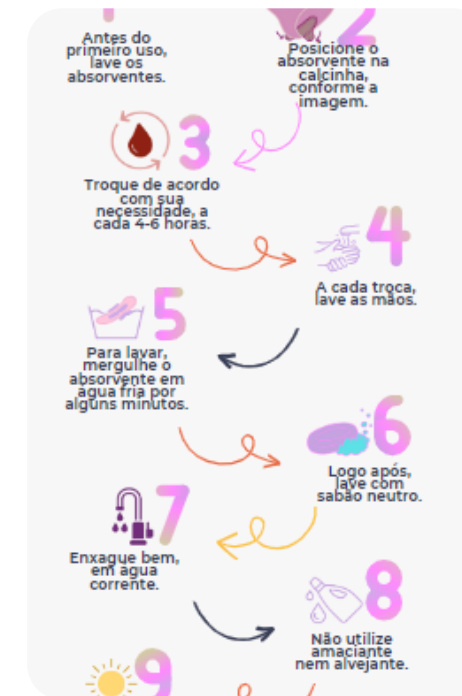
O documentário "Menstrual Man" repete a temática e conta um pouco da história inspiradora e revolucionária de Muruganatham.

O empreendedor analfabeto abandonou a escola antes de ir em busca de uma missão para fornecer absorventes higiênicos de baixo custo para as mulheres. No início, Muruganatham foi rotulado de pervertido. Agora, é saudado como um visionário.

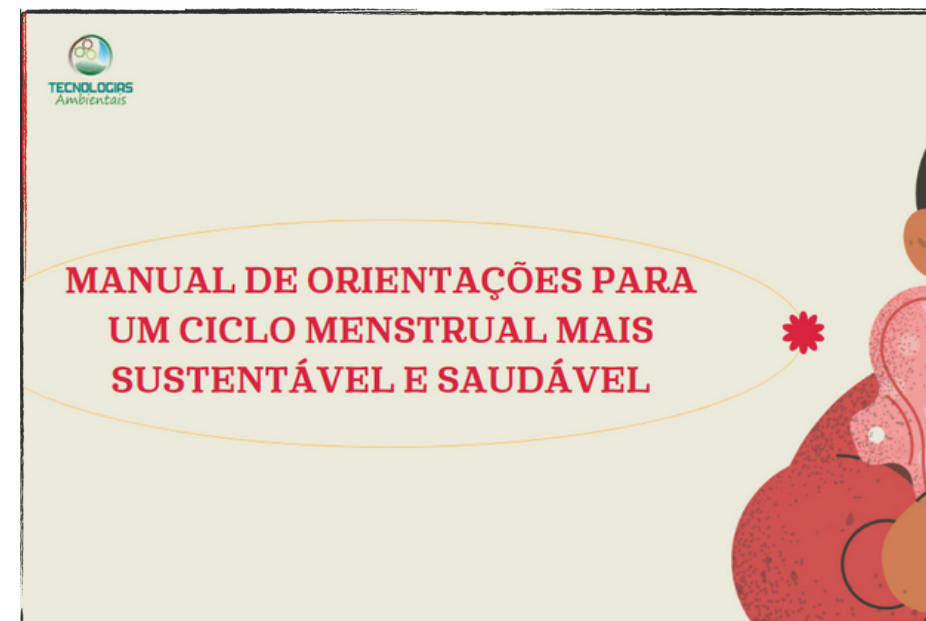
**Para acessar os Produtos desenvolvidos é só ler o QR CODE com a câmera do seu celular!**



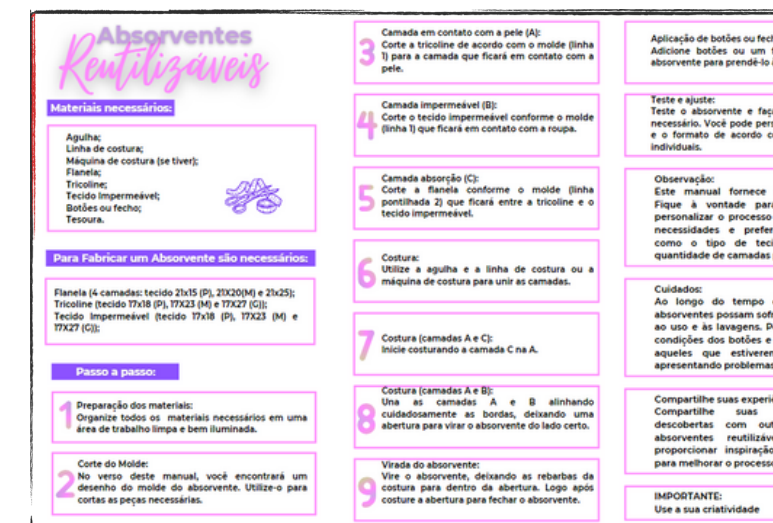
**Manual de orientações para um ciclo menstrual mais sustentável e saudável.**



**Manual de uso de absorventes reutilizáveis de tecido**



**Manual de orientações para um ciclo menstrual mais sustentável e saudável - Apresentação.**



**Manual de produção de absorventes reutilizáveis de tecido**

# Obrigada!



MÉRCIA BASTOS - PESQUISADORA