

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM TECNOLOGIAS AMBIENTAIS

# Manual de produção de absorventes reutilizáveis de tecido

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.

Manual de produção de absorventes reutilizáveis de tecido /  
Mércia Dark Bastos da Silva, Mônica Ximenes Carneiro da Cunha. -  
2024.

9 f. : il., color.

1.968 kilobytes (PDF)

Inclui figuras.

Manual – 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

### - MANUAL/PROTOCOLO

- 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: Manual de Produção de Absorvente Reutilizável de Tecido

- 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
X	Manual/Protocolo		Software/Aplicativo*
	Material Didático	X	Tecnologia Social

\* PTT que demanda informações específicas.

- Finalidade (255 caracteres):

Este manual fornece um guia passo a passo para a produção sustentável de absorventes reutilizáveis de tecido, visando capacitar empreendedores locais na fabricação de produtos eco-amigáveis, assim como dar oportunidade de pessoas menstruantes em vulnerabilidade possam produzir seus próprios absorventes.

- Impacto – Nível:

( ) Alto (X) 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):

Gera impacto ambiental positivo ao reduzir resíduos plásticos, promovendo a sustentabilidade na produção de absorventes. Socialmente, capacita comunidades com práticas de produção local, fomentando autonomia e contribuindo para uma economia sustentável.

- 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):

- Divulgação:

- Filme       Hipertexto       Impresso       Meio digital        
Meio magnético       Vários       Outro:

- Observação (255 caracteres):

Os passos no Manual de Produção foram definidos por pesquisa científica e oficinas participativas. No Manual estão descritos os passos necessários, em linguagem acessível, para garantir que qualquer pessoa possa produzir os absorventes de forma autônoma.

# Absorventes Reutilizáveis



## Materiais necessários:

Agulha;  
Linha de costura;  
Máquina de costura (se tiver);  
Flanela;  
Tricoline;  
Tecido Impermeável;  
Botões ou fecho;  
Tesoura.



## Para Fabricar um Absorvente são necessários:

Flanela (4 camadas: tamanho 21x15 (P), 21X20(M) e 21x25);  
Tricoline (tamanho 17x18 (P), 17X23 (M) e 17X27 (G));  
Tecido Impermeável (tamanho 17x18 (P), 17X23 (M) e 17X27 (G));

## Passo a passo:

**1** Preparação dos materiais:  
Organize todos os materiais necessários em uma área de trabalho limpa e bem iluminada.

**2** Corte do Molde:  
No verso deste manual, você encontrará um desenho do molde do absorvente. Utilize-o para cortar as peças necessárias.

**3** Camada em contato com a pele (A):  
Corte a tricoline de acordo com o molde (linha 1) para a camada que ficará em contato com a pele.

**4** Camada impermeável (B):  
Corte o tecido impermeável conforme o molde (linha 1) que ficará em contato com a roupa.

**5** Camada absorção (C):  
Corte a flanela conforme o molde (linha pontilhada 2) que ficará entre a tricoline e o tecido impermeável.

**6** Costura:  
Utilize a agulha e a linha de costura ou a máquina de costura para unir as camadas.

**7** Costura (camadas A e C):  
Inicie costurando a camada C na A.

**8** Costura (camadas A e B):  
Una as camadas A e B alinhando cuidadosamente as bordas, deixando uma abertura para virar o absorvente do lado certo.

**9** Virada do absorvente:  
Vire o absorvente, deixando as rebarbas da costura para dentro da abertura. Logo após, costure a abertura para fechar o absorvente.

**10** Aplicação de botões ou fecho:  
Adicione botões ou um fecho nas abas do absorvente para prendê-lo à roupa íntima.

**11** Teste e ajuste:  
Teste o absorvente e faça ajustes conforme necessário. Você pode personalizar o tamanho e o formato de acordo com as preferências individuais.

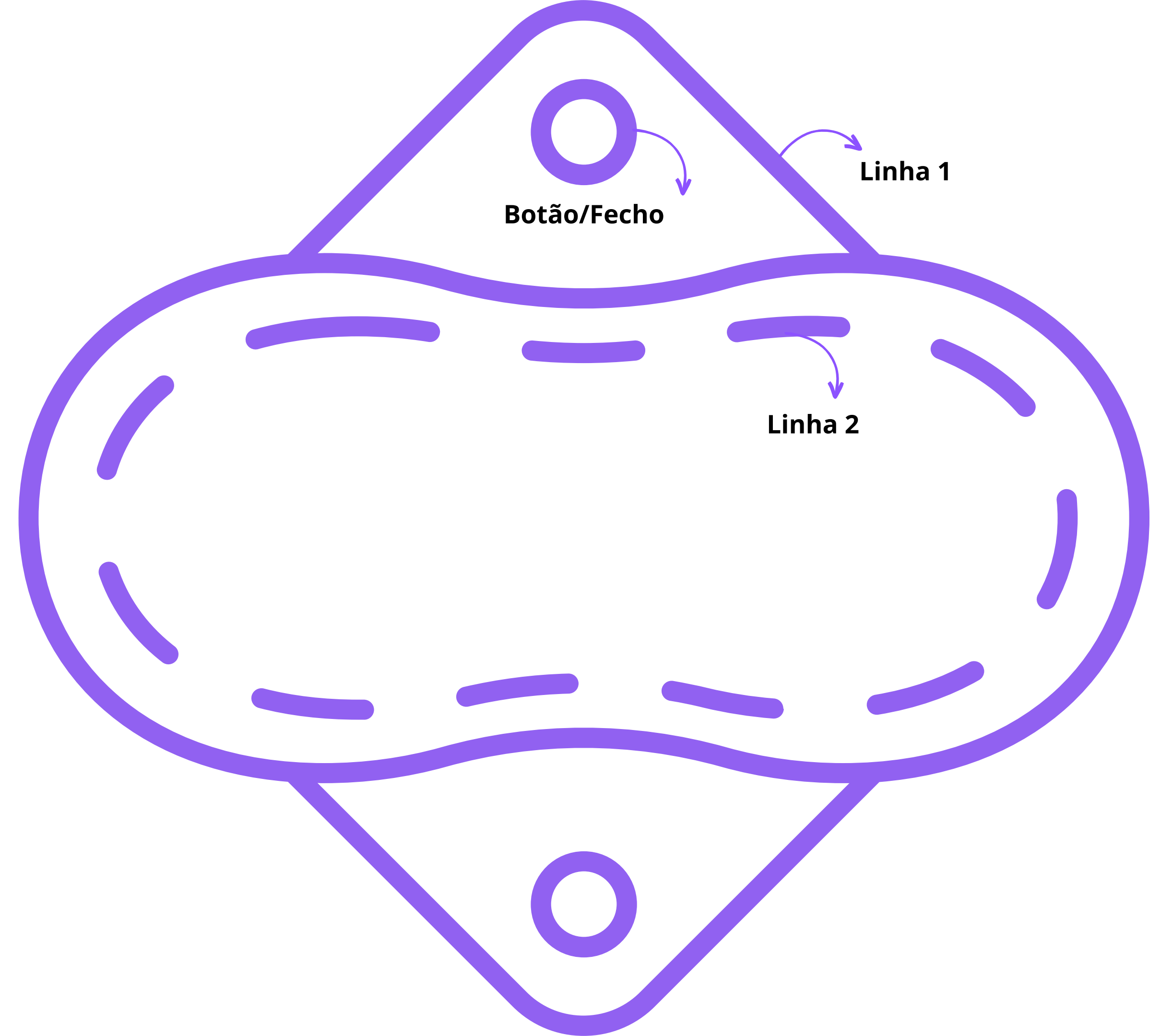
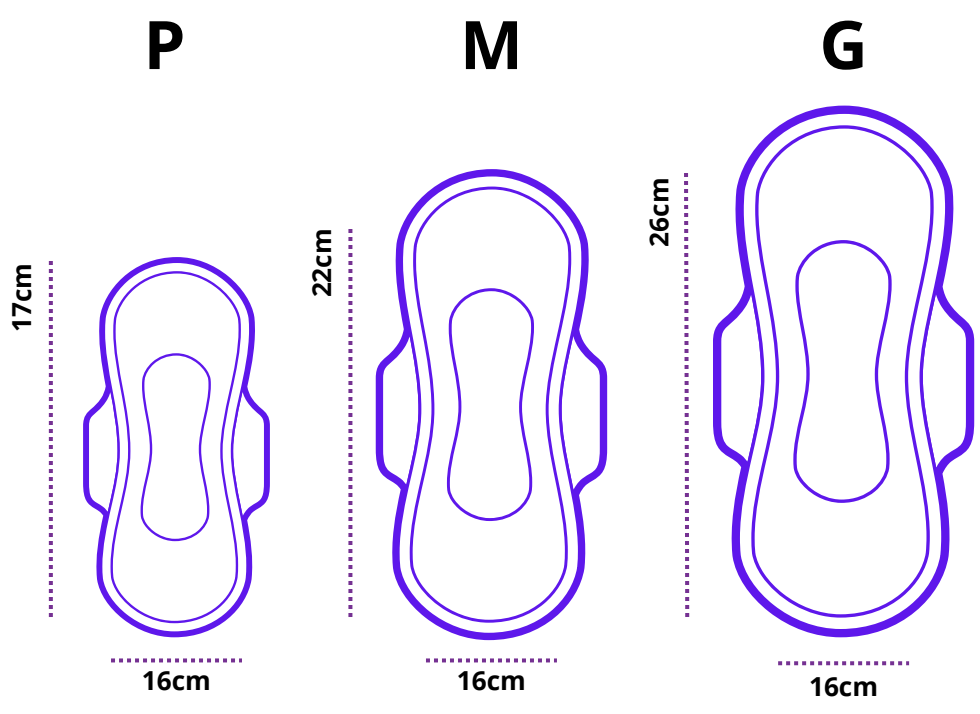
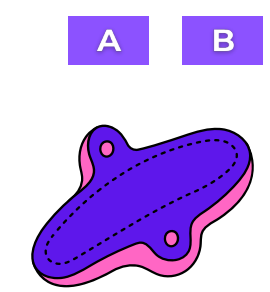
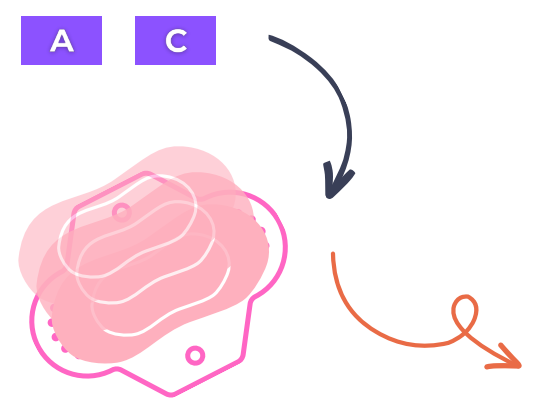
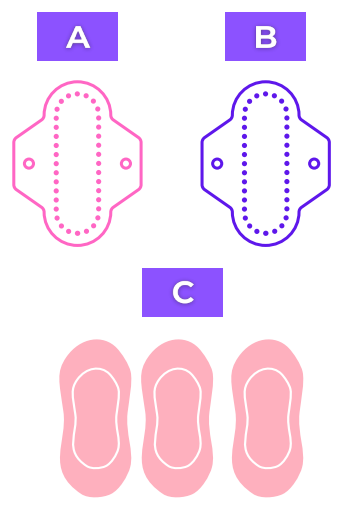
**12** Observação:  
Este manual fornece diretrizes básicas. Fique à vontade para experimentar e personalizar o processo de acordo com as necessidades e preferências específicas como o tipo de tecido e também o quantidade de camadas para absorção.

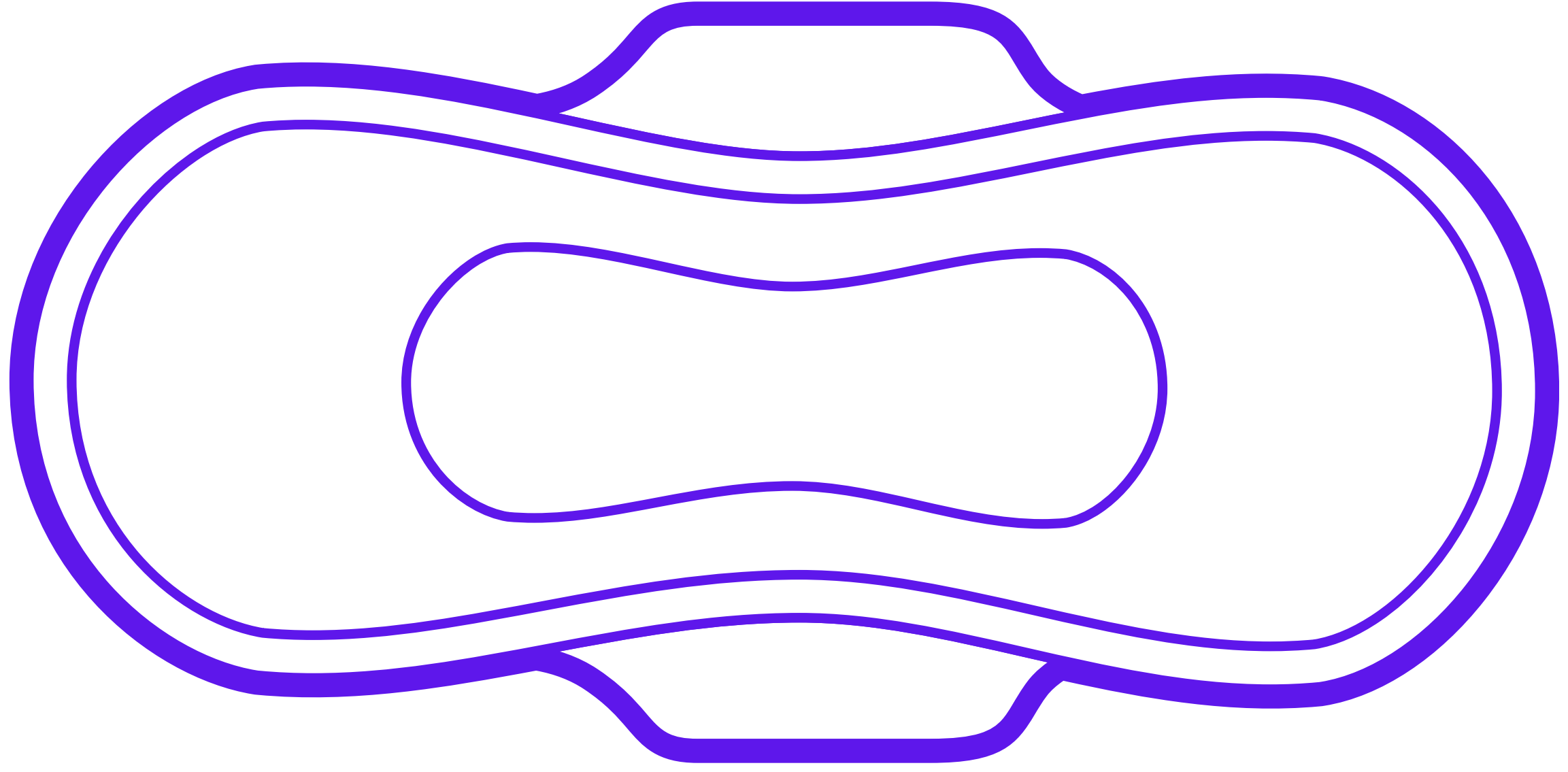
**13** Cuidados:  
Ao longo do tempo é normal que os absorventes possam sofrer desgaste devido ao uso e às lavagens. Por isso verifique as condições dos botões e fechos e substitua aqueles que estiverem danificados ou apresentando problemas.

**14** Compartilhe suas experiências:  
Compartilhe suas experiências e descobertas com outros usuários de absorventes reutilizáveis. Isso poderá proporcionar inspiração e dicas valiosas para melhorar o processo.

Use a sua criatividade!

**Costura:**



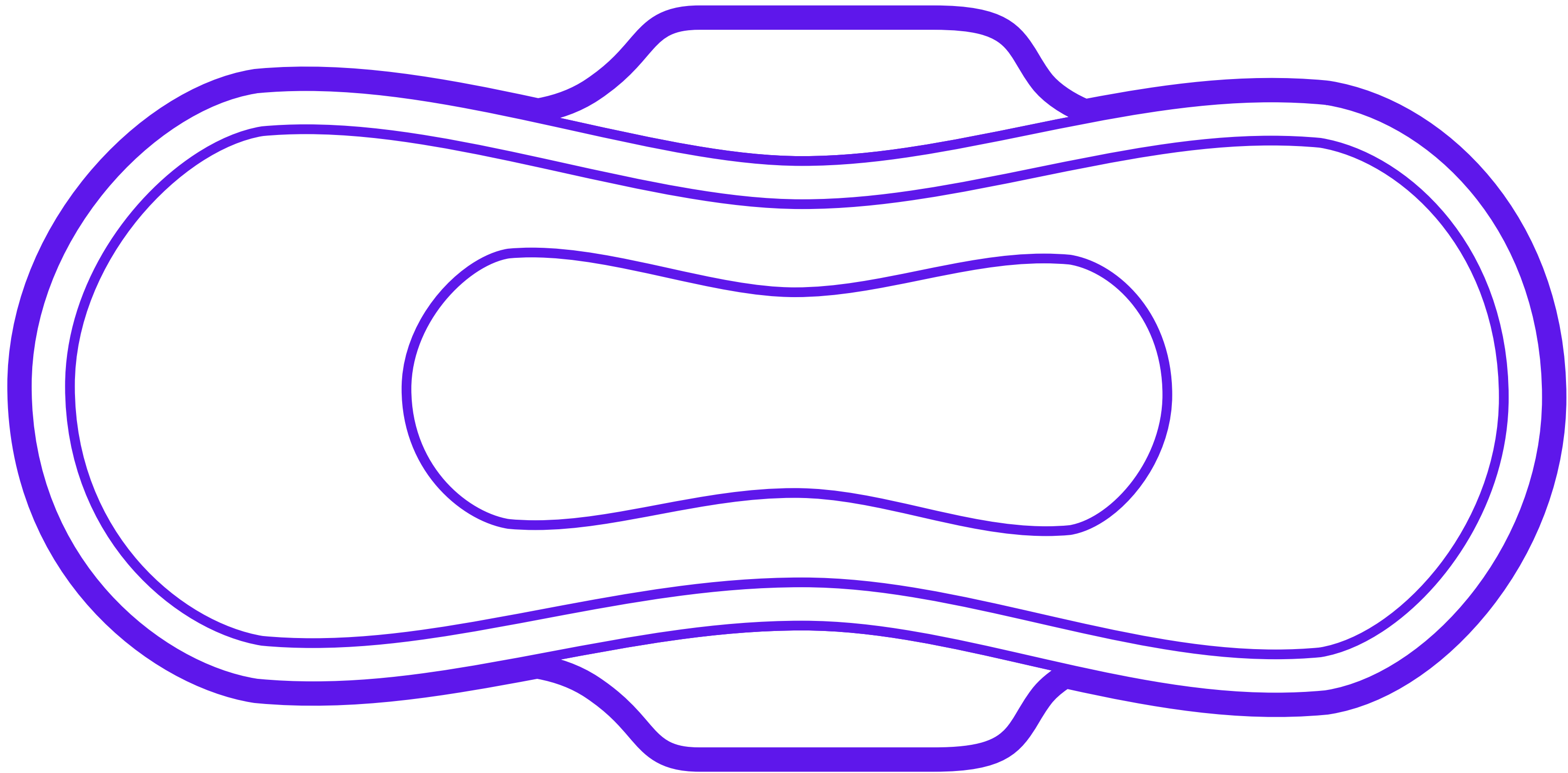


17cm

16cm

P

M

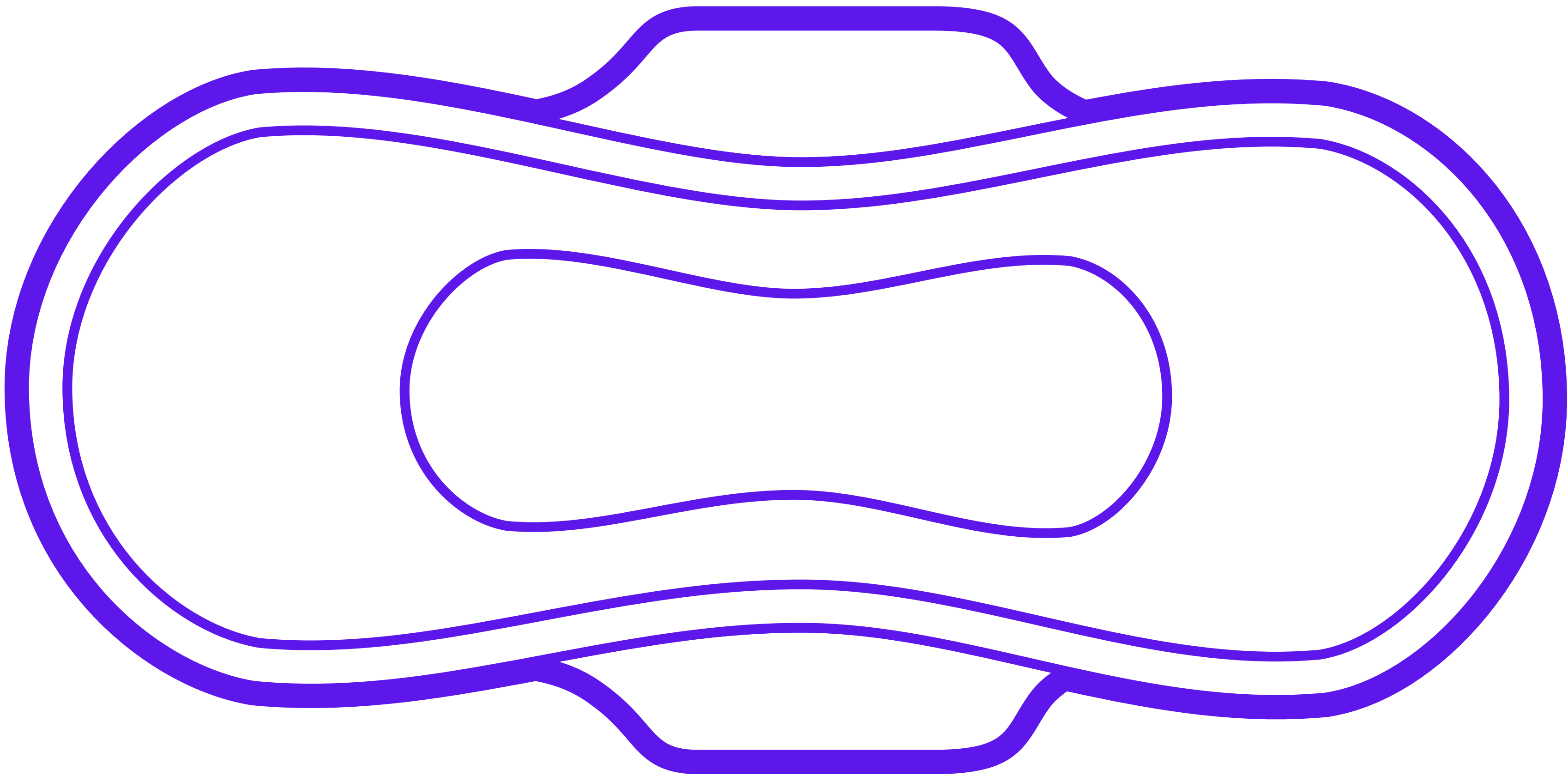


.....  
16cm

.....

22cm

G



.....

16cm

.....

26cm