

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM TECNOLOGIAS AMBIENTAIS

Manual didático de orientações para um ciclo menstrual 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.

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

16 f. : il., color.

25 megabytes (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 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
X	Manual/Protocolo		Software/Aplicativo*
X	Material Didático		Tecnologia Social

* PTT que demanda informações específicas.

- Finalidade (255 caracteres):

- Impacto – Nível:

(X) Alto () Médio () Baixo

- Impacto – Demanda:

(X) 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):

O manual educativo busca conscientizar sobre absorventes reutilizáveis, promovendo mudanças de comportamento, empoderamento feminino, saúde íntima, redução de resíduos e engajamento comunitário, visando inclusão e estímulo à produção local para impacto ambiental positivo global.

- 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:

- Observação (255 caracteres):

O manual educativo é um protótipo, necessitando validação e distribuição. Baseada em pesquisa científica e resultados, seu desenvolvimento visa eficácia e relevância para futuras ações educativas.



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

DESVENDANDO O SEGREDO DOS ABSORVENTES



Você já parou para pensar no ciclo de vida dos absorventes descartáveis? Aqueles fiéis aliados que nos acompanham mensalmente e, muitas vezes, passam despercebidos. Mas será que sabemos realmente de onde eles vêm e para onde vão após cumprir seu papel essencial em nossas vidas?

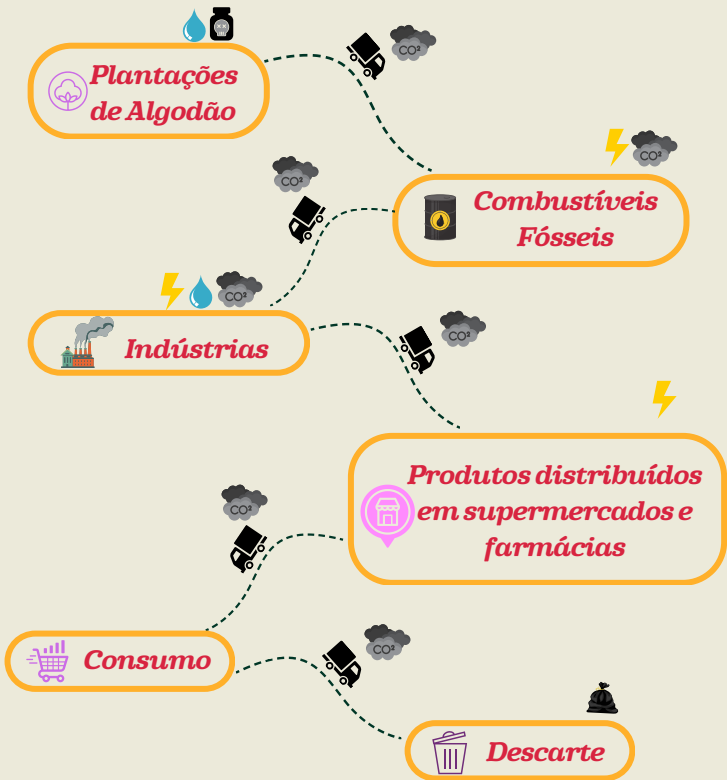
São produzidos de:



ALGODÃO 80%



POLIPROPILENO 90%





Como você pode ver, os absorventes percorrem uma grande aventura antes de chegar até nós!!

1 Primeiro, o algodão é plantado em fazendas, mas essa plantação usa muita água e agrotóxicos que não são legais para a natureza.

2 Depois, o algodão viaja até as fábricas, usando combustíveis que soltam gases de efeito estufa (Co2).

3 Nessas fábricas, ele se mistura com o polipropileno, e tudo isso gasta muita energia.

4 Depois, vão para as lojas, de novo usando combustíveis. E quando usamos e jogamos fora, mais poluição é criada.

Uma jornada longa, né?

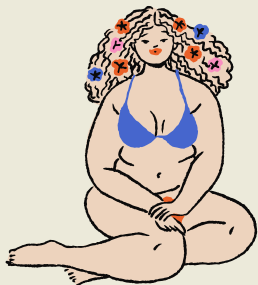
Além de tudo isso, eles demoram em torno de 500 a 800 anos para se decompor!



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 podem causar coceira, irritações e alergias.

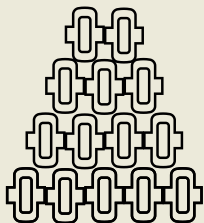
Por isso é importante pensar bem no que estamos comprando e consumindo .



**Sabia que nós usamos MUITOS
absorventes durante a vida? Em média
10 mil absorventes!
E isso gera em torno de 150kg de lixo!**



150 kg de resíduos



10 mil absorventes



**A cada 240 absorventes
são produzidos 25,1kg de
CO₂eq**



É muita coisa!



Cada mulher chega a produzir em média 1.045,84kg de CO₂ ao longo da vida usando absorventes descartáveis.



Isso significa que aquilo que usamos pode contribuir para as mudanças no clima.



Esse CO₂ 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!





Já ouviram falar nos itens de higiene menstrual reutilizáveis?

Itens de higiene menstrual reutilizáveis são alternativas sustentáveis projetados para serem utilizados várias vezes, reduzindo a quantidade de resíduos gerados e proporcionando benefícios ambientais, socioeconômicos e, em alguns casos, de saúde.



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.

Aqui estão alguns exemplos de itens reutilizáveis!

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.

Absorvente de Tecido Reutilizável:



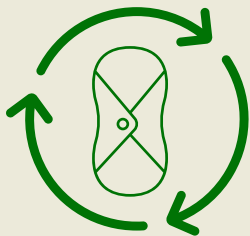
Em vez de descartar, é só lavar e reutilizar! Seguro, ecológico e confortável, esse produto é feito de tecido e pode ser utilizado por até 1 ano, gerando economia financeira. Ter em média seis itens é essencial durante o período menstrual.

Calcinha Absorvente:



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

Vamos desbravar juntas o quanto as nossas escolhas são poderosas, transformando o simples ato de cuidar de nós mesmas em algo grandioso para o mundo.



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

Vamos juntas fazer dessa aventura um capítulo especial em nossas vidas, contribuindo para um mundo mais verde, saudável e repleto de sorrisos.



**3 SAÚDE
DE BOM NÍVEL**
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
INICIAL, DE QUALIDADE
E EDUCATIVA, E PROMOVER
OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM
AO LONGO DA VIDA PARA TODOS



**8 TRABALHO DECENT
E CRESCIMENTO
ECONÔMICO**
PROMOVER O CRESCIMENTO
ECONÔMICO INCLUSIVO
E SUSTENTÁVEL, O EMPREGO PLENO
E PRODUTIVO E TRABALHO
DEGNO PARA TODOS



**12 PRODUÇÃO
E CONSUMO
SUSTENTÁVEL**
GARANTIR PADRÕES DE CONSUMO
E DE PRODUÇÃO SUSTENTÁVELS