

DISQUE SAÚDE **136**

   /minsaude

 /ministeriodasaude

 /MinSaudeBR



PROGRAMA

# DIGNIDADE MENSTRUAL

UM CICLO DE RESPEITO

**GUIA DE  
IMPLEMENTAÇÃO**

**Fevereiro de 2024**



Saiba mais em  
[gov.br/dignidademenstrual](http://gov.br/dignidademenstrual)

AQUI TEM



FARMÁCIA  
POPULAR



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO





# SUMÁRIO

Apresentação .....	<b>4</b>
Orientações para acesso ao benefício .....	<b>8</b>
Outras informações importantes sobre o programa .....	<b>16</b>
Cuidados com a saúde .....	<b>17</b>
Perguntas frequentes: saúde menstrual .....	<b>18</b>
Materiais informativos .....	<b>20</b>

# APRESENTAÇÃO

## O que é o programa?

O Programa Dignidade Menstrual é uma iniciativa do Governo Federal para promover a saúde de quem menstrua e dar oportunidades para que acessem espaços e outros direitos sem restrições. Dessa forma, o programa também promove equidade de gênero, justiça social, educação e direitos humanos.

As estratégias do programa incluem qualificação e formação de agentes públicos, educação da população e oferta gratuita de absorventes higiênicos. Além disso, prevê ações de enfrentamento à desinformação e de conscientização sobre a menstruação enquanto fenômeno natural que deve ser acolhido e cuidado.

Mais acesso à saúde para meninas e mulheres de todo o Brasil.

## Mas por que um programa para promover dignidade menstrual?

A menstruação ocorre com metade da população do planeta, mas ainda é cercada por tabus, mitos e desinformação. A ausência de diálogo e conhecimento, os preconceitos, a precariedade no acesso a absorventes e outros itens de higiene – tudo isso gera estigma e exclusão social. Dessa forma, as pessoas mais vulneráveis têm direitos violados, limitações à sua liberdade e prejuízos à saúde física e mental.

### ***Dados revelam a urgência de se enfrentar esse problema:***

- Pesquisas mostram que 1 em cada 4 meninas falta à escola no Brasil durante a menstruação, o que traz prejuízos à sua aprendizagem.
- Cerca de 4 milhões de meninas sofrem com pelo menos uma privação de higiene nas escolas (acesso a absorventes e instalações básicas tais como banheiros e sabonetes).
- Apenas 20% das alunas sentiam-se bem informadas na ocasião da primeira menstruação, que geralmente ocorre entre 10 e 13 anos de idade. Essa falta de informação, aliada aos preconceitos e à carência no acesso a itens de higiene pessoal, gera desconforto, constrangimento e até bullying, o que exclui as meninas de diversas atividades cotidianas.

- A ONU estima em pelo menos 500 milhões o número global de meninas e mulheres que não dispõem de instalações para ter higiene menstrual adequada.
- Pessoas mais pobres têm mais chances de perder dias de trabalho por causa da menstruação. Entre jovens de 14 a 24 anos, 32% declararam que já aconteceu de não terem dinheiro para comprar absorvente.
- No Brasil, as mulheres que estão entre os 5% mais pobres da população precisam trabalhar até 4 anos só para custear os absorventes que usarão ao longo da vida.
- Segundo a UNICEF, muitas pessoas utilizam materiais impróprios para absorver o sangue menstrual, como panos sujos e jornais – o que pode resultar em doenças e infecções urogenitais, câncer de colo de útero ou Síndrome do Choque Tóxico. No Brasil, 33% das mulheres já usaram papel higiênico no lugar do absorvente.

**Você sabia que garantir saúde menstrual significa garantir acesso a protetores menstruais para absorver o fluxo sanguíneo? Os protetores menstruais podem ser absorventes internos ou externos, descartáveis ou reutilizáveis, coletores ou calcinhas menstruais, limpos e em quantidade suficiente para trocas durante o período menstrual.**

### **Como surgiu o programa?**

Em 8 de março de 2023, no Dia Internacional da Mulher, o Governo Federal editou o Decreto nº 11.432, que criou o Programa Dignidade Menstrual de modo compartilhado entre Ministério da Saúde, Ministério das Mulheres, Ministério da Justiça e Segurança Pública, Ministério da Educação, Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania e Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Esse decreto regulamenta a Lei nº 14.214/2021. Outras normas do programa podem ser consultadas em seu site.

# COMO O PROGRAMA FUNCIONA ? O QUE ELE FAZ NA PRÁTICA ?

As iniciativas do programa são:

1. Garantir a distribuição gratuita e continuada de absorventes higiênicos.
2. Desenvolver ações de formação e educação menstrual, de forma multidisciplinar, que abordem temáticas como menarca, prevenção de infecções e doenças, combate a estigmas e mitos que envolvem o fluxo menstrual.
3. Garantir escuta qualificada nas unidades de saúde, que considere as especificidades das beneficiárias do programa.
4. Promover a equidade de gênero e a redução das desigualdades, tendo em vista o potencial transformador da dignidade menstrual.
5. Estímulo ao autocuidado, com atenção aos efeitos físicos e emocionais da menstruação e do período pré-menstrual.

Nesta primeira etapa, a distribuição de absorventes será feita principalmente por meio do **Programa Farmácia Popular do Brasil (PFPB)**, que está presente em mais de 4.600 municípios brasileiros. O Ministério da Saúde prevê também outras formas de distribuição que poderão ser adotadas para melhor atender grupos específicos, como as pessoas que residem em regiões mais isoladas e distantes de farmácias.

A entrega de absorventes às pessoas privadas de liberdade no sistema prisional será feita pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública.

A formação de agentes públicos para a educação das beneficiárias será realizada por meio de cursos e campanhas publicitárias. Mais informações estão disponíveis no site do programa e no aplicativo **Meu SUS Digital**.

# ORIENTAÇÕES PARA ACESSO AO BENEFÍCIO

## Quem é o público geral do Programa Dignidade Menstrual?

São beneficiárias do Programa Dignidade Menstrual aquelas que:

- São de baixa renda e estão matriculadas em escolas da rede pública de ensino; ou
- Encontram-se em situação de rua ou em situação de vulnerabilidade social extrema; ou
- Encontram-se recolhidas em unidades do sistema prisional; ou
- Encontram-se em cumprimento de medidas socioeducativas.



## Quem tem acesso ao benefício via Programa Farmácia Popular?

Aquela com idade entre 10 e 49 anos inscrita no Cadastro Único (CadÚnico) que:

- Tenha renda mensal de até R\$ 218; ou
- Seja estudante de baixa renda da rede pública com renda familiar por pessoa de até meio salário mínimo; ou
- Esteja em situação de rua, sem limite de renda.



## Como se cadastrar no CadÚnico?

Para realizar o seu cadastro no Cadastro Único (CadÚnico), é preciso ir a um dos postos de atendimento do Cadastro Único ou do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). Você pode consultar mais informações apontando o seu celular para o código ao lado, ou acessar

**<https://cadunico.dataprev.gov.br>**.

Aponte a câmera do seu celular para acessar o site do CadÚnico:



## Onde retirar os absorventes?

Em qualquer farmácia credenciada pelo Programa Farmácia Popular do Brasil.

## Quantos absorventes poderão ser retirados?

Cada pessoa terá direito a 40 (quarenta) unidades de absorventes higiênicos para utilizar durante dois ciclos menstruais, ou seja, a cada período de 56 (cinquenta e seis) dias.

## É possível retirar absorventes de meses anteriores se esquecer de ir à Farmácia?

Não. É importante não atrasar a ida à farmácia, pois não poderão ser feitas retiradas referentes a meses anteriores.

## O que fazer se não achar pacote de 40 unidades na farmácia?

A Farmácia Popular poderá dispensar pacotes com menos de 40 unidades para completar a quantidade autorizada por cada dois ciclos menstruais, desde que não ultrapasse o limite de 40.

## O que é necessário para retirar os absorventes?

É preciso apresentar à Farmácia Popular:

1. Documento de identificação oficial com foto e número do CPF ou documento de identidade em que conste o número do CPF.
2. “Autorização do Programa Dignidade Menstrual”, em formato digital ou impresso, que deve ser gerada via aplicativo ou site do Meu SUS Digital.

***Para usar o Meu SUS Digital, basta ter cadastro no gov.br.***

***A aquisição para menores de 16 anos deve ser feita por seu responsável legal.***

## Como gerar o documento de autorização?

A emissão de autorização para retirada de absorventes será feita exclusivamente por meio do **Meu SUS Digital**. Para isso, deve-se acessar o site ou o aplicativo e acionar o Programa Dignidade Menstrual, clicando no campo “Emitir Autorização”. Esse documento deverá ser apresentado na Farmácia Popular em formato impresso ou digital, e terá validade de 180 dias.

O acesso ao Meu SUS Digital pode ser feito através de computador ou smartphone. Se você não possui acesso a uma dessas ferramentas, peça ajuda de familiares e amigos ou órgãos públicos da assistência social, saúde ou educação.

Para mais informações, acesse as instruções e links específicos do Programa, disponíveis ao final desta cartilha.



## A quem recorrer em caso de dificuldades de acesso ao programa?

Busque auxílio na **Unidade Básica de Saúde (UBS)** mais próxima de você. Os profissionais dali poderão oferecer orientações e, caso necessário, imprimir a Autorização do Programa Dignidade Menstrual para você.

Além disso, é possível obter auxílio e orientação das seguintes formas:

- Teleatendimento do Ministério da Saúde, o Disque Saúde 136;
- Centros de Referência da Assistência Social – CRAS e CREAS;
- Escolas da rede pública de ensino fundamental ou médio, municipais, estaduais e federais;
- Centros POP, Centros de Acolhimento e Consultórios na Rua;
- Demais estabelecimentos públicos que atendam mulheres e pessoas em situação de vulnerabilidade social.



## Não tenho CPF. O que devo fazer?

Quem ainda não possui o CPF deve solicitar sua inscrição junto à Receita Federal e, depois, atualizar seus dados no CadÚnico.

### Canais de atendimento:

#### Internet

Acesse o endereço eletrônico da Receita Federal e preencha o formulário:

**<https://servicos.receita.fazenda.gov.br/servicos/cpf/inscricao publica/inscricao.asp>**



#### QR Code

Aponte a câmera do celular para este QR Code e acesse o endereço.



#### Presencial

Procure uma unidade de atendimento da Receita Federal próxima de você e faça o agendamento do atendimento pela internet. Você pode encontrar todos os postos de atendimento com os serviços oferecidos em:

**[https://www.gov.br/receitafederal/pt-br/canais\\_atendimento/atendimento-presencial/idades-no-brasil](https://www.gov.br/receitafederal/pt-br/canais_atendimento/atendimento-presencial/idades-no-brasil)**

Se você preferir, também pode recorrer aos Cartórios de Registro Civil de Pessoas Naturais.

Ainda vale lembrar que, desde 2015, o CPF passou a ser emitido gratuita e diretamente na certidão de nascimento, no ato de registro do recém-nascido. E, desde novembro de 2017, é obrigatória a inclusão do número do CPF nos registros e certidões de nascimento, casamento e óbito pelos Cartórios de Registro Civil de todo o país.

## O QUE É O PORTAL GOV.BR?

É um portal que reúne, em um só lugar, serviços e informações sobre a atuação do Governo Federal. Nele é possível criar uma conta para acessar diversos serviços e comprovar a identificação em meios digitais. Essa conta é gratuita e está disponível para todas as pessoas no Brasil.



## Como se cadastrar no portal Gov.br?

Com o seu CPF, você pode criar sua conta no aplicativo Gov.br ou no endereço eletrônico <https://www.gov.br/governodigital/pt-br/conta-gov-br>

Você também pode apontar a câmera do celular para este QR Code e acessar o site Gov.Br:



Se estiver no aplicativo, clique em “Entrar com gov.br” e, se estiver no site, clique em “Criar conta gov.br”. Em seguida, digite o CPF e siga as orientações para criar a sua conta.

## Como acessar o Meu SUS Digital?

O acesso no Meu SUS Digital pode ser feito diretamente no aplicativo do celular ou no site <https://meususdigital.saude.gov.br/login>, em qualquer computador com acesso à internet.



Não é preciso cadastrar ou incluir dados, pois o Meu SUS Digital funciona por meio das informações do cadastro já feito no portal Gov.br (conforme o passo a passo anterior). Confira os passos:

### Passo 1:

Acesse o Meu SUS Digital pelo site oficial ou aplicativo e clique em “Entrar”.



### Passo 2:

Digite o número do CPF.



### Passo 3:

Digite a mesma senha cadastrada no Gov.br.



### Passo 4:

Clique no botão do Programa Dignidade Menstrual para emitir a autorização.



**Pronto!** Você poderá emitir a autorização para ter acesso ao seu benefício.

# OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O PROGRAMA

## **POSSO PEGAR ABSORVENTES PARA PESSOAS CONHECIDAS (TERCEIROS) OU PESSOAS DA MINHA FAMÍLIA? COMO?**

Sim. Por meio de procuração de pessoa física (representante legal) que especifique e permita a retirada dos absorventes.

## **MORO EM UMA CIDADE QUE NÃO TEM FARMÁCIA POPU- LAR. O QUE DEVO FAZER?**

Dirija-se a uma cidade vizinha, pois os absorventes podem ser retirados em qualquer município e não necessariamente onde você mora.

## **POSSO ESCOLHER O ABSORVENTE DA MINHA PREFERÊNCIA?**

Serão ofertadas diversas opções de absorventes de uso exclusivamente externo. Porém, a garantia de disponibilidade de absorventes pelo PFPB se dá sobre o item e não sobre a marca, ou seja, dependerá da disponibilidade do estoque do estabelecimento.

*Informe-se junto ao atendente da farmácia participante do Programa Farmácia Popular.*



# CUIDADOS COM A SAÚDE

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

A primeira menstruação (menarca) ou o início do ciclo menstrual e da produção hormonal cíclica são etapas importantes e podem ser afetadas por fatores genéticos e ambientais. A menarca é repleta de significados culturais e sociais, que podem vir acompanhados de estigmas em relação à menstruação e podem afetar as vivências dos ciclos menstruais como um fenômeno natural.

O cuidado inadequado com a menstruação pode ocasionar diversos problemas como:

- Alergia e irritação da pele e nas mucosas;
- Infecções urogenitais como a cistite e a candidíase; e
- Impactos na saúde emocional, causando desconfortos, insegurança e estresse.

## ATENÇÃO À SAÚDE NOS CICLOS MENSTRUAIS

Os ciclos menstruais costumam ter, em média, 28 dias, sendo 5 a 7 dias com sangramento. Nem sempre a duração é a mesma – pode variar a cada ciclo. Em média, os ciclos menstruais acontecem a partir dos 12 anos de idade, sendo eles descontinuados, normalmente, após os 50 anos. Essas idades podem variar de pessoa para pessoa.

Especialmente durante o período menstrual, dadas as suas especificidades e alterações comuns a essa fase, é necessária atenção diferenciada com as ações de higiene íntima, a fim de proporcionar conforto e bem-estar, além de prevenir doenças.

Recomenda-se o autocuidado por meio de:

- Higienização com água limpa e sabonete quando necessário;
- Uso de roupas leves e confortáveis;
- Hidratação (beber água) e boa alimentação.

Caso observe alterações importantes ou mais duradouras em seu ciclo e/ou fluxo menstrual, vá a uma unidade de saúde para a avaliação do profissional de saúde.

# PERGUNTAS FREQUENTES: SAÚDE MENSTRUAL

## **Posso ficar com o mesmo absorvente por quanto tempo durante a menstruação?**

As trocas de absorventes devem ser realizadas num prazo de seis horas aproximadamente, a depender do fluxo menstrual.

## **Durante a menstruação, qual a forma recomendada para higienizar a região íntima?**

A higiene íntima deve ser realizada cotidianamente, com água limpa, apenas na área externa da região íntima. Pode-se utilizar espuma de sabão/sabonete neutro.

## **Qual o tipo ideal de calcinha para ser utilizada no período menstrual?**

Orienta-se fazer uso de calcinhas limpas e confortáveis, preferencialmente de algodão (evitar tecido sintético).

## **Posso fazer exercícios físicos durante o período menstrual?**

Não há contraindicação, desde que a pessoa tenha disposição para esse tipo de atividade. Vale salientar que as evidências científicas demonstram redução das cólicas e melhoria da qualidade de vida neste período com a prática regular de atividade física.

## **É recomendado o uso de spray/perfume íntimo?**

Não. O uso de spray/perfume íntimo e outras substâncias sintéticas não é indicado, tendo em vista que a higiene íntima deve ter menor presença possível de agentes químicos que possam causar irritações. Deve-se evitar produtos com cheiro e corantes que possam causar alergias.

### **A falta de higienização correta pode causar problemas?**

Sim. A ausência de higiene adequada pode colaborar com agravos à saúde íntima, inclusive a candidíase, que é um fungo que cresce em ambiente úmido e quente.

### **A vaginose bacteriana pode ser causada por hábitos inadequados de higiene íntima?**

Sim. Essas bactérias são comuns ao organismo, mas a higiene inadequada pode favorecer o crescimento delas e gerar desequilíbrio.

### **Infecção urinária pode ser causada pela falta de higiene durante a menstruação?**

Sim. O canal da uretra, por onde sai a urina, fica situado na região íntima. Portanto, a higiene inadequada pode acarretar esse tipo de infecção.

### **Alguns sinais e sintomas podem aparecer quando a menstruação está perto de acontecer?**

Sim. Quando a pessoa está perto de menstruar, ela pode observar alguns sinais e sintomas como: mamas mais inchadas e doloridas; dor de cabeça; cólicas; inchaço abdominal/corporal etc. Isso pode variar de pessoa para pessoa.

### **Menstruação é um modo de prevenção da gravidez ou de infecções sexualmente preveníveis?**

Não. Para prevenir gravidez, é necessário utilizar corretamente o método contraceptivo. Vale lembrar que a única forma de prevenir doenças sexualmente transmissíveis é utilizar preservativos durante todo o ato sexual.

# MATERIAIS INFORMATIVOS

**Saiba mais sobre o assunto. Conheça a seguir algumas sugestões de materiais informativos.**

Ministério da Saúde. **Saiba o que é a menstruação, quando ela acontece e quais as principais características.** Disponível em Ministério da Saúde ([www.gov.br](http://www.gov.br)).

Ministério da Saúde. **SAÚDE MENSTRUAL. Série orienta mulheres sobre cuidados durante a menstruação.** Disponível em Ministério da Saúde ([www.gov.br](http://www.gov.br)).

Camila Maganha, Julyane Sobrinho, Leila Lopes e Marcela Knibel. FIOCRUZ. **Ali-mentação e saúde da mulher nas fases da vida.** Disponível em [fiocruz.br](http://fiocruz.br)

UNFPA/UNICEF. **Pobreza menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos. Fundo de População das Nações Unidas e Fundo das Nações Unidas para a Infância [s.d].** Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual\\_relatorio-unicef-unfpa\\_maio2021.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.pdf)



**CASA CIVIL**

MINISTÉRIO DA  
**SAÚDE**

MINISTÉRIO DAS  
**MULHERES**

MINISTÉRIO DOS  
**DIREITOS HUMANOS  
E DA CIDADANIA**

MINISTÉRIO DA  
**EDUCAÇÃO**

MINISTÉRIO DO  
**DESENVOLVIMENTO  
E ASSISTÊNCIA SOCIAL,  
FAMÍLIA E COMBATE À FOME**

MINISTÉRIO DA  
**JUSTIÇA E  
SEGURANÇA PÚBLICA**

SECRETARIA DE  
**COMUNICAÇÃO SOCIAL**

**GOVERNO FEDERAL**



**UNIÃO E RECONSTRUÇÃO**