



E-BOOK
NOVO
CICLO

SUMÁRIO



INTRODUÇÃO 3
O Espro
A Inciclo

POBREZA
MENSTRUAL 6

QUEBRANDO
TABUS 9

PROJETO
NOVO CICLO 4

SUSTENTABILIDADE
AMBIENTAL 7

COLETOR
MENSTRUAL 13

MENSTRUÇÃO 5

SUSTENTABILIDADE
ECONÔMICA 8

DÚVIDAS
FREQUENTES 15



INTRODUÇÃO



O Espro – Ensino Social Profissionalizante – é uma associação de direito privado, filantrópica, sem fins lucrativos. Fundado por iniciativa de unidades do Rotary Club de São Paulo, atua há mais de 40 anos na capacitação de adolescentes e jovens, em vulnerabilidade social, por meio de ações socioeducativas, mediação de acesso e integração ao mundo do trabalho. Foi a primeira instituição a ser certificada para o Programa Jovem Aprendiz no ano 2000, com a promulgação da Lei da Aprendizagem, nº 10.097. Entretanto, já praticava a Socioaprendizagem preparando adolescentes e jovens para o mundo do trabalho, e já atendeu mais de 315 mil aprendizes, desde sua fundação em 1979.

Com o ideal de educar, transformar e incluir empenha-se para viabilizar a transformação social, construindo valores, fortalecendo vínculos, estimulando o protagonismo e o pensamento empreendedor.



Clique e acesse o site do Espro



Empresa, fundada em 2010, pioneira no mercado brasileiro na venda e fabricação de coletores menstruais, dedicada às questões de higiene e saúde íntima. Acreditamos em um mundo menos poluente, mais sustentável, criando produtos inteligentes, que questionem métodos tradicionais e que colaborem com o meio ambiente saudável, através da conscientização, autoconhecimento, aceitação do corpo e de seus fluidos. Esperamos que haja harmonia entre o seu corpo, sua menstruação e o planeta.

A Inciclo é a empresa Nº 1 de coletor menstrual no Brasil e temos uma gama de produtos que atendem todas as fases do seu ciclo, desde o absorvente reutilizável, passando por calcinhas menstruais, linha maternidade, de incontinência urinária e por fim coletores e disco menstrual. Conheça todos eles e veja quais combinam mais com você e com o seu estilo de vida.

INCICLO

Clique e acesse o site da Inciclo



O PROJETO

O Projeto Novo Ciclo é uma parceria entre o Espro e a Inciclo com o objetivo de quebrar tabus, conversar com naturalidade sobre menstruação, promover a sustentabilidade, a inclusão social e combater a pobreza menstrual.

Para isso, foi desenvolvida uma Trilha Formativa para todos os jovens atendidos pelo Espro com o intuito de disseminar informações essenciais para o bem-estar e o autocuidado, além de empoderar as pessoas que menstruam ao apresentar diversas ferramentas para a higiene íntima.

A trilha formativa é composta por 2 oficinas, aplicadas pelo time de Assistentes Sociais do Espro, além de contar também com uma série de conteúdos sobre menstruação: e-book, podcast, vídeos e lives.

Por fim, após terem participado das oficinas, todos os jovens do Programa de Aprendizagem Espro que menstruam receberão um Coletor Menstrual da Inciclo, garantindo seus cuidados menstruais de forma sustentável, tanto ambiental quanto economicamente.

Além disso, após a ação realizada com os jovens do Programa de Aprendizagem Espro, teremos também campanhas e atividades de engajamento com os colaboradores e colaboradoras do Espro, incluindo a doação de coletores para todos que menstruam.



JOVENS ESPRO

Oficina 1 - Quebrando Tabus

Oficina 2 - Menstruação e coletor menstrual

Doação de coletores menstruais

Acompanhamento e suporte



PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

E-book

Podcasts

Lives

Short videos

Posts



COLABORADORES ESPRO

Doação de coletores menstruais

Ações internas de engajamento



MENSTRUÇÃO



A **menstruação** é a descamação do endométrio (tecido que reveste a parede interna do útero) que ocorre quando não há fecundação.

Mas o sangramento da menstruação representa apenas uma parte da primeira fase do **ciclo menstrual**, que dura de 21 a 35 dias. Para saber quantos dias exatos tem o seu ciclo, basta contar desde o primeiro dia de sangramento menstrual até o dia anterior à próxima menstruação. O **fluxo menstrual** normalmente dura de 3 a 7 dias.

Os ciclos têm início durante a puberdade e se encerram na **menopausa**, entre 45 e 55 anos. Algumas pessoas podem parar de menstruar antes dos 40 anos, o que é chamado de menopausa precoce.

Durante o ciclo menstrual, a variação nos níveis de estrogênio e progesterona provoca alterações no endométrio, preparando o corpo para uma possível **gestação**.”

Fonte: <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher-2/entenda-as-fases-do-ciclo-menstrual/>



Menstruação não deve ser um assunto a ser evitado. [...] Quanto mais nos conhecemos, melhores serão as decisões que tomamos em relação à nossa própria saúde.”

Fonte: <https://blog.inciclo.com.br/o-tabu-da-menstruacao/>



Você sabia? Não é só sangue que tem no seu fluxo menstrual!

“Secreção vaginal, muco cervical e tecidos do endométrio também fazem parte do seu fluxo. E isso é absolutamente normal!”

Fonte: <https://blog.inciclo.com.br/o-tabu-da-menstruacao/>



POBREZA MENSTRUAL

6



A Pobreza Menstrual é o termo utilizado para descrever as pessoas que menstruam e não têm acesso aos itens básicos para realizar a devida higiene, durante o período menstrual. Em maio de 2021 o UNFPA e a Unicef publicaram o relatório "Pobreza Menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos" que traz à tona dados alarmantes sobre a pobreza menstrual no Brasil e seu impacto no aumento da desigualdade social.



713 MIL
meninas vivem em
casas sem banheiro;



62%
de respondentes afirma já ter deixado de
ir à escola ou a algum lugar que gosta,
por conta da menstruação;



Mais de
4 MILHÕES
não têm acesso a itens
mínimos de cuidados
menstruais nas escolas;



73%
de respondentes afirma já ter se sentido
constrangido/a/e na escola ou em outro
local público, por conta da sua
menstruação;



35%
de respondentes afirma já ter passado alguma dificuldade por não ter
acesso a absorventes, copinhos, água ou outras formas de cuidar da
higiene menstrual.

[Acesse o relatório na íntegra](#)



Para mais informações sobre pobreza menstrual,
clique e assista à matéria do Fantástico que
explica o assunto com detalhes

Recomendação: "Absorvendo o Tabu" –
documentário ganhador do Oscar, que retrata a
situação da pobreza menstrual na Índia.

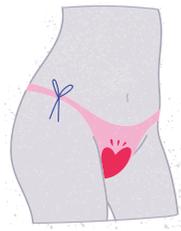


SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Você sabia que o 1º absorvente descartável vendido no Brasil, em 1930, ainda não se decompôs até hoje? Isso mesmo, esse e todos os absorventes já descartados estão por aí em aterros sanitários e lixões por todo o país.

Agora imagine essa mesma cena, multiplicada por toda a população que menstrua no mundo?! São toneladas e toneladas de plástico sendo descartado, agravando ainda mais a sustentabilidade ambiental do planeta.

A seguir apresentamos uma conta simples, feita a partir de estimativas da média de ciclos menstruais, sangramento e uso de absorventes descartáveis, ao longo da vida de uma pessoa que menstrua.



Pessoa que menstrua

Em média, 40 anos menstruando

480
ciclos menstruais



1 ciclo menstrual

Em média, 5 dias de sangramento

2.400
dias sangrando



Absorvente descartável

Em média, 3 unidades por dia

7.200
absorventes



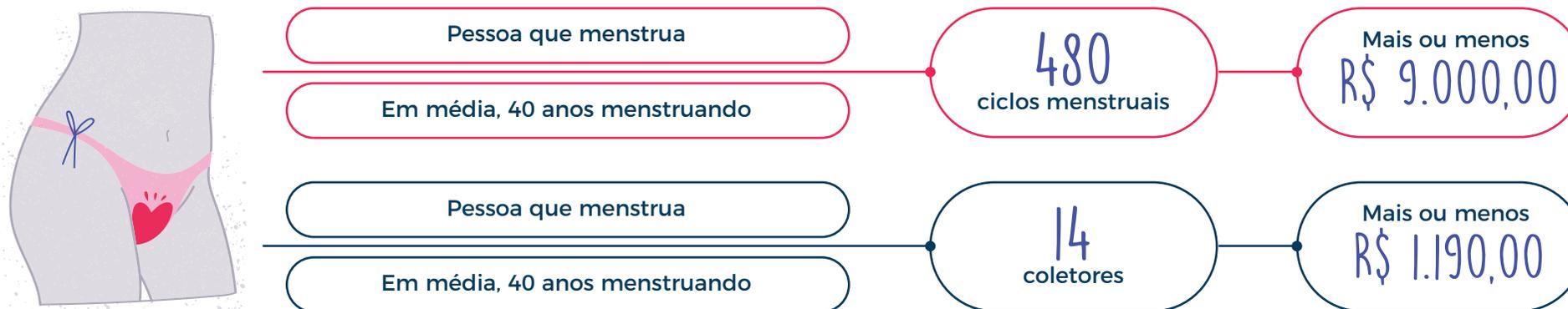
SUSTENTABILIDADE ECONÔMICA

Já falamos sobre o impacto ambiental do uso de absorventes descartáveis, mas há outra face dessa questão: o impacto financeiro que os absorventes descartáveis geram no orçamento familiar.

A pobreza menstrual está relacionada a diversos fatores, mas um dos principais é a falta de acesso aos produtos menstruais, devido ao seu elevado custo para as populações em situação de vulnerabilidade.

Dessa forma, o coletor menstrual torna-se uma opção muito mais acessível graças à sua durabilidade: uma pessoa pode utilizar o mesmo coletor menstrual por até 3 anos, desde que realize sua devida esterilização.

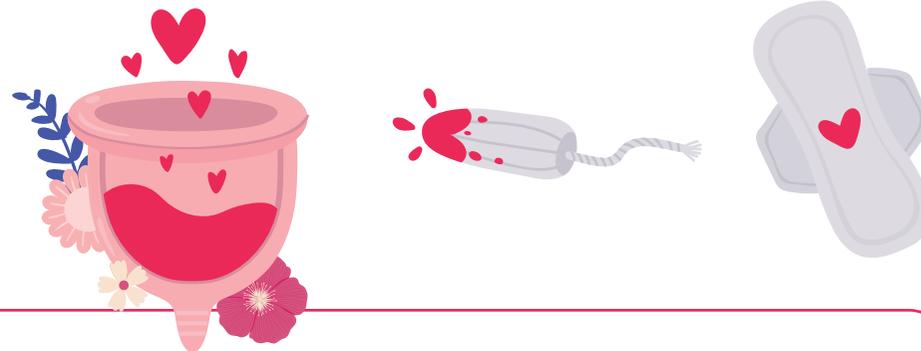
A seguir ilustramos, em uma conta rápida e simples, a diferença que faz no bolso entre utilizar absorventes descartáveis e coletores menstruais:



Economia de R\$ 7.810,00

Fonte: elaborado pelo Espro

QUEBRANDO TABUS



9

O que é um tabu?

A menstruação ainda é um tabu, fazendo com que muitas pessoas que menstruam continuem desinformadas. Imagine ser um jovem, com 13 anos de idade, que tem a sua primeira menstruação, mas não pode falar sobre isso no ambiente familiar ou escolar, já que o tema é visto como de caráter privado, repleto de constrangimento e vergonha. Por isso, precisamos desfazer esse tabu e conversar abertamente sobre o assunto!

Veja a seguir a definição de tabu:

“O que é tabu varia conforme o contexto social analisado. Isso acontece porque existe uma forte influência de fatores culturais, históricos e sociais na categorização de temas, atividades e comportamentos vistos de forma pejorativa em dada sociedade. Na maioria das vezes, aquilo que é considerado tabu é definido por instituições religiosas, que atribuem valor ético e moral àqueles que praticam, discutem ou se comportam conforme aquilo que é interdito.

Por essa razão, o que é tabu tende a ser silenciado, invisibilizado e estigmatizado. Em geral, tratam-se de práticas associadas a religiões, costumes, práticas sexuais e sexuais não hegemônicas. Mas assim como a cultura não é estática, o que é tabu também não se mantém cristalizado no tempo. Sendo assim, da mesma forma como são criados, os tabus podem ser desfeitos.

Esse processo, contudo, não é instantâneo. Necessita da produção de rasuras nas estruturas sociais consolidadas em determinado processo histórico. Isso acontece, sobretudo, pelo questionamento das normas pré-estabelecidas, especialmente, por aqueles que são subjugados por ela.”



QUEBRANDO TABUS



Identidade de Gênero: menstruação é coisa de mulher?

Quando falamos em menstruação, logo surge uma figura no imaginário coletivo: uma mulher cisgênero. Entretanto, há mais pessoas que menstruam e que não se identificam enquanto mulheres, como os homens trans, as pessoas não binárias e as pessoas intersexo. Você não sabia disso? Não entendeu muito bem o que esses termos significam?

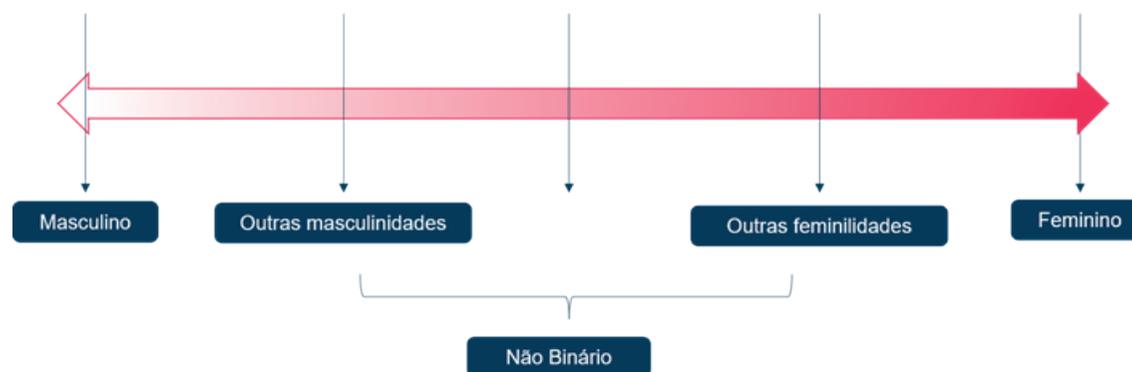
Fique tranquilo, tranquila e tranqüile! Falar sobre identidade de gênero ainda pode ser um tabu, mas vamos te explicar isso de uma forma simples e prática.

Identidade de gênero: é a maneira com que cada indivíduo se identifica em relação ao gênero. Essa identidade não está relacionada à orientação sexual ou ao sexo biológico da pessoa.

Dessa forma, as pessoas que se identificam com o mesmo gênero que foi atribuído no nascimento, são denominadas como pessoas cisgênero (ou cis). Ou seja, uma mulher cisgênero é aquele que teve esse gênero atribuído ao nascer e ao longo da vida continua a se identificar dessa maneira.

Já as pessoas que NÃO se identificam com o mesmo gênero que foi atribuído no nascimento, são denominada como pessoas transgênero (ou trans). Ou seja, um homem trans é aquele que teve um gênero atribuído ao nascer, mas ao longo da vida não se identificou com esse gênero.

Além disso, é importante lembrarmos que o conceito de gênero não é binário, ou seja, não existem apenas duas possibilidades (homem x mulher), mas sim um espectro de possibilidades.



QUEBRANDO TABUS



Menstruação é feia, suja e nojenta. Será mesmo?

Esses são alguns dos estigmas que foram associados à menstruação ao longo da história, sempre atribuindo ao ciclo menstrual um caráter negativo e constrangedor. Mas estamos aqui pra mudar essa ideia e te mostrar que a menstruação e os seus cuidados são coisas normais e fazem parte da rotina das pessoas que menstruam.



Essa ideia que temos sobre o sangue menstrual é equivocada, a nossa percepção é alterada pois os absorventes descartáveis são perfeitos para a proliferação de fungos e bactérias que causam mau cheiro porque o sangue está “apodrecendo”. Então crescemos com essa impressão de que o sangue é sujo. Usar outros métodos, os não absorventes, causa uma mudança nessa percepção.”

Fonte: <https://blog.inciclo.com.br/10-verdades-e-mentiras-sobre-menstruacao-que-toda-mulher-ja-ouviu/>

Quer outro exemplo disso?

Você conhece a expressão **“Tô de chico”**? É um eufemismo para falar que uma pessoa está menstruada, geralmente utilizado para evitar algum tipo de constrangimento ou exposição ao se falar sobre o assunto.

Entretanto, essa expressão carrega uma simbologia que reforça a ideia de que a menstruação e a pessoa que está menstruada são sujas. Isso porque a expressão vem do português de Portugal, em que “Chico” é utilizado para fazer referência a um animal, o porco. Tanto é, que no português brasileiro, utilizamos a palavra “chiqueiro” para determinar o local em que os porcos são criados dentro de uma fazenda

Assim, a expressão associa a pessoa que está menstruada a um animal conhecido por ser sujo e causar nojo ou aversão nas pessoas. Percebe como essa ideia está enraizada em nossa cultura? Essa associação foi inclusive materializada nessa expressão, que permanece até hoje no vocabulário de muitos brasileiros, mesmo sem conhecerem a origem da expressão. Não fale que está “de chico”, diga que você está menstruada/o/e!



QUEBRANDO TABUS



12

Mas eu não menstruo, o que eu tenho a ver com isso?

Informação e conhecimento nunca são demais né? Inclusive, muitos dos preconceitos e estereótipos que construímos ao longo de nossas vidas, surgem justamente pela falta de alguma informação.

Por isso, você que não menstrua, tem a oportunidade de aprender mais sobre o assunto e entender como ele afeta a vida das pessoas que menstruam. A partir desse movimento, o próximo passo que você pode dar é prestar atenção em suas atitudes e comportamentos:

Você está contribuindo para a criação de ambientes seguros e acolhedores para pessoas que menstruam?

Faça um exercício rápido:

- Você convive com alguma pessoa que menstrua?
- Você muda os seus comportamentos quando essa pessoa está menstruada?
- Quando essa pessoa se queixa da TPM ou de cólicas menstruais, você faz o que?
- Você já fez algum comentário ou “brincadeira” quando viu alguma pessoa com um vazamento ou mancha de sangue?
- E se você encontrar um absorvente usado no lixo do banheiro da sua casa? Qual é a sua reação?

Pode parecer um detalhe, mas faz toda a diferença!

O respeito e a empatia são o caminho para essa transformação na esfera pessoal e profissional.



COLETOR MENSTRUAL

13

O que é?

O coletor menstrual ou copo menstrual é um suporte usado na vagina que coleta o sangue da menstruação, impedindo que se exteriorize pela vulva. É, assim, uma alternativa ao uso de absorventes externos e tampões.

Fonte: <https://medicoresponde.com.br/coletor-menstrual-o-que-e-principais-vantagens-e-como-usar/>



Quem pode usar?

Todas as pessoas que menstruam podem utilizar o coletor menstrual.

Há diferenças em relação ao tamanho, de acordo com a idade da pessoa e se ela já teve algum parto natural ou não.

O fluxo menstrual não impede ninguém de utilizar o coletor, a diferença é que essa pessoa terá que esvaziar o copinho com mais frequência.

Por fim, há muitas dúvidas em relação ao uso do coletor em pessoas virgens. A virgindade é um conceito relativo, mas não há nenhum impedimento para que uma pessoa virgem utilize o coletor menstrual. Caso tenha mais dúvidas em relação a isso:

Clique e consulte o blog da Inciclo



COLETOR MENSTRUAL

14

Por que optar pelo coletor menstrual?

- **Sustentabilidade:** o uso do coletor menstrual diminui o descarte de lixo não reciclável no planeta;
- **Conforto:** com o coletor menstrual você pode fazer tudo o que quiser: entrar na piscina, praticar esportes, ir ao trabalho e até mesmo dormir com tranquilidade;
- **Praticidade:** como o coletor permite que você fique com ele por até 12 horas, reduz as idas ao banheiro para troca de absorvente descartável;
- **Preço:** como já demonstramos, o custo a longo prazo do uso do coletor menstrual traz uma enorme economia financeira;

“Seja pelo apelo ecológico, conforto, praticidade, economia ou por aspectos mais subliminares como a oportunidade de se reconectar com o próprio corpo [...]”

Fonte: <https://medicoresponde.com.br/coletor-menstrual-o-que-e-principais-vantagens-e-como-usar/>

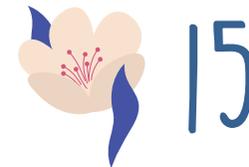
Potencial 'revolucionário'

“Em muitos países em desenvolvimento, onde o acesso a absorventes é caro e difícil, a menstruação impede que garotas vão à escola ou participem em atividades sociais. Diversos projetos recentes em países do continente africano demonstraram que o uso de coletores menstruais por meninas em idade escolar teve um grande impacto tanto em sua educação como em sua vida pessoal. Para muitas delas, no entanto, o preço inicial do método o torna inacessível, a não ser que ele seja fornecido por organizações de caridade.

Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-41797868>



DÚVIDAS FREQUENTES



CENTRAL TPM

Todas as Perguntas sobre Menstruação

Lista de reprodução no Youtube, com vídeos curtos e simples feitos para tirar todas as dúvidas sobre menstruação, ciclo menstrual e cuidados de higiene íntima.



Acesse agora



FAQ BLOG INCICLO



Clique e acesse

