

# **Estratégias da equipe de Enfermagem na promoção da saúde menstrual com meninas entre 09 e 13 anos: um estudo de caso na Associação Comunitária Tobias de Aguiar**

Amanda Valemtn da Silva

Lilian Grazziely Rodrigues Gonçalves

Kelly Moraes dos Santos

Rinara Carolina de Jesus Silva

## **RESUMO**

O estudo investigou a saúde menstrual de meninas de 9 a 13 anos na Associação Comunitária Tobias de Aguiar, evidenciando a falta de conhecimento sobre o tema. O objetivo foi analisar as estratégias de educação em saúde da equipe de enfermagem para fornecer informações sobre menstruação. A metodologia incluiu pesquisa bibliográfica, questionários com alunas e coordenação, e um workshop interativo. Os resultados mostraram que muitas meninas têm informações limitadas sobre saúde menstrual, levando a práticas inadequadas e aumento da pobreza menstrual. As intervenções aumentaram a conscientização e ajudaram a desmistificar tabus. Conclui-se que a atuação da equipe de enfermagem é essencial para promover a saúde menstrual, contribuindo para a dignidade e bem-estar das meninas. Recomenda-se a continuidade das ações educativas e a implementação de políticas públicas que assegurem o acesso a produtos menstruais adequados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Enfermagem em saúde pública. Transtornos menstruais. Cuidados elementares de enfermagem. Educação em saúde.

## **INTRODUÇÃO**

A saúde menstrual abrange aspectos que vão além do físico, envolvendo o emocional e o social das pessoas que menstruam. Apesar da sua pertinência,

o período menstrual ainda é permeado por estigmas e pré-conceitos firmados pelas sociedades no transcorrer dos anos, gerando implicações no acesso às informações e cuidados apropriados, especialmente as meninas em idade escolar visto que, “existe a necessidade em valorizar as queixas em relação ao que se refere à menstruação, uma vez que estas podem impactar diretamente na saúde, na qualidade de vida e no desempenho escolar” (Ferreira; Balaminut; Carmona; Sanfelice. 2024, p. 1).

Por esse viés, o impacto menstrual na vida de pessoas que menstruam acontece no âmbito físico, social e psicológico, como já dito, através da falta de informações sobre como a menstruação acontece e suas consequências. Ao lidar de forma aberta sobre o tema com essas pessoas, ofertamos um espaço seguro para que essas possam aprender e tirar dúvidas sobre o tópico, tendo em consideração que as pessoas têm a tendência de aprender com o uso de simulação prática de situações que acontecem no dia a dia (Yamane *et Al*, 2019).

Ao terem o conhecimento sobre o assunto, principalmente com o uso de simulações, a retenção do conteúdo tende a ser maior, diminuindo a pobreza menstrual, termo que vai além da carência de produtos, como absorventes, mas também a ausência de informações sobre menstruação, o que se reflete no aumento do número de pacientes em uso de antibioticoterapia em decorrência de ITU (infecção do trato urinário), conhecido popularmente como infecção de urina, além de em inúmeros casos de gravidezes indesejadas na adolescência e evasão escolar devido à falta de ciência quanto ao manejo do ciclo menstrual.

Ademais, a educação adequada e participativa sobre o tópico, cumpre os chamados ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), que visam aniquilar a pobreza, cuidar o meio ambiente e o clima, além de possibilitar que os cidadãos possam desfrutar de paz e liberdade (ONU, 2023).

### **Questão problema**

Um dos fatores que mais impactam no público alvo deste projeto, além da carência de cuidados menstruais, é a falta de conhecimento sobre os cuidados acerca da menstruação, gerando-se a motivação para a realização deste presente estudo que concentra-se em responder qual o papel da equipe de enfermagem na promoção da saúde menstrual e combate contra a pobreza menstrual entre as meninas com idade entre 09 e 13 anos, além de estratégias

de disseminação de conhecimento, visto a significância da fase para essas garotas, condizente ao período transicional do amadurecimento do corpo infantil para o que está sendo moldado para a reprodução, decurso caracterizado por mudanças emocionais, psicossociais e físicas importantes incluindo a primeira menstruação: a menarca.

Partindo desta questão, o Projeto Tobias de Aguiar na cidade de Palmital-SP, servirá como objeto de estudo para esta investigação, pois apresenta o cenário alvo para analisar os resultados que podem ser obtidos através da assistência da equipe de enfermagem na vida dessas meninas.

Portanto, tem-se como **objetivo geral**:

- Investigar a saúde menstrual das meninas participantes no projeto, visto a necessidade da abordagem do tema perante os possíveis impactos que a falta de explicação sobre o assunto pode gerar no futuro.

**Objetivos específicos:**

- Desenvolver pesquisa bibliográfica a fim de coletar dados teóricos sobre tema;
- Desenvolver questionários a serem aplicados com a coordenação da instituição;
- Avaliar o conhecimento do assunto pelo grupo alvo;
- Explorar o impacto da falta de saúde menstrual entre as alunas do projeto;
- Identificar crenças e tabus que possam influenciar na vida menstrual do público;
- Desenvolver a criação de cartilha sobre o tema voltado para o público-alvo.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho teve como finalidade a realização de um estudo de caso objetivando compreender as estratégias da equipe de enfermagem na vida menstrual das meninas alvo do estudo. Além disto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica em bancos de dados como BVS (Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, Medline, LILACS, SciELO, utilizando as palavras-chaves: pobreza, menstruação, adolescência, absenteísmo escolar, dismenorreia. A partir destas pesquisas, procurou-se desenvolver dois questionários a fim de diagnosticar o público-alvo: o primeiro com a coordenação e o segundo com as

alunas do projeto. E posteriormente, uma apresentação de workshop com o auxílio de cartilha elaborada a fim de suprir as necessidades do grupo.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **A Instituição**

A Associação Comunitária Tobias de Aguiar, pessoa jurídica inscrita sob o CNPJ/ MF nº 05.050.921/000182, cadastrada no CNEAS – Cadastro Nacional de Entidades de Assistência Social e CONDECA (Conselho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente) é uma organização sem fins lucrativos atuante no território da cidade de Palmital-SP, sem vínculo partidário ou político, estabelecida atualmente no endereço Rua Manoel Leão Rego, nº527, Centro, Palmital/SP. Fundada há 22 anos, tem como objetivo atender e dar oportunidade às crianças e adolescentes entre 06 e 13 anos, que se encontram em situação de vulnerabilidade social por meio de atividades esportivas, culturais, psicopedagógicas e sociais no contra turno escolar. A instituição atende, diretamente, noventa menores matriculados em escolas públicas sendo em sua maioria meninas. A ACTB além de possuir como missão ser um agente de transformação e mudança para crianças e adolescentes, tem como objetivo:

Incentivar a criança e adolescente a respeitar o meio ambiente como forma de preservar o direito à vida com qualidade, [...] conduzir as crianças e os adolescentes a um processo sistemático de higienização e saúde e fornecer orientação adequada ao bom desenvolvimento da criança e do adolescente. (MONTEIRO, 2024, p.1).

Ativo na área de assistência social e tendo como principal mantenedor a prefeitura de Palmital-SP, o projeto conta com o repasse mensal da prefeitura no valor de R\$23.000,00/mensal a fim de constância do projeto e fornecimento de atividades como futsal, futebol, jogos cooperativos e recreativos, ginástica laboral, atletismo, fanfarra, basquete, grupo de habilidades e apoio escolar. A equipe multidisciplinar conta com psicopedagogas e educadores físicos, onde fomenta afastar as crianças e adolescentes das ruas, gerando impacto na redução da criminalidade do número de evasão e absenteísmo escolar além de construir valores éticos e morais nesses jovens através de palestras e workshops oferecidos por parceiros do projeto.

Ao estar presente durante 1/3 do dia dessas crianças, os professores possuem um importante papel de orientação na vida dessas crianças e adolescentes. Com efeito, as primeiras orientações quanto ao tópico “saúde menstrual” e “menstruação” acabam sendo realizadas pelas professoras da instituição além da identificação das meninas e suas necessidades.

## **O Processo Menstrual**

O processo menstrual é algo natural, entretanto com considerável impacto nos âmbitos sociais, psicológicos e religiosos do indivíduo, fazendo parte da vida das pessoas que menstruam. Este fato acontece de forma cíclica devido à descamação do endométrio, camada interna do útero, e quando o processo de fecundação não acontece, ocorre a descamação desta camada (HALL; HALL, 2017). Os denominados ciclos menstruais normais têm intervalo, em média, de 28 dias, com duração entre 5 a 7 dias de sangramento, contendo ou não a mesma duração em todos os ciclos. A primeira fase do ciclo menstrual, a fase folicular, é caracterizada com “o aumento gradual na secreção de determinados hormônios, que começa em torno dos 8 anos de idade.” (Gov, 2024, p. 1).

A primeira menstruação, denominada menarca, concisamente, ocorre no início da puberdade, por volta dos 12 anos, período o qual adolescentes passam a apresentarem diversas mudanças físicas, psíquicas e sociais portanto “a menarca assume importante papel nesta fase de desenvolvimento psicossocial, pois continua sendo um marco que identifica a passagem da infância da menina para a adolescência.” (Brêtas; Tadini; Freitas; Goellner, 2012, p.3).

Apesar de inerente a essas pessoas, a menstruação pode e influencia a sua vivência em sociedade, além de ser afetado pela cultura e desenvolvimento do país ao qual os cidadãos vivem (SOEIRO, 2021). A tensão pré-menstrual, também conhecida como TPM, caracteriza-se como um “conjunto de sintomas físicos e psicológicos que surgem vários dias antes do início da menstruação e, geralmente, acabam algumas horas após o fim do primeiro dia de menstruação.” (MSD Manuals, 2023, p. 1). Além de cólicas menstruais, apresenta como sintomas: retenção hídrica, sensibilidade mamária, irritabilidade, ansiedade e, nos casos mais graves, agressividade e depressão comuns em quadros de transtorno disfórico pré-menstrual, que aflige aproximadamente 2 a 3% das pessoas que menstruam, e pode ser expresso como uma versão mais grave da

TPM gerando sintomas que têm a tendência de afetar a vida social como um todo dessas pessoas. (UFPB, 2024).

Já a dismenorreia(dor baixo ventre e/ou cólica), sintoma mais comum entre jovens e pessoas adultas, configura-se com o aumento da prostaglandina na corrente sanguínea e concentrando-se no útero, causando a diminuição do fluxo sanguíneo, levando a ocorrência de dor. Esse quadro pode ser classificado em dois tipos: primária e secundária. A primária mais comum em adolescentes e propenso a diminuir com o passar da idade, já a secundária que surgem com doenças do sistema reprodutor, como miomas, endometriose, adenomiose e afins. (MSD Manuals, 2023).

Assim sendo, a falta de conhecimento acerca do tema pode gerar consequências na vida menstrual da população mais carente, mas também não impede que essa situação chegue a outras classes sociais. Visto que, o conceito de pobreza menstrual busca explicar um acontecimento amplo e complexo envolvendo parcelas multifatoriais devido à “falta de recursos, infraestrutura e conhecimento para que tenham plena capacidade de cuidar da sua menstruação” (UNFPA/UNICEF, 2021, P. 5).

Entende-se que, ao mesmo tempo em que a menarca indica que biologicamente o corpo está preparado para reprodução, a menina pode não estar preparada para este evento, que se torna traumático, muitas vezes por não compreender o que se passa com ela. (Silva *et al*, 2020, p.2)

Estima-se que no Brasil, 5% da população menos favorecidas economicamente que menstruam no país, precisam trabalhar cerca de 4 (quatro) anos apenas para pagar os absorventes que usarão por toda a sua vida e, 33% da população deste mesmo grupo atestam que utilizaram de produtos como papel higiênico ao invés de itens adequados, como absorventes internos ou externos, copos coletores etc. (Gov, 2024).

O psicólogo Abraham Maslow, desenvolveu a “Teoria das Necessidades Humanas” em 1943, baseado no comportamento humano. Em epítome, as necessidades são representadas por uma pirâmide, onde as necessidades mais básicas estão na base e as mais elevadas estão no topo.

Para Gov (2018):

É um esquema que apresenta uma divisão hierárquica em que as necessidades consideradas de nível mais baixo devem ser

satisfeitas antes das necessidades de nível mais alto. Segundo esta teoria, cada indivíduo tem de realizar uma “escalada” hierárquica de necessidades para atingir a sua plena autorrealização. (GOV, 2018, p.1)

Aplicando-se esta teoria na realidade brasileira, onde, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) cerca de 6,5 milhões de pessoas vivem em extrema pobreza a qual detém salários de até R\$200,00 percapita/mês, condição que afeta diretamente nas escolhas de administração monetária familiar, obrigando a família a escolher comprar alimentos, em vez de absorventes, por exemplo. Logo, identifica-se que, apesar de ser característico dos mamíferos, ainda se considera um empecilho no dia a dia, principalmente para as meninas, mulheres e pessoas que menstruam que estão no grupo de extrema pobreza econômica (CENTURIÃO e VARGAS, 2023).

Visando o combate desta realidade, o Governo Brasileiro juntamente com os Ministérios da Saúde da Mulher, de Justiça e Segurança Pública, da Educação, Direitos Humanos e da Cidadania e do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome publicou o decreto nº 11.432 que regulamenta a Lei nº 14.214 de 06 de outubro de 2021 que instituiu o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual.

Art. 1º [...]regulamenta o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual, instituído pela Lei nº 14.214, de 6 de outubro de 2021, para assegurar a oferta gratuita de absorventes higiênicos e outros cuidados básicos de saúde menstrual, com vistas à promoção da dignidade menstrual”. (BRASIL, 2023).

Ao instituir o programa, procura-se combater a falta de acesso de produtos de higiene e outros itens necessários para a manutenção da saúde menstrual, garantindo meios para incluir as pessoas que menstruam com ações que, promovam a dignidade menstrual, como a distribuição contínua e gratuita de absorventes descartáveis através do Programa Farmácia Popular do Brasil (PFPB) às pessoas em situação de vulnerabilidade social extrema, recolhidas em unidades prisionais e em cumprimento de medidas sócio educativas.

Segundo Gov (2024), as equipes de saúde, principalmente a equipe de enfermagem, têm fundamental papel de acolhimento, escuta ativa e cuidado da saúde menstrual dessas pessoas, além realizar ações de orientação quanto ao tema dignidade menstrual. As equipes multiprofissionais em ESF's (Estratégias

de Saúde da Família) e UBS's (Unidades Básicas de Saúde) desempenham um importantíssimo papel para com os pacientes visto que “prioriza o cuidado centrado na pessoa, de forma continuada, integral, coordenada” (Brasil, 2024, p. 55). A equipe de enfermagem exerce um importante papel ao atentar-se às necessidades do grupo que são atendidas em suas UBS's e/ou ESF's, e combatê-las através de ações de educação em saúde de forma coletivas e individuais (Travagim *et al.*, 2022, p. 7).

[...] o profissional de Enfermagem, com importante atuação no processo de educação em saúde, torna-se fundamental para incorporar ações relacionadas à saúde menstrual, com o objetivo de esclarecer dúvidas, naturalizar a menstruação e mitigar informações e práticas inadequadas deste período, já que o estigma e as atitudes da sociedade em relação à menstruação também precisam mudar, para que a pobreza menstrual seja combatida. (Ferreira *et al.* 2024, p. 11).

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### **Análise dos Resultados**

A fim de estabelecer o ponto de ação deste presente trabalho, procurou-se aplicar um questionário composto por 40 perguntas, sendo elas dissertativas e de múltipla escolha abordando tópicos acerca de menstruação, higiene pessoal, alimentação saudável, realização de atividade física e dúvidas relacionadas à saúde menstrual. O questionário foi respondido por 13 alunas do projeto “Tobias de Aguiar” com idades entre 9 e 13 anos no dia 23 de setembro de 2024. Objetivando compreender o nível de conhecimento e suas experiências sobre o tema a fim de estabelecer a melhor estratégia de atuação. Durante a coleta de dados, observou-se que apenas 23,07% das entrevistadas já tinham menstruado e que as idades da menarca variaram entre 9 e 11 anos. Ao serem questionadas se sentiam-se preparadas para quando ocorresse a primeira menstruação, 53,85% disseram que se sentiam seguras e 46,15% relataram não estarem preparadas (os principais motivos citados foram a falta de informações adequadas quanto ao período e a incerteza de como seria).

85% das alunas, afirmaram já terem conversado sobre o tema “Menstruação” com figuras adultas, sendo essa figura a materna em 100% dos

casos, as demais (15%) relataram não se sentirem confortáveis em discutir a temática, o que aponta para a necessidade em desmistificar a questão entre elas. Quando solicitadas a responder sobre o conhecimento prévio sobre o assunto, apenas 2 afirmaram ter informações suficientes e esclarecedoras sobre menstruação, o que corresponde à 15,38% das entrevistadas, o que indica uma controversa quando realizado o confronto de quantas já tiveram conversas sobre o tema e a clareza de informações apresentadas a elas. Ao serem questionadas sobre os diferentes tipos de absorventes e seus modos de uso, 69,23% afirmaram conhecer absorventes externos e internos, entretanto possuíam dúvidas quanto ao uso e descarte correto. Sobre a higiene pessoal, 100% das participantes demonstraram preocupação quanto à higienização de forma ampla como a quantidade de banhos, que variam entre 2 a 4 banhos por dia e a importância de lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro e antes das refeições. Quanto à higienização durante o período menstrual, 46,15% afirmaram saber como cuidar da higiene menstrual durante o período menstrual, 6 alunas alegaram não saberem os cuidados nesse período e 7,7% referiu saber parcialmente. A maioria argumentou se sentir desconfortável discutir sobre menstruação com outras pessoas e que as informações apresentadas pela escola não suprem a carência de informação delas. A partir da análise das respostas obtidas através do questionário aplicado, constatou-se diversas inseguranças e lacunas de conhecimento entre as jovens. Apesar de terem conhecimento e reconhecimento da importância da higiene, muitas das entrevistadas afirmaram terem dúvidas não respondidas, o que indica a necessidade de ações de educação em saúde a fim de abordar a temática de forma clara e objetiva.

### **Apresentação sobre Saúde Menstrual**

Com a finalidade de exercer a ação de educação em saúde visto a importância da desmistificação da saúde menstrual feita pela a equipe de Enfermagem conforme abordado por Ferreira *et al*, (2024), foi desenvolvido uma apresentação baseada nas dúvidas das meninas não esclarecidas anteriormente. Utilizou-se a plataforma Canva® para a elaboração dos *slides*, abordando os tópicos:

- Sistema Reprodutor feminino: órgãos internos e externos que compõem o sistema;
- Ciclo menstrual: definição, sinais e sintomas de cada fase do ciclo;
- Definição da composição do sangue menstrual e suas colorações dentro e fora do aspecto de normalidade;
- Puberdade: definição e acontecimentos comuns à fase;
- Orientações quanto ao que fazer quando ocorrer a menarca;
- Orientações quanto à criação de kit's menstruais para ocasionais necessidades;
- Dicas de higiene íntima durante o período menstrual;
- Produtos de retenção menstrual: descrição de absorvente interno, externo e coletor menstrual;
- Mitos e verdades sobre a temática inicial.

Para orientar quanto ao uso e descarte correto dos absorventes internos e externos foi-se utilizado xarope de glicose, água e corante para a simulação do sangue menstrual e suas cores. Por meio do uso desse recurso pedagógico “simulação”, foi-se capaz de captar a atenção das meninas, proporcionar um espaço seguro e aberto para discussão sobre saúde menstrual.

A simulação é uma metodologia indispensável no ensino em saúde, porque promove o protagonismo do estudante no processo ensino-aprendizagem. Concluiu-se que a simulação pode ser utilizada no desenvolvimento de competências essenciais do profissional de saúde. (YAMANE *et Al.*, 2019, p. 88)

Corroborou-se para adesão do conteúdo a utilização de recursos visuais como *slides*, cartilhas, materiais em acrílico para ilustrar de forma física as estruturas do corpo humano, uso de materiais alternativos, como no caso, o uso de xarope de glicose para demonstrar a consistência do sangue. Após a palestra, foram entregues 15 kit's de saúde menstrual, compostos por absorventes externos (para baixo, médio e alto fluxo), sabonete em barra para higienização das mãos e uma cartilha contendo informações acerca do que acontece durante o ciclo menstrual.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este presente trabalho buscou ressaltar a importância de ações de educação em saúde (simulação) como ferramenta para a promoção do bem-estar social e a dignidade menstrual. Destacou-se também a necessidade para intervenções educativas por equipes de enfermagem das ESF's e UBS's em parceria com as instituições de ensino público/privado com o intuito de disseminação de conhecimento, orientação e criação de espaços seguros para a discussão saudável sobre o tema Saúde Menstrual. Destaca-se a necessidade ampliar a faixa etária de abordagem do tema, adequando os tópicos abordados de acordo com a necessidade do público alvo. Em suma, este artigo endossa e recomenda, para projetos futuros, o uso de recursos didáticos para ensino, visando o aumento da retenção dos conteúdos expositivos a fim da redução das desigualdades, eliminação de dúvidas e resolução de crenças e tabus. Infere-se também a fundamentalidade de aplicação de palestras interativas com responsáveis, para que eles também recebam informações adequadas para lidar com essa fase importante na vida de suas crianças.

## **NURSING'S TEAM STRATEGIES FOR PROMOTING MENSTRUAL HEALTH AMONG GIRLS AGED 9 TO 13: A CASE STUDY AT "TOBIAS DE AGUIAR COMMUNITY ASSOCIATION"**

### **ABSTRACT**

The study investigated menstrual health among girls aged 9 to 13 at the Tobias de Aguiar Community Association, highlighting a lack of knowledge on the subject. The objective was to analyze the health education strategies implemented by the nursing team to provide information about menstruation. The methodology included a literature review, questionnaires with students and staff, and an interactive workshop. Results indicated that many girls have limited information about menstrual health, leading to inadequate practices and increased menstrual poverty. The interventions raised awareness and helped demystify taboos. It concludes that the nursing team's role is essential in promoting menstrual health, contributing to the dignity and well-being of the girls. It is recommended to continue educational actions and implement public policies that ensure access to adequate menstrual products.

**KEYWORDS:** Public health nursing. Menstrual disorders. Basic nursing care. Health education.

## REFERÊNCIAS

AGENCIA IBGE NOTÍCIAS. **Pobreza cai para 31,6% da população em 2022, após alcançar 36,7% em 2021.** Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38545-pobreza-cai-para-31-6-da-populacao-em-2022-apos-alcançar-36-7-em-2021#:~:text=O%20percentual%20de%20pessoas%20em%20extrema%20pobreza%2C%20ou%20seja%2C%20que,31%2C6%25%20em%202022.> Acesso em 4 Mai. 2024.

BRASIL, **Decreto nº 11,432, de 8 de março de 2023. Regulamenta a Lei nº14,214 de 06 de outubro de 2021, que institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde menstrual.** Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2023/decreto/d11432.htm#:~:text=DECRETO%20N%C2%BA%2011.432%2C%20DE%208,e%20Promo%C3%A7%C3%A3o%20da%20Sa%C3%BAde%20Menstrual.](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/d11432.htm#:~:text=DECRETO%20N%C2%BA%2011.432%2C%20DE%208,e%20Promo%C3%A7%C3%A3o%20da%20Sa%C3%BAde%20Menstrual.) Acesso em: 01 Mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano Nacional de Saúde [2024-2027].** Disponível em: <https://digisusgmp.saude.gov.br/storage/conteudo/W2jOMcLWqx1wLMZMqx7Y6MMVFCjxGgR1WzGlcOqC.pdf>. Acesso em 05 jun 2024

BRÊTAS, José Roberto da Silva; TADINI, Aline Cássia; FREITAS, Maria José Dias de; GOELLNER, Maila Beatriz. **Significado da menarca segundo adolescentes:** Artigos Originais • Acta paul. enferm. 25 (2) • 2012 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000200015>. Acesso em 08 Mai 2024

CENTURIÃO, Julia Haas; PEREIRA, Liliane ; VARGAS, Vitoria . Pobreza menstrual: crise ou esquecimento? .In: ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE BIOÉTICA, 2023, Vitória. Anais eletrônicos... Campinas, Galoá, 2023. Disponível em: <<https://proceedings.science/bioetica-2023/trabalhos/pobreza-menstrual-crise-ou-esquecimento?lang=pt-br>>. Acesso em: 27 Mai. 2024.

FERREIRA, Francine Silva Rodrigues BALAMINUT, Talita CARMONA EV, SANFELICE CFO. **Repercussões da pobreza menstrual para as mulheres e pessoas que menstruam: revisão integrativa.** Rev baiana enferm. 2023;27:e52708. Acesso em: 20 Mar 2024

GOV.BR. **A hierarquia de necessidades de Maslow.** Disponível em: <https://www.gov.br/transportes/pt-br/assuntos/portal-da-estrategia/artigos-gestao-estrategica/a-hierarquia-de-necessidades-de-maslow>. Acesso em 24 Mai. de 2024.

GOV.BR **Saiba o que é a menstruação, quando ela acontece e quais as principais características.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/saiba-o-que-e-a-menstruacao-quando-ela-acontece-e-quais-as-principais-caracteristicas>. Acesso em 04 Jun. 2024.

GOV.BR **Cartilha “Programa Dignidade Menstrual - Governo Federal.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2024/dignidademenstrual>. Acesso em: 03 Abr. 2024

HALL, John E.; HALL, Michael E. Guyton & Hall **Fundamentos de Fisiologia.** 14ª edição. Guanabara Koogan. Grupo GEN, 2017.

MSD MANUALS. **Tensão pré-menstrual (TPM)** Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/dist%C3%BArbios-menstruais-e-sangramento-vaginal-an%C3%B4malo/tens%C3%A3o-pr%C3%A9-menstrual-tpm>. Acesso em 10 Jun. 2024.

ONU. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável | As Nações Unidas no Brasil.** Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em 14 Out. 2024

UFPB. **Cólica e TPM: os vilões da mulher moderna.** Disponível em: <https://www.ufpb.br/cras/contents/noticias/colica-e-tpm-os-viloes-da-mulher-moderna#:~:text=A%20TPM%20geralmente%20ocorre%20na,45%20anos%2C%20tiveram%20quadros%20graves>. Acesso em 10 Jun. 2024

SILVA N. S. B. da, et al (2020). **Impacto da dismenorreia em adolescentes escolares.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, (49), e3308. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e3308.2020>. Acesso em 06 Jun. 2024.

SOEIRO, R. E. et al. **Period poverty: menstrual health hygiene issues among adolescent and young Venezuelan migrant women at the northwestern border of Brazil.** Reprod Health, p. 238–238, 2021.

TRAVAGIM, Marcela Fernandes *et. Al.* **Ações de educação em saúde na Estratégia Saúde da Família na perspectiva dos profissionais.** Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/61606>. Acesso em: 21 Mai 2024

YAMANE, Marcelo Tsuyoshi; MACHADO, Vinicius Klettenberg; OSTERNACK, Karyna Turra; MELLO, Rosiane Guetter. **Simulação realística como ferramenta de ensino na saúde: uma revisão integrativa.** *Revista Espaço para a Saúde*, v. 20, n. 1, p. 87-107, jun. 2019. DOI: 10.22421/15177130-2019v20n1p87.