



**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL ARMANDO PANNUNZIO
ESCOLA ESTADUAL PROFESSOR LAURO SANCHEZ
TÉCNICO EM ADMINISTRAÇÃO**

Agatha Manuely Maria Assunção Silva,
Bianca Gonçalves Dos Santos Silva,
Isabella Braz de Lima.

DIGNIDADE FEMININA: O Fluxo Menstrual

Sorocaba 2024



Agatha Manuely Maria Assunção Silva,
Bianca Gonçalves Dos Santos Silva,
Isabella Braz de Lima.

DIGNIDADE FEMININA: O Fluxo Menstrual.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração da Etec Armando Pannunzio Sorocaba, orientado pelo prof. José Geraldo de Jesus Garcia, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em administração.

Sorocaba 2024

DEDICATÓRIA

Dedicamos esse trabalho às mulheres da minha família, que sempre me ensinaram que ser mulher é extraordinário. É um privilégio nascer e viver em uma era onde a mulher não é tão repudiada. Em especial a minha mãe, que sempre acreditou no meu potencial. A minha avó Sueli, que morou na rua e experimentou uma das piores dores; a fome. ela terminou o ensino médio depois dos 50, me mostrando que nunca é tarde demais para aprender. Ao meu avô Didi, que saiu de uma infância pobre e se tornou professor, me mostrando que a educação muda vidas. A minha tia Edilaine e meu tio Oswaldo que me davam livros do Itaú quando criança, me incentivando a ler. A minha família paterna, que jamais duvidou da minha capacidade acadêmica. fui obrigada por me mostrarem que a educação é o melhor caminho. Eu não seria nada sem vocês!

AGRADECIMENTOS

Aos professores pelas correções e ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho no processo de formação profissional ao longo do curso. De maneira especial, ao José Geraldo de Jesus Garcia, que além de ser nosso paraninfo, é o nosso professor orientador - Cada feedback, cada sugestão e cada momento de atenção nos ajudaram a crescer, não apenas academicamente, mas também como profissionais e pessoas. Agradecemos por sempre acreditarem em nosso potencial e por nos guiarem com tanto empenho.

SUMÁRIO

- 1 INTRODUÇÃO
- 1.1 Objetivo
- 2 DESENVOLVIMENTO:
- 2.1 Surgimento do Nome da Empresa.
- 2.2 O projeto.
- 2.3 Mix de produtos
- 2.4 Ansiedade cotidiana
- 2.5 O Estigma da Menstruação
- 2.6 Programa de Dignidade Íntima.
- 2.7 A importância das escolas
- 3 Conclusões finais
- 4 Referências

RESUMO

O projeto de pesquisa deste TCC, parte da percepção de que público feminino – jovens, adolescentes e mulheres – pode enfrentar situações de desconforto quando pegadas de surpresa em seu ciclo menstrual – O desconforto ocorre, muitas vezes em sala de aula pegando a aluna desprevenida ou na rotina de outras mulheres, ferindo a dignidade menstrual. Com foco na implementação de máquinas automáticas de vendas (Self Machines), cujos compartimentos são destinados à comercialização de absorventes, lenços umedecidos, pipizitos e chocolates em estabelecimentos públicos e privados. A dignidade menstrual é um conceito crucial que assegura que mulheres tenham acesso a produtos menstruais com facilidade e sem constrangimento, especialmente em ambientes que são frequentados por jovens e populações vulneráveis.

Palavras-chave: Dignidade, Acesso, Higiene Menstrual, Mulher.

ABSTRACT

The research project for this TCC is based on the perception that women – young people, teenagers and women – can face uncomfortable situations when caught off guard during their menstrual cycle. This discomfort often occurs in the classroom, catching the student off guard or in the routine of other women, violating menstrual dignity. With a focus on the implementation of automatic vending machines (Self Machines), these compartments are intended for the sale of sanitary pads, wet sheets, pipizitos and chocolates in public and private establishments. Menstrual dignity is a crucial concept that ensures that women have access to menstrual products easily and without embarrassment, especially in environments frequented by young people and vulnerable populations

Keywords: Dignity, Access, Menstrual Hygiene, Woman

INTRODUÇÃO

Partindo dessa análise, investiga a criação e implementação de um modelo de negócios para atender a esse público oferecendo um sistema de vendas através de máquinas padrão Self Machine projetada para vender absorventes, de uso interno e externo, lenços umedecidos, chocolates e pipizito.

OBJETIVO

Tendo como objetivo combater os desafios enfrentados por mulheres que podem se deparar com imprevistos menstruais e emergências relacionadas à higiene pessoal. A proposta visa proporcionar uma solução acessível para a compra desses produtos, e assim reduzir os constrangimentos associados a manchas indesejadas e situações de urgência, podendo transformar a experiência das usuárias e promover um

ambiente mais inclusivo e compreensivo. Contribuindo para uma maior autoestima e tranquilidade durante momentos potencialmente estressantes. A análise abrange desde os constrangimentos até os benefícios de autocuidado da AB PINK - marca criada juntamente ao projeto.

DESENVOLVIMENTO - Surgimento do nome da Empresa:

AB PINK é a junção das siglas A e B, abreviando a palavra “absorventes”, e Pink, fazendo referência à feminilidade, criando uma conexão emocional com o público feminino. A criação do projeto se deu pela percepção da possibilidade de um evento inesperado em vias públicas e privadas durante a ocorrência da menstruação, um evento inesperado associa-se a vergonha e o medo a eventualidade de vazamentos menstruais e o receio aos constrangimentos relacionados.

O PROJETO - O projeto consiste em instalar dispositivos Self Machine - Máquina de autoatendimento - de pequeno porte em banheiros, baladas, rodoviárias, postos de combustível, terminais, e escolas públicas/privadas; e as de grande porte para hospitais, empresas, universidades privadas/públicas e aeroportos. A ideia de distinguir o porte da Self Machine foi por conta do tamanho dos lugares, por exemplo, um banheiro de escola pública em sua grande maioria não possui espaço para acomodar uma máquina de grande porte, a de pequeno porte conseguiria exercer a mesma missão. Como o banheiro de um aeroporto teria espaço suficiente, seria vantajoso uma de grande porte, facilitando assim o abastecimento das máquinas. O uso da Self Machine provém da possibilidade de oferecer uma solução temporária para minimizar o constrangimento das mulheres em situações de imprevistos, como corrimentos, vazamentos e dores menstruais, proporcionando conforto e segurança. A AB PINK estará aberta para eventos, exemplo: Uma debutante quer que as máquinas façam parte de seu aniversário; será cobrado apenas o frete, visto que o valor dos itens comprados será pago diretamente à AB PINK através da própria máquina.

Mix de produtos - Todos os itens serão de marcas renomadas no mercado e serão revendidos. Cada produto foi meramente pensado: absorvente externo e interno ficando a critério da preferência da cliente; lenços umedecidos sem perfume para não alterar o pH da flora vaginal, aliado na higiene e na prevenção de imprevistos como manchas, e corrimentos inesperados; “pipizito” - é uma palavra informal que nomeia um pequeno dispositivo que pode ser utilizado para coletar urina de forma prática, permitindo que a mulher urine em pé mantendo-se limpa e confortável, especialmente em locais onde não há acesso a banheiros limpos; e o chocolate, pois durante o período menstrual, as mulheres sofrem uma série de mudanças hormonais, havendo uma enorme queda de serotonina. O corpo humano necessita de Triptofano para produzir serotonina, substância encontrada no chocolate. Além disso, ele contém efeitos antidepressivos, ajudando as mulheres durante o ciclo menstrual. “Estima-se que 45% das mulheres apresentam compulsão por doces - em especial o chocolate.”

O mix de produtos a ser oferecido terá como as seguintes sugestões de preço de vendas: 1 Absorventes externos: com diversas opções e preços - Intimus, Sempre Livre, Always e Sym; Intimus: R\$6,00 com 8 unidades; Sempre livre: R\$ 5,50 com 8 unidades; Always: R\$5,00 com 8 unidades; SYM: R\$4,00 com 8 unidades; Valor da unidade independente da Marca: 0,75; 2 Absorvente interno: Intimus: R\$11,00 com 8 unidades; Sempre Livre: R\$12,00 com 8 unidades; 3 Lenços umedecidos: sendo o Intimus: R\$8,20 com 16 unidades sem perfume. 4 Chocolate: Trento: Valor: R\$3,50 ; Sonho de Valsa: R\$2,00 ; Kitkat amargo e ao leite : R\$4,00. 5 Pipizito: Valor: R\$6,50 com 3 unidades descartáveis; Na máquina de Self Machine será aceito diversas formas de pagamento, como pix, cartão de crédito, cartão de débito, dinheiro em papel e moedas.

Ansiedade Cotidiana - Além disso, a busca por produtos de higiene em momentos inesperados pode gerar ansiedade e desespero. A falta de opções acessíveis e a necessidade de manter a privacidade podem complicar ainda mais a situação. Por isso, com um sistema intuitivo, a máquina fornece os produtos desejados de forma rápida e discreta, garantindo que cada mulher tenha acesso. A correria do dia a dia para uma mulher menstruada pode ser difícil. Entre o trabalho, estudos e responsabilidades pessoais, muitas vezes é difícil encontrar momentos para cuidar de si mesma. A preocupação com vazamentos, a necessidade de trocar absorventes com frequência e os sintomas como cólicas podem causar desconforto e distração. Isso é o que precisa, promovendo bem-estar e tranquilidade na correria do dia a dia. A ABPINK, vai facilitar pressões diárias e fornecer soluções práticas que ofereçam suporte e conforto, permitindo que as mulheres continuem suas atividades com confiança.

O estigma da menstruação - A menstruação é algo natural, recorrente todos os meses na vida de mulheres (desde a menarca até a menopausa). Em tempos remotos, o ciclo menstrual era sinônimo de impuro, sujo e vergonhoso, conseqüentemente as mulheres obtiveram vergonha, sucedeu de geração em geração; a mãe transmitiu, esse sentimento para a filha e sincronicamente era imposto pela sociedade. É mencionado até mesmo em livros clássico da literatura, como o "Vidas Secas" de Graciliano Ramos (2021): "Sinhá Vitória sabia que as filhas logo reconheceram o tempo da vergonha, o tempo do sangue escondido, como ela mesma tinha aprendido a lidar com aquilo em silêncio."

Nesta era, evoluímos muito, mas ainda assim, mulheres se sentem constrangidas em seu fluxo, o constrangimento é também notado por quem não menstrua: 58% das pessoas disseram que já presenciaram essas situações de constrangimento. Mulheres deixam de fazer tarefas diárias por causa desses imprevistos; lembrando que o medo e frustração gira em torno de haver vazamento. O melhor investimento é levar casaco na bolsa, para salvar de uma situação desconfortável. Segundo a ONG Endometriosis UK, em 2018, "64% das mulheres com faixa etária de 16 a 54 anos, não iam ao médico por acharem que a questão não é grave, sentiam vergonha, ou medo de não serem levadas a sério, mesmo portando sinais de Endometriose." Deixando claro que o estigma da menstruação afeta a saúde íntima das mulheres.

Programa de Dignidade Íntima - A AB PINK tem o intuito de quebrar o tabu da Menstruação, abraçando assim projetos como o “Dignidade Íntima” - foi lançado em 2021 pelo governo paulista com o objetivo de minimizar a vergonha e distribuir absorventes para meninas de baixa renda. Embora a AB PINK não seja um projeto beneficente, e também não distribua absorventes assim como o Projeto de Dignidade Íntima; A intenção de quebrar o tabu, facilitar o acesso, aumentar a estima e segurança das mulheres é análogo.

A importância do auxílio da escola e dos educadores- Nesse contexto, as escolas têm um papel fundamental na desmistificação desse tema e na promoção de uma educação menstrual adequada, tanto para crianças e adolescentes. As informações sobre menstruação não fazem parte da vida escolar. “Entre as pessoas que menstruam, 71% disseram que nunca tiveram aulas, palestras ou rodas de conversa sobre cuidados na menstruação na escola.”

A escola é um espaço de aprendizado e formação, onde os jovens devem se sentir seguros para entender as mudanças em seus corpos. A educação menstrual tem o papel de conscientizar, diminuir o receio, promover o conhecimento sobre o ciclo menstrual, saúde íntima e higiene. Isso é crucial para que os estudantes se sintam à vontade com suas próprias experiências e não tenham vergonha de buscar ajuda quando necessário.

A educação menstrual também é importante para a saúde pública. Ao ensinar sobre o ciclo menstrual e a importância da higiene, as escolas podem ajudar a prevenir problemas de saúde e doenças que podem ser prejudiciais na população feminina. Isso é ainda mais relevante em comunidades onde o acesso a produtos de higiene é limitado, e é de extrema importância escolas abordarem esse tema e até mesmo adquirirem a *SELF MACHINE*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A criação do projeto visa facilitar o ciclo menstrual das mulheres através das máquinas *SELF MACHINE* - Máquinas de Autoatendimento. Sendo uma inovação no mercado, tendo em vista que é uma máquina que normalmente é preenchida por refrigerantes, salgadinhos e doces. O plano é ser instalado por diversos estabelecimentos, sendo público ou privado, estocados com diversos tipos de

absorventes, entre outros produtos que foram pensados para as mulheres em seu período menstrual. O público-alvo são as mulheres. O objetivo é focar em suprir as necessidades fisiológicas - contribuindo com a saúde mental e íntima das mulheres - , quebrar tabus enraizados - onde a menstruação é sinônimo de infausto - construindo ambientes inclusivos e compreensivos. Escolas podem ser referências adquirindo as máquinas e conscientizando seus alunos sobre mudanças corporais, ciclo menstrual e higiene, a educação menstrual é a fonte para a empresa caminhar, com isso haverá vantagens para os dois meios, comercial e educacional. Um desafio seria a aceitação da faixa etária das pessoas a partir dos 40, visto que o estigma da menstruação é mais recorrente comparado com as pessoas mais jovens, todavia se faz necessário projetos como esse para desmistificar o estereótipo. Gradualmente o protagonismo das mulheres na ciência tem sido de grande relevância, trazendo uma série de contribuições notáveis para a sociedade e progresso do conhecimento.

REFERÊNCIAS

RAMOS, Graciliano. *Vidas Secas*. 40. ed. Rio de Janeiro: Editora Record, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Cartilha de dignidade menstrual*. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de>

VARELLA, Drauzio. *Comer chocolate alivia os sintomas da TPM?*. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/comer-chocolate-alivia-os-sintomas-da-tpm/#>:

BBC NEWS BRASIL. *Por que comer chocolate pode aliviar os sintomas da TPM?*. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c3g37116941o>.

BUSCOFEM. *O chocolate e a TPM*. Disponível em: <https://www.buscofem.com.br/dicas/o-chocolate-e-a-tpm>

PIPIZITO. *Funil urinário reutilizável Pipizito amarelo*. Disponível em: <https://www.pipizito.com.br/produto/pipizito-funil-urinario-reutilizavel-amarelo.html>

AGÊNCIA BRASIL. *Programa Dignidade Menstrual já beneficiou mais de 1,7 milhão de brasileiras*. Disponível em:

UNICEF. Mais de 60% de adolescentes e jovens que menstruam já deixaram de ir à escola ou a outro lugar por causa da menstruação. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/mais-de-60-porcento-de-adolescentes-e-jovens-que-menstruam-ja-deixaram-de-ir-a-escola-ou-a-outro-lugar-por-cao-usa-da-menstruacao#:~:text=O%20constrangimento%20%C3%A9%20tamb%C3%A9m%20notado,um%20papel%20fundamental%20nesse%20processo.> Acesso em: 7 nov. 2024.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). As mulheres predominam em estudos, pesquisas e exames educacionais . 2022 Disponível em :[https://w.gov.br/inep//pt-br//assunto/não/em/múltiplo-predominância-em-es-pescado-e-exame-educacionais.](https://w.gov.br/inep//pt-br//assunto/não/em/múltiplo-predominância-em-es-pescado-e-exame-educacionais) Acesso em: 7 nov. 2024.