

# RELATÓRIO

Inquérito - Dignidade Menstrual

2023/2024



O inquérito realizado na faculdade teve como objetivo explorar a experiência das pessoas que menstruam e compreender a **importância da dignidade menstrual** nas suas vidas. Os resultados revelam informações cruciais sobre a comunidade estudantil. Em relação à identificação das(es/os) participantes, a grande maioria (98%) é do género feminino, com idades predominantemente entre 18 e 22 anos (85%). A maioria está a frequentar a licenciatura (92%). As idades mais comuns da menarca foram 12 anos (29%) e 13 anos (25%).

Na parte relacionada à dignidade menstrual, foi observado que a **maioria das(es/os) inquiridas(es/os) usa pensos higiénicos descartáveis**, embora **um terço** tenha dificuldades na aplicação de produtos internos. O preço é um fator importante na escolha de produtos menstruais, existem muitos estudantes que acabam por priorizar o preço em detrimento da saúde e sustentabilidade. Assim como também foi detetado um certo **receio** em experimentar novos produtos. Ao lado desta questão, também cerca de **28% afirmaram não ter recursos financeiros para produtos menstruais mais caros**, e a maioria já considerou alternativas.

Também se observou que a educação menstrual é uma questão importante, com cerca de **27% dos inquiridos sem acesso à educação menstrual**. A educação menstrual foi identificada como um **insuficiente**, uma grande parte das(es/os) inquiridas(es/os) sentiram que não receberam informações adequadas sobre a menstruação ao longo das suas vidas.

O inquérito também investigou as **condições das casas de banho na FDUL**. A maioria das(es/os) inquiridas(es/os) utiliza as casas de banho femininas, e a maioria está ciente do **Projeto "Leva e Traz"**, que fornece produtos menstruais. No entanto, houve relatos de que as **condições das casas de banho não são ideais**, com destaque para a importância de trincos nas portas, cestos para produtos menstruais e o funcionamento adequado dos autoclismos.

As conclusões do inquérito destacam a **necessidade de uma educação menstrual mais abrangente, o acesso a produtos de higiene menstrual e condições adequadas nas casas de banho** para promover uma maior dignidade menstrual. Os dados estatísticos recolhidos são **essenciais** para melhorar o bem-estar e as condições no ambiente universitário.

# Identificação:

## 1. Identifique o seu género

209 respostas

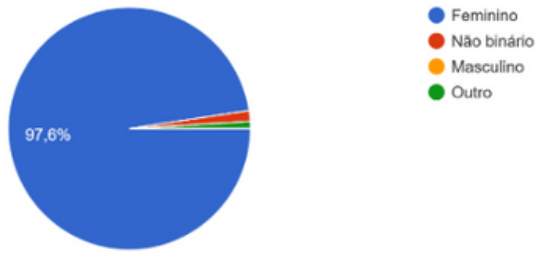


Figura 1: Género das pessoas inquiridas

## 3. Ciclo de estudos

209 respostas

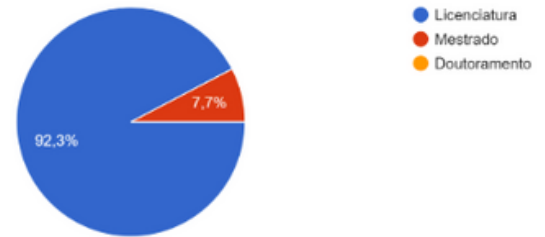


Figura 3: Ciclo de estudos das pessoas inquiridas

## 2. Identifique a sua idade

209 respostas

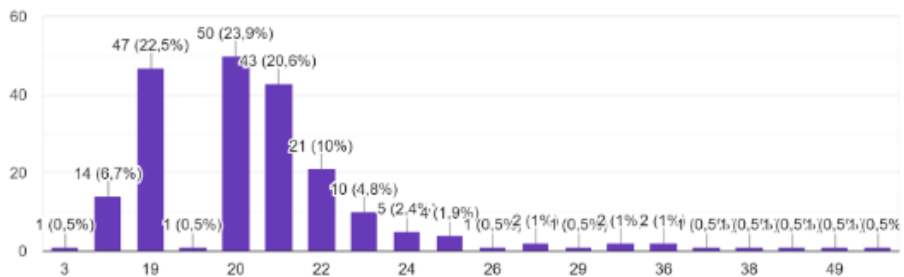


Figura 2: Idade das pessoas inquiridas

## 4. Idade em que teve a sua primeira menarca (1ª menstruação)

209 respostas

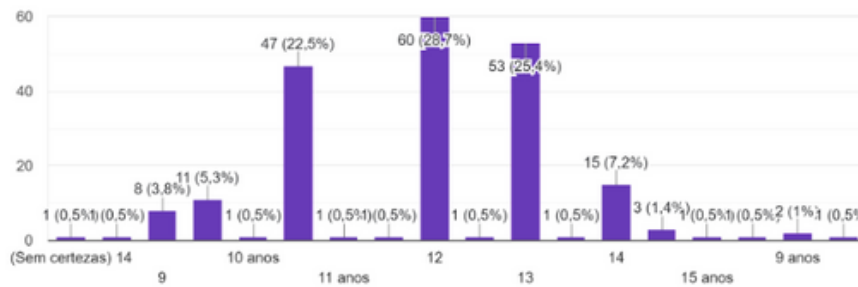


Figura 4: Idade da primeira menarca

98% das pessoas inquiridas são do género feminino (fig. 1), 85% tem idade compreendida entre os 18 e 22 anos (fig. 2), 92% frequenta a licenciatura (fig. 3) e, de acordo com a figura 4, as idades mais comuns da menarca foram os 12 anos (29%) e 13 anos (25%)

## Parte I - Dignidade Menstrual:

Nesta secção do questionário, procuramos compreender a **importância da dignidade menstrual** e o **impacto** que ela tem na vida de cada pessoa. Reconhecemos que a escolha dos produtos menstruais e o acesso adequado a eles são fundamentais para **garantir a dignidade e o bem-estar** durante o período menstrual (tornando-se essencial conhecer os produtos mais utilizados, bem como compreender melhor as necessidades de quem menstrua).

### 1. Quais os produtos que utiliza?

209 respostas

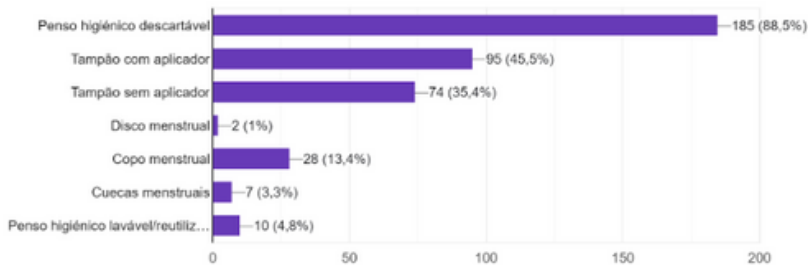


Figura 5: Tipos de produtos de higiene menstrual utilizados.

### 2. Tem dificuldade em colocar produtos internos?

209 respostas

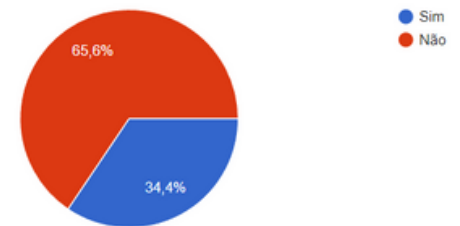


Figura 6: Pessoas com dificuldade na aplicação de produtos internos.

De acordo com a figura 5, a **larga maioria** das(es/os) estudantes utiliza **penso higiénico descartável** durante o período menstrual. Sendo que, a figura 6 indica que **um terço** das(es/os) mesmas(es/os) tem **dificuldade** em aplicar **produtos internos**.

### 3. Em média, por mês, gasta quanto na aquisição de produtos menstruais?

209 respostas

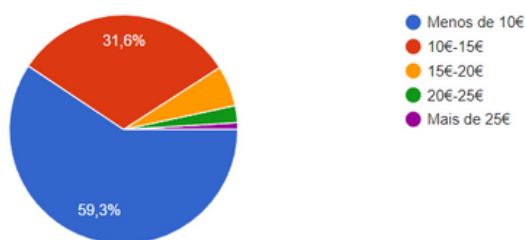


Figura 7: A média mensal monetária que é dispendida na aquisição de produtos de higiene menstrual.

### 4. Sente dificuldade financeira na compra destes produtos?

209 respostas

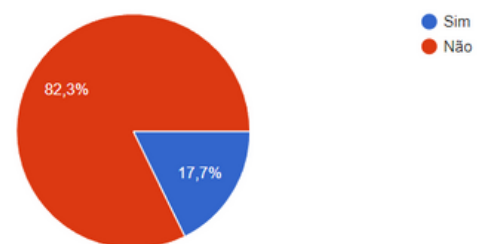


Figura 8: Dificuldade financeira na compra dos produtos de higiene menstrual.

5. Se respondeu que sim na pergunta anterior (4), já optou por produtos mais baratos?

55 respostas

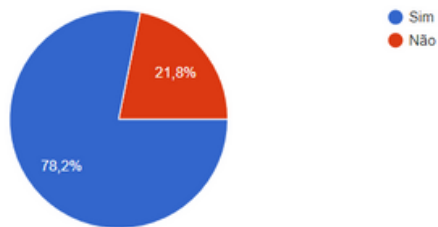


Figura 9: Opção por produtos de higiene menstrual menos dispendiosos para quem tem dificuldades financeiras.

6. Durante a compra destes produtos o que releva mais?

209 respostas

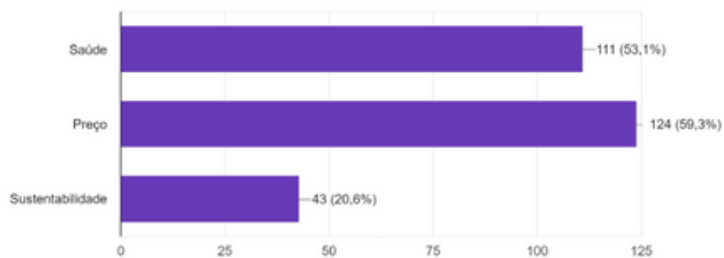


Figura 10: O que é levado em consideração no momento da compra dos produtos de higiene menstrual.

A figura 9 demonstra que **mais de metade das(es/os) inquiridas(es/os)** gasta **menos de dez euros** na compra de produtos de higiene menstrual. De acordo com a figura 4, **17,7%** (37 pessoas) sente **dificuldade financeira** no momento da aquisição dos mesmos, dos quais **78,2%** já optou por produtos **mais baratos**. Ainda, **mais de metade** das(es/os) inquiridas(es/os) tem em consideração, no momento da aquisição, o **preço em detrimento** da saúde e da sustentabilidade (fig. 10).

7. Durante a menstruação utiliza sempre o mesmo tipo de produto?

209 respostas

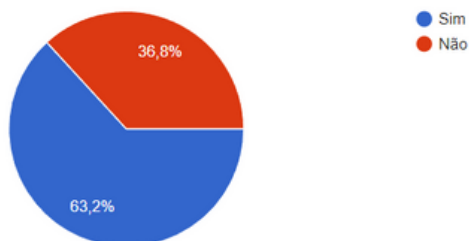


Figura 11: Utilização de vários tipos de produtos durante o período menstrual

8. Tem receio de experimentar outros produtos?

209 respostas

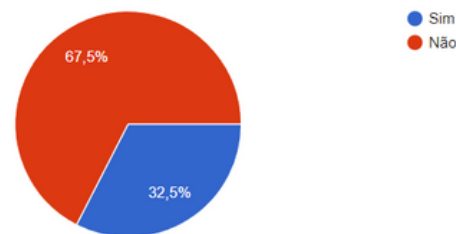
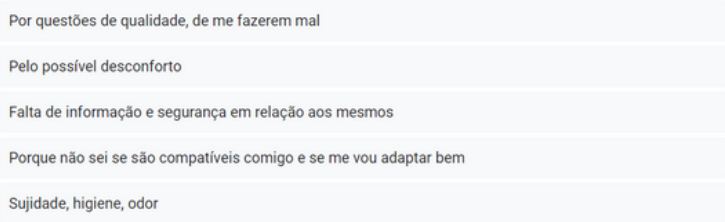


Figura 12: Apreensão pelo uso de outros produtos de higiene menstrual

9. Se respondeu que sim na pergunta anterior (8), porque é que sente receio?

42 respostas



9. Se respondeu que sim na pergunta anterior (8), porque é que sente receio?

42 respostas

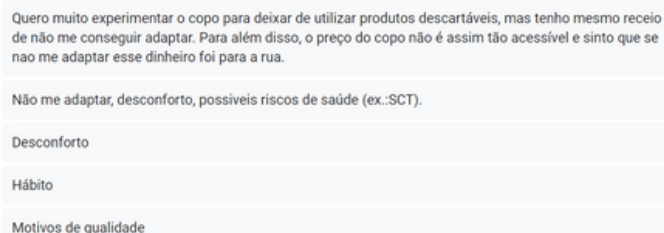


Figura 13: A motivação por detrás da apreensão da utilização de outros produtos de higiene menstrual

Mais de metade das(es/os) inquiridas(es/os) utiliza sempre o **mesmo tipo de produto de higiene menstrual** (fig. 11), sendo que quase **um terço** das(es/os) mesmas(es/os) sente **receio** em experimentar **novos** produtos (fig. 12), e quando questionadas(es/os) da razão por detrás desse receio, a maioria dá motivos de **desinformação, desconforto, preço ou adaptação** (fig. 13).

10. Tem capacidade monetária para adquirir produtos mais caros? (Exemplo: copo menstrual)

209 respostas

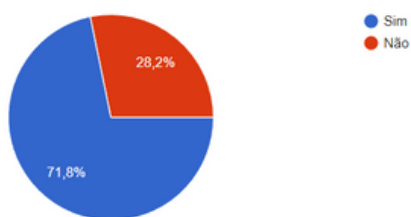


Figura 14: Capacidade monetária para adquirir produtos mais dispendiosos

11. Já considerou experimentar outros produtos?

209 respostas

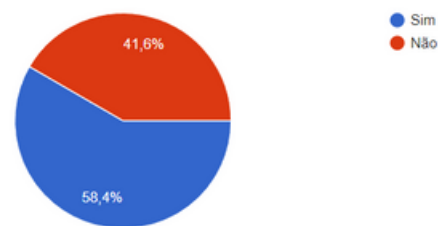


Figura 15: Possível utilização de outros produtos

12. Se respondeu que sim na pergunta anterior (11), porque é que nunca experimentou?

83 respostas

Preço
o preço
Receio de como o copo menstrual poderia afetar o meu DIU
Como ainda não compro os produtos com o meu dinheiro, a minha mãe não me deixa optar por métodos mais sustentáveis...
Receio
Porque não sei se se vão adaptar bem a mim e aos meus problemas

12. Se respondeu que sim na pergunta anterior (11), porque é que nunca experimentou?

83 respostas

nunca foi oportuno
Pelo preço. Apenas uso cuecas menstruais porque as comprei em promoção. No que toca a pensos, tenho de ir sempre para os maiores e os que absorvem mais, já experimentei vários e apenas uns extra largos de noite da evax funcionam bem, só com menos fluxo é que uso os de marca branca noturnos ou as cuecas menstruais. De momento, uso cuecas menstruais e o penso da evax, conjuntamente, quando o fluxo é abundante (quase sempre)
Neste momento não tenho condições financeiras para comprar, visto que são vários investimentos porque quero comprar o disco menstrual e cuecas menstruais.
Porque me habituei ao penso higiénico

Figura 16: Os motivos para a não utilização de outros produtos de higiene menstrual

**52 das 209 pessoas** (28%) afirmaram **não** ter capacidade monetária para adquirir produtos de higiene menstrual mais caros (fig. 14), sendo que **mais de metade** já consideraram utilizar outros produtos (fig. 15), porém razões como o preço, receio e hábito relevam na escolha dos mesmos (fig. 16).

13. Compra produtos de "marca branca" ou de marca conhecida?

209 respostas

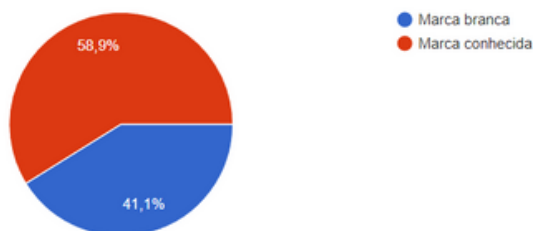


Figura 17: Tipo de marca utilizada nos produtos de higiene menstrual

14. Quanto é que gasta, em média, por caixa de produtos?

209 respostas

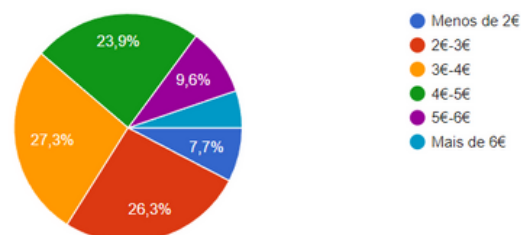


Figura 18: Média de gasto por caixa de produtos de higiene menstrual

**Mais de metade** das pessoas inquiridas compra produtos de higiene menstrual de marca conhecida (fig.17), sendo que a preferência para o gasto por caixa ronda os 3/5 euros (fig. 18).

15. Como considera o seu fluxo?

209 respostas

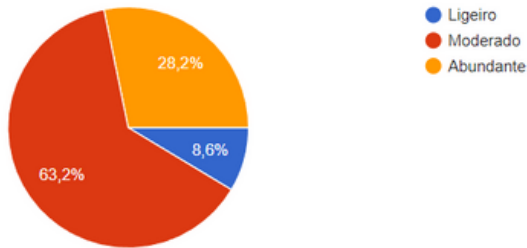


Figura 19: Nível de fluxo menstrual

16. Já faltou às aulas por estar com a menstruação?

209 respostas

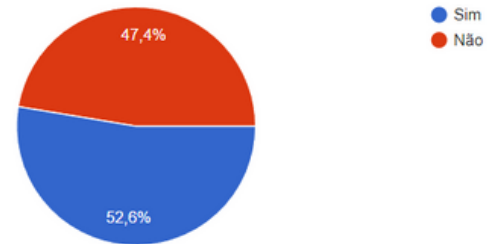


Figura 20: Estudantes que faltaram às aulas durante a menstruação

17. Se respondeu que sim na pergunta anterior (16), por que razão?

104 respostas

Dores menstruais
náuseas e período abundante
Maioritariamente por desconforto e dores menstruais.
Endometriose
Desconforto, dores menstruais, cansaço.
Dores e má disposição

17. Se respondeu que sim na pergunta anterior (16), por que razão?

104 respostas

Excesso de fluxo
Dores intensas e vômitos
Fluxo enorme, cólicas, corpo mole, humor, cansaço
Sempre sofri com demasiadas dores. Por norma, no primeiro dia falto sempre a tudo.
Dores menstruais fortes
porque o fluxo é abundante e as casas de banho da faculdade não estão preparadas pra lidar com o copo menstrual

Figura 21: Motivos pelos quais as(es/os) estudantes faltam às aulas

18. Já deixou de fazer atividades extra curriculares por estar a menstruar?

209 respostas

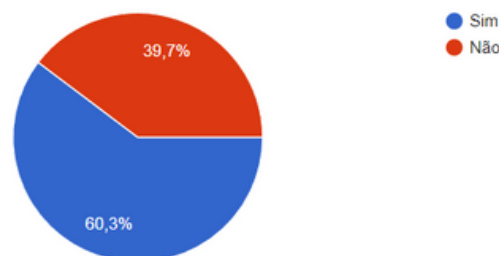


Figura 22: Estudantes que faltaram a atividades extra curriculares durante a menstruação



19. Se respondeu que sim na pergunta anterior (18), por que razão?

107 respostas

Cólicas, estigma de não poder utilizar produtos internos enquanto até certa idade e não poder continuar desportos aquáticos (natação)
Dores e incomodo
por dores
Pelo mesmo motivo da anterior, fluxo abundante, dores incapacitantes e fraqueza
Cólicas muito fortes, dores de cabeça, cansaço e náuseas

19. Se respondeu que sim na pergunta anterior (18), por que razão?

107 respostas

Endometriose: dor severa
Não querer usar tampões para poder nadar em piscina.
Dores e má disposição
Dores e desconforto.

Figura 23: Motivos pelos quais as(es/os) estudantes faltam às atividades extra curriculares

De acordo com a figura 19, **mais de metade das pessoas** inquiridas consideram o seu fluxo **moderado**, porém **28%** (59 pessoas) acham o seu fluxo **abundante**. **Mais de metade** das(es/os) estudantes **já faltou às aulas** por estar a menstruar (fig. 20), sendo que razões como dores, náuseas, endometriose, cansaço e fluxo intenso foram apresentadas como motivo para tal acontecer (fig. 21). De semelhante forma, **mais de metade das pessoas inquiridas** (60%, 126 estudantes), **já deixaram de fazer atividades** extra curriculares devido à menstruação (fig. 22), cujas razões são semelhantes às anteriores, porém com a adição de que usar tampão não era opção (fig. 23). Sendo que, os sintomas mais comuns pré e durante menstruação são o **cansaço, cólicas, desconforto, inchaço, mamas sensíveis e aumento de stress** (figuras 24 e 25).

20. Que sintomas tem durante a fase pré-menstruação?

209 respostas

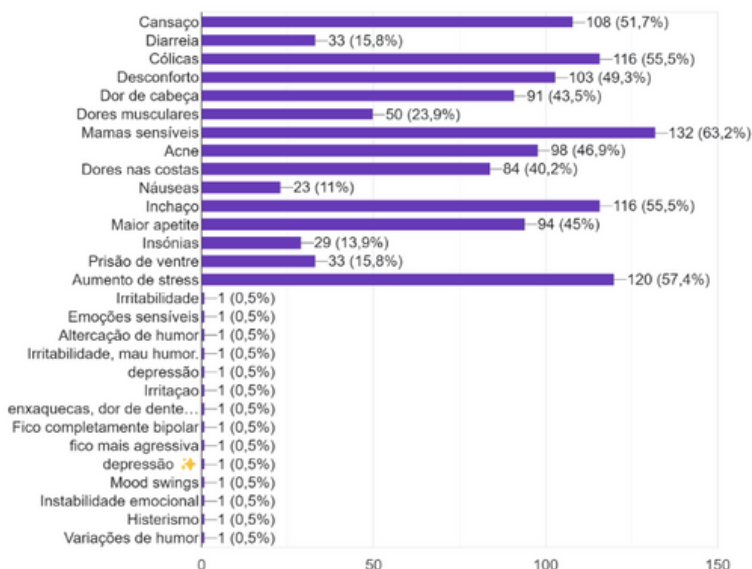


Figura 24: Sintomas durante a pré-menstruação

21. Que sintomas tem durante menstruação?

209 respostas

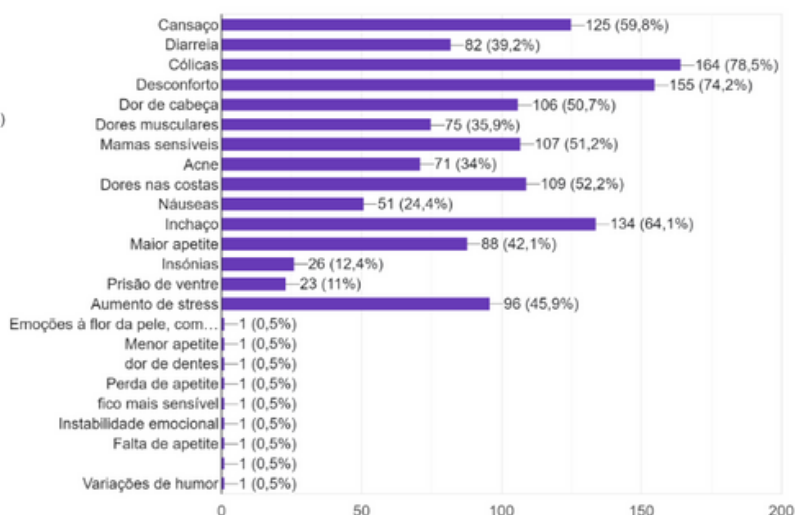


Figura 25: Sintomas durante a menstruação



## 22. Utiliza alguma aplicação para monitorizar o seu ciclo menstrual?

209 respostas

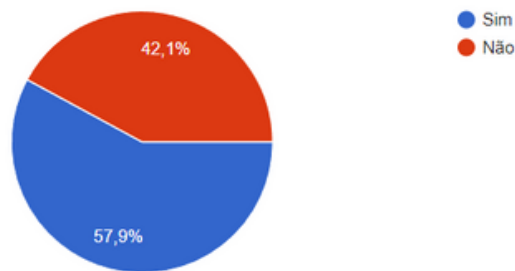


Figura 26: Utilização de aplicações para monitorizar o ciclo menstrual

## 23. Qual é a sua perceção sobre a menstruação? (Escala de 1 a 5, onde 1 corresponde a muito negativa e 5 a muito positiva)

209 respostas

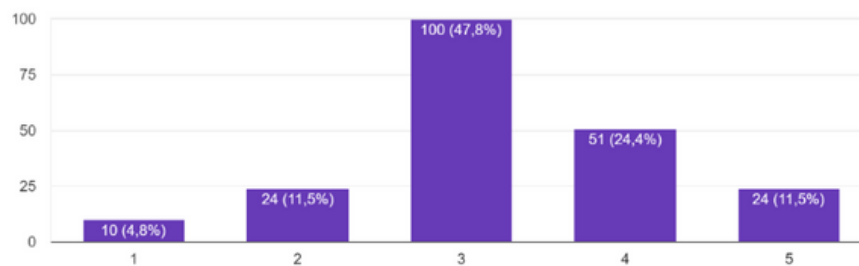


Figura 27: Perceção das(es/os) inquiridas(es/os) sobre a menstruação

De acordo com a figura 26 **mais de metade das pessoas** inquiridas utilizam aplicações para monitorizar o seu ciclo menstrual. Quase metade das(es/os) estudantes perceciona a sua menstruação como **aceitável**, porém 34 pessoas consideram a sua como **muito negativa ou negativa** (fig. 27).

## Parte II - Condições/infraestruturas adequadas para pessoas que menstruam:

Nesta seção do questionário, pretendemos obter *insights* sobre as **condições das casas de banho da FDUL** e relacionar a informação com o problema da pobreza menstrual. O nosso objetivo é entender como é que a comunidade estudantil se sente em relação às condições das casas de banho. Os resultados obtidos fornecerão informações valiosas para aprimorar a organização e a perceção dessas questões, garantindo uma melhor infraestrutura e bem-estar no ambiente universitário.

### 1. Utiliza as casas de banho femininas da FDUL?

209 respostas

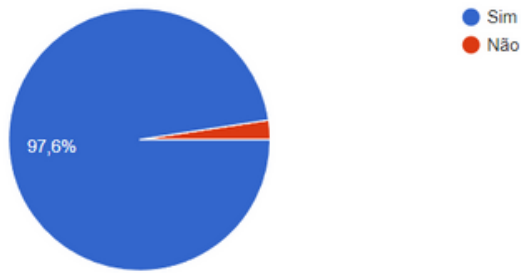


Figura 28: Estudantes que utilizam as casas de banho femininas da FDUL

### 2. Conhece o Projeto "Leva e Traz"?

209 respostas

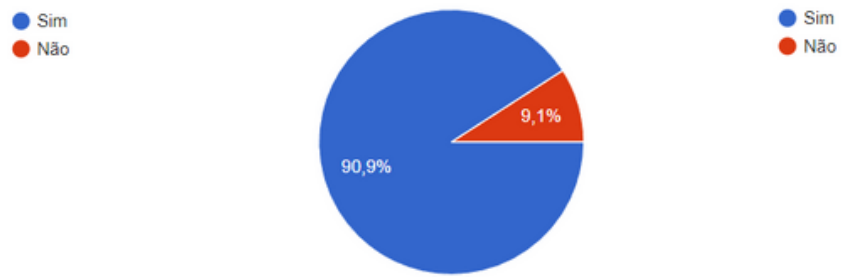
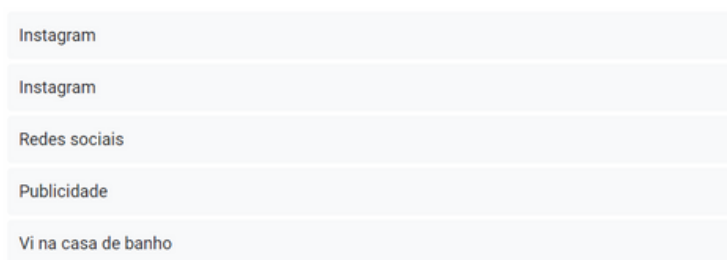


Figura 29: Estudantes que conhecem o Projeto "Leva e Traz"

### 3. Se respondeu que sim na pergunta anterior (2), ficou a conhecer como?

141 respostas



### 3. Se respondeu que sim na pergunta anterior (2), ficou a conhecer como?

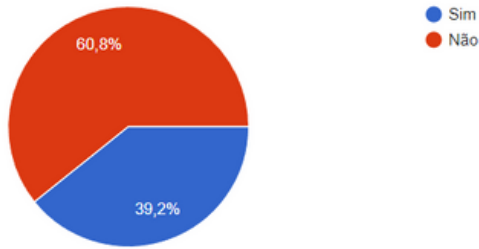
141 respostas



Figura 30: Modo de conhecimento do Projeto "Leva e Traz"

## 4. Já utilizou algum produto do Projeto "Leva e Traz"?

209 respostas



## 5. Recorreu aos produtos do Projeto por emergência?

209 respostas

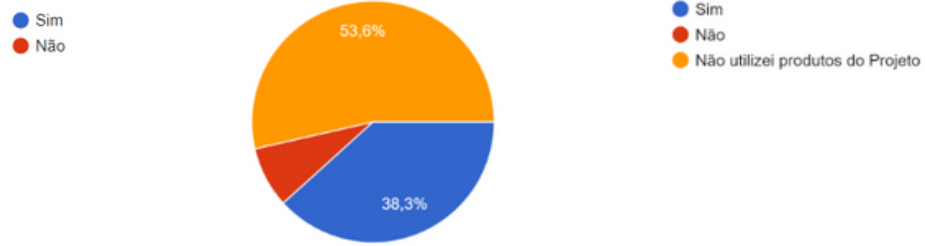


Figura 31: Utilização dos produtos de higiene menstrual do Projeto "Leva e Traz"

Figura 32: Estudantes que recorreram ao projeto por emergência

## 6. Recorreu aos produtos do Projeto por dificuldades financeiras?

209 respostas

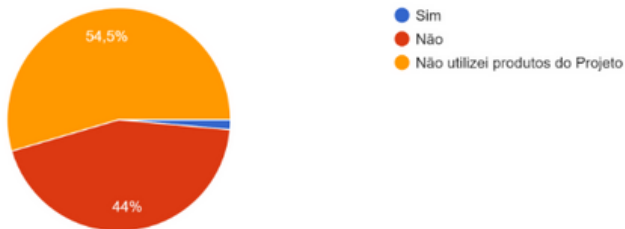


Figura 33: Estudantes que recorreram ao projeto por dificuldades financeiras

## 7. Se já utilizou produtos do Projeto, repôs o produto?

209 respostas

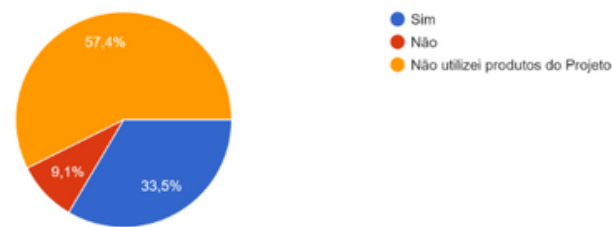


Figura 34: Estudantes que recorreram ao projeto e repuseram o produto

Das 209 pessoas inquiridas 204 utilizam as casas de banho femininas da FDUL (fig. 28) e 190 conhecem o **Projeto "Leva e Traz"** (fig. 29). O Projeto assegura a disponibilização de produtos de higiene menstrual - pensos higiénicos e tampões - em Wc´s femininas na Faculdade de Direito de Lisboa, com o objetivo de após retirarem os produtos voltarem a repor.

**39%** (82 pessoas) das pessoas inquiridas já **utilizaram** os produtos do Projeto, sendo que a maioria recorreu aos produtos por **questão de emergência** (fig.27 e 28), **3** estudantes por terem **dificuldades financeiras** (fig.30) e **70 repôs** o produto (fig.31).

8. Como qualifica as condições das casas de banho da FDUL? (Numa escala de 1 a 5, onde 1 corresponde a muito más e 5 a muito boas)

209 respostas



Figura 32: Qualificação das condições das casas de banho da FDUL

9. Como considera a necessidade das portas das casas de banho da FDUL terem trinco? (Numa escala de 1 a 5, onde 1 corresponde a irrelevante e 5 a muito importante)

209 respostas

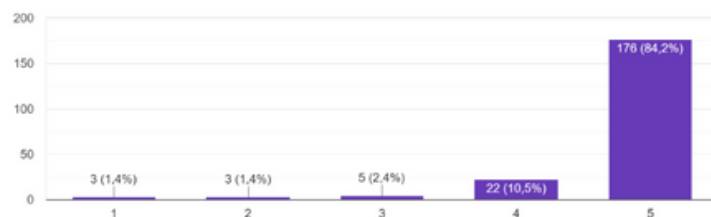


Figura 33: Necessidade de haver trinco nas portas das casas de banho

10. Como considera a necessidade de haver luz forte nas casas de banho da FDUL? (Numa escala de 1 a 5, onde 1 corresponde a irrelevante e 5 a muito importante)

209 respostas

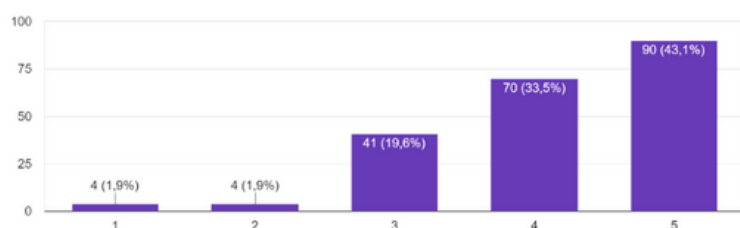


Figura 34: Necessidade de haver luz forte nas casas de banho

11. Como considera a necessidade de haver cestos para papéis ou outros produtos descartáveis nas casas de banho da FDUL? (Numa escala de 1 a 5...orresponde a irrelevante e 5 a muito importante)

209 respostas

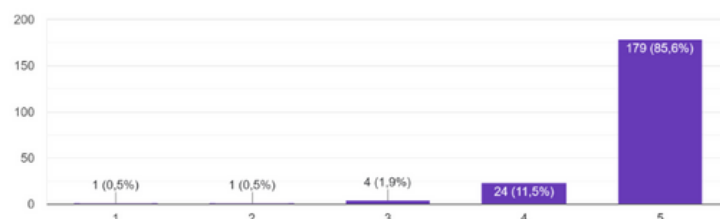


Figura 35: Necessidade de haver cestos para papéis e produtos de higiene menstrual nas casas de banho

12. Como considera a necessidade de todos os autoclismos estarem funcionais nas casas de banho da FDUL? (Numa escala de 1 a 5, onde 1 corresponde a irrelevante e 5 a muito importante)

209 respostas

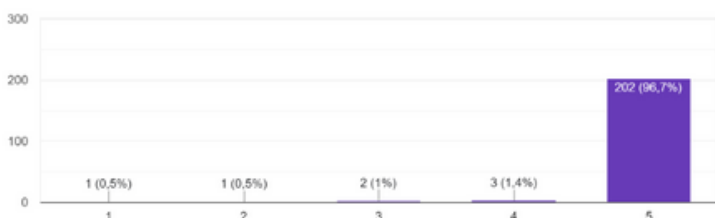


Figura 36: Necessidades de todos os autoclismos estarem funcionais nas casas de banho

13. Como caracteriza a privacidade nas casas de banho da FDUL? (Numa escala de 1 a 5, onde 1 corresponde a muito pouca e 5 a bastante)

209 respostas

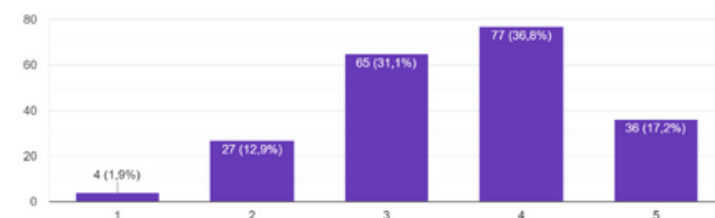


Figura 37: Qualificação da privacidade nas casas de banho da FDUL

Em relação às condições das casas de banho da FDUL, **quase metade** das pessoas inquiridas (48%) consideram as mesmas **aceitáveis** (fig.32). Nas figuras 33, 35 e 36 é demonstrado que **quase todas as pessoas** consideram **muito importante** a necessidade de haver trinco nas portas, cestos para colocar papéis e produtos de higiene menstrual e ainda de todos os autoclismos estarem funcionais. Em relação à luz forte, a maioria considerou **muito importante** (fig. 34), e por último, a maioria das pessoas considerou a privacidade nas casas de banho da FDUL **aceitável**, sendo que é de relevar que **27 pessoas** consideraram que era **pouca** (fig. 37).

## Parte III - Educação menstrual:

Nesta secção do questionário, pretendemos explorar a **importância da educação menstrual** e o impacto que esta tem na forma como cada pessoa cresce e compreende o período menstrual ao longo do tempo. Reconhecemos que a informação e a educação recebida durante a infância e ao longo da vida desempenham um papel crucial na nossa perspetiva e bem-estar menstrual.

1. Na sua perceção teve acesso a educação menstrual?

209 respostas

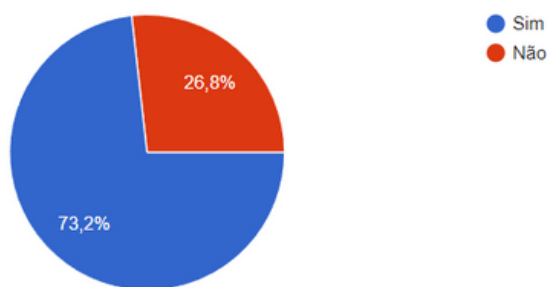


Figura 38: Estudantes que tiveram acesso a educação menstrual

2. Antes da primeira menstruação a sua família falou consigo?

209 respostas

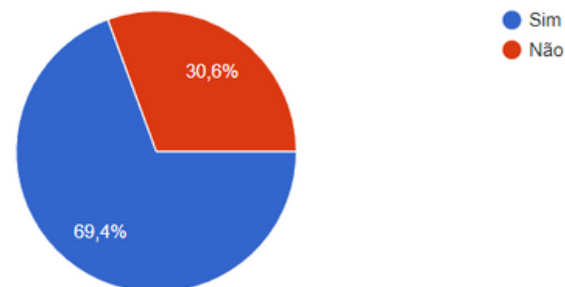


Figura 39: Estudantes cuja família as(es/os) informou antes da menarca sobre o ciclo menstrual

3. Teve acesso a informação sobre a menstruação antes da primeira menarca?

209 respostas

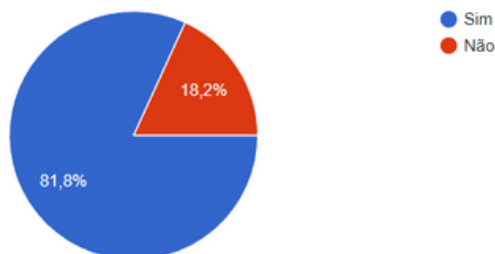


Figura 40: Estudantes que tiveram acesso a informação sobre o ciclo menstrual antes da menarca

4. Considera que este assunto é um tabu no seu meio envolvente?

209 respostas

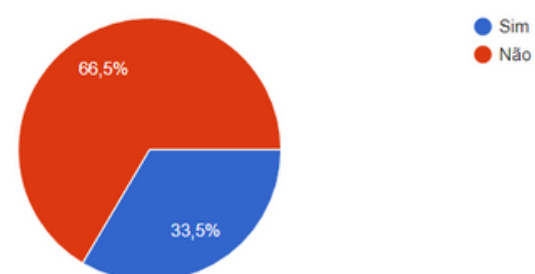


Figura 41: Estudantes que consideram a educação menstrual como um tabu no seu meio envolvente

5. Na sua escola (primária, básica ou secundária) falaram sobre o ciclo menstrual e a menstruação?

209 respostas

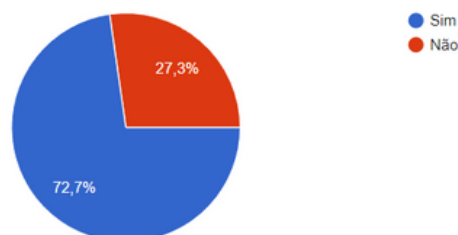
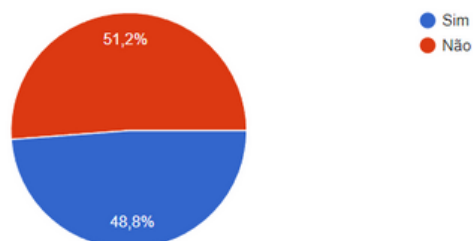


Figura 42: Estudantes que tiveram acesso a informação sobre o ciclo menstrual no seu ensino básico, primário ou secundário

6. Acha que a informação que recebeu foi suficiente para a(e/o) ajudar?

209 respostas



7. Precisou de pesquisar autonomamente para obter mais conhecimento sobre a menstruação?

209 respostas

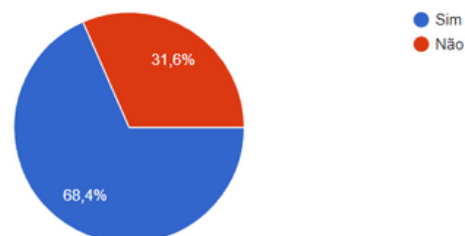


Figura 43: Estudantes que consideraram a informação que receberam suficiente

Figura 44: Estudantes que precisaram de pesquisar autonomamente sobre o ciclo menstrual

**56 das 209 das pessoas inquiridas (27%) não** teve acesso a educação menstrual (fig. 38), sendo que **64 pessoas não teve** informação das suas famílias antes da primeira menstruação (fig. 39). A **maioria das pessoas** teve acesso a informação sobre o ciclo menstrual antes da primeira menstruação, porém **38 pessoas (18%) não** tiveram (fig. 40). Ainda **70 pessoas (34%)** consideram que este assunto é um **tabu** no seu meio envolvente (fig. 41).

Durante o período escolar primário, básico e secundário **57 pessoas (27%)** afirmaram **não** ter tido conhecimento sobre o ciclo menstrual (fig. 42), sendo que **metade** das pessoas inquiridas considera que a informação que receberam **não** foi suficiente para as ajudar (fig. 43). Por último, **143 pessoas (68%)** precisou de pesquisar **autonomamente** para obter mais conhecimento sobre a menstruação (fig. 44)

# Conclusões

## ➤ Criação de WC's Não Binários:

A Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa tem ainda todas as suas WC's divididas por dois géneros, o feminino e o masculino. Sabemos que existem vários géneros, e não apenas dois, e que não podem ser menosprezados pelo mundo binário que ainda vivemos.

Assim, **propomos a criação de WC's**, um em cada piso, especialmente criados para pessoas não binárias, intersexo e/ou trans, que não se identificam nem com o género masculino ou feminino, de forma a que possam utilizar o WC **sem qualquer constrangimento e/ou discriminação**.

Necessitamos criar um **espaço inclusivo, diverso e seguro** para todas as identidades e expressões de género e sexos.

## ➤ Proposta de utilização/incentivo ao uso de produtos reutilizáveis ou biodegradáveis:

Tendo em conta os resultados do presente inquérito, em que 89% das pessoas inquiridas afirmaram utilizar pensos higiénicos descartáveis, o NFFDUL propõe:

Considerando os problemas ambientais que o nosso planeta enfrenta, atualmente tem-se tentado apostar em produtos amigos do ambiente, sendo eles reutilizáveis ou então biodegradáveis (produtos que têm maior facilidade em degradar-se na natureza, por serem fabricados com produtos recicláveis ou facilmente encontrados na natureza, causando assim menor poluição).



O mundo dos produtos de higiene menstrual não é exceção a esta categoria de produtos amigos do ambiente, **sendo necessário que cada vez mais se opte pelo uso desses produtos**, como por exemplo **o copo menstrual, as cuecas menstruais, pensos menstruais reutilizáveis, pensos fabricados com matéria-prima biodegradável, etc.**

Apesar do preço mais elevado destes produtos comparativamente aos outros, temos de pensar no **custo-benefício** a longo prazo, pois apesar de alguns serem mais caros no momento da compra, no caso dos produtos reutilizáveis, a longo prazo o investimento nesse produto sairá mais barato do que continuar a comprar os produtos descartáveis.

Já quanto ao caso dos produtos biodegradáveis, apesar de estes também terem um valor mais elevado comparativamente aos descartáveis, devido aos meios de produção, extração da matéria-prima e menor compra no mercado, devido ao baixo poder de compra, (dificuldade encontrada até nos dados do nosso inquérito), o benefício que isso trará ao planeta será gratificante, pelo que é importante que quem tenha capacidade de adquirir tais produtos, o faça.

## ➤ **Licença menstrual:**

Considerando que 53% das pessoas inquiridas já tiveram de faltar às aulas ou outras atividades devido às dores menstruais, o NFFDUL, propõe:

A licença menstrual, direito que se encontrava vigente após o 25 de abril e vigorou até 2009 em Portugal, com a revisão do Código do Trabalho deixou de existir, com o fundamento de ser ilegal, pois considerava-se que o mesmo ia contra o regime legal de faltas.

No entanto, tendo em conta a **elevada quantidade de pessoas** que menstruam e sofrem dores incapacitantes, ao ponto de terem de faltar a atividades normais do seu quotidiano, muitas vezes sendo essas atividades o trabalho ou aulas, sofrendo assim diminuições em dias de folga, perda de remuneração, faltas injustificadas a aulas obrigatórias, é mais que necessário que a licença menstrual volte a entrar em vigor.

Há quem argumente dizendo que a licença menstrual prejudica as mulheres, tornando-as alvo de discriminação, no entanto, se outros problemas de saúde não são alvo de discriminação, as dores menstruais incapacitantes também não o devem ser.

Há quem diga que tendo a licença menstrual, as dores menstruais incapacitantes passarão a ser normalizadas, no entanto, esta licença apenas é concedida após avaliação médica, tornando também este argumento inválido.

Assim, a licença menstrual é um direito que todas as pessoas que menstruam e sofrem problemas relacionados com a menstruação deveriam poder usufruir, devendo o período de baixa ser financeiramente assegurado pela Segurança Social.

### ➤ **Justificação de faltas:**

Tendo em conta os argumentos supramencionados relativamente à licença menstrual, de semelhante forma seria defensável existir justificação de faltas em caso de doenças como a endometriose, adenomiose, entre outras igualmente relevantes.

Mais de metade das pessoas inquiridas já deixaram de frequentar aulas ou realizar outras atividades devido aos sintomas que sentiram, sendo que existe assim a necessidade de se poder justificar as faltas mediante comprovativo médico.

## ➤ Sintomas:

Considerando que ao período menstrual vêm, em muitos casos, associados vários sintomas, como por exemplo cansaço, diarreia, cólicas, desconforto, dor de cabeça, dores musculares, mamas sensíveis, acne, dores nas costas, náuseas, inchaço, maior apetite, insónias, prisão de ventre, aumento do stress, entre outros, o NFFDUL propõe:

Uma maior atenção à **atribuição de causalidade da menstruação a estes sintomas**, isto porque apesar de haver esta associabilidade, há que destacar a ideia de que estes sintomas podem não ser normais, é importante fazer despistes com o apoio de um médico/a.

Há que estar informada(e/o) sobre as várias doenças existentes, que são pouco ou nada divulgadas, cujos sintomas se manifestam mais durante a menstruação, como por exemplo a endometriose, adenomiose, etc.

A endometriose é uma doença caracterizada pela presença do endométrio (tecido que reveste o interior do útero) fora da cavidade uterina, noutros órgãos, como por exemplo trompas de Falópio, ovários, intestinos, bexiga, etc. Assim, estando o endométrio localizado noutros órgãos do corpo das pessoas que sofrem desta doença, estas pessoas poderão sofrer de sintomas relacionados com essa zona do corpo ou dores incapacitantes provenientes dessas zonas.

A adenomiose é uma doença do endométrio que provoca períodos menstruais abundantes e dolorosos, em que se verifica um aumento do tamanho do útero e pode provocar dor crónica.

Assim, o Núcleo propõe uma maior atenção a estes e outros sintomas, consultando sempre um médico/a (ou vários/as, pois há casos em que os sintomas são desvalorizados pelos profissionais de saúde, podendo levar ao não tratamento de doenças possivelmente existentes) para o despiste e tratamento das doenças.

## ➤ Riscos da utilização de app para controlo do ciclo menstrual:

Segundo os dados do inquérito, 121 pessoas das 209 inquiridas responderam que utilizavam uma app para monitorizar o ciclo menstrual, apesar de ser extremamente útil controlarmos o nosso ciclo através do telemóvel, nem sempre é confiável, visto que nem todos os ciclos são iguais e para além do mais existe o risco dos dados inseridos na app serem divulgados.

Estas apps, normalmente, controlam a menstruação, a saúde e a vida sexual das utilizadoras, de forma a tentarem prever o ciclo menstrual e as suas fases, assim recolhem o máximo de dados possíveis, o problema é que estes dados podem ser divulgados para com outras empresas, tal como aconteceu com a Flo Health, que se encontra neste momento em litígio, onde é acusada de partilhar os dados com o Facebook e o Google, os dados das utilizadoras entre 30 de junho de 2016 e 23 de fevereiro de 2019.

Assim, **alertamos para o risco da utilização destas aplicações**, tanto pela divulgação de dados, como para não se confiar totalmente na precisão das mesmas.

Fonte: <https://iusomnibus.eu/pt/ius-omnibus-v-flo-health-inc-pt/>

## ➤ Educação menstrual:

Considerando a percentagem de pessoas que foram inquiridas e afirmaram ter de pesquisar individualmente para ter acesso a mais informação sobre educação menstrual ou que não tiveram de todo, o NFFDUL propõe:

Tendo em conta que menstruar é um processo biológico natural, ter acesso a **educação menstrual é um direito básico**. A educação menstrual inclui explicação sobre o que é a menstruação, como funciona e quais os motivos e processo que a desencadeia, o que é normal ou não antes, durante e após a menstruação (em termos de duração, fluxo e sintomas), os vários produtos de higiene menstrual existentes e como funcionam/ devem ser aplicados e cuidados especiais de higiene a ter durante os dias da menstruação.

Assim, o Núcleo vem a reforçar a ideia de que é necessário que a educação menstrual seja prestada nas escolas e noutros meios educativos, de modo a que o assunto seja cada vez mais desmistificado, para que as pessoas que menstruam tenham um acesso pleno às informações que necessitam e é um direito seu ter, sem que para tal tenham de proceder a pesquisas autónomas, que muitas vezes podem ter informações falsas, considerando a grande transmissão de informações incorretas, na atualidade.