

ASPECTOS DA SAÚDE MENSTRUAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

ASPECTS OF MENSTRUAL HEALTH IN THE UNIVERSITY SETTING

ASPECTOS DE LA SALUD MENSTRUAL EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

 Gabrieli Menegueli Lambrine¹
 Brenda Magalhães Arantes²
 Mônica Maria de Jesus Silva¹
 Nayara Gonçalves Barbosa³
 Thais Oliveira Gozzo¹

¹Universidade de São Paulo - USP, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - EERP, Departamento Materno Infantil e Saúde Pública - DEMISP. Ribeirão Preto, SP - Brasil.

²Universidade Federal de Uberlândia - UFU. Hospital de Clínicas de Uberlândia - HCU. Uberlândia, MG - Brasil.

³Universidade de São Paulo - USP, Escola de Enfermagem - EE, Departamento Materno-Infantil e Psiquiátrica - ENP. São Paulo, SP - Brasil.

Autor Correspondente: Gabrieli Menegueli Lambrine

E-mail: lambrinegabi@gmail.com

Contribuições dos autores:

Análise Estatística: Gabrieli M. Lambrine; **Aquisição de Financiamento:** Thais O. Gozzo; **Coleta de Dados:** Gabrieli M. Lambrine; **Conceitualização:** Gabrieli M. Lambrine; **Gerenciamento de Recursos:** Thais O. Gozzo; **Gerenciamento do Projeto:** Thais O. Gozzo, Gabrieli M. Lambrine; **Investigação:** Thais O. Gozzo, Gabrieli M. Lambrine; **Metodologia:** Thais O. Gozzo, Gabrieli M. Lambrine; **Redação - Preparo do Original:** Thais O. Gozzo, Gabrieli M. Lambrine; **Redação - Revisão e Edição:** Thais O. Gozzo, Gabrieli M. Lambrine, Brenda M. Arantes, Mônica M. J. Silva, Nayara G. Barbosa; **Software:** Thais O. Gozzo; **Supervisão:** Thais O. Gozzo; **Validação:** Thais O. Gozzo; **Visualização:** Thais O. Gozzo.

Fomento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

Submetido em: 15/07/2025

Aprovado em: 29/04/2026

Editores Responsáveis:

 Mariana Santos Felisbino Mendes
 Tânia Couto Machado Chianca

RESUMO

Objetivo: descrever aspectos da saúde menstrual e do gerenciamento/gestão da higiene menstrual entre pessoas universitárias que menstruam. **Método:** estudo observacional, descritivo e transversal, realizado em ambiente virtual entre setembro de 2022 e julho de 2023, com pessoas universitárias maiores de 18 anos, matriculadas na Universidade de São Paulo, em Ribeirão Preto. A coleta de dados foi realizada por meio de formulário eletrônico contendo questões sociodemográficas, de saúde menstrual e de gerenciamento da higiene menstrual. Foram conduzidas análises descritivas, com cálculo de frequências e medidas de tendência central. **Resultados:** participaram 212 pessoas; 95,8% identificaram-se como mulheres, com média de idade de 22 anos (DP = 2,26). Dor menstrual frequente foi referida por 43,4% das participantes, e 78,8% relataram uso de analgésicos. Quanto ao impacto acadêmico, 41,0% relataram dificuldade de concentração durante a menstruação e 17,0% informaram faltar à universidade em algumas ocasiões. Em relação ao gerenciamento, 39,6% utilizaram produtos por tempo prolongado devido à falta de instalações adequadas para a troca, e 16,5% fizeram uso de material não menstrual por falta de produtos. **Conclusão:** a menstruação impacta de forma significativa o cotidiano e o desempenho acadêmico de pessoas universitárias, evidenciando a necessidade de intensificação de ações de educação em saúde e de estratégias institucionais que promovam a dignidade e a gestão menstrual adequada no ambiente universitário.

Palavras-chave: Menstruação; Distúrbios Menstruais; Dismenorreia; Síndrome Pré-Menstrual; Produtos de Higiene Menstrual; Saúde da Mulher; Universidades; Estudantes; Saúde do Estudante; Estudo Observacional; Estudos Transversais.

ABSTRACT

Objective: to describe aspects of menstrual health and menstrual hygiene management among university students who menstruate. **Method:** observational, descriptive, cross-sectional study conducted in a virtual setting between September 2022 and July 2023, with university students aged 18 and older enrolled at the University of São Paulo in Ribeirão Preto. Data were collected via an electronic questionnaire containing sociodemographic questions, as well as questions regarding menstrual health and menstrual hygiene management. Descriptive analyses were conducted, including frequency calculations and measures of central tendency. **Results:** the study included a total of 212 participants; 95.8% identified as women, with a mean age of 22 years (SD = 2.26). Frequent menstrual pain was reported by 43.4% of the participants, and 78.8% reported using pain relievers. Regarding academic impact, 41.0% reported difficulty concentrating during menstruation, and 17.0% reported missing classes on some occasions. Regarding management, 39.6% used products for extended periods due to a lack of adequate facilities for replacement, and 16.5% used non-menstrual materials due to a lack of products. **Conclusion:** menstruation significantly impacts the daily lives and academic performance of college students, highlighting the need to strengthen health education initiatives and institutional strategies that promote dignity and adequate menstrual care in the university setting.

Keywords: Menstruation; Menstruation Disturbances; Dysmenorrhea; Premenstrual Syndrome; Menstrual Hygiene Products; Women's Health; Universities; Students; Student Health; Observational Study; Cross-Sectional Studies.

RESUMEN

Objetivo: describir aspectos de la salud menstrual y del manejo/gestión de la higiene menstrual entre personas universitarias que menstrúan. **Método:** estudio observacional, descriptivo y transversal realizado en un entorno virtual entre septiembre de 2022 y julio de 2023, con personas universitarias mayores de 18 años matriculadas en la Universidad de São Paulo, en Ribeirão Preto. La recolección de datos se realizó mediante un formulario electrónico que contenía preguntas sociodemográficas, de salud menstrual y de manejo de la higiene menstrual. Se efectuaron análisis descriptivos, calculando frecuencias y medidas de tendencia central. **Resultados:** participaron 212 personas; el 95,8% se identificaron como mujeres; la edad promedio fue de 22 años (DE = 2,26). El 43,4% de las participantes reportaron dolor menstrual frecuente, y el 78,8% señalaron el uso de analgésicos. En cuanto al impacto académico, el 41,0% refirieron dificultad de concentración durante la menstruación y el 17,0% indicaron que a veces faltaban a la universidad. Respecto al manejo, el 39,6% utilizó productos durante más tiempo por falta de instalaciones adecuadas para el cambio y el 16,5% recurrieron a materiales no menstruales ante la falta de productos. **Conclusión:** la menstruación impacta de manera significativa la vida cotidiana y el desempeño académico de las personas universitarias, lo que evidencia la necesidad de ampliar acciones de educación en salud y estrategias institucionales que promuevan la dignidad y una gestión menstrual adecuada en el ámbito universitario.

Palabras clave: Menstruación; Trastornos de la Menstruación; Dismenoreia; Síndrome Premenstrual; Productos para la Higiene Menstrual; Salud de la Mujer; Universidades; Estudiantes; Salud del Estudiante; Estudio Observacional; Estudios Transversales.

Como citar este artigo:

Lambrine GM, Arantes BM, Silva MMJ, Barbosa NG, Gozzo TO. Aspectos da saúde menstrual no contexto universitário. REME - Rev Min Enferm. 2026[citado em ____];30: e-1595. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/2316-9389.2026.60326>

INTRODUÇÃO

A menstruação é o sangramento cíclico que ocorre em pessoas com útero durante a fase reprodutiva, sendo considerada um processo fisiológico inerente à vida dessas pessoas. O gerenciamento menstrual caracteriza-se pelas práticas utilizadas por pessoas que menstruam para administrar o período menstrual, fundamentando-se em cinco pilares: informação clara e acessível, acesso a produtos e instalações de higiene adequados, cuidados de saúde para desconfortos, ambiente social livre de estigma e liberdade para participação plena na vida sem discriminação devido à menstruação^(1,2). Já a pobreza menstrual reflete as desigualdades sociais nesse aspecto da vida, ao impedir o acesso à informação e a produtos para a gestão menstrual⁽¹⁾. No contexto brasileiro, políticas públicas reconhecem esses conceitos e promovem ações afirmativas direcionadas à promoção da equidade e redução das barreiras que comprometem a dignidade menstrual, por meio de iniciativas educativas e distribuição de produtos de higiene para populações mais vulneráveis⁽³⁾.

Segundo o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)⁽¹⁾, estima-se que, mensalmente, 1,8 bilhão de pessoas em todo o mundo menstruam; entretanto, milhões dessas pessoas enfrentam dificuldades para gerenciar seu ciclo menstrual de forma digna e saudável. Por exemplo, o acesso a materiais menstruais e o conhecimento sobre menstruação podem afetar a qualidade de vida e a autoestima de pessoas que menstruam, sendo considerados essenciais para garantir dignidade nesse processo⁽¹⁾.

No Nepal, uma pesquisa com 276 adolescentes apontou que 56% higienizavam a região íntima após a troca do absorvente e apenas 21% realizavam a troca do absorvente entre 4-6 horas após o uso⁽⁴⁾. Em outro estudo, com 791 adolescentes na Etiópia, 33,9% não utilizavam absorventes, 23,7% usavam absorventes caseiros e 60,3% apresentavam práticas inadequadas de higiene menstrual⁽⁵⁾.

Essas práticas, contudo, não se restringem a países em desenvolvimento, como demonstrou um estudo realizado na Espanha com 22.823 pessoas que menstruam (96,8% mulheres e 3,2% não binárias/ outras), com idades entre 18 e 55 anos: 69,7% utilizavam produtos menstruais não reutilizáveis (absorvente interno e externo), 54,9% utilizavam produtos reutilizáveis (coletores, absorventes reutilizáveis), 5,6% relataram o uso de papel higiênico e 3,7% não utilizavam nenhum produto⁽⁶⁾. Os autores concluíram que o uso de produtos menstruais varia de

acordo com a idade, nível educacional, condição financeira e entre participantes trans, não binários e mulheres cis⁽⁶⁾.

Portanto, além da avaliação da quantidade e duração do fluxo menstrual, deve-se observar aspectos psicológicos, socioeconômicos e culturais⁽⁷⁾, tais como a necessidade de apoio social, acesso a materiais menstruais, conhecimento sobre menstruação e identificação de condições patológicas⁽⁸⁾. Observa-se que o desconhecimento de pessoas que menstruam sobre aspectos básicos do ciclo menstrual, características do fluxo, métodos de higiene e manejo dos insumos menstruais compromete a saúde menstrual, pois o processo deixa de ser compreendido como fisiológico e passa a ser estigmatizado^(1,9). Essa lacuna de conhecimento pode estar associada à dificuldade das famílias em dialogar sobre o tema e ao espaço limitado destinado à educação menstrual no ambiente escolar, restringindo o acesso à informação⁽⁹⁾.

Como consequência, observa-se a dificuldade das pessoas que menstruam em expressar sintomas experimentados durante o ciclo menstrual, pois acreditam serem normais. Entretanto, muitas sofrem com distúrbios menstruais como sangramento intenso, menstruação dolorosa, amenorreia, endometriose, síndrome pré-menstrual e síndrome dos ovários policísticos⁽⁸⁾.

É importante ressaltar ainda que, no âmbito de pessoas em idade escolar ou universitária, as experiências menstruais podem impactar negativamente a educação, levando ao aumento do absenteísmo e à diminuição da confiança e autoestima durante a menstruação⁽¹⁰⁾. Em estudo australiano⁽¹⁰⁾, verificou-se que apenas 16,2% das universitárias sentiam-se confiantes para gerenciar sua menstruação, devido a percepções negativas, estigma social e falta de acesso a produtos e banheiros adequados.

Dessa forma, a educação em saúde menstrual nos espaços escolares e universitários é fundamental para promover consciência corporal, compreensão sobre o ciclo e os materiais menstruais, bem como colaborar na redução do estigma e discriminação relacionados à menstruação, a fim de que estudantes tenham condições seguras para gerenciar a menstruação sem prejuízo em suas atividades diárias⁽¹⁰⁾.

No cenário brasileiro, a produção científica recente sobre menstruação tem se concentrado majoritariamente na discussão da pobreza menstrual enquanto expressão de vulnerabilidades socioeconômicas e desigualdades estruturais. Revisão de escopo realizada em bases de dados internacionais e latino-americanas revelou que as evidências científicas têm priorizado os fatores associados à pobreza menstrual, seus impactos e as estratégias

de enfrentamento, especialmente em contextos de vulnerabilidade social⁽¹¹⁾. Nesse sentido, estudo brasileiro em ambiente escolar corrobora esse panorama ao evidenciar que a insegurança menstrual, o absenteísmo e as barreiras no acesso a insumos são realidades críticas entre adolescentes⁽¹²⁾.

Apesar do avanço nas pesquisas com escolares, há carência de dados sobre o contexto universitário. Persiste a necessidade de investigar como a infraestrutura e políticas institucionais impactam o gerenciamento menstrual e a saúde das pessoas que menstruam, assegurando-lhes dignidade acadêmica. Diante disso, o objetivo desta pesquisa foi descrever a saúde menstrual e o gerenciamento/gestão da higiene menstrual entre pessoas universitárias que menstruam.

MÉTODO

Desenho do estudo

Estudo observacional, descritivo e de corte transversal, realizado entre setembro de 2022 e julho de 2023, no qual foram seguidas as recomendações do *Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys* (CHERRIES)⁽¹³⁾ para a apresentação dos resultados.

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada em ambiente virtual, na Universidade de São Paulo (USP), localizada em Ribeirão Preto, estado de São Paulo, Brasil, por meio das Tecnologias da Informação e Comunicação, que têm potencializado a participação da população em pesquisas de saúde⁽¹⁴⁾.

Para a coleta de dados desta pesquisa, foi elaborado um formulário eletrônico na plataforma *on-line*, com base em levantamento da literatura científica^(4,6,10,15). O formulário era dividido em seis seções e continha 50 questões estruturadas, contemplando informações para caracterização sociodemográfica da participante (idade, estado civil, curso, ano da graduação e religião); informações sobre saúde menstrual (idade da menarca, dor e outras queixas no período menstrual) e sobre a gestão da higiene menstrual (uso e descarte de materiais menstruais, higiene e utilização de instalações sanitárias). Para garantir a adequação do instrumento, o formulário eletrônico foi previamente testado pelas próprias pesquisadoras, com o objetivo de verificar a clareza das perguntas, a lógica de navegação e o funcionamento geral da

plataforma. Salienta-se que não foi realizado teste piloto formal com participantes externos, mas sim uma verificação interna para assegurar a funcionalidade e coerência do questionário antes do início da coleta de dados.

A população do estudo foi composta por pessoas universitárias que menstruam, sendo critérios de inclusão: idade igual ou superior a 18 anos, estar regularmente matriculado(a) na USP (campus Ribeirão Preto) e possuir acesso à internet. Os critérios de exclusão foram: uso de método contraceptivo que suprimisse a menstruação e formulários incompletos.

O recrutamento ocorreu via redes sociais e aplicativos de mensagens, por meio de convites eletrônicos enviados à comunidade acadêmica. Os convites detalhavam os objetivos do estudo, garantiam o sigilo das informações e a liberdade de recusa ou desistência a qualquer momento, além do *link* de acesso ao formulário eletrônico. O acesso ao formulário não estava vinculado a outros serviços ou sites, sendo voluntário e sem qualquer incentivo. Tratou-se de pesquisa fechada, com acesso condicionado ao *login* via *e-mail* institucional (domínio "@usp.br"). Essa restrição teve como objetivo evitar respostas duplicadas, permitindo apenas uma submissão por endereço de *e-mail*, assegurando a autenticidade e unicidade das respostas coletadas.

O campus Ribeirão Preto reúne cursos de diferentes áreas do conhecimento, incluindo saúde, ciências biológicas e exatas, entre outras. Não foi realizado cálculo amostral, por se tratar de estudo descritivo, com amostra de conveniência e recrutamento por adesão voluntária.

As pessoas que acessaram o *link* para responder ao formulário eram inicialmente direcionadas ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, ao concordarem, prosseguiram para a próxima página do formulário eletrônico. Cada item do formulário foi configurado como de resposta obrigatória, com a possibilidade de optar por não responder. Ao final do preenchimento, foi permitido revisar as respostas antes do envio final. Foram recrutadas 218 pessoas; no entanto, 212 participantes concluíram integralmente o questionário, resultando em uma taxa de conclusão de aproximadamente 97,3%. Os seis formulários incompletos foram descartados.

Análise de Dados

Os dados obtidos a partir dos questionários concluídos foram transferidos da plataforma *on-line* para planilha eletrônica e analisados com o auxílio do *software* estatístico SPSS (versão 22.0). Com base nos objetivos do estudo, foram realizadas análises descritivas, sendo

as variáveis qualitativas descritas por frequências absolutas (n) e relativas (%). As variáveis quantitativas foram apresentadas por média e desvio-padrão e, quando pertinente, por valores mínimos e máximos.

Não foram aplicados métodos de correção estatística para ajuste amostral. Por tratar-se de amostra de conveniência, composta por acadêmicos que acessaram o formulário via *e-mail* institucional da USP, os dados refletem as respostas do grupo que aderiu espontaneamente à pesquisa, sem extrapolação ou ajustes de representatividade populacional.

Aspectos Éticos

O estudo foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, CAEE 60416322.2.0000.5393, conforme as diretrizes e normas regulamentadoras para pesquisas envolvendo seres humanos, estabelecidas pela Resolução CNS 466/2012. Os dados coletados foram armazenados em arquivo eletrônico não disponível em rede, restrito apenas à equipe de pesquisa.

RESULTADOS

Participaram do estudo 212 universitários(as) que menstruam, dos(as) quais 66,5% estavam na faixa etária de 21 a 25 anos, com média de idade de 22 anos (DP = 2,26). Quanto à origem, 16% eram de Ribeirão Preto–SP, enquanto 76,4% procediam de outras cidades do estado de São Paulo. No que se refere à identidade de gênero, a maioria (95,8%) identificou-se como mulher cisgênero, enquanto 1,9% declarou-se não binária. O perfil acadêmico revelou concentração no curso de Enfermagem (59,9%). Quanto à religião, predominou a ausência de credo (38,2%), seguida pelas religiões católica (29,2%), cristã (10,8%) e espírita (9,0%) (Tabela 1).

Em relação à história menstrual, 30,7% dos(as) participantes relataram ter menstruado pela primeira vez aos 12 anos, sendo que a média de idade da menarca foi de 11,7 anos (DP = 1,4). Quanto ao acesso a informações sobre menstruação, 77,8% dos(as) participantes receberam essas informações antes da menarca, e 85,4% dessas pessoas as obtiveram por meio da família. A maioria dos(as) participantes (91%) não sentia vergonha de falar sobre menstruação, porém 40,6% nunca discutiu o tema em unidades de saúde (Tabela 2).

Quanto à duração da menstruação, 34,9% dos(as) participantes relataram que o ciclo durava cinco dias e 62,7% mencionaram apresentar fluxo menstrual

Tabela 1 — Distribuição dos(as) participantes segundo idade, cidade, identificação e comunidade/religião. Ribeirão Preto, SP, Brasil, 2023. (N=212)

Variável	N	%
Idade		
< 20 anos	59	27,83
21 a 25 anos	141	66,50
> 26 anos	12	5,66
Cidade		
Ribeirão Preto	34	16
Outras cidades do estado São Paulo	162	76,4
Outros estados	16	7,5
Curso*		
Enfermagem	127	59,9
Ciências Biológicas	18	8,5
Química	12	5,7
Pedagogia	10	4,7
Administração	6	2,8
Psicologia	6	2,8
Economia	5	2,4
Fisioterapia	4	1,9
Outros	24	11,3
Gênero		
Mulher cisgênero	203	95,8
Não Binário	4	1,9
Homem trans	1	0,5
Trans não binário	2	0,9
Não quero responder	2	0,9
Religião		
Nenhuma	81	38,2
Católica	62	29,2
Cristã	23	10,8
Espírita	19	9,0
Umbanda	14	6,6
Evangélica	10	4,7
Judia	2	0,94
Não sei responder	1	0,5

*Outros: Ciências contábeis, Direito, Farmácia, Odontologia, Ciências da Computação, Educação Física, Biblioteconomia, Física Médica, Informática Biomédica, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição e Terapia Ocupacional

Fonte: Dados da pesquisa

moderado. Os sentimentos mais frequentemente vivenciados durante o período menstrual foram irritação (91%), sensibilidade (90,6%) e cansaço (90,1%). Além disso, os sintomas mais comuns foram problemas gastrointestinais (54,7%), acne (53,8%) e dor nas costas (50,9%) (Tabela 3).

Embora a maioria (75%) não apresentasse diagnóstico de distúrbio menstrual, 43,4% relataram dores frequentes, e 51,9% consideraram esses sintomas como

normais. Para o manejo da dor, 78,8% recorreram ao uso de analgésicos, enquanto apenas 35,8% mencionaram ter discutido a dor menstrual com profissionais de saúde ou em seu círculo social (Tabela 3).

Quando questionados sobre os sintomas apresentados nos últimos seis meses, 72,2% negaram ter experimentado os sintomas listados. Entre os(as) participantes, 18,9% procuraram um profissional de saúde devido aos sintomas e 17% realizaram algum tratamento (Tabela 3).

Tabela 2 — Distribuição dos(as) participantes segundo a história menstrual. Ribeirão Preto, SP, Brasil, 2023. (N=212)

História menstrual	N	%
Idade da Menarca		
9 anos	9	4,2
10 anos	25	11,8
11 anos	65	30,7
12 anos	60	28,3
13 anos	33	15,6
14 anos ou mais	20	9,4
Recebeu informações sobre a menstruação antes da menarca		
Sim	165	77,8
Não	45	21,2
Não sei responder	2	0,9
Fontes de informação sobre menstruação*		
Família	181	85,4
Escola	123	58
Amigos	97	41,8
Internet	87	41
Revista	34	16
Vergonha de falar sobre menstruação		
Sim	17	8,0
Não	193	91,0
Não sei responder	2	0,9
Busca de informações sobre menstruação em unidades de saúde ou farmácia		
Sim	56	26,4
Não, e não gostaria	86	40,6
Não, mas gostaria	59	27,8
Não sei responder	11	5,2

*Nos itens indicados, o(a) participante poderia sinalizar mais de uma opção de resposta.

Fonte: Dados da pesquisa

Tabela 3 – Distribuição dos(as) participantes segundo características do ciclo e presença de distúrbio menstrual. Ribeirão Preto, SP, Brasil, 2023. (N=212)

Características do ciclo menstrual e presença de distúrbios	N	%
Duração da menstruação		
Menos que 3 dias	10	4,7
4 dias	61	28,8
5 dias	74	34,9
6 dias	51	24,1
Mais que 7 dias	16	7,5
Fluxo Menstrual		
Leve	37	17,5
Moderado	133	62,7
Intenso	42	19,8
Sentimentos causados pela menstruação*		
Irritada	193	91
Sensível	192	90,6
Cansada	191	90,1
Tristeza	116	54,7
Suja	90	42,5
Distraída	30	14,2
Feliz	27	12,7
Envergonhada	11	5,2
Sintomas causados pela menstruação*		
Problemas gastrointestinais	116	54,7
Acne	114	53,8
Dor nas Costas	108	50,9
Dor de cabeça	107	50,5
Menstruação dolorosa	100	42,2
Sangramento intenso	60	28,8
Menstruação irregular	56	26,4
Outros	10	4,8
Diagnóstico de distúrbio menstrual		
Nenhum	159	75
Síndrome do ovário policístico	40	18,9
Dismenorreia	12	5,7
Endometriose	4	1,9
Outros	4	1,9

Continua...

Continuação

Dores menstruais

Às vezes	72	34
Sim, sempre	92	43,4
Poucas Vezes	39	18,4
Nunca	9	4,2

Percepção sobre normalidade da dor menstrual

Sim, às vezes dói	110	51,9
Sim, sempre dói	45	21,2
Não, dói muito	33	15,6
Não, não dói	8	3,8
Não sei responder	16	7,5

Métodos para alívio da dor menstrual*

Analgésicos	167	78,8
Anticoncepcional	36	17
Remédios naturais	33	15,6
Nada	21	9,9
Compressa de água quente	14	6,6
Exercício Físico	1	0,5

Relato de conversa prévia com alguém sobre dor menstrual*

Amigos	158	9,4
Profissional da saúde	113	6,6
Familiares	152	5,2
Não conversei	16	7,5

*Nos itens indicados, o(a) participante pôde sinalizar mais de uma opção de resposta.

Fonte: Dados da pesquisa

Em relação ao impacto da menstruação na vida diária, 61,8% dos(as) participantes expressaram preocupação em manchar a roupa de sangue; 43,4% evitavam praticar exercícios físicos durante a menstruação; 48,1% deixavam de frequentar atividades em piscina; e 25% às vezes deixavam de realizar algumas atividades com amigos (Tabela 4). Quanto ao desempenho acadêmico, 54,7% relataram que nunca deixaram de ir à faculdade por causa da menstruação; 41% afirmaram que, às vezes, tinham dificuldades de concentração nas aulas; e 18,9% se sentiam menos capazes de realizar atividades avaliativas durante o período menstrual (Tabela 4). Além disso,

Tabela 4 – Distribuição dos(as) participantes segundo impacto da menstruação sob suas atividades diárias. Ribeirão Preto, SP, Brasil, 2023. (N=212)

Impacto da menstruação nas atividades diárias	N	%
Preocupação em manchar as roupas durante a menstruação		
Às vezes	47	22,2
Sim, sempre	131	61,8
Poucas vezes	30	14,2
Nunca	4	1,9
Ausência na faculdade em razão da menstruação		
Nunca	116	54,7
Poucas vezes	56	26,4
Às vezes	36	17
Sim, sempre	2	0,9
Não sei responder	2	0,9
Interrupção da prática de exercícios físicos no período menstrual		
Às vezes	92	43,4
Poucas vezes	41	19,3
Sim, sempre	36	17
Nunca	32	15,1
Não sei responder	9	4,2
Evita atividades aquáticas (piscina ou praia) no período menstrual		
Sim, sempre	102	48,1
Às vezes	55	25,9
Nunca	33	15,6
Poucas vezes	20	9,4
Não sei responder	2	0,9
Perda de alguma atividade com amigas no período menstrual		
Nunca	95	44,8
Poucas vezes	57	26,9
Às vezes	53	25
Sim, sempre	6	2,8
Não sei responder	1	0,5
Dificuldade para se concentrar nas aulas no período menstrual		
Às vezes	87	41,0
Sim, sempre	25	11,8
Continua...		

Continuação

Poucas vezes	45	21,2
Nunca	45	21,2
Não sei responder	10	4,7
Percepção de redução da capacidade em avaliações no período menstrual		
Às vezes	78	36,8
Sim, sempre	40	18,9
Poucas vezes	37	17,5
Nunca	47	22,2
Não sei responder	9	4,2
Frequência com que inventa desculpas para não revelar que está menstruada		
Às vezes	39	18,4
Sim, sempre	9	4,2
Poucas vezes	63	29,7
Nunca	101	47,6
Relato de constrangimento por comentários depreciativos sobre a menstruação		
Sim	29	13,7
Não	164	77,4
Não sei responder	19	9
Relato de ter testemunhado comentários depreciativos sobre a menstruação de outra pessoa		
Sim	102	48,1
Não	94	44,3
Não sei responder	16	7,5
Relato de ter testemunhado comentários depreciativos sobre a própria menstruação		
Sim	29	13,7
Não	94	44,3
Não sei responder	16	7,5

Fonte: Dados da pesquisa

47,6% dos(as) participantes informaram que nunca precisaram inventar desculpas para não revelar que estavam menstruadas; 13,7% foram alvo de zombaria por menstruar; e 48,1% presenciaram outra pessoa sendo alvo de zombaria pelo mesmo motivo (Tabela 4).

Os produtos menstruais mais conhecidos pelos(as) participantes foram: absorvente descartável externo (99,5%), absorvente descartável interno (98,6%), coletor

menstrual (98,1%) e absorvente de pano reutilizável (95,3%). Os três materiais menstruais mais utilizados foram o absorvente descartável externo (89,6%), o coletor menstrual (25,9%) e o papel higiênico (13,2%) (Tabela 5).

Entre os(as) participantes, 72,6% referiram não sentir vergonha de comprar material menstrual, enquanto 87,3% relataram que os produtos menstruais eram caros. Além disso, 9,9% afirmaram que, por vezes, não tinham dinheiro para comprar esses produtos, e 29,7% informaram que às vezes adquiriam produtos menstruais que não eram de sua preferência devido à falta de recursos financeiros (Tabela 5).

A maioria (72,2%) relatou não conseguir produtos menstruais gratuitos na universidade, e 30,2% declararam não se sentir confortáveis para solicitar produtos

Tabela 5 – Distribuição dos(as) participantes segundo experiências vivenciadas com materiais menstruais. Ribeirão Preto, SP, Brasil, 2023. (N=212)

Materiais/ produtos menstruais	N	%
Produtos menstruais conhecidos*	N	%
Absorvente de pano reutilizável	202	95,3
Absorvente descartável externo	211	99,5
Absorvente descartável interno	209	98,6
Coletor Menstrual	208	98,1
Calcinha Menstrual	13	6,1
Disco Menstrual	4	1,9
Produtos menstruais usados*		
Absorvente descartável externo	190	89,6
Coletor Menstrual	55	25,9
Papel Higiênico	28	13,2
Absorvente descartável interno	17	8,0
Absorvente de pano reutilizável	15	7,0
Calcinha menstrual	4	1,8
Disco Menstrual	2	0,9
Frequência de constrangimento na aquisição de produtos menstruais		
Às vezes	23	10,8
Sim, sempre	4	1,9
Poucas vezes	29	13,7
Nunca	154	72,6
Alguém compra para mim	2	0,9

Continua...

Continuação

Percepção de que os produtos menstruais são caros		
Sim	185	87,3
Não	14	6,6
Não sei responder	13	6,1
Frequência de falta de dinheiro para a compra de produtos menstruais		
Às vezes	21	9,9
Sim, sempre	2	0,9
Poucas vezes	29	13,7
Nunca	158	74,5
Não sei responder	1	0,5
Frequência de uso de produtos menstruais não preferidos devido ao custo dos produtos de preferência		
Às vezes	63	29,7
Sim, sempre	18	8,5
Poucas vezes	43	20,3
Nunca	87	41,0
Não sei responder	1	0,5
Adquire produtos menstruais de graça na universidade		
Sim	10	4,7
Não	153	72,2
Não sei responder	49	23,1
Locais confortáveis para pedir produtos menstruais*		
Nunca precisei pedir	121	57,1
Não, não me sinto confortável	64	30,2
Universidade	49	23,1
Clube	17	8
Centro	17	8
Pessoas do ciclo social	1	0,5
Igreja	1	0,5
Frequência de uso de produtos menstruais por mais tempo do que o recomendado por falta de reposição		
Às vezes	52	24,5
Sim, sempre	10	4,7
Poucas vezes	67	31,6
Nunca	80	37,7
Não sei responder	3	1,4

Continua...

Continuação

Frequência de uso de produtos menstruais por mais tempo do que o recomendado porque não encontrou instalações para troca adequada¹		
Às vezes	84	39,6
Sim, sempre	18	8,5
Poucas vezes	73	34,4
Nunca	36	17,0
Não sei responder	1	0,5
Frequência de uso de materiais não menstruais²		
Às vezes	35	16,5
Sim, sempre	1	0,5
Poucas vezes	77	36,3
Nunca	98	46,2
Não sei responder	1	0,5

¹Exemplos de instalações sanitárias adequadas: banheiro individual, sabonete para lavar mãos, banheiro limpo

²Exemplos de materiais não menstruais: papel higiênico, miolo de pão.

*Nos itens indicados, o(a) participante poderia sinalizar mais de uma opção de resposta.

Fonte: Dados da pesquisa

menstruais em ambientes públicos. Em relação ao uso de materiais menstruais, 24,5% informaram que, em algumas ocasiões, utilizam o material por período superior ao recomendado devido à falta de reposição; 39,6% o utilizaram por mais tempo do que o indicado devido à falta de instalações sanitárias adequadas e 16,5% relataram que às vezes precisam usar papel higiênico por falta de produto menstrual (Tabela 5).

Além disso, entre os(as) participantes do estudo, 38,7% realizavam a higiene das mãos antes de trocar o material menstrual, e 92% higienizavam as mãos após a troca do material. Quanto à higiene íntima, 86,8% a realizavam utilizando água e sabonete.

DISCUSSÃO

Os resultados evidenciaram alta prevalência de sintomas físicos e emocionais associados ao ciclo menstrual, com repercussões diretas nas esferas acadêmica e social. Detectaram-se entraves no gerenciamento menstrual, manifestados pelo uso prolongado de insumos e por infraestruturas sanitárias insuficientes para trocas

adequadas. Em contrapartida, ainda que o acesso prévio a informações e o baixo estigma tenham sido relatados, persistem barreiras práticas e a naturalização da dor, refletidas na baixa busca por assistência profissional. Esses achados qualificam o debate sobre saúde menstrual no ensino superior e reiteram a urgência de políticas institucionais de suporte.

Apesar de grande parte das participantes deste estudo relatar acesso a informações sobre menstruação, persistem inseguranças e manejo inadequado de materiais. O impacto negativo nas dimensões acadêmica e emocional permanece elevado, agravado pela baixa procura por suporte profissional. Esses dados reforçam que a educação em saúde deve ser qualificada e estratégica, posicionando o profissional de saúde como agente indispensável na promoção da dignidade e do bem-estar menstrual no ambiente universitário⁽¹⁶⁾.

Observa-se ainda que, entre as pessoas que menstruam, parcela relevante referiu dor relacionada à menstruação e uso frequente de analgésicos. A gravidade desses distúrbios menstruais pode causar desconforto à(o) estudante, afetando negativamente seus relacionamentos interpessoais e reduzindo a eficiência no desempenho acadêmico, seja em provas ou estágios, o que gera insegurança e resulta em impacto significativo da menstruação na vida universitária⁽¹⁷⁾.

As pessoas que menstruam relataram sintomas físicos e emocionais frequentes durante a menstruação, como irritação, cansaço, sensibilidade e dor. Esses achados corroboram os resultados de pesquisa⁽¹⁸⁾ conduzida com 127 universitárias de Medicina e Enfermagem no oeste da Índia, na qual foram relatadas alterações de humor (74%), erupções cutâneas (22%) e dor abdominal inferior (64,65%). Esses dados reforçam a complexidade dos sintomas associados ao ciclo menstrual.

Devido ao impacto dos sintomas nas atividades de vida diária, mais da metade das(os) participantes reportou privação de atividades de lazer durante o período menstrual, além de dificuldades de concentração nas aulas e nas atividades avaliativas. Nesse sentido, a sintomatologia menstrual pode comprometer severamente o cotidiano e as atividades laborais. Embora o afastamento seja frequentemente necessário, o estigma social e o medo de consequências adversas silenciam as queixas e levam à negligência dos sintomas⁽¹⁹⁾.

No contexto universitário, um estudo⁽¹⁰⁾ de abordagem qualitativa apontou experiências negativas relacionadas à menstruação, atribuídas a dores menstruais, sentimentos de vergonha e dificuldades em conter o fluxo menstrual. Tais fatores afetaram adversamente o

desempenho acadêmico, gerando absenteísmo e falta de engajamento dos graduandos. Esses resultados corroboram os desta pesquisa, indicando que o absenteísmo e a dificuldade de concentração são recorrentes durante o período menstrual.

Como consequência, o desmerecimento dos sintomas relacionados à menstruação leva à busca insuficiente por cuidados de saúde quando características anormais estão presentes⁽²⁰⁾. A avaliação individualizada da saúde menstrual, aliada à educação em saúde, auxilia no reconhecimento de patologias e na identificação de estratégias para lidar com esse período, consolidando a saúde menstrual como componente essencial do cuidado à mulher⁽⁸⁾. Além disso, observa-se que pessoas que menstruam, residentes em países de baixa e média renda, enfrentam barreiras para atender às suas necessidades menstruais, principalmente devido ao estigma menstrual generalizado e ao acesso limitado a informações seguras e confiáveis⁽¹⁶⁾. Destaca-se que meninas que atingem a menarca sem conhecimento prévio acerca da menstruação geralmente descrevem sentir-se angustiadas e envergonhadas⁽¹⁶⁾.

As pessoas que menstruam, participantes deste estudo, relataram situações desafiadoras, como o uso improvisado de papel higiênico e ausência de instalações sanitárias adequadas. Dados da literatura corroboram que a higiene menstrual permite que as pessoas gerenciem e colem o fluxo de maneira limpa, segura e confortável. Além disso, condições precárias de higiene estão vinculadas ao risco de infecções do trato reprodutivo e à falta de atenção às políticas de promoção da dignidade menstrual⁽²¹⁾.

Dentre os desafios enfrentados, destaca-se também o acesso regular a produtos menstruais, a escolha de materiais e a prática de higiene íntima, fatores essenciais na gestão da menstruação e que influenciam diretamente o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres⁽²²⁾. Neste estudo, ainda que relatada por uma parcela minoritária, a permanência prolongada com produtos menstruais por falta de reposição evidencia uma situação de pobreza menstrual de elevada relevância. Trata-se de um problema de saúde pública pouco debatido no ambiente acadêmico e, portanto, invisibilizado pelas políticas públicas, o que contribui para a vivência de experiências negativas por pessoas que menstruam⁽²³⁾. Sob essa perspectiva, o Brasil registrou avanços com a implementação de programas de inclusão social voltados à distribuição de absorventes. Todavia, o enfrentamento das vulnerabilidades exige estratégias que transcendam a oferta de insumos, englobando a melhoria das condições sanitárias, a promoção da educação em saúde e o respeito às singularidades

culturais. É imperativo assegurar condições estruturais que promovam a autonomia e a dignidade das pessoas que menstruam⁽²⁴⁾.

Em outras palavras, não só o acesso a materiais menstruais, mas também o conhecimento sobre sua utilização, as preferências individuais, o custo, além da existência de instalações sanitárias adequadas e em boas condições de uso, interferem diretamente no conforto, segurança e bem-estar durante a menstruação. Isso porque a escolha inadequada e/ou o uso incorreto desses materiais pode levar a desconfortos físicos, como irritações e infecções, além de impactar a autoconfiança⁽²²⁾. Tais achados reforçam a importância de ampliar o acesso a informações de qualidade, garantir a dignidade menstrual e promover políticas públicas que assegurem o cuidado integral à saúde menstrual das pessoas que menstruam no ambiente universitário.

A educação em saúde, bem como a identificação e o tratamento desses distúrbios, permitem que as pessoas que menstruam administrem sua saúde menstrual de forma mais segura e adequada⁽¹⁸⁾. Ainda assim, a realidade evidencia deficiência no conhecimento, conforme estudo quantitativo realizado com 8.473 universitárias palestinas na Cisjordânia, em que 66% das entrevistadas relataram necessidade de mais informações sobre menstruação⁽²⁵⁾.

Os resultados deste estudo descreveram a saúde menstrual e o seu gerenciamento entre universitárias que menstruam, ressaltando o impacto cotidiano dos sintomas menstruais nessa população, não devendo, entretanto, ser generalizados. Como limitação, destaca-se que a maioria das participantes era vinculada a cursos da área da saúde, o que pode ter influenciado um maior nível de conhecimento sobre a menstruação e gerenciamento menstrual, restringindo a generalização dos achados para estudantes de outras áreas do conhecimento. Sugere-se que pesquisas futuras considerem a caracterização dos participantes por área de formação, a fim de avaliar se estudantes de cursos da saúde possuem, de fato, maior conhecimento em comparação àqueles de outras áreas.

Além disso, o estudo foi realizado em uma universidade pública de grande porte e com boa infraestrutura, o que pode não refletir a realidade de instituições com menos recursos. Dessa forma, recomenda-se que investigações semelhantes sejam conduzidas em outras universidades públicas de diferentes regiões, com o objetivo de ampliar a compreensão das desigualdades estruturais que influenciam a experiência menstrual no ambiente acadêmico.

Apesar dessas limitações, o estudo contribui com informações acerca da saúde menstrual de brasileiras, preenchendo uma lacuna na produção nacional sobre a temática. O presente estudo também apresenta como potencialidade o uso de instrumento online, que favoreceu a ampla participação de estudantes de diversos cursos, proporcionando um panorama abrangente das vivências menstruais no contexto universitário.

CONCLUSÃO

O presente estudo constituiu uma estratégia relevante para conhecer e descrever a saúde e a gestão da higiene menstrual entre pessoas que menstruam e são universitárias, incluindo as características do ciclo menstrual e as experiências vivenciadas pelos participantes em relação à menstruação.

Com base nos resultados obtidos, infere-se que a menstruação exerce impacto significativo na vida cotidiana, na dignidade menstrual e no desempenho acadêmico das pessoas que menstruam. A preocupação com possíveis manchas nas roupas, a restrição de atividades físicas e sociais durante o período menstrual, as dificuldades de concentração e desempenho acadêmico, bem como o acesso a produtos menstruais, destacam-se como desafios enfrentados por muitas universitárias.

Foi possível constatar a importância de reconhecer a menstruação a partir de diferentes perspectivas, abrangendo tanto seus aspectos naturais quanto sociais, não restringindo ao âmbito fisiológico, mas considerando-a também como um fenômeno culturalmente construído, inserido no contexto de cada pessoa que menstrua e influenciado pelo seu entorno, incluindo familiares, amigos, escola, comunidade e universidade.

Diante dos desafios para a gestão da higiene menstrual que promova uma saúde menstrual digna, torna-se imprescindível a educação em saúde, de modo a proporcionar orientações e recomendações acerca da menstruação e permitir que as pessoas que menstruam possam expressar os sintomas vivenciados nesse período, além de adquirirem conhecimento adequado para o gerenciamento de seus ciclos menstruais em todos os ambientes, inclusive na universidade.

REFERÊNCIAS

1. Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA); Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF). Pobreza menstrual no

Brasil: desigualdades e violações dos direitos. Brasília: UNFPA; 2018 [citado em 2025 maio 27]. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.pdf

2. Åkerman E, Wängborg A, Persson M, Sörensdotter R, Klingberg-Allvin M. Navigating menstrual stigma and norms: a qualitative study on young people's menstrual experiences and strategies for improving menstrual health. *BMC Public Health* [Internet]. 2024 [citado em 2025 jun. 15];24(1):3401. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20936-5>
3. Brasil. Decreto nº 11.432, de 8 de março de 2023. Institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. *Diário Oficial da União*. 2023 mar 8; Seção 1.
4. Yadav RN, Joshi S, Poudel R, Pandeya P. Knowledge, attitude, and practice on menstrual hygiene management among school adolescents. *J Nepal Health Res Counc* [Internet]. 2018 Jan 1 [citado em 2025 jun. 15];15(3):212-6. Disponível em: <https://www.nepjol.info/index.php/JNHRC/article/view/18842>
5. Belayneh Z, Mekuriaw B. Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Public Health* [Internet]. 2019 [citado em 2025 jun. 15];19(1):1595. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7973-9>
6. Medina-Perucha L, Jacques-Aviñó C, Valls-Llobet C, Turbau-Valls R, Pinzón D, Hernández L, et al. Menstrual health and period poverty among young people who menstruate in the Barcelona metropolitan area (Spain): protocol of a mixed-methods study. *BMJ Open* [Internet]. 2020 [citado em 2025 jun. 15];10(7):e035914. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-035914>
7. Thiagarajan DK, Basit H, Jeanmonod R. Physiology, menstrual cycle [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 [citado em 2025 jun. 15]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020/>
8. Matteson KA, Zaluski KM. Menstrual health as a part of preventive health care. *Obstet Gynecol Clin North Am*. [Internet]. 2019 [citado em 2025 jun. 15];46(3):441-53. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889854519300476?via%3Dihub>
9. Kaur R, Kaur K, Kaur R. Menstrual hygiene, management, and waste disposal: practices and challenges faced by girls/women of developing countries. *J Environ Public Health* [Internet]. 2018 [citado em 2025 jun. 15];2018:1730964. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>
10. Munro AK, Keep M, Hunter EC, Hossain SZ. Confidence to manage menstruation among university students in Australia: evidence from a cross-sectional survey. *Womens Health (Lond)* [Internet]. 2022 [citado em 2025 jun. 15];18:17455065211070666. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17455065211070666>
11. Paula MC, Monteiro BB, Ruela LO, Silva MMJ. Period poverty: a scoping review. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2025 [citado em 2025 jun. 15];78(2):e20240567. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0567>
12. Adomaitis JCO, Stofel NS, Silva MGF, Santos VC, Borges FA, Carlos DM, Farias BLS, Ogata MN, Monteiro JCDS. Menstrual health: an analysis of experiences among school-aged adolescents. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2026 Jan 19 [citado em 2026 mar. 20];59:e20250003. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12834388/>

13. Eysenbach G. Improving the quality of web surveys: the Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys (CHERRIES). *J Med Internet Res* [Internet]. 2004 [citado em 2025 jun. 15];6(3):e34. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15471760/>
14. Schmidt B, Palazzi A, Piccinini CA. Entrevistas online: potencialidades e desafios para coleta de dados no contexto da pandemia de COVID-19. *REFACS* [Internet]. 2020 [citado em 2025 jun. 15];8(4):960-6. Disponível em: <https://doi.org/10.18554/refacs.v8i4.4877>
15. Parent C, Tetu C, Barbe C, Bonneau S, Gabriel R, Graesslin O, et al. Menstrual hygiene products: a practice evaluation. *J Gynecol Obstet Hum Reprod.* [Internet]. 2022 [citado em 2025 maio 27];51(1):102261. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2021.102261>
16. Mahfuz MT, Sultana F, Hunter EC, Jahan F, Akand F, Khan S, et al. Teachers' perspective on implementation of menstrual hygiene management and puberty education in a pilot study in Bangladeshi schools. *Global Health Action* [Internet]. 2021 [citado em 2025 maio 27];14(1):1955492. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1955492>
17. De Mattia AL, Telles B, Santos CAM, Bernauer MC. Síndrome pré-menstrual: influências na equipe de enfermagem de centro cirúrgico. *Mundo Saude* [Internet]. 2008 [citado em 2025 maio 27];32(4):495-505. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/838>
18. Parikh V, Nagar S. Menstrual hygiene among adolescent girls studying in a university of Gujarat. *J Family Med Prim Care* [Internet]. 2022 [citado em 2025 jun. 15];11(7):3607-12. Disponível em: https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_2303_21
19. Leon-Larios F, Silva-Reus I, Puente Martínez MJ, Renuncio Roba A, Ibeas Martínez E, Lahoz Pascual I, Naranjo Ratia MC, Quílez Conde JC. Influence of menstrual pain and symptoms on activities of daily living and work absenteeism: a cross-sectional study. *Reprod Health* [Internet]. 2024 [citado em 2025 dez. 10];21(1):25. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12978-024-01757>
20. Özberk H, Bilgiç D, Badem A. Menstrual cycle abnormalities in women: characteristics, perceptions, and health-seeking behaviours. *Eur J Contracept Reprod Health Care* [Internet]. 2023 [citado em 2025 dez. 12];28(6):301-7. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13625187.2023.2273753>
21. Rossouw L, Ross H. Understanding period poverty: socio-economic inequalities in menstrual hygiene management in eight low- and middle-income countries. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [citado em 2025 jun. 15];18(5):2571. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7967348/>
22. Suleman A, Krishna S, Krishnakumar D, Nemoto K, Nguyen N, Mehta SD. A pilot survey of students' menstrual attitudes, experiences, and needs on an urban university campus. *Womens Health (Lond)* [Internet]. 2024 [citado em 2025 jun. 15];20:17455057241254713. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38819035/>
23. Oliveira VC, Pena ÉD, Andrade GN, Felisbino-Mendes MS. Acceso y prácticas de higiene menstrual en América Latina: revisión de alcance. *Rev Latinoam Enferm* [Internet]. 2023 [citado em 2025 jun. 15];31:e4028. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6736.4028>
24. Gomes N da S, Cechin MBC, Willig CL, Santos LB, Fioretti-Foschi B, Vieira LB, et al. Desafios às práticas menstruais no Brasil: uma análise do Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. *Ciênc Saúde Colet* [Internet]. 2025 [citado em 2025 dez. 10];30(11):e11422025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320253011.11422025>
25. Hassan S, Ghandour R, Bakri L, Shwiki S, Safi S, Abuzaid R, et al. Menstrual health and hygiene among young Palestinian female university students in the West Bank: a cross-sectional study. *BMJ Open* [Internet]. 2023 [citado em 2025 jun. 15];13(3):e069222. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-069222>