

CICLO DA DIGNIDADE

Promovendo a educação menstrual nas escolas



Maria do Socorro Lages Figueiredo

Autorizamos a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte e respeitados os direitos autorais.



PREFEITURA DE BELO HORIZONTE

Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG

Autora

Maria do Socorro Lages Figueiredo

Orientadora

Dra. Conceição Clarete Xavier Travalha – FaE/UFMG

Revisão

Ma. Magna Angélica Oliveira Rodrigues

Ilustrações

Freepik Company S.L.

Diagramação

Raphael Magalhães Silveira

Belo Horizonte, 2024.

Maria do Socorro Lages Figueiredo

**Ciclo da Dignidade:
promovendo a educação menstrual nas escolas**

Belo Horizonte, 2024

F475c

Figueiredo, Maria do Socorro Lages, 1965-

Ciclo da dignidade [recurso eletrônico] : promovendo a educação menstrual nas escolas / Maria do Socorro Lages Figueiredo. -- Belo Horizonte: UFMG / FaE, 2024. 47 p. : il., color.

[Obra produzida em conjunto com a dissertação de mestrado da autora, com o título: A política de dignidade menstrual na rede municipal de educação de Belo Horizonte [manuscrito] : um estudo sobre o acesso a direitos menstruais em três escolas da cidade / Maria do Socorro Lages Figueiredo. -- Belo Horizonte, 2024. -- 134 f. : enc, il., color. -- Dissertação -- (Mestrado) - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Educação.-- Orientadora: Conceição Clarete Xavier Travalha.].
Orientadora: Conceição Clarete Xavier Travalha.
Bibliografia: f. 42.

1. Belo Horizonte (MG) -- [Lei n. 11.407, de 20 de setembro de 2022].
2. Educação. 3. Educação -- Políticas públicas -- Belo Horizonte (MG). 4. Educação e Estado -- Belo Horizonte (MG). 5. Menstruação -- Aspectos educacionais. 6. Mulheres -- Dignidade -- Políticas públicas -- Belo Horizonte (MG). 7. Promoção da saúde -- Aspectos educacionais. 8. Serviços de saúde para mulheres -- Aspectos educacionais. 9. Belo Horizonte (MG) -- Educação.
I. Título. II. Travalha, Conceição Clarete Xavier. III. Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Educação.

CDD- 372.37

Catálogo da fonte: Biblioteca da FaE/UFMG (Setor de referência)

Bibliotecário: Ivanir Fernandes Leandro CRB: MG-002576/O

Sumário

- 7 Introdução
- 9 A desmistificação da menstruação
- 16 A dignidade menstrual e educação inclusiva e integral
- 23 Atividades práticas para promover debates e rodas de conversa
- 29 A integridade com a espiritualidade
- 35 O trabalho intersetorial e parcerias comunitárias
- 39 A consolidação da mudança
- 42 Referências
- 43 Glossário

CICLO DA DIGNIDADE:
PROMOVENDO A EDUCAÇÃO MENSTRUAL NAS ESCOLAS



A escola tem que ser lugar de superação de preconceitos, da construção de significados, de paradigmas didáticos que propiciem o reconhecimento de quem sempre foi invisibilizado. O novo mundo tem que ser gestado nas escolas. As ações pedagógicas necessitam elaborar percursos para que o estudante se sinta parte.

Duda Salabert, 2022

CICLO DA DIGNIDADE:
PROMOVENDO A EDUCAÇÃO MENSTRUAL NAS ESCOLAS



Introdução

A promulgação da Lei n. 11.407/2022, cujo objetivo principal é proteger e promover a saúde menstrual e combater a evasão escolar, representa um marco significativo na luta pela promoção da dignidade menstrual nas escolas da cidade. Pioneira, essa legislação reconhece a importância de abordar a questão da menstruação de forma integral e transdisciplinar, legislando sobre o fornecimento gratuito de absorvente higiênico e a necessidade de que as pessoas que menstruam recebam, na escola, orientações sobre cuidados básicos relacionados à menstruação. Inspirado pela necessidade de promover o debate e suscitar ações na Rede Municipal de Educação de Belo Horizonte sobre a questão, este e-book pretende fornecer recursos práticos e teóricos para gestores, professores e demais profissionais que atuam na educação para que possam auxiliar na promoção da dignidade menstrual nas escolas.

¹ Utilizo as expressões “pessoas que menstruam” e “corpos que menstruam” por acreditar que elas dão conta de uma maior diversidade de realidades e vivências em relação à menstruação, visto que não apenas mulheres cisgênero menstruam, mas homens trans também - mulheres cisgênero que não menstruam mais, por qualquer motivo, também se encontram nessa categoria. A utilização desses termos também se baseia na discussão que problematiza a generalização e a universalização da categoria mulher e do que significa ser mulher.

Ao reconhecermos a importância de abordar esse tema de forma integral, sugerimos a incorporação de ferramentas como debates, rodas de conversa e a implementação de uma abordagem interdisciplinar, com ênfase na educação integral e na espiritualidade, inspirados pelos ensinamentos de Ferdinand Röhr (2013). O conceito de integridade do ser humano, defendido por Röhr (2013), diz respeito ao reconhecimento da importância de cada dimensão básica que constitui nossa humanidade. Para Röhr (2013), as dimensões básicas são aquelas que, sendo indispensáveis para a realização humana, constituem os sujeitos. O autor nos fala de cinco dimensões, a saber: física, sensorial, emocional, mental e espiritual. A dimensão física inclui a corporalidade físico-biológica, da qual temos maior percepção. A dimensão sensorial diz respeito à percepção que temos por meio dos nossos cinco sentidos. A dimensão emocional, por sua vez, corresponde à vida de nossa psique, diz respeito aos nossos estados emocionais, ao passo que a dimensão mental inclui o racional e o lógico, representando pensamentos universais como a lógica e a matemática, bem como nossa capacidade de reflexão, memória, imaginação, compreensão e intuição. Já a dimensão espiritual é a mais difícil de identificar, pois se trata de uma dimensão transcendental, que ultrapassa a realidade empiricamente verificável, embora se constitua realidade para quem se volta para ela. De acordo com Röhr (2013), abrangem a dimensão espiritual os valores éticos e metafísicos que compõem a integralidade do ser humano. Neste trabalho, pretendemos privilegiar a articulação de todas as dimensões, rumo à integração e à humanização da pessoa que menstrua. Ao explorar o ciclo menstrual com respeito e compreensão, tendo em vista o ser humano como um todo, buscamos criar um ambiente escolar inclusivo e empoderador para todas as pessoas que menstruam.

CAPÍTULO

1 A DESMISTIFICAÇÃO DA MENSTRUÇÃO

1.1 Explorando crenças e tabus em torno da menstruação

A menstruação, um fenômeno natural e essencial do ciclo reprodutivo feminino, tem sido historicamente envolta em crenças, tabus e estigmas que muitas vezes resultam em falta de compreensão e até mesmo em discriminação. Vejamos algumas dessas crenças e tabus, buscando propor ações com o intuito de desmistificar a menstruação e promover uma visão mais saudável e inclusiva desse aspecto fundamental da vida das pessoas que menstruam.

História cultural e religiosa

Ao longo da história, diferentes culturas e religiões desenvolveram crenças e rituais em torno da menstruação. Em algumas sociedades antigas, como ocorre na Índia ou entre os judeus ortodoxos, as mulheres eram isoladas durante seus períodos menstruais, consideradas impuras ou até mesmo perigosas (Sandenberg, 2013). Essa visão influencia profundamente a forma como a menstruação é vista até hoje em muitas partes do mundo, reforçando o fato de que ela não representa um simples fato biológico, mas um fenômeno de dimensões sociais e culturais.

Estigmas e preconceitos

Mesmo em sociedades modernas, persistem estigmas e preconceitos relacionados à menstruação (Sandenberg, 2013). Mulheres frequentemente são retratadas como irracionais ou emotivas durante

seu período menstrual, perpetuando estereótipos prejudiciais. Além disso, o desconforto de falar abertamente sobre o tema impede o debate, o acesso à informação é o apoio adequado.

Educação e conscientização

Desmistificar a menstruação começa com a educação e a conscientização. É fundamental fornecer informações precisas e acessíveis sobre o ciclo menstrual, seu propósito biológico e suas variações normais. A educação menstrual não apenas capacita para a compreensão do próprio corpo como desafia noções prejudiciais e promove uma cultura de respeito e dignidade.

Desconstrução de tabus

Para desmistificar a menstruação, é necessário desafiar os tabus que a cercam. Isso envolve abrir espaço para conversas francas e abertas sobre o assunto, tanto em casa quanto na escola. Ao naturalizar a discussão sobre menstruação, podemos ajudar a combater o estigma e a criar um ambiente em que as pessoas que menstruam se sintam confortáveis para buscar apoio e informação.

Aceitação e respeito

Desmistificar a menstruação também significa promover a aceitação e o respeito pelas experiências individuais. Cada pessoa pode vivenciar seu ciclo menstrual de maneira única, e é importante reconhecer e valorizar essa diversidade. Ao desafiar atitudes negativas e promover uma cultura de inclusão, podemos criar espaços em que as pessoas se sintam seguras e respeitadas em relação à sua menstruação.

Desse modo, buscamos lançar luz sobre as crenças e tabus que cercam a menstruação, reconhecendo a importância de desmistificar esse fenômeno não só biológico quanto social e cultural. Ao desafiar-

mos noções preconcebidas e promovermos uma compreensão mais aberta e inclusiva da menstruação, podemos trabalhar para criar um mundo onde seja possível viver a menstruação, objeto de interpretações e significações múltiplas, com dignidade e respeito.

1.2 Desconstrução de estigmas e preconceitos

A menstruação tem sido alvo de estigmas e preconceitos ao longo da história, alimentando uma cultura de desconforto, vergonha e discriminação em relação às pessoas que menstruam. Vejamos abaixo os estigmas e os preconceitos mais comuns associados à menstruação e para que possamos apontar possibilidades de como desconstruí-los para promover uma visão mais saudável e inclusiva desse processo natural.

Estereótipos e percepções negativas

Muitas vezes, a menstruação é associada a estereótipos negativos, como a ideia de que as pessoas que menstruam são emocionalmente instáveis ou menos capazes durante seu período menstrual. Essa percepção alimenta o preconceito e contribui para a marginalização das pessoas que menstruam em diversos contextos sociais, de modo que na escola não seria diferente.

Cultura do silêncio e da vergonha

Em muitas sociedades, falar abertamente sobre menstruação é considerado tabu, levando à perpetuação de uma cultura de silêncio e vergonha em torno do assunto. Isso pode fazer com que as pessoas que menstruam se sintam constrangidas e desconfortáveis em buscar apoio ou compartilhar suas experiências com outras pessoas.

Discriminação e exclusão

O estigma relacionado à menstruação também pode levar à discriminação e à exclusão das pessoas que menstruam em diversos aspectos da vida, desde o acesso a recursos básicos, como produtos menstruais, até oportunidades educacionais e profissionais. Essa discriminação é especialmente prevalente em comunidades vulneráveis e marginalizadas.

Desconstrução de preconceitos

Desconstruir os estigmas e preconceitos em torno da menstruação requer uma abordagem multifacetada. Isso inclui educar as pessoas sobre a biologia e o propósito da menstruação, atendendo ao disposto na Base Nacional Comum Curricular, que explica que, “ao estudar Ciências, as pessoas aprendem a respeito de si mesmas, da diversidade e dos processos de evolução e manutenção da vida, do mundo material [...] do nosso planeta no Sistema Solar e no Universo e da aplicação dos conhecimentos científicos nas várias esferas da vida humana (Brasil, 2018, p. 325).

Nos anos finais do Ensino Fundamental, a partir do desenvolvimento da unidade temática “Vida e evolução”, os estudantes são desafiados por questões relacionadas aos seres vivos (incluindo os seres humanos), suas características e necessidades, e a vida como fenômeno natural e social. Nessa etapa do ensino, tem lugar de destaque a discussão sobre a percepção de que o corpo humano é um todo dinâmico e articulado, e que a manutenção e o funcionamento harmonioso desse conjunto dependem da integração entre as funções específicas desempenhadas pelos diferentes sistemas que o compõem. Nos anos finais, também são abordados temas relacionados à reprodução e à sexualidade humana, assuntos de grande interesse e relevância social nessa faixa etária (Brasil, 2018).

Ao trazermos a menstruação para o debate, colocamos em destaque aspectos relativos à saúde, compreendida não somente como um estado de equilíbrio dinâmico do corpo, mas como um bem da coletividade. Assim abrimos espaço para o debate sobre a promoção da saúde individual e coletiva, bem como desafiando estereótipos negativos e promovendo uma cultura de respeito e inclusão das pessoas que menstruam.

Promoção da empatia e da compreensão

É essencial promover a empatia e a compreensão em relação à experiência menstrual. Isso envolve reconhecer e validar as experiências individuais das pessoas que menstruam, bem como criar espaços seguros e acolhedores para que elas possam compartilhar suas preocupações, dúvidas e necessidades sem medo de julgamento.

Desconstruir os estigmas e preconceitos em torno da questão é um passo importante para promovermos uma cultura de aceitação e inclusão. Ao desafiarmos as percepções negativas e promovermos uma visão mais positiva e respeitosa da menstruação, podemos criar um ambiente em que todas as pessoas se sintam valorizadas e apoiadas em relação à sua saúde menstrual.

1.3 Promovendo uma compreensão saudável do ciclo menstrual

Uma compreensão saudável do ciclo menstrual é essencial para desmistificar a menstruação e promover uma visão positiva e inclusiva desse aspecto fundamental da saúde dos corpos que menstruam. A seguir caracterizaremos os diferentes estágios do ciclo menstrual e ações para promover uma compreensão saudável e informada entre todas as pessoas, independentemente de gênero.

Conhecendo o ciclo menstrual

O ciclo menstrual é um processo complexo que envolve uma série de mudanças hormonais e físicas no corpo que menstrua. Compreender os diferentes estágios do ciclo, incluindo menstruação, fase folicular, ovulação e fase lútea, é fundamental para uma compreensão completa da menstruação como fenômeno biológico. Além disso, é preciso encará-la numa perspectiva transcultural, atravessada por questões sociais e culturais que diferenciam corpos que menstruam e facilitam ou desfavorecem o bem-estar e a saúde menstrual. Esse aspecto é fundamental no dia a dia da escola e deve orientar o olhar do gestor para o público escolar e os desafios que podem afetar de forma diferente os corpos que menstruam, a depender dos aspectos sociais que também podem impactar a vida dos sujeitos, como gênero, raça e classe social.

Variações normais

É importante reconhecer que o ciclo menstrual pode variar de uma pessoa para outra e até mesmo de um ciclo para o outro na mesma pessoa. Variações no comprimento do ciclo, quantidade de fluxo menstrual e sintomas associados são normais e podem ser influenciadas por uma variedade de fatores, incluindo idade, saúde geral e estilo de vida.

Saúde menstrual

Promover uma compreensão saudável do ciclo menstrual envolve também discutir a importância da saúde menstrual. Isso inclui práticas de autocuidado, como o uso de produtos menstruais adequados, muitas vezes inacessíveis a grupos vulneráveis devido à precariedade de alguns contextos sociais; adoção de uma dieta balanceada; prática regular de exercícios físicos e busca de assistência médica

quando necessário.

Mitos e realidades

Desmistificar a menstruação também significa abordar os mitos e equívocos comuns associados ao ciclo menstrual. Muitas vezes, ideias errôneas sobre a menstruação podem levar a preocupações desnecessárias e ansiedade. Explicar esses mitos com informações precisas e baseadas em evidências é essencial para promover uma compreensão saudável e positiva do ciclo menstrual.

Educação inclusiva

Promover uma compreensão saudável do ciclo menstrual requer uma abordagem inclusiva, que reconheça a diversidade de experiências e identidades. Todas as pessoas, independentemente de gênero, devem ter acesso a informações precisas e compreensíveis sobre o ciclo menstrual, permitindo que possam tomar decisões informadas sobre sua saúde menstrual.

Promover uma compreensão saudável do ciclo menstrual é fundamental para desmistificar a menstruação e favorecer o desenvolvimento de uma cultura de respeito e inclusão em relação à saúde dos corpos que menstruam. Ao fornecer informações precisas e acessíveis sobre o ciclo menstrual e seus aspectos relacionados à saúde, podemos capacitar toda a comunidade escolar a cuidar melhor de si mesma e uns dos outros.

CAPÍTULO

2 A DIGNIDADE MENSTRUAL E EDUCAÇÃO INCLUSIVA E INTEGRAL

2.1 Integrando a educação menstrual no currículo escolar

A integração da educação menstrual no currículo escolar é essencial para promover a dignidade menstrual e criar um ambiente educacional inclusivo. Entendemos currículo a partir do que foi proposto por Paraíso (2010), que o compreende um campo aberto de significação, onde domínio, regulação e governo se entrecruzam, e pessoas, forças e objetos se encontram, conquistam, experimentam, produzem, revitalizam, aumentam a potência de agir ou a força de existir. Como uma máquina na produção de significados e de verdades, no currículo, estão os sentidos a serem fixados e ensinados e as dimensões culturais a serem divulgadas e preservadas na formação das pessoas.

A seguir exploraremos como a inclusão da educação menstrual no currículo pode contribuir para uma abordagem mais abrangente da educação integral, fornecendo informações essenciais para compreender, valorizar e promover a saúde menstrual.

Reconhecendo a importância da educação menstrual

A educação menstrual desempenha um papel crucial no desenvolvimento pessoal e na saúde dos corpos que menstruam. Fornecer informações sobre ciclo menstrual, saúde reprodutiva e práticas de autocuidado menstrual não apenas capacita as pessoas que menstruam a entenderem seus corpos, mas também promove uma cultura de respeito e dignidade em relação à menstruação.

Integração no currículo escolar

A inclusão da educação menstrual no currículo escolar pode ocorrer de várias formas e em diferentes disciplinas. Por exemplo, a biologia pode abordar os aspectos fisiológicos do ciclo menstrual, enquanto a educação física pode discutir a importância do exercício físico para a saúde menstrual. Além disso, projetos multidisciplinares nas áreas de saúde, ciências sociais e até mesmo artes podem explorar temas relacionados à menstruação, como saúde emocional, estigma social e representações culturais.

Abordagem holística da educação integral

Integrar a educação menstrual no currículo escolar permite uma abordagem holística da educação integral, que reconhece a importância de atender as necessidades físicas, emocionais, sociais e cognitivas das pessoas. Ao incorporar a educação menstrual em diversas áreas de estudo, as escolas podem oferecer uma educação mais significativa, para que as pessoas que menstruam tenham uma vida mais saudável.

Envolvimento dos professores e da comunidade escolar

O sucesso da integração da educação menstrual no currículo escolar depende do envolvimento ativo dos professores e da comunidade escolar. Os professores devem receber formação adequada e recursos para abordar o tema de forma sensível e inclusiva, enquanto as famílias devem ser informadas sobre os benefícios da educação menstrual e encorajadas a apoiar a sua implementação.

Avaliação e acompanhamento

É importante avaliar regularmente a eficácia da integração da educação menstrual no currículo escolar e fazer ajustes necessários. Isso pode envolver a coleta de opiniões de estudantes, professores e

famílias, bem como a análise de elementos como frequência e rendimento escolar e de saúde das pessoas que menstruam ao longo do tempo.

Integrar a educação menstrual no currículo escolar é fundamental para promover a dignidade menstrual e criar um ambiente escolar inclusivo. Ao reconhecer a importância da educação menstrual e incorporá-la de forma holística no currículo, as escolas podem desempenhar um papel importante na promoção da saúde e do bem-estar dos corpos que menstruam.

2.2 Abordando aspectos físicos, emocionais e sociais da menstruação

A dignidade menstrual vai além do aspecto físico da menstruação e abrange também os aspectos emocionais e sociais associados a esse processo biológico. A seguir exploraremos como abordar de maneira integral os diferentes aspectos da menstruação dentro do contexto da educação, promovendo uma compreensão holística e empática desse fenômeno.

Aspectos físicos da menstruação

É fundamental fornecer, especialmente nas aulas de ciências e de educação sexual, bem como nos projetos interdisciplinares desenvolvidos nas instituições, informações precisas sobre os aspectos físicos da menstruação, incluindo funcionamento do ciclo menstrual, mudanças hormonais, sintomas comuns e cuidados com a higiene menstrual. Ao entender o processo biológico da menstruação, as pessoas que menstruam podem se sentir mais preparadas para lidar com as variações naturais do seu ciclo menstrual e adotar práticas de autocuidado adequadas.

Aspectos emocionais da menstruação

A menstruação pode estar associada a uma variedade de emoções, incluindo ansiedade, desconforto e até mesmo vergonha. Segundo Weiss-Wolf (2017), a combinação de sintomas físicos como cólicas e fadiga, juntamente com flutuações hormonais, pode desencadear mudanças de humor intensas, sensibilidade aumentada e até mesmo sentimentos de isolamento e de exclusão. É importante fornecer um espaço seguro e acolhedor para que seja possível expressar as emoções em relação à menstruação, discutindo temas como respeito, autoestima, autoaceitação e saúde mental. Estratégias de gestão do estresse e promoção do bem-estar emocional também podem ser incorporadas à educação menstrual.

Aspectos sociais da menstruação

A menstruação é frequentemente influenciada por fatores sociais, incluindo estigma, discriminação e falta de acesso a recursos adequados. É crucial abordar questões sociais relacionadas ao tema, como o impacto do estigma menstrual na autoimagem das pessoas que menstruam, as disparidades de gênero na distribuição de recursos menstruais e a importância da inclusão de todas as identidades de gênero na conversa sobre menstruação.

Promovendo a empatia e a compreensão

Ao abordar os aspectos físicos, emocionais e sociais da menstruação, é essencial promover a empatia e a compreensão em relação ao tema. Isso pode envolver atividades de grupo, discussões em sala de aula e projetos que incentivem a troca de experiências e a construção de conexões empáticas. Ao cultivar um ambiente de apoio mútuo, podemos promover uma cultura de respeito e solidariedade em relação à menstruação.

Educação como ferramenta de empoderamento

Finalmente, a educação menstrual pode ser uma poderosa ferramenta de empoderamento para as pessoas que menstruam matriculadas nas escolas, capacitando-as a compreender e a valorizar sua própria saúde menstrual, desafiar estigmas e preconceitos e advogar por mudanças sociais relacionadas à menstruação. Ao fornecer informações abrangentes e promover uma compreensão holística da menstruação, podemos favorecer que as pessoas tomem decisões informadas sobre sua saúde e bem-estar.

Abordar aspectos físicos, emocionais e sociais da menstruação dentro do contexto da educação integral é fundamental para promover a dignidade menstrual e criar um ambiente escolar inclusivo e empoderador. Ao reconhecer e abordar de maneira holística os diferentes aspectos da menstruação, podemos promover uma compreensão mais completa e positiva desse fenômeno natural dos corpos que menstruam.

2.3 Fomentando uma cultura escolar inclusiva e respeitosa

Uma cultura escolar inclusiva e respeitosa é fundamental para promover a dignidade menstrual e garantir que todos se sintam valorizados e apoiados em relação à sua saúde. A seguir, vamos explorar estratégias para criarmos um ambiente escolar que celebre a diversidade das experiências menstruais e promova o respeito mútuo entre os membros da comunidade escolar.

Educação para a empatia

Promover uma cultura escolar inclusiva começa com a educação para a empatia. Os estudantes devem ser incentivados a desenvolver uma compreensão empática das experiências menstruais de

seus colegas, reconhecendo que cada pessoa pode vivenciar seu ciclo menstrual de maneira única. Isso pode envolver atividades de sensibilização, como histórias pessoais, jogos de papel e simulações.

Desconstrução de estigmas e preconceitos

É importante desafiar ativamente os estigmas e preconceitos em torno da menstruação para promover uma cultura escolar mais inclusiva. Isso pode ser feito por meio de discussões abertas em sala de aula, campanhas de conscientização e inclusão de temas relacionados à menstruação em programas de educação para a diversidade e a igualdade.

Acolhimento e apoio

É importante que as escolas criem espaços que permitam que as pessoas se sintam confortáveis para buscar apoio e orientação em relação à sua saúde menstrual. Os profissionais da escola, incluindo professores, diretores escolares, coordenadores, monitores, assistentes sociais e psicólogos, devem estar preparados para oferecer apoio emocional e prático para as pessoas que precisam de assistência relacionada à menstruação. Além disso, os recursos e serviços voltados para saúde menstrual devem ser facilmente acessíveis.

Criação de espaços seguros

É fundamental criar espaços em que as pessoas que menstruam se sintam à vontade para discutir abertamente questões relacionadas à menstruação, sem medo de julgamento ou constrangimento. Isso pode incluir salas de apoio menstrual, clubes ou grupos de apoio em que seja possível compartilhar experiências, buscar informações e promover solidariedade entre colegas.

Liderança e protagonismo estudantil

Incentivar a liderança e o protagonismo estudantil em relação à dignidade menstrual é uma maneira poderosa de promover uma cultura escolar inclusiva e respeitosa. Todos devem ser encorajados a levantar questões relacionadas à menstruação, propor iniciativas de mudança e trabalhar em colaboração com a administração escolar para implementar políticas e programas que promovam a dignidade menstrual.

Fomentar uma cultura escolar inclusiva e respeitosa em relação à menstruação requer um compromisso coletivo de toda a comunidade escolar. Ao educar para a empatia, desafiar estigmas, oferecer apoio, criar espaços seguros e promover a liderança estudantil, podemos criar um ambiente escolar em que as pessoas que menstruam se sintam valorizadas, respeitadas e capacitadas em relação à sua saúde menstrual.

CAPÍTULO

3 ATIVIDADES PRÁTICAS PARA PROMOVER DEBATES E RODAS DE CONVERSA

3.1 Exercícios de reflexão e discussão em sala de aula

A educação menstrual é uma parte fundamental da saúde e bem-estar das pessoas, especialmente de adolescentes em idade escolar. Promover discussões abertas e reflexivas sobre esse tema pode ajudar a dissipar estigmas, promover a igualdade de gênero e capacitar as pessoas a entenderem e cuidarem de seus corpos de forma mais consciente.

Roda de conversa:

Inicie a aula com uma roda de conversa aberta, em que os estudantes são convidados a compartilhar suas percepções, experiências e questões relacionadas à menstruação. Estabeleça um ambiente de respeito e confiança, encorajando todos a participarem ativamente da discussão.

Análise de textos e artigos:

Distribua textos e artigos que abordam diferentes aspectos da educação menstrual, incluindo sua importância para a saúde, os desafios enfrentados pelas pessoas que menstruam e as iniciativas de promoção da educação menstrual em escolas ao redor do mundo. Após a leitura, promova uma discussão em grupo para analisar e debater os pontos levantados nos textos.

Simulação de situações

Crie cenários baseados em situações comuns enfrentadas por pessoas que menstruam em ambiente escolar, como a falta de acesso a produtos de higiene menstrual ou o estigma associado à menstruação. Divida a turma em grupos e peça que eles simulem essas situações, propondo soluções e estratégias para lidar com os desafios.

Debate estruturado

Organize um debate sobre a inclusão da educação menstrual no currículo escolar. Divida a turma em dois grupos, um a favor e outro contra a inclusão, e atribua a cada grupo argumentos a serem defendidos. Estabeleça regras claras para o debate e reserve um tempo para que os alunos também possam compartilhar suas opiniões pessoais ao final.

Atividade criativa

Incentive os alunos a expressarem suas reflexões sobre a educação menstrual por meio de atividades criativas, como poesias, desenhos ou músicas. Essas formas de expressão artística podem ajudá-los a processar suas emoções e pensamentos de maneira mais profunda e significativa.

Conclusão

Ao implementar essas atividades práticas em sala de aula, os educadores podem criar um ambiente propício para promover discussões abertas e reflexivas sobre a educação menstrual. Essas discussões não apenas contribuem para a conscientização e o empoderamento das pessoas que menstruam, mas também promovem uma cultura de respeito, igualdade de gênero e integridade nas escolas e na sociedade em geral.

3.2 Estratégias para envolver estudantes, professores e comunidade escolar

Promover debates e rodas de conversa não é apenas uma tarefa dos estudantes, mas envolve toda a comunidade escolar, incluindo professores, funcionários e famílias. Aqui estão algumas sugestões de estratégias práticas para envolver todos os membros da comunidade escolar.

Formação de grupos de discussão multidisciplinares

Crie grupos de discussão compostos por estudantes, professores e funcionários da escola. Cada grupo abordará um tema específico relacionado ao currículo ou às questões pertinentes à comunidade. Esses grupos podem se reunir regularmente para discutir ideias, compartilhar perspectivas e propor soluções para desafios comuns.

Realização de fóruns abertos

Organize fóruns abertos ou assembleias escolares regulares em que estudantes, professores e membros da comunidade podem se reunir para discutir questões importantes, como políticas escolares, eventos da comunidade ou questões sociais relevantes. Esses fóruns oferecem uma plataforma para que todos os envolvidos expressem suas opiniões e contribuam para a tomada de decisões democráticas.

Promoção de projetos colaborativos

Incentive a realização de projetos colaborativos que envolvam estudantes, professores e membros da comunidade escolar trabalhando juntos para abordar questões específicas ou alcançar objetivos comuns. Esses projetos podem variar desde campanhas de conscientização até iniciativas de melhoria da escola ou da comunidade.

Implementação de programas de mentoria

Estabeleça programas de mentoria que permitam que estudantes mais experientes ou membros da comunidade possam orientar e apoiar os mais jovens. Isso não apenas promove a inclusão e o senso de pertencimento, mas também cria oportunidades para discussões significativas sobre questões relevantes para os estudantes.

Uso de tecnologia para engajamento virtual

Aproveite as plataformas digitais para promover debates e rodas de conversa on-line, permitindo que estudantes, professores e membros da comunidade participem e contribuam de qualquer lugar e a qualquer momento. Isso pode incluir fóruns de discussão on-line, salas de chat ao vivo ou redes sociais dedicadas à comunidade escolar.

Conclusão: Ao implementar essas estratégias, as escolas podem criar um ambiente inclusivo e colaborativo, em que estudantes, professores e membros da comunidade se sintam valorizados e engajados. Promover debates e rodas de conversa envolvendo todos os membros da comunidade escolar não apenas fortalece os laços entre eles, mas também contribui para um ambiente educacional mais rico e estimulante.

3.3 Criando um ambiente de diálogo aberto e acolhedor

Para promover debates e rodas de conversa eficazes, é essencial criar um ambiente em que os alunos se sintam confortáveis para expressar suas opiniões e ideias livremente. Aqui estão algumas atividades práticas para estabelecer um ambiente de diálogo aberto e acolhedor em sala de aula:

Estabelecer normas de participação

Inicie a aula discutindo e estabelecendo normas de participação que incentivem o respeito mútuo, a escuta ativa e a consideração pelas diferentes opiniões. Essas normas podem incluir regras básicas, como não interromper quando alguém estiver falando e tratar os outros com cortesia e respeito.

Praticar a escuta ativa

Promova atividades que incentivem os alunos a praticar a escuta ativa, como exercícios de pareamento, em que um aluno deve repetir o que o outro disse para garantir que tenha sido compreendido. Isso ajuda a desenvolver habilidades de comunicação eficaz e promove um ambiente de diálogo respeitoso.

Estimular a empatia

Realize atividades que promovam a empatia e a compreensão das diferentes perspectivas, como jogos de role-playing em que os alunos devem assumir o papel de personagens com pontos de vista diferentes sobre um determinado tema. Isso ajuda a cultivar a empatia e o entendimento mútuo entre os alunos.

Criar espaços seguros para discussão

Designe um espaço na sala de aula em que os alunos se sintam confortáveis para expressar suas opiniões sem medo de críticas ou julgamentos. Isso pode ser feito colocando uma caixa de sugestões ou criando um mural para que possam postar anonimamente suas ideias e preocupações.

Promover o jogo *Concordo, discordo, tenho dúvida*

Incentivar os alunos a fazerem perguntas ou divulgar uma ideia sobre educação menstrual, que deverão ser escritas e serão colocadas

na sacola de ideias. Cada aluno receberá papéis de três cores diferentes com os escritos: Concordo, discordo, tenho dúvida e será orientado a se posicionar sobre a pergunta/a ideia. Para manifestar a sua opinião, levantará um dos três papéis. A ideia apresentada irá a debate e os alunos poderão expor suas impressões sobre os temas levantados.

Celebrar a diversidade de opiniões

Incentive a celebração da diversidade de opiniões e perspectivas, destacando a importância de ouvir e aprender com pontos de vista diferentes. Isso pode ser feito por meio de atividades que destacam a riqueza da diversidade cultural, social e intelectual da turma.

Conclusão

Ao implementar essas atividades, os educadores podem criar um ambiente de diálogo aberto e acolhedor em sala de aula, de modo que os estudantes se sintam incentivados a compartilhar suas ideias e perspectivas livremente. Isso não apenas promove um aprendizado mais significativo, mas também ajuda a cultivar habilidades importantes, como empatia, respeito mútuo e pensamento crítico.

CAPÍTULO

4 A INTEGRIDADE COM A ESPIRITUALIDADE

4.1 Explorando a conexão entre espiritualidade e corporeidade

A espiritualidade é uma dimensão fundamental da experiência humana, muitas vezes negligenciada no contexto educacional. No entanto, o pensamento de Ferdinand Röhr (2013) destaca a importância de integrar a espiritualidade à corporeidade, reconhecendo que o corpo não é apenas um invólucro físico, mas também um veículo para a expressão espiritual. A seguir, exploraremos como essa integração pode ser promovida na prática educacional.

Práticas de mindfulness e meditação

Introduza práticas de mindfulness e meditação na sala de aula para ajudar os estudantes a cultivarem uma maior consciência de si mesmos e de sua conexão com algo maior do que eles mesmos. Isso pode ser feito por meio de exercícios simples de respiração consciente, meditação guiada ou momentos de reflexão silenciosa.

Exploração do significado do corpo

Promova discussões e atividades que incentivem os estudantes a explorarem o significado do corpo não apenas como um instrumento físico, mas também como um receptáculo de experiências espirituais. Isso pode incluir reflexões sobre como o corpo se relaciona com a identidade pessoal, a expressão emocional e a conexão com os outros e com o divino.

Integração de práticas corporais

Incorpore práticas corporais, como yoga, dança ou tai chi, que ajudem os estudantes a se conectarem mais profundamente com seus corpos e com sua espiritualidade. Essas práticas não apenas promovem a saúde física, mas também estimulam a consciência corporal e a integração mente-corpo-espírito.

Exploração de textos sobre espiritualidade

Leia e discuta textos sobre espiritualidade de diversas tradições religiosas e filosóficas, que abordem a relação entre corpo e espiritualidade. Isso pode incluir textos sagrados, escritos de místicos ou ensinamentos de filósofos que exploram a natureza do ser humano como um ser corpóreo e espiritual.

Cultivo de valores espirituais

Promova o cultivo de valores espirituais como compaixão, gratidão, amor e respeito pela vida, por meio de atividades práticas e exemplos concretos no dia a dia da escola. Isso ajuda os estudantes a reconhecerem sua interconexão com o mundo ao seu redor e a viverem de acordo com princípios éticos e espirituais.

Conclusão

A integração da espiritualidade com a corporeidade na educação oferece uma abordagem holística para o desenvolvimento dos estudantes, reconhecendo sua totalidade como seres humanos. Ao explorar essa conexão de maneira prática e significativa, os educadores podem ajudar os seus pares a desenvolverem uma maior consciência de si mesmos, dos outros e do mundo ao seu redor, promovendo assim um crescimento pessoal e espiritual mais profundo.

4.2 Buscando em Ferdinand Röhr (2013) fundamentação para promover uma visão holística da menstruação

O que entendemos como visão holística da menstruação leva em conta a possibilidade de transcender a compreensão puramente física desse fenômeno e reconhecê-lo como um aspecto sagrado e significativo da experiência humana. A seguir, exploraremos como podemos aplicar os ensinamentos de Ferdinand Röhr (2013) para promover uma visão mais ampla e espiritual da menstruação na educação.

Honrando a ciclicidade do corpo que menstrua

Inicie discussões em sala de aula que reconheçam a ciclicidade natural do corpo que menstrua e a importância de honrar os ciclos menstruais como parte integrante da vida. Isso pode envolver reflexões sobre o poder da fertilidade, da criatividade e da renovação associadas à menstruação.

Celebrando a conexão com a natureza

Promova atividades que ajudem os estudantes a reconhecerem a conexão entre os ciclos menstruais e os ciclos da natureza, destacando como a menstruação reflete os ritmos da terra, da lua e das estações. Isso pode incluir excursões ao ar livre, observação da lua e práticas de jardinagem ou agricultura.

Cultivando o autoconhecimento e a autoaceitação

Ofereça espaço para que as pessoas que menstruam explorem seus próprios ciclos menstruais de forma íntima e reflexiva, encorajando a prática de diários menstruais, meditação ou rituais pessoais que promovam o autoconhecimento e a aceitação do corpo em sua totalidade.

Desconstruindo estigmas e tabus

Facilite discussões que desafiem estigmas e tabus associados à menstruação, promovendo uma cultura de abertura e aceitação em relação a esse aspecto natural. Isso pode ser feito por meio de projetos de conscientização, campanhas educativas e atividades de sensibilização na comunidade escolar.

Integrando a espiritualidade feminina

Explore ensinamentos e práticas espirituais que celebram a feminilidade e a espiritualidade das mulheres, como a tradição dos ciclos lunares, rituais de passagem femininos e a conexão com divindades femininas. Isso ajuda a promover uma conexão com uma dimensão mais profunda e sagrada da própria experiência menstrual.

Conclusão

Podemos buscar nos ensinamentos de Ferdinand Röhr (2013) elementos que nos auxiliem na promoção de uma visão holística e espiritual da menstruação na educação, capacitando as pessoas que menstruam a reconhecerem e valorizarem sua própria experiência menstrual como parte integrante de sua jornada de autodescoberta e crescimento espiritual.

4.3 Integrando práticas espirituais para nutrir o bem-estar emocional e espiritual dos estudantes

Ferdinand Röhr (2013) nos ensina que a espiritualidade não está separada da vida cotidiana, mas permeia todas as nossas experiências, incluindo as emocionais e corporais. A seguir, exploraremos como integrar práticas espirituais para nutrir o bem-estar emocional e espiritual das pessoas.

Meditação e mindfulness

Introduza práticas de meditação e mindfulness na rotina dos estudantes, oferecendo momentos de silêncio e introspecção para cultivar a consciência do momento presente e promover a tranquilidade interior.

Grupos de apoio e partilha

Crie grupos de apoio que favoreçam o compartilhamento de experiências, preocupações e aspirações em um ambiente seguro e acolhedor. Esses grupos podem incluir momentos de reflexão ou simplesmente escuta ativa entre os participantes.

Exploração espiritual

Ofereça oportunidades para que os estudantes explorem sua espiritualidade de maneira pessoal e significativa, por meio da leitura de textos sagrados, práticas de contemplação ou participação em cerimônias religiosas de sua escolha.

Rituais de celebração e gratidão

Promova rituais de celebração e gratidão para reconhecer e honrar as bênçãos e desafios da vida, incentivando os estudantes a cultivarem uma atitude de gratidão e apreciação pelas pequenas coisas que trazem significado e alegria ao seu dia a dia.

Serviço e solidariedade

Encoraje os estudantes a se envolverem em atividades de serviço e solidariedade comunitária, oferecendo seu tempo e talento para ajudar aqueles que estão em necessidade. Isso não apenas promove o senso de propósito e significado, mas também fortalece os laços de solidariedade e compaixão entre os estudantes.

Conclusão

Ao integrar práticas espirituais na educação dos estudantes, podemos ajudá-los a nutrir não apenas seu bem-estar emocional, mas também seu crescimento espiritual. Essas práticas oferecem um espaço para a reflexão, o autocuidado e a conexão com algo maior do que eles mesmos, fortalecendo assim sua resiliência e capacidade de enfrentar os desafios da vida com serenidade e confiança.

CAPÍTULO

5 O TRABALHO INTERSETORIAL E PARCERIAS COMUNITÁRIAS

5.1 Construindo uma ampla rede de apoio e colaboração

Para promover uma educação mais abrangente e eficaz, é essencial envolver as famílias, os profissionais de saúde e as organizações locais em parcerias colaborativas. Este capítulo explora estratégias para promover engajamento na comunidade educacional.

Envolvimento das famílias

- Organize reuniões regulares com as famílias para discutir questões educacionais, compartilhar informações sobre o progresso acadêmico dos estudantes e promover uma comunicação aberta e transparente.
- Ofereça workshops e palestras sobre temas relevantes, como educação parental, saúde mental dos adolescentes, segurança na internet, entre outros.
- Crie oportunidades para as famílias se envolverem ativamente na vida escolar de seus filhos, participando de eventos, comitês de pais, mães e responsáveis e atividades extracurriculares.

Colaboração com profissionais de saúde

- Estabeleça parcerias com profissionais de saúde locais, como médicos, enfermeiros e psicólogos, para oferecer serviços de saúde preventiva, apoio emocional e educação sobre saúde aos estudantes, além de consultas de saúde reprodutiva e acesso a produtos de higiene menstrual.

- Realize palestras e workshops sobre temas relevantes para a saúde dos adolescentes, como nutrição, saúde mental, prevenção de doenças e sexualidade responsável, ciclo menstrual, higiene íntima, prevenção de infecções e saúde emocional durante o ciclo menstrual.
- Desenvolva programas de promoção da saúde dentro da escola, incluindo campanhas de vacinação, rastreamento de saúde e acesso a recursos de saúde mental.

Colaboração com organizações locais

- Identifique e estabeleça parcerias com organizações locais, como grupos comunitários e empresas, para oferecer recursos e oportunidades adicionais aos estudantes.
- Desenvolva programas de voluntariado e serviço comunitário que envolvam estudantes em projetos de impacto social, como limpeza de praças, arrecadação de alimentos para famílias necessitadas ou atividades de preservação ambiental.
- Colabore com empresas locais para oferecer estágios, oportunidades de emprego e programas de mentoria que preparem os estudantes para uma compreensão abrangente, de modo a situar os caminhos e as iniciativas focalizadas nos segmentos juvenis da sociedade, com base em uma concepção democrática de realização das políticas públicas e de uma clara defesa dos jovens como sujeitos de direitos.
- Colabore com organizações da sociedade civil que trabalham com questões de gênero e saúde feminina para desenvolver campanhas de conscientização, programas de educação menstrual e distribuição de produtos de higiene menstrual em comunidades carentes.
- Promova eventos comunitários, como feiras de saúde e workshops que possibilitem a disponibilização de informações

sobre saúde menstrual e favoreçam o acesso a recursos de higiene íntima de forma gratuita e confidencial.

Eventos e iniciativas comunitárias

- Organize eventos comunitários, como campanhas de conscientização e festivais culturais que promovam a integração entre a escola e a comunidade.
- Desenvolva iniciativas de revitalização urbana que envolvam estudantes, famílias e organizações locais na melhoria do ambiente físico e social da comunidade.
- Promova parcerias com instituições religiosas e grupos espirituais para oferecer apoio espiritual e orientação moral para os estudantes e suas famílias.

Apoio governamental e políticas públicas

- Interceda por políticas públicas que garantam o acesso universal a produtos de higiene menstrual em escolas, centros de saúde e comunidades carentes, garantindo que ninguém seja privado de seus direitos devido à falta de acesso a esses produtos.
- Trabalhe em parceria com governos locais e agências de saúde para desenvolver programas de saúde menstrual e políticas públicas que promovam a dignidade menstrual e combatam o estigma.

Empoderamento comunitário e advocacia

- Capacite pessoas que menstruam a se tornarem defensoras da saúde menstrual em suas comunidades, fornecendo treinamento em liderança, habilidades de comunicação e advocacia.
- Organize campanhas de conscientização e mobilização comunitária para promover a dignidade menstrual, desafiar estigmas e criar uma cultura de aceitação e apoio em torno da menstruação.

ação.

Conclusão

Construir redes de apoio e parcerias comunitárias é fundamental para promover a dignidade menstrual e garantir que as pessoas que menstruam tenham acesso a informações, recursos e apoio necessários para viverem uma vida saudável e digna. Ao trabalhar em colaboração com diversos setores da comunidade, podemos criar um ambiente em que a menstruação seja vista como uma parte natural e normal da vida, sem estigma ou vergonha.

O engajamento de famílias, profissionais de saúde e organizações locais é essencial para a criação de uma rede de apoio abrangente, que promova o bem-estar e o sucesso dos estudantes. Ao investir nessa interlocução, as escolas podem ampliar seu impacto e oferecer uma educação mais enriquecedora para toda a comunidade.

CAPÍTULO

6 A CONSOLIDAÇÃO DA MUDANÇA: A IMPLEMENTAÇÃO DA LEI Nº 11.407/2022 EM BELO HORIZONTE

A promulgação da Lei nº 11.407/2022 em Belo Horizonte representa um marco significativo na luta pela promoção da dignidade menstrual e dos direitos humanos nas escolas da cidade. Essa legislação pioneira reconhece a importância de abordar a questão da menstruação de forma integral e transdisciplinar e oferece uma base legal sólida para orientar as ações dos gestores escolares e do corpo docente nesse sentido.

Ao longo deste e-book, exploramos uma série de propostas de ações para gestores escolares trabalharem com o corpo docente na promoção da dignidade menstrual à luz dos direitos humanos e da educação integral. Agora, com a Lei nº 11.407/2022 em vigor, essas propostas ganham ainda mais relevância e urgência.

A legislação oferece meios para a implementação de políticas e programas abrangentes que abordem a menstruação de maneira holística e inclusiva. Os gestores escolares podem utilizar essa lei como um guia para desenvolver estratégias transdisciplinares e interdisciplinares que promovam a educação menstrual, garantam o acesso a produtos de higiene menstrual, criem espaços seguros para discussões sobre menstruação e promovam a equidade de gênero em suas escolas.

Além disso, a Lei nº 11.407/2022 também oferece uma oportunidade para o fortalecimento da parceria entre as escolas e outras instituições, como órgãos governamentais, organizações da sociedade civil e empresas privadas. Juntos, esses atores podem colaborar para garantir que as disposições da lei sejam implementadas de forma eficaz e que as necessidades dos corpos que menstruam sejam atendidas de maneira abrangente e sustentável.

No entanto, é importante ressaltar que a implementação bem-sucedida da Lei nº 11.407/2022 exigirá um compromisso contínuo e coordenado por parte de todos os envolvidos. Os gestores escolares devem liderar esse processo, envolvendo o corpo docente, os estudantes, as famílias e a comunidade em geral. É apenas por meio de uma abordagem colaborativa e inclusiva que poderemos alcançar uma verdadeira mudança em relação à dignidade menstrual nas escolas de Belo Horizonte, reconhecendo as especificidades do território e traçando caminhos para alcançar todos e os que mais precisam.

Alves e Lloyd (2022) explicam que o movimento das diferenças no território da escola destaca-se pela complexidade e pelo dinamismo das interações entre gênero e currículo. Os autores reforçam que as normas de gênero permeiam não apenas os conteúdos ensinados, mas também as práticas pedagógicas e as relações interpessoais dentro do ambiente escolar. Essa perspectiva crítica revela como as escolas podem reproduzir e reforçar estereótipos de gênero, influenciando não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também a identidade e a autoestima dos estudantes. Ao questionar e desconstruir essas normas, propõem-se a construção de um espaço educativo mais inclusivo e igualitário, onde as diferenças de gênero sejam reconhecidas e celebradas como fontes de enriquecimento para todos os envolvidos no processo educacional.

À medida em que avançamos nessa jornada, é importante manter em mente o objetivo final: criar escolas que sejam verdadeiramente inclusivas, empoderadoras e que respeitem plenamente os direitos humanos de todos os estudantes. Com a Lei nº 11.407/2022 como nosso guia e com o compromisso de todos os envolvidos, com a confiança de que podemos transformar essa visão em realidade, podemos construir um futuro em que a menstruação seja celebrada como parte da experiência humana, e todas as pessoas possam viver com dignidade e igualdade.

Conclusão

Ao adotar uma abordagem integrada e espiritualmente informada para promover a dignidade menstrual, as escolas podem desempenhar um papel fundamental na transformação de atitudes e práticas em relação à menstruação. Este e-book buscou oferecer ferramentas práticas e insights teóricos para capacitar gestores e professores a criarem ambientes escolares mais inclusivos, em que todos, indistintamente, possam viver sua menstruação com dignidade e respeito.

Referências

ALVES, Cláudio Eduardo Resende; LLOYD, Receba. Gênero e currículo: o movimento das diferenças no território da escola. In: FREITAS, Luciana; PINHEIRO, Rodrigo Carlos; MIRANDA, Dayse Garcia (org.). Educação inclusiva e diversidade. Belo Horizonte: Mazza, 2022.

BELO HORIZONTE. Glossário equidade na educação. Belo Horizonte: PBH-SMED, 2023.

BELO HORIZONTE. Lei nº 11.407, de 20 de setembro de 2022. Institui o Programa de Dignidade Menstrual na rede pública municipal de ensino. 2022. Disponível em: <https://leismunicipais.com.br/a/mg/b/belo-horizonte/lei-ordinaria/2022/1141/11407/lei-ordinaria-n-11407-2022-institui-o-programa-de-dignidade-menstrual-na-rede-publica-municipal-de-ensino>. Acesso em: 10 jun. 2024.

PARAÍSO, Marlucy Alves. Currículo e formação profissional em Lazer. In: ISAYAMA, Hélder Ferreira (org.). Lazer em estudo: currículo e formação profissional. Campinas: Papyrus, 2010.

RÖHR, F. Educação e espiritualidade: contribuições para uma compreensão multidimensional da realidade, do homem e da educação. Campinas: Mercado das Letras, 2013.

SALABERT, Duda. Prefácio. In: FREITAS, Luciana; PINHEIRO, Rodrigo Carlos; MIRANDA, Dayse Garcia (org.). Educação inclusiva e diversidade. Belo Horizonte: Mazza, 2022. p. 7.

Glossário

O glossário é uma lista alfabética de termos de um determinado domínio de conhecimento com sua definição. Tradicionalmente ele aparece no final de um livro e inclui termos que são introduzidos ao leitor ou são incomuns. Acreditamos que ele ajudara as pessoas a compreenderem o contexto em que alguns termos foram utilizados neste e-book.

Autocuidado

Engloba práticas e hábitos que uma pessoa adota para promover e manter sua saúde física, mental e emocional. Envolve a conscientização e a responsabilidade pessoal em cuidar de si mesmo de maneira integral, considerando aspectos como nutrição adequada, sono suficiente, exercício físico regular, gestão do estresse, manutenção da higiene pessoal e emocional, além do desenvolvimento de relacionamentos saudáveis e do equilíbrio entre trabalho e lazer. O autocuidado é fundamental para o bem-estar geral e a qualidade de vida.

Currículo

No campo de estudos críticos, é o conjunto de disciplinas, conteúdos, programas e campos de conhecimento. Já, no campo dos estudos pós-críticos, “currículo” é visto como uma prática cultural que ensina, educa, prescreve saberes, governa condutas e produz determinados tipos de sujeitos. O “currículo” se corporifica em instituições, normas, padrões e regulamentações. Nessa direção, um “currículo” está sempre em processo de produção, já que é entendido mais como uma criação e menos como um produto. Sendo um território almejado, cobiçado e disputado, um “currículo” também é um espaço incontroleável, no qual algo sempre escapa e foge ao planejado, abrindo-se para a novidade e para outras possibilidades de ser e estar no mundo (Belo Horizonte, 2023, p.11).

Dignidade

É qualidade inerente aos seres humanos, relacionada a tudo aquilo que não tem preço, isto é, que não pode ser substituído por outra coisa do mesmo valor. Pessoas e coisas se diferenciam: pessoas têm dignidade, coisas têm preço (Belo Horizonte, 2023, p. 14).

Dignidade menstrual

É um direito básico de toda pessoa que menstrua e significa ter acesso a produtos e condições de higiene adequadas. Visto que a menstruação é um processo natural, biológico e faz parte do desenvolvimento humano. É uma questão de saúde pública e de responsabilidade coletiva. Em setembro de 2022, foi sancionada a Lei nº 11.407/22, que instituiu o Programa de Dignidade Menstrual na Rede Municipal de Educação de Belo Horizonte, com a distribuição de absorventes para estudantes que menstruam (Belo Horizonte, 2023, p. 14).

Discriminação - Comportamento objetivo contra um grupo-alvo ou contra as pessoas percebidas como pertencentes a esse grupo. A discriminação é referida na literatura especializada como um dos comportamentos que é consequência do preconceito. Enquanto o preconceito está no campo das ideias, a discriminação está no campo da ação (Belo Horizonte, 2023, p. 13).

Diversidade

É definida como “um substantivo feminino que caracteriza tudo aquilo que é diverso, que tem multiplicidade”, ou seja, é tudo aquilo que apresenta pluralidade e que não é homogêneo. No contexto social, a “diversidade” representa a convivência de indivíduos diferentes em relação à etnia, à cultura, à idade, à classe social, ao credo religioso, ao território entre outros marcadores sociais — em um mesmo espaço. O reconhecimento da diversidade possibilita o exercício da equidade

(Belo Horizonte, 2023, p. 16).

Educação

Processo de socialização das pessoas. A “educação” envolve uma sensibilização cultural e de comportamento que, de maneira intencional e sistemática, visa ao desenvolvimento humano, por meio de processos formativos que podem ocorrer na convivência familiar, nas instituições de ensino e pesquisa, no trabalho, nos movimentos sociais, nas organizações da sociedade e em manifestações culturais. Pela Constituição Federal de 1988, no Brasil, a “educação” corresponde a um direito fundamental, sendo um dever do Estado, da família e da sociedade (Belo Horizonte, 2023, p.16).

Educação sexual

É um processo educativo que visa proporcionar conhecimentos, valores e atitudes relacionados à sexualidade humana. Esse tipo de educação abrange informações sobre anatomia, fisiologia, reprodução, saúde sexual, contracepção, diversidade sexual, orientação sexual, relacionamentos interpessoais, consentimento, e outros temas relevantes para a compreensão e o respeito à sexualidade de forma saudável e responsável. O objetivo fundamental da educação sexual é capacitar indivíduos para que possam tomar decisões informadas, promover relações saudáveis e prevenir problemas relacionados à sexualidade, contribuindo para o bem-estar físico, emocional e social das pessoas.

Empoderamento

É a criação ou a socialização do poder entre as(os) cidadãs/cidadãos e o reforço da cidadania. O processo de empoderamento inclui a conscientização e a participação com relação às dimensões da vida social, antes desconhecidas e/ou negadas a determinado grupo ou ao

conjunto de uma sociedade. Nesse sentido, “empoderamento” está relacionado à conquista da condição e da capacidade de participação, inclusão social e exercício da cidadania (Belo Horizonte, 2023, p. 17).

Grupos vulneráveis

É conjunto de pessoas pertencentes às “minorias” que, por motivação diversa, tem acesso, participação e/ou oportunidade igualitária, dificultada ou vetada, a bens e serviços universais disponíveis para a população. São, pois, grupos que sofrem material, social, política e psicologicamente os efeitos da exclusão (Belo Horizonte, 2023, p. 20).

Inclusão

Significa, preliminarmente, deixar de excluir. Isso pressupõe que todas(os), independentemente da diversidade, fazem parte de uma mesma comunidade e, desse modo, não deve haver distinção de grupos. Assim, para se deixar de excluir e partir para o processo de inclusão demanda-se do Poder Público e da sociedade em geral as condições necessárias para se acolher as especificidades de toda(os). As ações de inclusão são um passo relevante e necessário rumo à garantia do direito à igualdade.

Mindfulness

É a prática de estar consciente e presente no momento presente, com uma atitude de abertura, aceitação e não julgamento. Originária das tradições budistas, mindfulness tem sido integrado em práticas contemporâneas de psicologia e bem-estar. Envolve cultivar uma consciência plena dos pensamentos, sentimentos, sensações corporais e do ambiente ao redor, sem se deixar levar por julgamentos automáticos ou distrações. A prática regular de mindfulness é frequentemente associada a benefícios para a saúde mental, redução do estresse e melhoria da qualidade de vida.

Precariedade

É a situação politicamente induzida, na qual, determinadas populações sofrem consequências da deterioração de redes de apoio sociais e econômicas mais do que outras e ficam diferencialmente expostas ao dano, à violência e à morte (Belo Horizonte, 2023, p. 33).

Saúde menstrual

É o estado de bem-estar físico, mental e social durante o ciclo menstrual de uma pessoa. Isso inclui não apenas a ausência de doenças relacionadas ao ciclo menstrual, como cólicas intensas (dismenorreia), síndrome pré-menstrual (SPM) grave, ou distúrbios menstruais como a menorragia (sangramento menstrual excessivo), mas também abrange o acesso a cuidados adequados, educação menstrual, e suporte emocional para lidar com as variações hormonais e as necessidades específicas ao longo do ciclo menstrual.

Visão holística

É uma abordagem que considera os sistemas, elementos ou fenômenos como um todo integrado, em vez de partes separadas. Ela enfatiza a compreensão completa e integrada de algo, levando em conta todos os seus aspectos, conexões e interdependências. Na prática, uma visão holística pode ser aplicada a diversos campos, como saúde, educação, negócios e meio ambiente, buscando entender como as partes se relacionam e como influenciam o todo. Essa abordagem frequentemente valoriza a interconexão entre diferentes aspectos de um sistema ou problema, promovendo uma compreensão mais profunda e ampla.

