SAÚDE MENSTRUAL

POLICY **BRIEF**

A Saúde Menstrual é uma questão de Saúde (Física e Psicológica), igualdade de género, dignidade e direitos humanos. No entanto, continua a ser uma dimensão subvalorizada nas políticas de Saúde, Educação e Trabalho, com impacto negativo no Bem-Estar, na produtividade e na qualidade de vida de milhões de pessoas.

Promover a Saúde Menstrual exige garantir o acesso universal a produtos, instalações e cuidados adequados; integrar a literacia em Saúde Menstrual em todas as fases da vida; combater desigualdades sociais e de género; assegurar o acesso a intervenções psicológicas especializadas; e construir ambientes seguros e livres de estigma. Só assim é possível proteger o Bem-Estar, a Saúde e a participação social plena das pessoas que menstruam.

ESTATÍSTICAS SAÚDE MENSTRUAL

- Das cerca de 1.9 mil milhões de pessoas que menstruam em todo o mundo, **500 milhões não têm a sua Saúde Menstrual garantida**.
- Em **Portugal, 1 em cada 3 pessoas** que menstruam **já faltou à escola** ou ao **trabalho** devido a sintomas relacionados com a **menstruação**.
- Num inquérito realizado em Portugal, cerca de **50% das pessoas** afirmaram algum tipo de **mal-estar na menopausa, com afrontamentos, dores, problemas de sono e ansiedade** a constarem entre os principais desconfortos.
- Em Portugal, 24% das pessoas que menstruam não tinha, em 2020, acesso a vigilância médica ginecológica regular.
- Em 2024, mais de **1 em cada 10 portugueses/as** teve **dificuldades em aceder à quantidade de produtos higiénicos necessária para uma higiene adequada**.
- Condições como a **dismenorreia (afeta 16-91% das pessoas que menstruam), a síndrome pré-menstrual (afeta 20%) e a perturbação disfórica pré-menstrual (afeta 1.6%) têm forte impacto psicológico e são ainda subdiagnosticadas e subtratada**s.

DESINVESTIMENTO NA SAÚDE MENSTRUAL | IMPACTOS INDIVIDUAIS E SOCIAIS

Saúde. Atrasos no diagnóstico e falta de tratamento adequado agravam quadros de dor crónica, problemas de Saúde Psicológica e de qualidade de vida, com impacto cumulativo ao longo da vida.

Educação. Menstruação sem suporte adequado contribui para faltas à escola, abandono escolar precoce, dificuldades de concentração e diminuição do rendimento académico.

Trabalho. Sintomas menstruais e menopáusicos não reconhecidos nem apoiados, reduzem a produtividade, comprometem a progressão na carreira e perpetuam salários mais baixos. Por exemplo, a perda de produtividade provocada pelos sintomas de menopausa está associada a custos económicos entre 1.5€-3€ mil milhões anuais.

Participação social. A falta de condições adequadas para gerir a menstruação promove a exclusão de espaços cívicos, culturais e desportivos, comprometendo o princípio da participação plena.

SAÚDE MENSTRUAL

POLICY **BRIEF**

RECOMENDAÇÕES ESTRATÉGICAS PARA A CONSTRUÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS

01 Promover a Literacia em Saúde Menstrual.

Os Programas de promoção da literacia em Saúde Menstrual estão correlacionados com benefícios societais transversais. Devem ser promovidos ao longo de todo o ciclo de vida e em todos os contextos – educativos, de saúde e laborais. Todas as pessoas, quer as que menstruam, quer as que não menstruam, devem receber informação clara e acessível sobre menstruação, para poderem fazer escolhas informadas, de acordo com as necessidades e o contexto.

02 Garantir o acesso universal a espaços e produtos menstruais seguros e dignos.

Disponibilizar gratuitamente produtos menstruais em escolas, universidades, centros de Saúde e locais de trabalho, com especial atenção a contextos de maior vulnerabilidade. Assegurar casas de banho com privacidade, água e condições adequadas.

03 Integrar a Saúde Menstrual na prestação de cuidados de Saúde.

Capacitar os/as profissionais de Saúde para o diagnóstico e intervenção precoce em condições relacionadas com a menstruação. Monitorizar de forma sistemática, ao longo do ciclo de vida e do ciclo menstrual, a Saúde Psicológica das pessoas que menstruam, atendendo, em particular, à dor e mudanças de humor.

04 Combater o Estigma e a Discriminação relacionados com a Saúde Menstrual.

Promover campanhas públicas de literacia que naturalizem a menstruação, validem o sofrimento menstrual e valorizem a Saúde Menstrual, eliminem barreiras como a perpetuação do silêncio e da vergonha em torno da menstruação. Promover um ambiente inclusivo e sensível ao ciclo menstrual em contextos educativos, de Saúde e laborais, diminui o impacto negativo no bem-estar e na Saúde de quem menstrua.

05 Priorizar a Saúde Menstrual nos programas nacionais de financiamento científico.

Aumentar o financiamento de investigação multidisciplinar sobre a interseção entre Saúde Menstrual e Saúde Psicológica. Desenvolver e testar intervenções psicológicas baseadas em evidência e eficazes para a Saúde Menstrual.