

Em Moçambique mais de metade da população rural (64%) não tem acesso à água potável, contra apenas 22% das zonas urbanas. Esta desigualdade estende-se também para os serviços de saúde, saneamento do meio e oportunidades de formação e emprego para jovens.

A HELNETAS está a trabalhar para a melhoria das condições de vida dos grupos sociais desfavorecidos, particularmente na zona norte, promovendo a construção de infra-estruturas de abastecimento de água, saneamento do meio, bem como na área de formação vocacional. Na componente de resposta humanitária, a organização proporciona ajuda imediata à população afectada de forma a salvaguardar os esforços de desenvolvimento nas áreas de WASH e segurança alimentar. Na componente de Água, Saneamento e Higiene, a organização está a promover o acesso ao Abastecimento de Água e Saneamento para comunidades rurais e peri-urbanas, através da construção de furos de Água, Sistemas de Abastecimento de Água e promoção da construção de latrinas com base em material local e casas de banho privadas para Gestão da Higiene Menstrual como forma de garantir as boas práticas e reduzir o risco de doenças hídricas. A HELNETAS apoia também a formação de Comités de Água e Saneamento – que são responsáveis pela manutenção das infra-estruturas. Paralelamente, são realizadas acções de sensibilização para mudança de comportamento para o engajamento das comunidades nas actividades de saneamento através da abordagem de Saneamento Total Liderado pela Comunidade (CLTS) e realização de campanhas de sensibilização para as boas práticas de higiene.

Guião de Gestão de Higiene Menstrual

Nós sabemos cuidar da menstruação de forma segura e digna.



Falar da menstruação ainda constitui um tabu para muitas pessoas. Mas devemos entender que a menstruação faz parte de um processo natural que ocorre nas mulheres em idade fértil e o conhecimento sobre este assunto é importante para evitar que a mulher sofra complicações por vergonha de conhecer o funcionamento do próprio corpo.

O QUE É A MENSTRUÇÃO?

Menstruação ou período acontece com todas mulheres e em todos os meses. É um processo natural da vida de uma rapariga e de uma mulher em idade fértil. Ela faz parte do ciclo reprodutivo da mulher.

A menstruação é um ciclo e ocorre a cada 28 dias, podendo também ser acompanhada pelo calendário lunar.

A menstruação dura normalmente entre 3 e 5 dias, dependendo do organismo de cada mulher.



A maioria das meninas tem a sua primeira menstruação entre os 10 e 15 anos de idade e este ciclo só termina quando a mulher atinge a menopausa, por volta dos 45 a 55 anos de idade.

CUIDADOS DE HIGIENE DURANTE A MENSTRUÇÃO

1. Lave as partes íntimas com água e sabão, pelo menos 3 vezes por dia;
2. É importante limpar iniciando de frente para trás, isto é, lavar primeiro a vagina para evitar que seja contaminado pela água que desce da região anal;
3. Tome banho pelo menos duas vezes por dia;
4. Use roupas íntimas limpas e troque-as regularmente a cada 3 horas;
5. Lave as mãos com água e sabão ou cinza antes e depois de trocar os pensos;
6. Se usar pensos reutilizáveis, lave-os bem com água e sabão e deixe-os secar ao sol.

A MENSTRUÇÃO PODE SER DOLOROSA E ESSA EXPERIÊNCIA VARIA DE MULHER PARA MULHER

- Tome banho com água morna ou beba um chá quente;
- Coloque água quente em um pano, dobre-o e coloque-o na região pélvica ou sobre a área da dor;
- Dobre-se com os Joelhos na posição de cocora e respire fundo, pelo nariz e pela boca.



Se a dor for muito forte, vá a unidade sanitária mais próxima para fazer consulta.

COMO USAR O PENSO REUTILIZÁVEL?

- Coloque o penso reutilizável a volta da sua roupa interior e aperte as molas por baixo. Os tecidos com os padrões “bonitos” ficam virados para a sua pele.



- Os pensos reutilizáveis são suaves e confortáveis, apenas se sentem como umas calcinhas ligeiramente mais espessas.
- Depois do penso secar, dobre e aperte as molas (como mostra as imagens abaixo) e coloque numa bolsa impermeável.



VANTAGENS DOS PENSOS REUTILIZÁVEIS

1. Ajudam a poupar dinheiro;
2. São mais confortáveis e mais amigos do corpo, com menos irritação e infecções;
3. São mais arejáveis;
4. Evitam cheiro desagradável, propiciando conforto e um bom humor nas mulheres;
5. Ajudam na redução da intensidade da dor, do fluxo e duração dos sintomas menstruais;
6. Ajudam a reduzir a quantidade de lixo produzido.

COMO FAZER A HIGIENE ÍNTIMA?

1. Faça a higiene com movimentos circulares e suaves, sem esfregar a vagina;
2. Enxague com bastante água para não deixar resíduos de fluidos e seque bem com o pano ou uma toalha limpa;
3. Não meta o dedo dentro da vagina durante o período menstrual;
4. Mantenha as unhas devidamente cortadas e higienizadas;
5. Depois do banho, podem usar os cremes corporais que tiver. Se não tiver, também não é problema.

COM QUE FREQUÊNCIA DEVO TROCAR OS PENSOS REUTILIZÁVEIS?

1. Os pensos reutilizáveis devem ser trocados a cada duas ou três horas, dependendo sempre do seu fluxo menstrual.
2. Nunca exceder até 8 horas diárias com o mesmo penso.
3. Um penso reutilizável, pode durar, no mínimo entre 6 e 8 anos (uma vez que os tecidos têm também o seu desgaste natural).

JOGOS SEM TABUS (Verdade ou Mentira)



A puberdade nas meninas geralmente inicia entre os 8 e 09 anos, e nos rapazes entre os 10 e 11 anos de idade?

▶ 1. Durante a Menstruação as mulheres perdem uma grande quantidade de sangue.

É MENTIRA: Por vezes a mulher pode ter a sensação de estar a perder muito sangue, durante a menstruação. Mas a quantidade de sangue normal perdida por menstruação pode variar de 5 a 80 ml (correspondente a até 6 colher de sopa). Sangramento acima de 80 ml é considerado anormal e nestes casos recomenda-se a consultar o serviço de saúde.

▶ 2. A menstruação é a saída do óvulo do organismo das mulheres.

É MENTIRA: A menstruação é a descamação das paredes internas do útero quando não há fecundação do óvulo pelo espermatozoide. É a destruição do “ninho” ou “casa” que o útero prepara para receber o bebé.



▶ 3. O sangue menstrual cheira mal.

É MENTIRA: o sangue menstrual em si não cheira mal. Porém, o seu contacto com os absorventes descartáveis que dificultam a passagem do ar e permitem acumulação de bactérias pode causar um cheiro forte e desagradável.

▶ 4. Coágulos menstruais são pequenos pedaços de fígado que a mulher vai perdendo durante a menstruação.

É MENTIRA: a menstruação sai em forma de coágulos (pedaços) por razões totalmente hormonais. O coágulo é a forma sólida de sangue, um processo normal que auxilia no estancamento e diminuição da perda de sangue.

▶ 5. Todas mulheres que menstruam têm tensão pré-menstrual (TPM).

É MENTIRA: a tensão pré-menstrual (TPM) é um conjunto de mudanças físicas, comportamentais e emocionais (cólicas, dores de cabeça, irritabilidade, entre outros sintomas) que ocorrem durante o período antes da menstruação e que podem afectar a mulher durante o seu ciclo menstrual.

▶ 6. É possível sentir a ovulação.

É VERDADE: a ovulação é o processo de libertação de um ovulo maduro pelo ovário. Os sinais de ovulação diferem de uma mulher para outra.

▶ 7. As mulheres menstruam para sempre.

É MENTIRA: as mulheres não menstruam para sempre. Geralmente, entre os 40 aos 55 anos de idade, ocorre a menopausa (interrupção definitiva da menstruação). Nalguns casos pode ocorrer antes dos 40 anos e noutros depois dos 55 anos.



- ▶ 8. Andar descalça durante o período provoca cólicas menstruais.

É MENTIRA: não existe evidências científicas que comprovem que andar descalça provoca ou intensifica as cólicas menstruais.

- ▶ 9. O penso deve ser trocado a cada 3-4 horas, mesmo que não esteja cheio/sujo.

É VERDADE: o penso deve ser trocado em intervalos regulares (3-4 horas), pois quando o sangue menstrual entra em contacto com o ar, podem desenvolver microrganismos que podem causar odores desagradáveis e infecções vaginais.

- ▶ 10. Deitar pensos menstruais ao relento provoca cólicas menstruais.

É MENTIRA: não há uma relação directa entre cólicas menstruais e o descarte do material higiénico, durante o período menstrual.

- ▶ 11. Um homem não pode saltar os pés de uma mulher menstruada, pois seus testículos podem inchar.

É MENTIRA: o inchaço dos testículos e a menstruação são dos eventos separados. O inchaço dos testículos pode ser causado por doenças como cancro de testículo. Significa que uma rapariga menstruada pode brincar com um rapaz, jogar à bola, saltar corda, ou qualquer outro jogo.

- ▶ 12. Não se pode atravessar a estrada no primeiro dia do período menstrual, senão o período sairá durante muitos dias e de forma irregular.

É MENTIRA: a menstruação não impede que a mulher atravesse a estrada ou realize alguma actividade. Significa que elas podem fazer tudo que quiser, desde que esteja confortável.



- ▶ 13. As cólicas menstruais são transmissíveis através da troca de peças de roupas.

É MENTIRA: as cólicas, também conhecida como dismenorreia, não podem ser transmitidas através da roupa. Elas são comuns e podem acompanhar a menstruação. Entretanto, recomenda-se que pelo menos as roupas íntimas não sejam compartilhadas por uma questão de higiene e saúde.

- ▶ 14. Tomar sorvetes ou gelados durante a menstruação pode causar hemorragia.

É MENTIRA: uma mulher pode tomar sorvete durante a menstruação, se assim o desejar. Na verdade, o cálcio do leite presente no sorvete pode ajudar a minimizar as cólicas menstruais e sintomas de tensão pré-menstrual (TPM).

- ▶ 15. Não se pode ir para mercado e inclinar, porque o período menstrual poderá sair durante muito tempo.

É MENTIRA: a mulher menstruada pode ir ao mercado e inclinar, pois, isso não aumenta o seu fluxo menstrual. Ela pode realizar todo o tipo de actividades, incluindo exercícios físicos ou outro tipo de brincadeiras.

- ▶ 16. Brincar com rapazes ou ficar próximo deles durante a menstruação aumenta o fluxo menstrual da rapariga.

É MENTIRA: o fluxo menstrual de uma mulher e/ ou rapariga pode intensificar-se ou reduzir dependendo de vários factores, como por exemplo, o seu estado de saúde, a sua alimentação, a ingestão de algum medicamento ou uso de determinados métodos contraceptivos.



- ▶ 17. Não se deve nadar menstruada.

É MENTIRA: é saudável nadar durante a menstruação. A pressão da água pode interromper temporariamente a libertação do fluxo menstrual. Para evitar o vazamento do sangue menstrual, a mulher pode usar um tampão de protecção menstrual.

- ▶ 18. No primeiro dia do período menstrual a rapariga não pode sair de casa para brincar ou atravessar a rua.

É MENTIRA: a rapariga e/ou mulher pode sair de casa, brincar ou atravessar a rua em qualquer dia de sua menstruação.

- ▶ 19. Praticar exercícios físicos aumenta a intensidade do fluxo menstrual.

É MENTIRA: a prática de exercícios físicos é saudável durante a menstruação e não aumenta a intensidade do fluxo.

- ▶ 20. Se uma mulher praticar relações sexuais, sua menstruação pode descer.

É MENTIRA: o ciclo menstrual das mulheres varia de mulher para mulher. A relação sexual pode causar sangramentos se não for segura e confortável para a mulher, mas tal sangramento não é a menstruação.

- ▶ 21. Não se pode manter relação sexual durante o período menstrual porque o útero apodrece.

É MENTIRA: praticar relações sexuais durante o período menstrual não apodrece o útero. Manter relações sexuais durante a menstruação depende da intimidade e escolha do casal. Entretanto, essa prática exige alguns cuidados básicos, como o uso do preservativo para evitar uma gravidez não planeada e evitar contaminação de doenças.



- ▶ 22. Ter filhos é uma forma de parar com as cólicas.

É MENTIRA: embora a menstruação pare durante a gravidez e as vezes durante a amamentação, a mulher geralmente retorna as mesmas experiências menstruais após o parto.

- ▶ 23. Uma rapariga que já menstrua está pronta para ter filhos.

É MENTIRA: ter a primeira menstruação não quer dizer que a rapariga/mulher esteja pronta para engravidar.

- ▶ 24. Se o homem ver o sangue menstrual de uma mulher, ela pode não engravidar no futuro.

É MENTIRA: ver o sangue menstrual não causa nenhum perigo, nem para os homens, nem para as mulheres.

- ▶ 25. Mulheres com fluxos muito intensos não podem engravidar.

É MENTIRA: o fluxo menstrual não interfere na fertilidade da mulher, mas a sua intensidade pode ser sinal de algum problema que pode causar infertilidade. Por isso, é importante procurar ajuda médica.

*Menstruação é Saúde e o bem-estar da mulher
Orgulhe-se da sua menstruação!*