



Salud menstrual: análisis de las experiencias de adolescentes en edad escolar

Menstrual health: an analysis of experiences among school-aged adolescents

Saúde menstrual: uma análise de experiências entre adolescentes escolares

Como citar este artículo:

Adomaitis JCO, Stofel NS, Silva MGF, Santos VC, Borges FA, Carlos DM, Farias BLS, Ogata MN, Monterio JCS. Menstrual health: an analysis of experiences among school-aged adolescents. Rev Esc Enferm USP. 2025;59:e20250003. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2025-0003en>.

- Jennifer Caroline de Oliveira Adomaitis¹
 Natália Sevilha Stofel¹
 Maria Gabriele Formis Silva¹
 Vivian Campos Santos¹
 Flávio Adriano Borges¹
 Diene Monique Carlos²
 Bruna Luana de Souza Farias³
 Márcia Niituma Ogata³
 Juliana Cristina dos Santos Monteiro²

¹ Universidade Federal de São Carlos, Departamento de Enfermagem, São Carlos, SP, Brasil.

² Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

³ Universidade Federal de São Carlos, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, São Carlos, SP, Brasil.

ABSTRACT

Objective: To understand the perceptions of school adolescents about the menstrual cycle. **Method:** This was an exploratory mixed-methods study conducted at a State Technical School in the state of São Paulo. Descriptive statistical analysis was performed for the quantitative data, and Iramuteq software was used for the qualitative data. The findings were compared with the principles of Reproductive Justice. **Results:** Thirty-four adolescents participated in this study. It was found that 17% had difficulty purchasing sanitary pads, 88% felt insecure when menstruating, and 53% had missed school because they were menstruating. All stated that they had learned about menstruation at school. Five thematic categories emerged: 1) Challenges of Menstruation at School; 2) Education and Conversations about Menstruation in the Family Environment; 3) Support and Counseling; 4) Physical and Practical Difficulties of Menstruation; 5) Shame and Stigmatization. **Conclusion:** The research reveals that menstruation significantly impacts the lives of adolescents, causing insecurity and absenteeism. Schools play a significant role in disseminating information on the subject, and the data obtained point to the need to broaden the debate and reduce stigma.

DESCRIPTORS

Adolescent; Menstruation; School.

Autora correspondiente:

Natália Sevilha Stofel
Rod. Washington Luis, s/n
13565-905 – São Carlos, SP, Brasil
natalia.stofel@ufscar.br

Recibido: 03/02/2025
Aprobado: 03/11/2025

INTRODUCCIÓN

La menstruación, aunque es un proceso fisiológico, suele ir acompañada no solo de molestias físicas y cambios emocionales, sino también de estigmas, por lo que se considera un tabú. En diversas culturas, existe una tendencia a asociar la menstruación con algo impuro o negativo⁽¹⁾. El patriarcado, como normalizador de los cuerpos y los comportamientos sociales, al incidir en el ciclo menstrual, produce y reproduce desinformación, creando miradas peyorativas y situando a la menstruación en un lugar que despierta repugnancia⁽²⁾. Tener esta visión asociada al cuerpo biológicamente femenino segrega aún más a las personas que menstrúan⁽³⁾.

La pobreza menstrual se refiere a la dificultad o falta de acceso a productos esenciales para el manejo de la menstruación, así como a la falta de lugares adecuados para utilizarlos. Esto incluye la ausencia de servicios básicos de saneamiento y la limitación en el acceso a información sobre la menstruación⁽⁴⁾. En esencia, la pobreza menstrual es un grave problema social que refleja las desigualdades sociales y de género, especialmente si comparamos el alto costo de los productos para el manejo de la menstruación con otros artículos de cuidado personal⁽⁵⁾. La menstruación se invisibiliza, lo que hace que no se discuta, y los problemas no se observan, sin embargo, no desaparecen y afectan intensamente a las personas más vulnerables⁽⁶⁾.

Además de la dificultad de acceso a los productos y la falta de infraestructura, es importante considerar que la menstruación implica una serie de necesidades relacionadas con la salud física, emocional y social. El concepto de salud menstrual se define como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con el ciclo menstrual, y no solo la ausencia de enfermedades o dolencias. Este enfoque amplía la mirada más allá de las condiciones materiales, incluyendo también el derecho a la información sobre la menarquia, el acceso a espacios seguros y privados para cuidar la higiene menstrual y la posibilidad de participar plenamente en actividades educativas, sociales y profesionales durante el período menstrual⁽⁷⁾.

Reconocer la salud menstrual como un derecho fundamental implica considerar que tanto la pobreza menstrual como la falta de cuidados adecuados para la salud menstrual contribuyen a impactos negativos en la vida de las personas que menstrúan, entre los impactos generados, uno de los más significativos es el absentismo escolar. Según datos de un estudio de lo Fondo de Población de las Naciones Unidas, una de cada diez niñas falta a la escuela cuando está menstruando⁽⁸⁾. En Brasil, según datos de la guía de implementación del Programa de Dignidad Menstrual, una de cada cuatro niñas falta a la escuela cuando está menstruando porque no puede comprar absorbentes; alrededor de 4 millones de niñas sufren al menos una privación de recursos en las escuelas (acceso a absorbentes y/o instalaciones básicas, como baños y jabones); además, solo el 20% de las alumnas se sentían bien informadas cuando tuvieron su primera menstruación⁽⁹⁾.

La falta de información y de acceso a productos para el manejo de la menstruación, junto con los prejuicios y las dificultades, genera incomodidad, vergüenza e incluso acoso, lo que da lugar a la exclusión de las niñas de diversas actividades cotidianas y repercute negativamente en su rendimiento

escolar y profesional, en comparación con las personas que no menstrúan⁽¹⁰⁾. Además, los estigmas hacen que las niñas eviten cambiarse la compresa en la escuela, lo que compromete su salud física. La «etiqueta menstrual» también refuerza la idea de que no se debe hablar abiertamente sobre la menstruación, lo que perjudica la autoestima y la confianza de las niñas. Este estigma se basa en la concepción de que la sangre menstrual es sucia o impura, algo que debe evitarse⁽¹¹⁾.

Otros factores que contribuyen al absentismo son los síntomas físicos asociados a la menstruación, como la dismenorrea, que se caracteriza por intensos dolores menstruales de origen uterino. Uno de los estudios indica que esta afección afecta hasta al 95% de las mujeres que menstrúan⁽¹²⁾; el síndrome premenstrual, caracterizado por un conjunto de manifestaciones físicas, emocionales y conductuales que surgen durante la fase lútea del ciclo menstrual (generalmente en la semana anterior a la menstruación) y tienden a desaparecer con el inicio del sangrado menstrual⁽¹³⁾.

Además de los síntomas físicos, la menstruación también genera impactos emocionales significativos. Un estudio transversal realizado en Japón en 2022 con 198 estudiantes de secundaria reveló que los síntomas menstruales, como el dolor intenso (dismenorrea), el impacto en las actividades cotidianas, la menstruación inesperada y la necesidad frecuente de tomar analgésicos, estaban fuertemente asociados con puntuaciones más bajas en la calidad de vida, especialmente en los aspectos relacionados con la salud mental⁽¹⁴⁾. Los impactos de estos síntomas son profundos y pueden comprometer la calidad de vida, interfiriendo en las actividades diarias y conduciendo a la exclusión escolar, profesional y social. A pesar de su alta prevalencia, muchas personas se enfrentan a un apoyo sanitario insuficiente o inhumano⁽¹⁵⁾.

La realidad de que alrededor de 800 millones de personas menstrúan cada día en todo el mundo revela la magnitud del problema, poniendo de manifiesto la necesidad de un sistema de políticas públicas que garantice el acceso a productos de higiene, una educación adecuada sobre la salud menstrual y una infraestructura de saneamiento y agua⁽¹⁶⁾. Además, el estigma y los tabúes asociados a la menstruación, así como la falta de un manejo adecuado de los síntomas del periodo, son cuestiones que solo pueden abordarse mediante políticas que promuevan la igualdad de género, la inclusión y el respeto de los derechos humanos⁽¹⁷⁾.

Así, ante la escasez de abordajes sobre el tema y los impactos que genera, el presente trabajo tuvo como objetivo comprender las percepciones de las adolescentes escolares sobre el ciclo menstrual.

MÉTODO

TIPO DE ESTUDIO

Se trató de una investigación de métodos mixtos, descriptiva, analítica y exploratoria, con un enfoque cuantitativo-cualitativo definido siguiendo la recomendación de la *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT)⁽¹⁸⁾, ya que la complejidad del fenómeno estudiado requería la complementariedad de los métodos⁽¹⁹⁾. Así, primero se llevó a cabo la Recolección de datos cuantitativos y, a continuación, la Recolección de datos cualitativos.

LUGAR

El presente estudio se llevó a cabo en una Escuela Técnica Estatal (ETEC) en un municipio pequeño, en el interior del estado de São Paulo, Brasil. La ETEC ofrece cinco cursos técnicos integrados a los tres años de la educación secundaria. En 2023, el total de matriculados era de 215 estudiantes.

CRITERIOS DE SELECCIÓN Y DEFINICIÓN DE LA MUESTRA

Los criterios de inclusión fueron: adolescentes (de 12 a 18 años cumplidos, según el Estatuto del Niño y del Adolescente) que ya hubieran pasado por la menarquia y estuvieran matriculadas regularmente en la escuela. Los criterios de exclusión fueron: adolescentes que no pudieran comprender las instrucciones o el contenido de la investigación, ya fuera por barreras lingüísticas, cognitivas o de comunicación; y adolescentes que, en el momento de la recopilación, estuvieran embarazadas. Para la selección de las adolescentes, se celebró inicialmente una reunión con la coordinación pedagógica de la ETEC, que enumeró algunos horarios y clases en los que se consideraba que la investigación era más pertinente, de acuerdo con las demandas previas que llegaban a los docentes. Las adolescentes de las clases previamente enumeradas fueron entonces invitadas a participar en una reunión celebrada en la escuela, en la que una de las investigadoras presentó el proyecto. Así, participaron en esta investigación: adolescentes que menstruaban, cuyos responsables firmaron el Término de Asentimiento y ellas firmaron el Término de Consentimiento Libre y Esclarecido. Se trató, por lo tanto, de una muestra por conveniencia que contó con 34 participantes, es decir, todas las adolescentes de las clases señaladas por la coordinación como prioritarias.

RECOPILACIÓN DE DATOS

El acercamiento con la ETEC fue realizado por la profesora orientadora que coordinaba el proyecto, directamente con la coordinadora pedagógica de la escuela, que también era la responsable del programa «Dignidad Íntima» en la ETEC. El programa «Dignidad Íntima» era una iniciativa del gobierno del estado de São Paulo, que reservaba una partida presupuestaria para la compra y distribución de absorbentes menstruales en las escuelas estatales.

La recolección de datos fue realizada por dos investigadoras previamente capacitadas en un grupo de investigación, donde recibieron formación sobre la metodología de las rondas de conversación y aspectos específicos de la investigación con adolescentes. La recolección de datos se realizó en dos etapas: la primera se caracterizó por un enfoque cuantitativo, mediante el autollenado de un cuestionario de caracterización, elaborado a partir de la combinación del cuestionario de la Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2015⁽²⁰⁾ y el cuestionario de diversidad e inclusión de 2018⁽²¹⁾.

En la segunda etapa de enfoque cualitativo, las investigadoras capacitadas, acompañadas por la coordinadora del proyecto en calidad de observadora, condujeron grupos focales⁽²²⁾ con un guion semiestructurado (Cuadro 1) con las adolescentes que participaron en la primera etapa y aceptaron continuar. Las reuniones se llevaron a cabo de manera presencial en la biblioteca de la ETEC, en el intervalo entre el turno matutino

Cuadro 1 – Guión semiestructurado – São Carlos, SP, Brasil, 2023.

1. ¿A qué edad tuviste tu primera menstruación y cómo fue?
2. ¿Qué sabes sobre la menstruación?
3. ¿Utilizas algún tipo de absorbente o copa menstrual? ¿Cómo fue esa elección?
4. ¿Quién compra tus absorbentes? ¿Tienes acceso a ellos todos los meses?
5. ¿Alguna vez te has sentido inseguro/a por estar menstruando? Cuéntanos un poco más sobre eso, por favor.
6. ¿Alguna vez has faltado a la escuela por estar menstruando? ¿Cuál fue el motivo?
7. ¿Conoces a alguien que tenga dificultades para comprar absorbentes?
8. ¿Has aprendido sobre la menstruación en tu escuela? ¿Cómo se abordó el tema?
9. ¿Cómo contribuye tu escuela a promover la dignidad menstrual?
10. ¿Cómo crees que debería promoverse la dignidad menstrual en la escuela?

Fuente: Autores.

y vespertino. Se realizaron tres grupos focales entre los meses de agosto y septiembre de 2023, con una duración media de una hora. El primero tuvo lugar el 18 de agosto de 2023, con estudiantes de primer año de secundaria integrados en el curso técnico de Administración. Los dos siguientes se celebraron el 1 de septiembre de 2023: uno con alumnas de segundo año de secundaria integradas en el curso técnico de Marketing y otro con estudiantes de tercer año de secundaria integradas en el curso técnico de Administración.

ANÁLISIS DE LOS DATOS

Los cuestionarios auto-completados fueron recopilados y digitados en hojas de cálculo del software Excel®. El programa estadístico utilizado fue Stata, versión 12.0, y se realizó un análisis descriptivo para caracterizar la muestra. Todo el material de las rondas de conversación fue grabado y transcrito. Se compuso un corpus textual mediante la unión de las respuestas presentadas, siguiendo con su procesamiento y un primer análisis mediante el software Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRAMUTEQ®). Así, las respuestas a las preguntas abiertas se organizaron para componer el corpus textual, que se preparó y revisó con el fin de eliminar errores tipográficos y estandarizar siglas y expresiones (conservando los mismos significados). El método organiza las formas léxicas en clases, atribuyendo una importancia relativa a cada una de ellas. Las ocurrencias de cada una de las clases se consideraron a partir de valores estadísticamente significativos ($p < 0,05$).

Los resultados obtenidos se leyeron y discutieron a través de los principios de la Justicia Reproductiva. La Justicia Reproductiva aportó al paradigma de los derechos sexuales y reproductivos cuestiones planteadas por el decolonialismo y la interseccionalidad, es decir, una perspectiva crítica para contrarrestar los patrones sexistas, racistas, entre otros marcadores sociales de desigualdad⁽²³⁾.

ASPECTOS ÉTICOS

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Federal de São Carlos, con el

número de dictamen 6.308.853. Todas las participantes firmaron el Término de Consentimiento Libre y Esclarecido y sus responsables, el Término de Asentimiento.

RESULTADOS

En total, 34 estudiantes participaron en la investigación. En la Tabla 1 se presenta el perfil de las respuestas obtenidas. La mayoría se declaró mestiza (47,06%), mujer cisgénero (85%) y heterosexual (61,76%). De las 34 estudiantes, se constató que el 11.76% (4) de las participantes tienen dificultades para comprar absorbentes, el 88.24% (30) se sienten inseguras cuando están menstruadas, mientras que el 52.94% (18) han dejado de ir a la escuela por estar menstruadas. Todas las entrevistadas afirmaron haber aprendido sobre la menstruación en la escuela.

En lo que respecta al análisis cualitativo de los datos de la investigación, el corpus general estuvo compuesto por tres textos, que corresponden a las transcripciones de las rondas de conversación, separadas en 106 segmentos de texto (st), con un

aprovechamiento de 66 st (62,26%) y 3552 ocurrencias (palabras, formas o vocabulario). El contenido analizado se clasificó en cinco categorías: Categoría 1 – Retos de la menstruación en la escuela – con 13 st (19,7%), Categoría 2 – Educación y conversaciones sobre la menstruación en el entorno familiar – con 12 st (18,18%), Categoría 3 – Apoyo y asesoramiento – con 12 st (18,18%), Clase 4 – Dificultades físicas y prácticas de la menstruación – con 18 st (27,27%) y Clase 5 – Vergüenza y estigmatización – con 11 st (16,67%).

Cabe destacar que estas 5 clases se dividen en ramificaciones, siendo las clases con ramificaciones más cercanas las que presentan mayor similitud (clase 3 y clase 5), mientras que las ramificaciones superiores (clase 2 y clase 4) son más distintas de las demás (Figura 1).

En este sentido, tenemos el primer tema denominado «Desafíos y estigma relacionados con la menstruación», que abarca las clases 1 (Desafíos de la menstruación en la escuela), 5 (Vergüenza y estigmatización) y 3 (Apoyo y asesoramiento). El segundo tema es «Dificultades físicas y prácticas de la menstruación», representado por la clase 4 (Dificultades físicas y prácticas de la menstruación) y, por último, el tercer tema es «Aprendizajes y conversaciones sobre la menstruación en el entorno familiar», representado por la clase 2 (Aprendizajes y conversaciones sobre la menstruación en el entorno familiar). A continuación se describen y ejemplifican cada una de estas clases.

CLASE 1: DESAFÍOS DE LA MENSTRUACIÓN EN LA ESCUELA

Comprende el 19,7% (13 st) del corpus total analizado. Constituida por palabras y radicales en el intervalo entre $x^2 = 2,47$ (período) y $x^2 = 22,23$ (niño), esta clase está compuesta por palabras como «escuela» ($x^2 = 14,54$); «salir» ($x^2 = 8,23$); «conversación» ($x^2 = 4,38$) y «proyecto» ($x^2 = 4,38$).

A partir del análisis, se puede verificar que menstruar en el entorno escolar puede ser incómodo y estigmatizante, especialmente cuando este tema no se aborda con los niños, que a menudo reproducen prejuicios al respecto, como se puede observar en los siguientes fragmentos:

Los chicos no tienen ni idea. Se burlan, se ríen y piensan que la chica está manchada porque quiere. Es sangre, pero ellos reaccionan con asco, diciendo que es sucio. Y nosotras no podemos controlar eso (2 MKT).

A veces, esto es complicado porque la mujer siente que el hombre se avergonzará de ella. Y esta sigue siendo una percepción que persiste entre algunos chicos, en cierto modo (3 ADM).

Hubo una situación en la que una niña menstruó sin saberlo y la sangre terminó manchándola. Los chicos comenzaron a burlarse de ella y ella se fue muy avergonzada. Siguieron recordándose y burlándose de ella durante aproximadamente un mes. Fue algo muy desagradable, pero ellos no tenían mucho conocimiento sobre el tema (3 ADM).

Los relatos señalan a la escuela como un espacio donde la experiencia de la menstruación puede estar marcada por la vergüenza, el miedo a la exposición y el sufrimiento psíquico. El análisis demuestra que el silencio en torno al tema, especialmente en relación con los chicos, refuerza la desinformación y

Tabla 1 – Caracterización de las adolescentes entrevistadas – São Carlos, SP, Brasil, 2023.

Variable	Proporción (n)
Raza	
Parda	47,06% (16)
Negra	11,76% (4)
Blanca	41,18% (14)
Edad	
15 años	17,65% (6)
16/17 años	70,59% (24)
18 años	8,82% (3)
Prefiero no responder	2,94% (1)
Género	
Mujer Cis	85,0% (29)
Prefiero no responder	15,0% (5)
Orientación Sexual	
Heterosexual	61,76% (21)
Bisexual	20,59% (7)
Lésbica	2,94% (1)
Demisexual	2,94% (1)
Prefiero no responder	11,77 (4)
¿Tiene dificultades para comprar absorbentes?	
Si	11,76% (4)
No	88,24% (30)
¿Se siente insegura cuando está menstruando?	
Si	88,24% (30)
No	8,82% (3)
No respondió	2,94% (1)
¿Dejó alguna vez de ir a la escuela en el período menstrual?	
Si	52,94% (18)
No	47,06% (16)
¿Aprendió sobre la menstruación en la escuela?	
Si	100,0% (34)

Fuente: Autores.

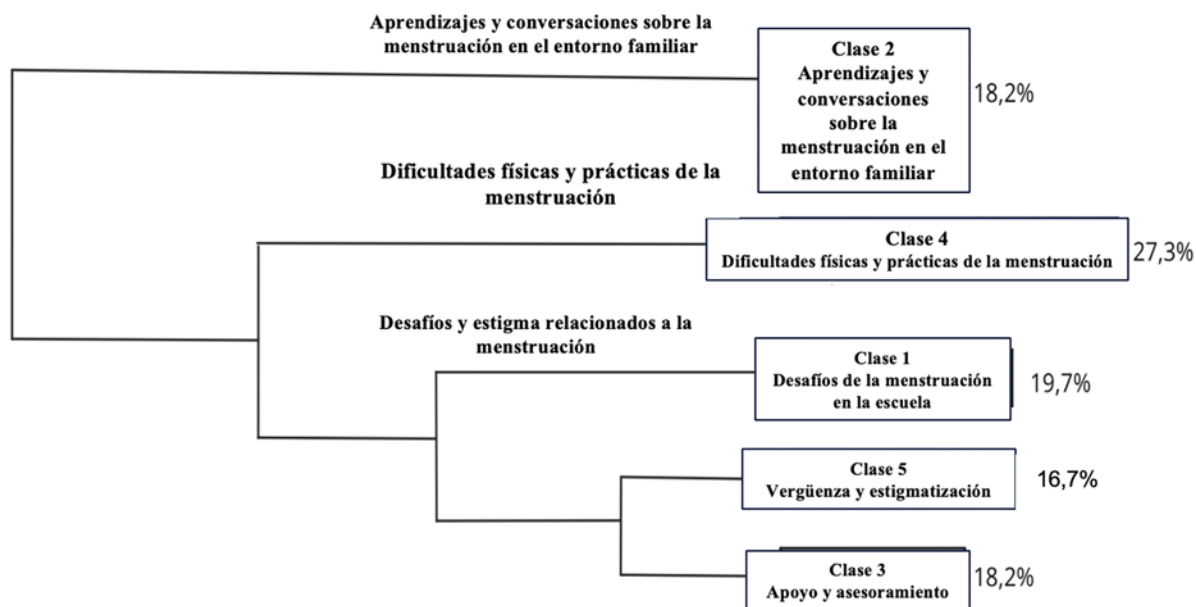


Figura 1 – Dendrograma de análisis del corpus textual de las rondas de conversación.

Fuente: Autores.

fomenta actitudes discriminatorias. La ausencia de un enfoque educativo universal sobre la salud menstrual contribuye a un ambiente escolar excluyente, donde la falta de empatía y el acoso comprometen el bienestar físico y emocional de las estudiantes que menstrúan. En este sentido, la escuela, como espacio formativo, debe asumir un papel activo en la deconstrucción de los estigmas y la promoción de la equidad de género.

CLASE 2 – APRENDIZAJES Y CONVERSACIONES SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN EL ENTORNO FAMILIAR

Comprende el 18,18% (12 st) del corpus total analizado. Constituida por palabras y radicales en el intervalo entre $x^2 = 2,14$ (yo) y $x^2 = 40,83$ (madre), esta clase está compuesta por palabras como «explicar» ($x^2 = 24,34$); «hablar» ($x^2 = 5,82$); «menstruación» ($x^2 = 5,3$); «hermano» ($x^2 = 4,97$).

A través del análisis, se percibe la importancia de la educación menstrual dentro del entorno familiar, especialmente para desmitificar tabúes, promover la salud y el bienestar, y crear un espacio seguro para discutir cuestiones relacionadas con el ciclo menstrual. Además, hablar con las niñas que aún no han menstruado es importante para prepararlas para la pubertad, ayudándolas a desmitificar el proceso y reducir la ansiedad, así como a manejar la menstruación de forma segura, como se puede observar en los fragmentos de texto:

Me avergoncé cuando mi abuelo llegó del trabajo y mi abuela lo sentó a la mesa y dijo a todos: «¿Ya saben quién se ha hecho mayor?». Yo tenía 11 años y me sentí muy incómoda. Todos se quedaron mirándome y yo me quedé sentada, sintiéndome muy avergonzada (2 MKT).

Mi mamá cree que la menstruación es un gran tabú en casa. Por ejemplo, cuando menstrué, no me explicó nada; solo me dijo que usara un tampón y tomara un medicamento (3 ADM).

Menstrué a los 12 años y no sabía nada sobre el tema. Quien me enseñó a ponerme un tampón fue mi prima, que tenía 16 años (3 ADM).

Mi mamá siempre nos ha hablado de estos temas desde que éramos pequeñas. Nos explicó que, cuando era joven, su abuela no hablaba de eso y, hasta hoy, no le gusta que lo hablemos. Por eso, mi mamá cambió esa realidad y nos hablaba desde pequeñas. Así, cuando me vino la regla, ya sabía bastante sobre el tema (3 ADM).

Mi mamá no solía explicarme mucho, pero me fui a vivir con mi abuela por un tiempo y estuve alejada de ella. Fue en ese periodo cuando me vino la regla y me sentí desesperada, porque no sabía lo que estaba pasando (1 ADM).

Creo que, a menudo, falta comprensión por parte de la familia (3 ADM).

Las declaraciones evidencian que la familia desempeña un papel central en la construcción de las percepciones sobre la menstruación y en la preparación emocional y práctica para vivirla, y que, cuando el tema se trata con naturalidad y franqueza, se reduce la ansiedad y el miedo y se gana seguridad en el manejo del ciclo. Sin embargo, muchos relatos revelan que el entorno familiar sigue estando marcado por silencios, tabúes y vergüenzas, lo que refuerza los sentimientos de vergüenza e inseguridad en las niñas. Esta falta de diálogo, a menudo arraigada en patrones culturales que tratan la menstruación como algo prohibido o sucio, compromete el acceso a información esencial para el cuidado y el bienestar. Ante esto, se hace urgente invertir en políticas públicas que incluyan acciones de educación en salud dirigidas a las familias, abordando la menstruación de manera integral, afectiva e intergeneracional, con el fin de romper los ciclos de desinformación y promover

una cultura de cuidado, dignidad y respeto desde los primeros signos de la pubertad.

CLASE 3 – APOYO Y ASESORAMIENTO

Comprende el 18,18% (12 st) del corpus total analizado. Constituida por palabras y radicales en el intervalo entre $x^2 = 2,42$ (menstruación) y $x^2 = 14,14$ (ayudar), esta clase está compuesta por palabras como «charla» ($x^2 = 9,24$) y «falta» ($x^2 = 4,97$).

El apoyo y el asesoramiento son fundamentales para lidiar con el ciclo menstrual, especialmente en contextos donde el acceso a productos menstruales es limitado. Muchas niñas y mujeres enfrentan no solo desafíos físicos, como cólicos y cambios de humor, sino también la presión social y la falta de información adecuada sobre su ciclo. En este sentido, la escuela tiene un papel fundamental para reducir estos desafíos, mediante la disponibilidad de productos para el manejo menstrual, como los absorbentes. Además, debe brindar orientación sobre su uso y cuidados para garantizar que las mujeres no se sientan aisladas o avergonzadas durante este período, reduciendo incluso el absentismo escolar y los prejuicios, como se puede ver a continuación:

Esto es muy reconfortante, porque sabemos que, si lo necesitamos, habrá alguien con quien hablar y de quien recibir absorbentes aquí en la escuela (2 MKT).

Hubo una charla sobre la menstruación en la que también se incluyó a los chicos (2 MKT).

Creo que sería importante una charla que incluyera a todas las personas, no solo a las mujeres, sino también a los chicos, para que comprendan mejor cómo apoyar a las chicas durante este periodo (1 ADM).

Es una fase en la que estamos muy sensibles y necesitamos apoyo durante este periodo (3 ADM).

Hay un proyecto en el que quien quisiera o tuviera alguna dificultad firmaba un documento para recibir mensualmente absorbentes y toallitas húmedas enviadas por la secretaría (1 ADM).

Los absorbentes vienen en una cajita empaquetada, de manera que no se puede identificar lo que hay dentro. Ella nos mostró que eran absorbentes, porque no se puede saber lo que es. También es posible elegir la cantidad necesaria, como 8, 16 o 46 unidades, y el suministro se realiza mensualmente. El material se entrega discretamente, en un rincón, para que nadie lo sepa (1 ADM).

El análisis de los relatos muestra la importancia del apoyo institucional para afrontar los retos asociados al ciclo menstrual, especialmente en contextos de vulnerabilidad social y económica. La escuela surge como un espacio estratégico y transformador para acoger y promover la salud menstrual, ya sea mediante la oferta de productos de higiene íntima, como absorbentes y toallitas húmedas, o mediante la realización de actividades educativas que promuevan la información, reduzcan el estigma y fomenten la equidad de género. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de políticas públicas que articulen la

salud, la educación y la asistencia social, como una tríada capaz de contribuir a la reducción de la pobreza menstrual y la permanencia escolar.

CLASE 4 – DIFICULTADES FÍSICAS Y PRÁCTICAS DE LA MENSTRUACIÓN

Comprende el 27,27% (18 st) del corpus total analizado. Constituida por palabras y radicales en el intervalo entre $x^2 = 2,2$ (poder) y $x^2 = 14,43$ (dolor), esta clase está compuesta por palabras como «ropa» ($x^2 = 11,35$); «acceso» ($x^2 = 11,35$); «absorbentes» ($x^2 = 5,5$); «baño» ($x^2 = 3,82$); «incómodo» ($x^2 = 2,46$).

Mediante el análisis, fue posible identificar las dificultades físicas y prácticas del ciclo menstrual, incluyendo síntomas como cólicos, fatiga y cambios de humor, que pueden afectar la rutina diaria. Además, el manejo práctico de la menstruación, como la necesidad de tener acceso a productos adecuados y un lugar privado para el cambio, puede ser un reto, especialmente en contextos donde estos artículos son escasos o donde hay falta de infraestructura. Estas dificultades pueden generar malestar físico y emocional, lo que conduce a una experiencia negativa del ciclo menstrual, además de contribuir significativamente al absentismo escolar. A continuación se presentan algunos ejemplos:

No hay condiciones dignas en esos días, a menudo no hay absorbentes ni medicamentos para usar. Muchas mujeres no pueden comprar absorbentes, medicamentos o incluso toallitas húmedas. Sabemos que, en algunos casos, algunas tienen que usar papel. Tuvimos una conversación sobre esto, y algunas chicas llegaron a usar miga de pan (2 MKT).

Creo que eso es pobreza, porque no tienen condiciones dignas en esos días que ya son difíciles de afrontar, y además tienen que pasar por eso sin ningún recurso (2 MKT).

Sobre todo las mujeres con flujo menstrual intenso, que tienen dificultades para bañarse en contextos rurales, donde a menudo no hay acceso al agua, como ella mencionó (2 MKT).

Asocié el dolor, el cuidado y el regaño, porque a veces quería hacer ciertas cosas, pero no podía (2 MKT).

Viajé a la playa hace un mes y tenía mucho dolor debido a los intensos cólicos que tengo. Tomé medicamentos, pero me sentí mal porque no pude meterme al agua (2 MKT).

El análisis de las declaraciones de esta clase pone de manifiesto las percepciones de las adolescentes ante las múltiples dimensiones del sufrimiento menstrual, que van más allá de los síntomas físicos como el dolor, la fatiga y los cambios de humor, e incluyen también barreras materiales y estructurales. La falta de absorbentes, medicamentos y acceso a baños adecuados hace que el ciclo menstrual sea una experiencia marcada por la incomodidad, la inseguridad y la exclusión, que se intensifica entre las niñas en situación de vulnerabilidad.

CLASE 5 – VERGÜENZA Y ESTIGMATIZACIÓN

Comprende el 16,67% (11 st) del corpus total analizado. Constituida por palabras y radicales en el intervalo entre

$x^2 = 2,12$ (sentir) y $x^2 = 45,52$ (vergüenza), esta clase está compuesta por palabras como «derecho» ($x^2 = 15,71$) y «mujer» ($x^2 = 13,64$).

Los datos muestran que el estigma en torno a la menstruación tiene un profundo impacto en la autoestima de las personas que menstrúan, lo que a menudo conduce a la vergüenza y al silencio en torno a un proceso natural. La desvalorización de la menstruación puede minar la confianza y dificultar la plena participación en actividades sociales y profesionales. Además, el estigma contribuye a la negación de derechos básicos, como el acceso a productos menstruales y a la educación sobre salud menstrual, perpetuando las desigualdades de género, como se puede ver en los siguientes extractos:

Creo que todas las mujeres tienen derecho a tener absorbentes en casa y a no tener dificultades para conseguirlos (2 MKT).

Menstruar es una experiencia negativa porque genera miedo al juicio de otras personas (2 MKT).

Además de la vergüenza, a menudo lo que usaban no era suficiente para contener el flujo, lo que resultaba en manchas en la ropa y comentarios de las personas, lo que aumentaba la incomodidad (3 ADM).

Cualquier pequeño signo de sangre ya es motivo de comentarios, lo que genera inseguridad en cualquier mujer (3 ADM).

Las mujeres a menudo no pueden hablar de lo que sienten y viven por vergüenza y miedo a ser juzgadas (1 ADM).

Los testimonios evidencian que la vergüenza asociada a la menstruación no es solo una experiencia individual, sino un reflejo de cómo la sociedad trata el tema como un tabú, considerándolo algo «sucio» y «vergonzoso», y que las personas que menstrúan no deben hablar sobre el tema. Este silencio afecta al bienestar emocional y limita la participación de las personas que menstrúan en diferentes ámbitos de la vida. Superar esta situación requiere no solo la distribución de insumos, sino también una transformación cultural a través de la educación y la valoración de la experiencia menstrual como parte de la salud y la dignidad humana.

DISCUSIÓN

El presente estudio presentó las percepciones de las adolescentes en edad escolar sobre el ciclo menstrual y cómo este afecta el absentismo escolar y la confianza de las adolescentes, ya que, aunque la mayoría no tiene dificultades para adquirir artículos para el manejo de la menstruación, como absorbentes desechables, una gran parte no va a la escuela cuando menstrúa y se siente insegura en esta fase del ciclo.

En lo que respecta al absentismo escolar, en 2021, UNICEF y UNFPA⁽²⁴⁾ realizaron una encuesta sobre salud y dignidad menstrual, a través de la plataforma U-Report, en todo Brasil, en la que respondieron voluntariamente 1730 personas, la mayoría de entre 13 y 24 años. Entre ellas, el 62% afirma que ha dejado de ir a la escuela u otros lugares debido a la menstruación. Además, el 73% dijo que se ha sentido avergonzada en la escuela o en otro lugar público debido a la menstruación. Esto corrobora los datos de la presente investigación, ya que

el 52,94% de las estudiantes dejaron de ir a la escuela mientras menstruaban y el 88,24% se sintieron inseguras durante ese período.

En esa misma investigación⁽²⁴⁾, el 71% de las personas que menstrúan dijeron que nunca habían tenido clases, charlas o círculos de conversación sobre cuidados durante la menstruación en la escuela. Mientras que en esta investigación, el 100% de las participantes aprendieron sobre la menstruación en la escuela. Esta diferencia significativa puede estar relacionada con el hecho de que la escuela estudiada se adhirió al Programa Dignidad Íntima⁽²⁵⁾, que preveía, además de la distribución de absorbentes, la apertura a la discusión de un espacio más acogedor, especialmente para las niñas y adolescentes inscritas en el programa. Es posible que la implementación de este programa haya proporcionado un ambiente más favorable para el debate y la educación sobre la salud menstrual, lo que ha dado lugar a un aumento de la concienciación y el aprendizaje sobre el tema entre las participantes en esta investigación. Así, la presencia de programas de distribución de artículos para el manejo menstrual, como los absorbentes, junto con otras acciones, parece ser un factor fundamental para abordar la menstruación en las escuelas, ayudando a construir una cultura de diálogo e información sobre los cuidados menstruales⁽²⁶⁾.

Aunque el 11,76% de las estudiantes de la investigación afirmaron tener dificultades para comprar absorbentes, esta no es la realidad de Brasil cuando la comparamos con otras investigaciones. Según UNICEF⁽⁸⁾, alrededor de 4 millones de niñas no tienen acceso a artículos básicos para el cuidado menstrual, entre ellos, absorbentes. De ellas, casi 200 000 alumnas carecen de las condiciones mínimas para cuidar de su menstruación en la escuela⁽⁸⁾.

En el panorama internacional, esta disparidad es aún más acusada. En Bangladesh, por ejemplo, más del 80% de las mujeres y niñas menstruantes utilizan materiales inadecuados, como trapos viejos, en lugar de productos higiénicos apropiados⁽²⁷⁾, mientras que en un estudio realizado en Etiopía, solo el 35.38% de las alumnas utilizaban absorbentes higiénicos, y entre las alumnas que no utilizaban absorbentes desechables, el 91.84% afirmaron que reutilizaban trapos⁽²⁸⁾. Aunque la mayoría de los debates sobre la pobreza menstrual se centran en las niñas de países de ingresos bajos y medios, la pobreza menstrual también afecta a las niñas de bajos ingresos en países desarrollados, como reveló un estudio realizado en Missouri, Estados Unidos, en el que el 64% de las participantes afirmaron que no pudieron comprar productos menstruales durante el año anterior⁽²⁹⁾.

Los resultados del presente estudio difieren del panorama general, posiblemente porque la escuela estudiada se adhirió de 2021 a 2024 al Programa de Dignidad Íntima⁽²⁵⁾, implantado por la Secretaría de Educación del Estado de SP, que preveía la disponibilidad de artículos para el manejo menstrual en las escuelas, así como la formación de los profesionales de la escuela y los estudiantes sobre la pobreza menstrual.

En este mismo sentido, dada la creciente importancia del tema y su relevancia social y equitativa, recientemente, el Ministerio de Educación (MEC) inició una campaña de orientación en las escuelas públicas de todo el país sobre el «Programa Dignidad Menstrual: un ciclo de respeto»⁽³⁰⁾. Entre las iniciativas del programa se encuentran el envío de folletos,

carpetas y videos informativos sobre cómo adquirir los absorbentes gratuitos que están disponibles a través del Programa Farmacia Popular y que pueden ser retirados por personas de entre 10 y 49 años (edad considerada fértil) y que estén inscritas en el Registro Único para Programas Sociales (CadÚnico) del gobierno federal.

Aunque las políticas públicas de distribución de absorbentes son fundamentales para combatir la pobreza menstrual, la salud menstrual va mucho más allá del simple acceso a estos artículos. Se trata de una cuestión que implica dignidad, bienestar y equidad de género. En este sentido, no se puede limitar la salud menstrual solo a los aspectos físicos de este período. Según la definición elaborada por el Grupo de Acción Terminológica del Colectivo Menstrual Global, la salud menstrual representa un estado de completo bienestar físico, mental y social, que va más allá de la ausencia de enfermedades o dolencias relacionadas con el ciclo menstrual⁽³¹⁾.

Dentro de este concepto amplio, el propio Colectivo Menstrual Global destaca la importancia de garantizar el acceso a información segura sobre el ciclo menstrual, adecuada para cada grupo de edad, además de promover prácticas de autocuidado e higiene que respeten las preferencias personales, garantizando la comodidad, la privacidad y la seguridad. El colectivo también enfatiza la necesidad de ofrecer diagnósticos y tratamientos oportunos para las molestias y trastornos relacionados con el ciclo menstrual, incluido el alivio del dolor. Además, se destaca la importancia de garantizar un entorno acogedor, libre de juicios, discriminación o violencia relacionados con la menstruación, que permita a la persona que menstrúa decidir, sin restricciones ni coacción, participar plenamente en las esferas civil, cultural, económica, social y política en todas las fases de su ciclo menstrual⁽³²⁾.

Entender el ciclo menstrual como una cuestión de género es fundamental, ya que las personas de sexo masculino, que no experimentan el ciclo menstrual, se ven afectadas por los aspectos sociales, culturales y económicos de la menstruación⁽³³⁾. Una investigación que buscaba comprender la influencia del género en la representación social de la menstruación identificó que, entre los jóvenes, los hombres tienden a referirse a la menstruación como «sucio» y que hace que las mujeres sean más frágiles y susceptibles a las emociones⁽³⁴⁾.

En el entorno escolar, esta cuestión se agrava aún más. La falta de conocimiento de los niños sobre el ciclo menstrual a menudo da lugar a acoso y comentarios despectivos, lo que intensifica la sensación de vergüenza de las niñas. Según una investigación realizada en el entorno escolar, el 13% de las niñas han sufrido burlas relacionadas con la menstruación y más del 80% temen ser objeto de burlas, especialmente por parte de sus compañeros varones. Las niñas lo afrontan reduciendo la asistencia a la escuela, la participación y la concentración en el aula durante los periodos⁽³⁵⁾.

Ante este panorama, es fundamental incluir la perspectiva masculina en las cuestiones relacionadas con la menstruación para promover cambios efectivos. La educación sobre el ciclo menstrual debe comenzar en la escuela, dirigiéndose tanto a los niños como a las niñas. Las personas que no menstrúan expresan interés en aprender sobre el tema⁽³⁶⁾, y incluir esta cuestión como parte de la educación sexual y las habilidades para la vida no debe

ser solo una formalidad, sino una acción concreta. Al educar a los niños sobre la gestión menstrual, crecerán más informados y capacitados para contribuir a la reducción del estigma menstrual, creando entornos escolares más inclusivos y saludables para todos.

Las principales fuentes de información sobre la menarquia para las adolescentes son, en su mayoría, sus madres (39,7%), seguidas de sus amigas (26,6%) y sus maestras (21,8%)⁽²⁶⁾. Las actitudes y creencias que las familias tienen con respecto a la menstruación influyen significativamente en la forma en que las niñas y los niños comprenden y manejan el ciclo menstrual. Un estudio reveló que la probabilidad de una buena práctica de gestión de la higiene menstrual era mayor entre aquellas que tenían conocimientos sobre higiene menstrual antes de la menarquia y habían hablado sobre el ciclo menstrual con sus padres⁽³⁶⁾.

Sin embargo, muchas niñas informaron que sus familias, especialmente sus madres o padres, no estaban dispuestas a hablar de estos temas, lo que convertía la menstruación en un tabú dentro del hogar. Esta falta de diálogo franco sobre temas como la variación del flujo menstrual, los artículos para el manejo de la menstruación y los síntomas asociados, tuvo un impacto negativo en la experiencia menstrual de estas niñas, especialmente al comienzo de la adolescencia, cuando aún se están adaptando a la nueva realidad corporal⁽³⁶⁾.

En este contexto, aunque la dignidad menstrual ha ganado más atención y ha generado políticas públicas, como las mencionadas, los estudios revelan que aún hay lagunas que deben llenarse. Es fundamental considerar la experiencia de otros cuerpos que menstrúan, además de las niñas y mujeres cisgénero⁽³⁷⁾, así como una perspectiva interseccional del tema, ya que la pobreza menstrual afecta más a las personas que viven en la periferia y a las personas negras⁽³⁸⁾. Además, existe una necesidad urgente de más investigaciones en Brasil que aborden a los adolescentes en edad escolar, así como que exploren diversas regiones y realidades culturales del país, lo que permitiría una perspectiva más amplia y equitativa sobre el tema. Los estudios futuros también serán esenciales para analizar el impacto del Programa Dignidad Menstrual, que se implementó recientemente, lo que permitirá su mejora.

Como se ha visto en esta investigación, persiste una brecha significativa en la acogida que ofrecen estas políticas de distribución de artículos para el manejo menstrual, especialmente cuando se trata de reconocer y abordar el dolor menstrual que afecta a tantas personas que menstrúan. Esta realidad cotidiana a menudo se subestima y se trivializa, y las dificultades asociadas se naturalizan en lugar de considerarse y abordarse adecuadamente^(39,40).

Como limitaciones de este estudio, se puede señalar la falta de un mayor número de respuestas al cuestionario y la consiguiente participación en la ronda de conversación, lo que afectó al poder de inferencia en el análisis cuantitativo. Además, una de las lagunas de la investigación fue no haber involucrado a los adolescentes varones en los grupos focales, lo que podría haber contribuido a una comprensión más amplia e inclusiva de la menstruación, desafiando los estigmas y promoviendo una mayor concienciación entre todos los géneros. Estas limitaciones refuerzan la necesidad de futuros estudios que amplíen

el alcance de los participantes y aborden las experiencias de diferentes identidades de género para obtener una visión más completa e inclusiva.

CONCLUSIÓN

La presente investigación destacó cómo el ciclo menstrual afecta directa e indirectamente la vida cotidiana, escolar y emocional de las adolescentes, generando inseguridad, absentismo escolar y posibles dificultades para acceder a productos para el manejo de la menstruación. Entre los principales resultados, se destaca que más de la mitad de las adolescentes han dejado de ir a la escuela cuando estaban menstruando y han informado sentirse inseguras durante este período. A pesar de que la escuela es una fuente central de aprendizaje sobre el tema, cuestiones como la vergüenza y la estigmatización aún

persisten, especialmente por parte de los adolescentes varones. Al relatar las experiencias de las adolescentes, el estudio contribuye a la visibilidad del ciclo menstrual como un tema importante, señalando la necesidad de intervenciones educativas y familiares que amplíen el diálogo y el apoyo, promoviendo una mayor aceptación y comprensión de los retos menstruales. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de acciones intersectoriales que integren la educación, la salud y la asistencia social para garantizar la dignidad menstrual, combatir los estigmas y promover entornos escolares más inclusivos y equitativos.

DISPONIBILIDAD DE DATOS

El conjunto de datos que respaldan las conclusiones de este estudio está disponible previa solicitud al autor correspondiente.

RESUMEN

Objetivo: Comprender las percepciones de las adolescentes en edad escolar sobre el ciclo menstrual. **Método:** Se trata de un estudio exploratorio con métodos mixtos realizado en una escuela técnica estatal del interior de São Paulo. Se realizó un análisis estadístico descriptivo de los datos cuantitativos y se utilizó el software Iramuteq para los datos cualitativos. Los resultados se compararon con los principios de la justicia reproductiva. **Resultados:** Participaron en este estudio 34 adolescentes. Se observó que el 17% tenía dificultades para comprar toallas sanitarias, el 88% se sentía inseguro durante la menstruación y el 53% había faltado a la escuela por estar menstruando. Todas afirmaron que habían aprendido sobre la menstruación en la escuela. Surgieron cinco categorías temáticas: 1) Retos de la menstruación en la escuela; 2) Educación y conversaciones sobre la menstruación en el entorno familiar; 3) Apoyo y asesoramiento; 4) Dificultades físicas y prácticas de la menstruación; 5) Vergüenza y estigmatización. **Conclusión:** La investigación revela que la menstruación tiene un impacto significativo en la vida de las adolescentes, causando inseguridad y absentismo. Las escuelas desempeñan un papel importante en la difusión de información sobre el tema, y los datos obtenidos apuntan a la necesidad de ampliar el debate y reducir el estigma.

DESCRIPTORES

Adolescente; Menstruación; Instituciones Académicas.

RESUMO

Objetivo: Compreender as percepções de adolescentes escolares sobre o ciclo menstrual. **Método:** Tratou-se de uma pesquisa de métodos mistos, exploratória, em uma Escola Técnica Estadual, no interior de São Paulo. Foi realizada análise estatística descrita para os dados quantitativos e o uso do software Iramuteq, para os dados qualitativos. Os achados foram confrontados com os princípios da Justiça Reprodutiva. **Resultados:** Participaram desta pesquisa 34 adolescentes. Constatou-se que 17% tinham dificuldades para comprar absorventes, 88% sentia-se insegura quando estava menstruada, 53% já deixou de ir à escola por estar menstruada. Todas afirmaram ter aprendido sobre menstruação na escola. Emergiram cinco classes temáticas: 1) Desafios da Menstruação na Escola; 2) Educação e Conversas sobre Menstruação no Ambiente Familiar; 3) Apoio e Aconselhamento; 4) Dificuldades Físicas e Práticas da Menstruação; 5) Vergonha e Estigmatização. **Conclusão:** A pesquisa revela que a menstruação impacta significativamente a vida das adolescentes, gerando insegurança e ausência nas aulas. A escola desempenha um papel significativo na disseminação de informações sobre o tema, os dados obtidos apontam a necessidade de ampliar o debate e reduzir estigmas.

DESCRIPTORES

Adolescente; Menstruação; Instituições Acadêmicas.

REFERENCIAS

- Kim H, Ko JW, Kim D, Yoon N, Lee J. User-centered design to enhance university students' sex and menstrual education in South Korea: randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2025;25(1):841. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21974-3>. PubMed PMID: 40033305.
- Mann S, Byrne SK. Period poverty from a public health and legislative perspective. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(23):7118. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph20237118>. PubMed PMID: 38063548.
- Assad BF. Políticas públicas acerca da pobreza menstrual e sua contribuição para o combate à desigualdade de gênero. *Rev Antinomias*. 2021;2(1):140–60.
- Carneiro MM. Menstrual poverty: enough is enough. *Women Health*. 2021;61(8):721–2. doi: <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.1970502>. PubMed PMID: 34517781.
- Mann S, Byrne SK. Period poverty from a public health and legislative perspective. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(23):7118. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph20237118>. PubMed PMID: 38063548.
- Miller TA, Farley M, Reji J, Obeidi Y, Kelley V, Herbert M. Understanding period poverty and stigma: highlighting the need for improved public health initiatives and provider awareness. *J Am Pharm Assoc*. 2024;64(1):218–21. doi: <https://doi.org/10.1016/j.japh.2023.10.015>. PubMed PMID: 37863396.
- Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sex Reprod Health Matters*. 2021;29(1):1911618. doi: <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>. PubMed PMID: 33910492.

8. United Nations International Children's Emergency Fund, United Nations Population Fund. Pobreza menstrual no Brasil: desigualdade e violações de direitos [Internet]. Brasília: UNICEF; 2021 [citado 2025 abril 7]. Disponible en: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Dignidade menstrual [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2024 [citado 2025 abril 7]. Disponible en: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2024/dignidademenstrual>.
10. Jaafar H, Ismail SY, Azzeri A. Period poverty: a neglected public health issue. *Korean J Fam Med*. 2023;44(4):183–8. doi: <https://doi.org/10.4082/kjfm.22.0206>. PubMed PMID: 37189262.
11. Lima AIS, Carvalho ALP, Arantes APB, Feltrin BDB, Souza IP, Krein JH, et al. Pobreza menstrual entre adolescentes de uma escola estadual em Rio Verde–Goiás. *Res Soc Dev*. 2023;12(5):e15112541629. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i5.41629>.
12. Sánchez-López S, Barrington DJ, Poveda-Bautista R, Moll-López S. A mixed method study of menstrual health in Spain: pain, disorders, and the journey for health. *Front Public Health*. 2025;13:1517302. doi: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1517302>. PubMed PMID: 40071118.
13. Franco-Antonio C, Santano-Mogena E, Cordovilla-Guardia S. Dysmenorrhea, premenstrual syndrome, and lifestyle habits in young university students in Spain: a cross-sectional study. *J Nurs Res*. 2025;33(1):e374. doi: <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000657>. PubMed PMID: 39874525.
14. Nakao M, Ishibashi Y, Hino Y, Yamauchi K, Kuwaki K. Relationship between menstruation-related experiences and health-related quality of life of Japanese high school students: a cross-sectional study. *BMC Womens Health*. 2023;23(1):620. doi: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02777-3>. PubMed PMID: 37990218.
15. Silva NSB, Pereira NR, Inácio AS, Silva RA, Silva EMO, Silva FP. Impacto da dismenorreia em adolescentes escolares. *Rev Eletr Acervo Saúde*. 2020;(49):e3308.
16. McAllister J, Amery F, Channon M, Thomson J. Where is menstruation in global health policy? A call for a collective understanding. *Glob Public Health*. 2025;20(1):2448272. doi: <https://doi.org/10.1080/17441692.2024.2448272>. PubMed PMID: 39787035.
17. Tellier S, Hyndman E, Eijk AM. Menstruation: environmental impact and need for global health equity. *Int J Gynaecol Obstet*. 2022;159(1):11–3. PubMed PMID: 34043817.
18. Oliveira JLC, Magalhães AMM, Matsuda LM, Santos JLG, Souto RQ, Riboldi CO, et al. Mixed methods appraisal tool: strengthening the methodological rigor of mixed methods research studies in nursing. *Texto Contexto*. 2021;30:e20200603. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0603>.
19. Younas A, Pedersen M, Tayaben JL. Review of mixed-methods research in nursing. *Nurs Res*. 2019;68(6):464–72. doi: <https://doi.org/10.1097/NNR.0000000000000372>. PubMed PMID: 31693552.
20. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa nacional de saúde do escolar [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2024 [citado 2024 marzo 30]. Disponible en: https://ftp.ibge.gov.br/pense/2015/microdados/Notas_Metodologicas/Nota_metodologica_01_utilizacao_microdados_2015.
21. Sociedade Brasileira de Física. Grupo de trabalho sobre questões de gênero: questionário diversidade e inclusão 2018 [Internet]. São Paulo: Sociedade Brasileira de Física; 2018 [citado 2024 marzo 30]. Disponible en: <https://www1.fisica.org.br/gt-genero/images/RelatorioQuestionario-GT.pdf>.
22. Gatti BA. Grupo focal na pesquisa em ciências sociais e humanas. *Educ Pesqui*. 2005;31(3):343–58.
23. Bourguignon AM. Interseccionalidade, direitos humanos e justiça reprodutiva: avaliação crítica em saúde sexual e reprodutiva. *Saude Debate*. 2024;48(142):e9113. doi: <https://doi.org/10.1590/2358-289820241429113p>.
24. United Nations International Children's Emergency Fund, United Nations Population Fund. Menstruação e evasão escolar: a realidade de meninas em todo o Brasil [Internet]. Brasília: UNICEF; 2021 [citado 2024 septiembre 30]. Disponible en: <https://www.ureportbrasil.org.br/story/825/>.
25. São Paulo, Secretaria da Educação. Programa dignidade íntima [Internet]. São Paulo: Secretaria da Educação; 2025 [citado 2025 abril 7]. Disponible en: <https://www.dignidadeintima.sp.gov.br/>.
26. Morley M, Cava I, Glass N, Salwitz E, Hughes-Wegner AT, DeMaria AL. Addressing period poverty: evaluating a free period product program in a university setting. *Health Promot Pract*. 2025;15248399241311590. doi: <https://doi.org/10.1177/15248399241311590>. PubMed PMID: 39882778.
27. International Centre for Diarrheal Diseases Research, Bangladesh. Bangladesh National Hygiene Baseline Survey: preliminary report [Internet]. Dhaka: ICDDR,B; 2014 [citado 2024 septiembre 30]. Disponible en: <https://www.ircwash.org/sites/default/files/bnhbs.pdf>.
28. Kluender N, Lahiri S, Kramer S, Martin M, Rhodes A, Summerbell C, et al. Menstrual maintenance: a neglected reproductive health need among low-income women? *BMC Womens Health*. 2009 [citado 2025 abril 7];9(1):29. Disponible en: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6874-9-29>.
29. Cardoso LF, Scolese AM, Hamidaddin A, Gupta J. Period poverty and mental health implications among college-aged women in the United States. *BMC Womens Health*. 2021;21(1):14. doi: <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01149-5>. PubMed PMID: 33407330.
30. Brasil. Ministério da Saúde. Dignidade menstrual [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2024 [citado 2024 septiembre 30]. Disponible en: <https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2024/dignidade-menstrual>.
31. Hennehan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sex Reprod Health Matters*. 2021;29(1):31–8. doi: <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>. PubMed PMID: 33910492.
32. Mondragon NI, Txertudi MB. Understanding menstruation: influence of gender and ideological factors. A study of young people's social representations. *Fem Psychol*. 2019;29(3):357–73. doi: <https://doi.org/10.1177/0959353519836445>.
33. Benschaul-Tolonen A, Aguilar-Gomez S, Heller Batzer N, Cai R, Nyanza EC. Period teasing, stigma and knowledge: a survey of adolescent boys and girls in Northern Tanzania. *PLoS One*. 2020;15(10):e0239914. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239914>. PubMed PMID: 33112868.
34. Mason L, Sivakami M, Thakur H, Kakade N, Beauman A, Alexander KT, et al. 'We do not know': a qualitative study exploring boys' perceptions of menstruation in India. *Reprod Health*. 2017;14(1):174. doi: <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0435-x>. PubMed PMID: 29216895.

35. Shibeshi BY, Emiru AA, Asresie MB. Disparities in menstrual hygiene management between urban and rural schoolgirls in Northeast, Ethiopia. *PLoS One*. 2021;16(9):e0257853. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257853>. PubMed PMID: 34591900.
36. Schmitt ML, Hagstrom C, Nowara A, Gruer C, Adenu-Mensah NE, Keeley K, et al. The intersection of menstruation, school and family: experiences of girls growing up in urban cities in the USA. *Int J Adolesc Youth*. 2021;26(1):94–109. doi: <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1867207>.
37. Berrahou IK, Grimes A, Autry AM, Hawkins M. Management of menstruation in transgender and gender nonbinary adolescents. *Clin Obstet Gynecol*. 2022;65(4):753–67. doi: <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000710>. PubMed PMID: 35467570.
38. Silva Rodrigues Ferreira F, Balamint T, Valentim Carmona E, Sanfelice CF de O. Repercussões da pobreza menstrual para as mulheres e pessoas que menstruam: revisão integrativa. *Rev Baiana Enferm*. 2023 [citado 2025 abril 8];37:e52708. Disponible en: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/52708>.
39. Ní Chéileachair F, McGuire BE, Durand H. Coping with dysmenorrhea: a qualitative analysis of period pain management among students who menstruate. *BMC Womens Health*. 2022;22(1):407. doi: <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01988-4>. PubMed PMID: 36199106.
40. Angelhoff C, Grundström H. Supporting girls with painful menstruation: a qualitative study with school nurses in Sweden. *J Pediatr Nurs*. 2023;68:e109–15. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.022>. PubMed PMID: 36446692.

EDITORA ASOCIADA

Cristina Lavareda Baixinho

Apoyo financiero

Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado de São Paulo – FAPESP – número de processo: 2022/06646-9.



Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons.