



Pobreza menstrual e seus impactos na vida de  
mulheres na baixa renda.

*Karen Ellen Dias de Sousa*<sup>1</sup>

*Profa. Cellyneude de Sousa Fernandes*<sup>2</sup>

**Introdução:** A pobreza menstrual ou precariedade menstrual se refere a uma situação de saúde pública que viola e prejudica os direitos das mulheres. O termo diz respeito a situação que algumas pessoas que estão inseridas na classe de baixa renda experienciam, como a falta de acesso ao absorvente, mas também aos recursos, infraestrutura e conhecimento sobre o cuidado com a menstruação. É necessário salientar que essa situação atualmente causa uma mudança significativa na vida das mulheres que enfrentam e vivem essa realidade. Logo o presente estudo teve como objetivo discutir quais os impactos que a pobreza menstrual causa na vida das mulheres de baixa renda.

**Metodologia:** Foi utilizado, portanto, neste trabalho uma pesquisa bibliográfica, analisando minuciosamente artigos sobre esta vertente nos sites: Google Acadêmico e no Scielo, utilizando as palavras chaves menstruação, pobreza menstrual e mulheres.

**Resultados:** Os artigos selecionados mostram que geralmente o termo menstruação é substituído por eufemismos como: “estar naqueles dias”, “mar vermelho”, “código vermelho”, “ficar de chicó”, aumentando assim os tabus que envolvem a menstruação. Dessa forma, as mulheres que estão na baixa renda e que consequentemente não podem comprar

absorventes, passando todos os meses por este período começam a se sentirem impedidas de estar entre a sociedade por conta do sentimento de vergonha, justamente por conta desses tabus, gerando ansiedade, estresse e até depressão em suas vidas. Além de afetar a saúde mental, existem ainda os danos a saúde física, pois, por não terem como adquirir os itens básicos de higiene para o período, utilizam de outros métodos para conter o fluxo menstrual como miolos de pão, panos velhos, roupas usadas e até folhas de jornais, e em alguns casos ocorre que as pessoas que conseguem ao menos um absorvente por dia, ao invés de passar 4 ou 6 horas com o item de higiene que é o recomendado, passam o dia todo, ocasionando infecções como a Síndrome do choque tóxico, que podem se agravar e causar óbitos. Vale citar também o caso de meninas que quando estão na fase da menstruação evitam frequentar lugares públicos, como a escola, impedindo assim a evolução na vida escolar. **Conclusão e considerações finais:** Em resumo percebe-se o impacto que a problemática da pobreza menstrual causa na vida das mulheres que não têm os devidos recursos, pois, além de afetar a saúde física também traz danos ao emocional ocasionando em alguns casos estresse, depressão, e até ansiedade. Por isso é tão importante tornar o debate sobre esta abordagem cada vez mais significativo à sociedade, sem distinção de sexo, nem de idade, para que a problemática seja resolvida através do ministério da saúde por

meio de projetos em que ocorra principalmente a distribuição gratuita de absorventes nos postos de saúde (PSF), assim com o preservativos são disponibilizados e distribuídos sem muita burocracia, como também a conscientização sobre os cuidados na menstruação por profissionais da área nas escolas. Evitando assim que este problema de saúde pública se agrave e que os direitos das mulheres ao acesso integral à saúde seja respeitado.

**Palavras chaves:** Menstruação; Saúde pública; Mulheres; Dignidade; Vulnerabilidade.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Luciano Feijão, email: karenellends@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Psicologia da Faculdade Luciano Feijão, e-mail: georgiabgomess@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente do curso de Psicologia da Faculdade Luciano Feijão, e-mail: cellyneudefernandes@gmail.com