

Fronteiras do CLTS: Inovações e Ideias



Romper com o Tabu Seguinte: Higiene Menstrual no CLTS

Sharon Roose e Tom Rankin, Plan International e
Sue Cavill, Consultora Independente

Número 6, Abril de 2016

CLTS Knowledge Hub do

www.communityledtotalsanitation.org



Sobre o CLTS Knowledge Hub

O IDS tem vindo a trabalhar em apoio do Saneamento Total Liderado pela Comunidade (CLTS) desde que este começou. O CLTS tornou-se agora um movimento internacional do qual o IDS é o núcleo de saber reconhecido.

O CLTS Knowledge Hub dedica-se a compreender as realidades da prática de CLTS no terreno e a estudar, divulgar e promover boas práticas, ideias e inovações que conduzam a maior sustentabilidade e maior escala. Procuramos manter a comunidade de CLTS bem interligada e informada, e dar espaço para reflexão, aprendizagem contínua e troca de conhecimentos. Trabalhamos em colaboração com profissionais no terreno, decisores políticos, investigadores e outras pessoas que trabalham com desenvolvimento, saneamento e as comunidades envolvidas nestas questões.

Em última análise, o objectivo fundamental do núcleo é contribuir para a dignidade, saúde e bem-estar das crianças, das mulheres e dos homens do mundo em desenvolvimento que sofrem actualmente as consequências de um saneamento inadequado ou inexistente e de falta de higiene.

Romper com o Tabu Seguinte: Higiene Menstrual no CLTS

**Sharon Roose e Tom Rankin, Plan International e
Sue Cavill, Consultora Independente**

Foto da capa

UMA ESCOLA NO DISTRITO DE TORORO,
UGANDA

FOTO: PLAN INTERNATIONAL

Citação correcta: Roose, S., Rankin, T. e Cavill, S. (2016) "Romper com o Tabu Seguinte: Higiene Menstrual no CLTS", *Fronteiras do CLTS: Inovações e Ideias* Número 6, Brighton: IDS

Primeira edição: 2016

© Institute of Development Studies 2016

Alguns direitos reservados – ver licença de direitos de autor para mais informação.

ISBN 978-1-78118-303-8

Para mais informações, contacte:

CLTS Knowledge Hub, Institute of Development Studies, University of Sussex, Brighton, BN1 9RE

Tel.: +44 (0)1273 606261

Email: CLTS@ids.ac.uk

Site: www.communityledtotalsanitation.org

Esta série foi licenciada com uma licença Creative Commons de Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 3.0 Não Adaptada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.pt>).

Atribuição: Deve atribuir o devido crédito da maneira especificada pelo autor ou licenciante.

NãoComercial: Não pode usar este trabalho para fins comerciais.

SemDerivações: Não pode alterar, transferir ou transformar este trabalho.

Os utentes podem copiar, distribuir, exibir, traduzir ou levar à cena este trabalho sem autorização por escrito. Para cada novo uso ou distribuição, deve deixar claro para terceiros os termos da licença desta obra. Se usar o trabalho, pedimos que faça referência ao site do CLTS (www.communityledtotalsanitation.org) e envie uma cópia do trabalho ou um link para a sua utilização em linha para o seguinte endereço: CLTS Knowledge Hub, Institute of Development Studies, University of Sussex, Brighton, BN1 9RE, Reino Unido (CLTS@ids.ac.uk).

Foi dada autorização para tirar e usar todas as fotografias publicadas neste número.

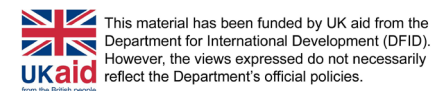
Este documento foi financiado pela Agência Sueca de Desenvolvimento Internacional, ASDI. A ASDI não partilha forçosamente os pontos de vista expressos neste material. A responsabilidade do conteúdo cabe exclusivamente aos autores.



Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer o trabalho realizado por Sarah House (Consultora Independente), que elaborou a primeira versão deste documento, com apoio do Consórcio SHARE, através da WaterAid. Estamos também muito gratos às seguintes pessoas pelas suas contribuições para a elaboração e revisão deste documento:

- Morris Chimbeta, Clarisse Baghnyan, Sakhile Khaweka, Chelsea Huggett, Jane Wilbur, Thérèse Mahon, WaterAid.
- Jane Nyaketcho, Dan Kapatuka, Lee Leong, Plan International
- Archana Patkar, WSSCC.
- Denise Reck e Ina Jurga, WASH United.
- Sarah Fry, FHI 360.
- Marni Sommer, Grow and Know/Universidade de Columbia
- Kamran Naeem, UNICEF Paquistão,
- Belen Torondel e Padma Das, LSHTM.



Romper com o Tabu Seguinte: Higiene Menstrual no CLTS

*Menstruação, Menstruação, Menstruação!!!
O sangue que corre em todas as mulheres ... Vens todos os meses!
És dada por Deus.
Menstruação, Menstruação, Menstruação!!!
Tens perturbado as mulheres: és o orgulho de todas as mulheres,
Por mais bonitas ou mais feias que sejam: vens todos os meses!
Menstruação, menstruação, menstruação!!!
Pobres e ricas: todas te têm
Precisas de sabão, precisas de água, pensos, algodão e cuecas,
para uma pessoa se sentir segura,
A tua ordem é só uma: Limpeza!!!*

Aluna da Escola Primária de Akadot, Uganda, Plan International 2015

Introdução

A maior parte das adolescentes e das mulheres são menstruadas. Isto significa que durante 5 e 7 dias por mês deitam sangue da vagina. Esse sangramento mensal é muitas vezes acompanhado de dores de barriga, dores de cabeça, alterações de humor e letargia geral, e tudo isto pode ser exacerbado pelo estigma social, por mitos e por falta da infra-estrutura necessária para gerir a menstruação de forma segura, privada e higiénica. O impacto conjunto destas questões tem implicações significativas para as mulheres e raparigas, e pode limitar as possibilidades de educação, a igualdade, a geração de rendimentos e a participação na sociedade, e tudo isso prejudica, por sua vez, a auto-estima e a confiança.

Esta edição do *Fronteiras do CLTS* ilustra como os programas de CLTS podem ser alargados de modo a incluir a Gestão da Higiene Menstrual (GHM) nas escolas e nas comunidades, para aliviar essa pressão sobre mulheres e raparigas.

Os seus objectivos específicos são:

- Aumentar a consciencialização da GHM por parte de decisores políticos e profissionais;
- Engendrar mudança, realçando as sinergias entre os programas de GHM e de CLTS;
- Divulgar exemplos de como as intervenções de GHM foram incorporadas em programas de CLTS e de Saneamento Total Liderado pela Escola (SLTS), aproveitando as inovações e as experiências de várias organizações; e
- Resumir o que pode ser feito para melhorar a GHM através de programas de CLTS.

O que é a menstruação e o que é a gestão da higiene menstrual?

“**Menstruação**” é um processo biológico das mulheres e das raparigas em idade reprodutiva, que geralmente se inicia entre os 10 e os 19 anos de idade e se repete em ciclos regulares (de 28 dias, em média) até à menopausa, que se dá geralmente entre os 45 e os 55 anos. A menstruação é a eliminação pela vagina de sangue e tecidos das paredes interiores do útero.

“**Gestão da higiene menstrual**” é a maneira como as mulheres e as adolescentes lidam com a sua menstruação. (Boa) GHM exige um nível mínimo de conhecimentos e de consciência das mulheres e das adolescentes para gerirem a sua menstruação de forma eficaz e higiénica, usando um tecido limpo para absorver ou recolher o sangue menstrual, praticando boa higiene e cuidados pessoais durante o período, e tendo acesso a instalações para se lavar ou deitar fora os panos de gestão menstrual de forma digna e ambientalmente responsável. A GHM não diz respeito apenas à gestão do período menstrual, mas também à necessidade de trabalhar com as crenças e os tabus sociais que existem em torno da questão. Também fazem parte da definição de GHM os conhecimentos, a orientação e o apoio suficientes às mulheres e as raparigas na preparação do período menstrual e durante esse período.

Mitos e segredos


Em vez de ser considerado um processo saudável, normal e vital, a menstruação está muitas vezes relacionada com vergonha, repulsa e tabu. Guardar silêncio sobre a menstruação força mulheres e meninas a:

- Ocultar a menstruação, quando ver-se ou cheirar-se o sangue causa constrangimento, humilhação, troça, vergonha ou crítica.
- Ocultar o uso de produtos menstruais, por exemplo, como se compram, transportam, lavam, guardam e deitam fora. Raparigas ou mulheres sem os seus próprios recursos para comprar materiais sanitários podem improvisar com materiais perigosos (por exemplo, papel, trapos, folhas, cascas ou lama).
- Manter privadas as práticas de higiene íntima, o que leva por vezes a comportamentos pouco higiénicos ou pouco seguros, ou situações de insegurança.
- Evitar falar sobre a menstruação, mesmo em privado, pelo que a falsa informação não é corrigida e os mitos persistem.
- Cumprir restrições sociais sem razão de ser durante a menstruação.

Existem muitos mitos associados à menstruação: pode acreditar-se, por exemplo, que, se uma menina menstruada tocar numa vaca, esta deixará de dar leite; que, se ela tocar em plantas, estas morrerão; ou que, se uma mulher tomar banho quando está com o período, ficará estéril ou doente. Algumas culturas põem restrições às mulheres e às raparigas durante a menstruação, impedindo-as de cozinhar, de praticar desporto, de partilhar a água e o saneamento ou até de dormir em casa. Um estudo sobre 478 raparigas em Haryana, na Índia (Goel e Mittal 2011), concluiu

que 75% não participavam em cerimónias religiosas durante a menstruação, 45% não eram autorizadas a entrar na cozinha e quase 25% tinham restrições na alimentação. Mais de 16% pensavam que a menstruação era sinal do surgimento de uma doença e 7% pensavam que era uma maldição. No Nepal, a prática do *chhaupadi* é uma tradição social que impede as mulheres de participar em actividades familiares ou comunitárias normais durante a menstruação, porque são consideradas impuras. Em 2005, o Tribunal Supremo do Nepal declarou a prática ilegal, mas, nas partes remotas do ocidente do país, muitas adolescentes e mulheres têm de ficar numa pequena cabana (“cabana chhau”) ou juntamente com os animais (George 2014). Por não poderem ficar em casa, as mulheres também podem ficar sujeitas a violência (ver o número 5 de *Fronteiras do CLTS*). A proibição do uso de casas de banho leva ao fecalismo a céu aberto e, por isso, uma comunidade não pode ser considerada livre de fecalismo a céu aberto (ODF) enquanto esta prática continuar. A crença de que as raparigas estão prontas para se casarem quando surge a menarca (o primeiro período) cria mais pressão sobre as meninas para abandonarem a escola para se casar, ou para ajudar em casa, e o mito de que o sexo cura a menstruação dolorosa pode resultar em gravidez na adolescência. Estes mitos e restrições podem ter grandes impactos na saúde, na auto-estima, nas oportunidades e na vida de mulheres e raparigas.

WHAT'S IT LIKE FOR GIRLS TO GET THEIR PERIOD around the world?



MYTH: if you walk over a garden during your period, the plants will die

FACT: poor menstrual hygiene affects every aspect of a girl's life: education, general health and life opportunities

STAT: girls miss out on up to 20% of school due to their period (embarrassment, pain, poor hygiene)

MYTH: sex cures period pain

FACT: some girls resort to using old cloths, banana leaves or newspapers which can lead to infection

1 in 10 girls drop out of school altogether

FACT: Plan is providing Ugandan girls with education and reusable pads to help them manage their periods better.

Girls' Health: A BLOODY SERIOUS BUSINESS

PLAN.ORG.AU



Imagem: Plano Internacional

Razões para ter em conta a GHM em programas de CLTS?

1. O saneamento e a higiene são questões políticas e de saúde pública. O CLTS pode reforçar as desigualdades de género, se os facilitadores (de CLTS) não tiverem em conta quem está incluído e quem não está.
2. O CLTS não tem forçosamente objectivos explícitos da igualdade de género: isso pode ter resultados positivos e resultados negativos para as mulheres. Incluir a GHM pode vir a aumentar a participação das mulheres no CLTS e a promover as necessidades de higiene e saneamento específicas para GHM das mulheres, por mulheres, para mulheres. Pode, dessa forma, contribuir para aumentar a igualdade de género no seio da comunidade.
3. Ter em conta a GHM no âmbito dos programas de CLTS pode aumentar os resultados práticos para as mulheres (por exemplo, mais privacidade, comodidade, segurança e conforto), bem como os resultados estratégicos (por exemplo, maior empoderamento, confiança e inclusão das mulheres, a par de maior sensibilização dos homens para as questões de GHM).
4. Como o “fazer cocó”, a menstruação é objecto de estigma social e de tabu. A capacidade do CLTS de vencer barreiras relativamente ao saneamento proporciona uma excelente oportunidade para abordar a menstruação. As boas práticas de GHM estão ao alcance de todos os agregados familiares, contanto que tenham consciência das barreiras e estigmas sociais e se empenhem em fazer-lhes face.
5. Incluir a GHM na programação do CLTS incentivará os agregados familiares a ter em conta necessidades diferentes em função do género ao construírem casas de banho, por exemplo, para ajudar as mulheres a gerir a menstruação de forma confortável e discreta. As mulheres e as raparigas têm maiores probabilidades de:
 - Usar a casa de banho com mais frequência quando estiverem menstruadas (diarreia, prisão de ventre e náuseas estão relacionadas com as hormonas produzidas durante a menstruação).
 - Estar mais tempo na casa de banho (para mudar os materiais higiénicos e para se lavar).
 - Precisar de maneira de deitar fora e/ou de lavar os materiais higiénicos ou roupas manchadas na casa de banho ou perto dela.
 - Necessitar de mais espaço numa latrina para gerir a menstruação e lavar pensos e lavar-se.
 - Querer água disponível na latrina para se lavar e tomar banho durante a menstruação.
6. Más práticas de higiene menstrual podem por si ter implicações para a saúde de mulheres e raparigas. Os tabus relativos à menstruação fazem com que os materiais para a menstruação sejam guardados em lugares secretos, que podem ser húmidos ou pouco higiénicos. Para minimizar infecções do tracto urinário ou reprodutivo, os pensos reutilizáveis devem ser lavados com sabão e água limpa, secos ao sol e ao ar livre, e, em seguida, guardados num local limpo e seco.
7. O estado e a limpeza de uma casa de banho são importantes para a GHM:

Impactos da GHM na saúde

Foi feito em 2014 um estudo hospitalar de caso-controlo em Odisha, na Índia para testar vaginose bacteriana (VB), infecções do tracto urinário (ITU) e sintomas de infecções urogenitais em 486 mulheres. A VB é uma doença em que se desfaz o equilíbrio das bactérias na vagina, causando uma descarga vaginal, muitas vezes com um cheiro perceptível.

Os resultados mostram que os factores importantes a ter em conta na GHM para evitar infecções urogenitais são os seguintes:

- O tipo de penso usado. As mulheres que usaram pensos absorventes reutilizáveis tinham maiores probabilidades de ter sintomas ou diagnóstico de pelo menos uma infecção urogenital (VB ou ITU) que as mulheres que usavam pensos descartáveis.
- Ter um espaço privado e confortável onde pudessem mudar de penso à vontade. Uma mulher que muda de penso menstrual ao ar livre tem mais probabilidades de ter VB que se puder mudar de penso num lugar limpo e privado.
- Ter acesso a instalações perto de casa, com água e outros materiais de higiene.

Fonte: Belen Torondel e Padma Das, LSHTM (2014)

8. Melhorar o acesso ao saneamento pode ajudar a reduzir a vulnerabilidades à violência baseada no género. Por muito que a Água, Saneamento e Higiene (WASH) não seja a causa da violência, os programas e serviços de WASH que não têm em conta a segurança dos seus utentes podem aumentar as vulnerabilidades de mulheres e raparigas. Ignorando-se a GHM em programas de infra-estruturas de saneamento e de sensibilização para a higiene, as mulheres e as raparigas podem ser postas em risco de violência baseada no género. Isso é discutido mais em pormenor no número 5 das *Fronteras do CLTS*.
9. A falta de instalações de WASH e de materiais sanitários nas escolas pode ser altamente prejudicial para as raparigas e as professoras menstruadas, que podem perder um ou mais dias, se não conseguirem gerir o seu período na escola. A falta de acesso a materiais sanitários pode criar ansiedade relativamente a que o sangue escorra, manche a roupa ou cheire mal, o que pode criar uma sensação de ridículo, ser motivo de troça e de sentimentos de humilhação ou vergonha. Incentivar as comunidades escolares a terem em conta a GHM, através de programas de CLTS e de SLTS, ao projectarem, construírem e fazerem a manutenção e limpeza de latrinas escolares pode aumentar o conforto, a participação e a frequência das raparigas na escola, e aumentar também a retenção de professoras..

Ter boas instalações de saneamento é fundamental para proporcionar meios e privacidade suficiente para uma boa GHM. Por estas e outras razões, a menstruação deve ser reconhecida e tida em conta na concepção de programas de CLTS.

Elementos de GHM

O diagrama abaixo dá uma panorâmica dos elementos principais necessários para uma GHM eficaz.



Fonte: Adaptado de House, Mahon e Cavill (2011)

A GHM no CLTS: Experiências e inovações

Há muito pouco documentado sobre a forma como a programação de GHM foi integrada ou combinada com intervenções de CLTS. Embora o pessoal dos programas de CLTS possa estar algo sensibilizado para a GHM, há muito poucos exemplos de componentes de GHM em programas de CLTS a funcionar em grande escala.

Há que ter cuidados ao introduzir o tema da GHM numa discussão comunitária, para evitar ofender ou isolar membros da comunidade. As discussões iniciais podem ser mais apropriadas com grupos apenas de mulheres e de raparigas, para entender o contexto cultural antes de levar toda a comunidade a participar. Também é importante não sobrecarregar o despertar para o CLTS com mensagens complementares, o que pode fazer diminuir a intensidade do ponto de partida “estamos a comer cocó uns dos outros” e a motivação para acção imediata para o OD.

A secção que se segue documenta e explora algumas experiências, com referência a elementos fundamentais usados para uma intervenção eficaz de GHM e sugere pontos de entrada para a programação de CLTS. Os elementos estão todos interligados e reforçam-se uns aos outros.

Informação, sensibilização e oportunidades de diálogo com mulheres e raparigas, homens e rapazes

Dada a prevalência de mitos, estigmas e incompreensão em torno da GHM, para melhorar a GHM é fundamental divulgar informação factual e facilitar discussões.

Exemplos do que se tem feito:

- No Uganda, a Plan International usou uma série de abordagens para levar as alunas das escolas a participarem como educadoras de GHM, divulgando poemas e histórias de “mudança” junto de outras raparigas. As Equipas Comunitárias de Saúde e outros membros da comunidade realizaram sessões de teatro sobre os mitos e tabus da menstruação, demonstraram o uso eficaz de pensos e incluem a GHM nas sessões de sensibilização para a higiene realizadas no pós-despertar do CLTS.
- A WaterAid Zâmbia e os parceiros apoiaram a sensibilização para a GHM nas escolas, por meio de Coordenadores Escolares de Saúde e de Nutrição, Clubes Escolares de Saúde, Grupos de Apoio a Mães, Associações de



O chefe de um Clube Escolar de Higiene organiza uma reunião semanal no Leste do Uganda. Foto: Plan International

Professores e Encarregados de Educação (APEEs), aprendizagem entre pares e discussões em grupo, para proporcionar um ambiente favorável para rapazes e raparigas aprenderem sobre a GHM.

- Em Mulanje, no Malawi, a Plan International incentivou os Grupos de Mães das escolas a pedir aos chefes das aldeias para organizarem discussões sobre a GHM a nível da comunidade (com a participação de homens, mulheres, rapazes e raparigas), para romper com tabus e desfazer os mitos existentes. Os Clubes de Saneamento existentes nas escolas, reforçados por meio de SLTS, também se mostraram receptivos e motivados para trabalhar com GHM.



Raparigas da escola primária de Lira, Norte do Uganda, aprendendo GHM com a professora. Foto: Plano Internacional



Formadora explicando como usar pensos higiénicos, Uttar Pradesh, Índia. Foto: Plan International

Livro sobre a puberdade das raparigas

O livro tanzaniano sobre a puberdade das raparigas foi elaborado em 2009 pelo Dr. Marni Sommer através de cuidadosa pesquisa participativa junto de raparigas adolescentes e dos adultos que fazem parte das suas vidas, como sejam pais e professores. O livro foi aprovado pelo Ministério da Educação (ME) da Tanzânia em 2010 e foi posteriormente adaptado e aprovado no Gana, na Etiópia e no Camboja.

Os livros têm uma apresentação colorida e conteúdo significativo sobre o início da puberdade e a GHM, incluindo histórias sobre menstruação escritas por raparigas adolescentes. Os livros destinam-se a raparigas com idades entre os 10 e os 14 anos de idade.

Podem descarregar-se em:

www.growandknow.org/books.html

Fonte: Dr. Marni Sommer, Universidade de Columbia. Foto: Raparigas do Camboja com o livro *Crescimento e Mudanças*. Foto: Susan Connolly/Grow and Know



Pontos de entrada para a programação do CLTS:

Incluir componentes de GHM em actividades pós-despertar de CLTS e SLTS

O período pós-despertar constitui uma oportunidade para discutir numa comunidade conhecimentos, atitudes e práticas relacionadas com menstruação e higiene menstrual e para realçar os desafios enfrentados por mulheres e raparigas nesse contexto específico. Isso pode fazer-se em diálogos comunitários abertos ou em grupos separado por género. A participação de homens e rapazes pode fazer com que os rapazes façam menos troça das raparigas e ajudem os pais a dar mais apoio a filhas e esposas, reconhecendo os problemas, expondo os mitos e o estigma e proporcionando uma plataforma de discussão.



Mulheres do comité de gestão reúnem-se com membros da comunidade para discutir educação para a higiene e saneamento, bairro de Kalshi Takar Baa, Dhaka, Bangladeche, 2011. Foto: WaterAid/GMB Akash/Panos

O SLTS pode ser uma forma importante de introduzir a GHM nas escolas, sendo os alunos e os professores incentivados a discutir e a partilhar conhecimentos e experiências. Os professores devem receber formação sobre saúde reprodutiva e GHM para assegurar uma boa facilitação e divulgação de informação factual.

Programa de Abordagem Paquistanesa do Saneamento Total (PATS)

No Paquistão, o facto de a GHM ser um tema culturalmente muito delicado cria desafios para a execução das actividades do programa de GHM. Os Clubes WASH nas escolas onde tinha havido as sessões de despertar foram um ponto de entrada bem sucedido para as intervenções de GHM. Nos Programas do PATS, há diálogos com a comunidade durante a fase pré-despertar, para compreender as normas sociais da comunidade. A pesquisa formativa mostrou que as estudantes mostravam materiais de comunicação e mensagens de GHM às irmãs, às amigas mais chegadas e por vezes às mães. Esta constatação foi aproveitada pelo programa PATS, que visava alunas das escolas, que levaram posteriormente a mensagem relacionada com a GHM a toda a comunidade que tinha sido despertada para o CLTS.

Fonte: Kamran Naeem, Especialista de WASH, UNICEF Paquistão

Pôr em causa os tabus relativos à menstruação

Criar normas positivas e desfazer mitos sobre a GHM

Tal como acontece com a obtenção do estatuto ODF no CLTS, melhorar a GHM requer mudanças de atitude em toda a comunidade. A participação dos homens na GHM é essencial para eles poderem apoiar filhas e esposas, tanto emocional como financeiramente, para elas tentarem satisfazer as suas necessidades em termos de GHM.

Exemplos do que se tem feito:

- No Bangladesh, a WaterAid tem trabalhado com raparigas adolescentes que vivem em Madhabpur Tea Garden para romper o silêncio sobre a menstruação através do futebol <https://www.youtube.com/watch?v=JTnhNgT5XaY>.
- A WASH United elaborou um currículo inovador de GHM. Um dos jogos mais populares é “Deitar Abaixo os Mitos”, que ensina aos estudantes que há mitos e tabus habituais sobre a GHM e que, em conjunto, podemos pô-los em causa e enfrentá-los. O objectivo é derrubar dez garrafas vazias que representam cada uma um tabu ou mito relativo à menstruação. Os jogadores deitam abaixo as garrafas com uma bola, como sinal de terem adquirido conhecimentos e confiança, e de estarem, eles e o grupo, “livres” de tabus e mitos sobre a menstruação. É bom divertir-se jogando jogos, dado que cria uma atmosfera positiva em torno de um tema tradicionalmente envolto em silêncio e vergonha (WASH United www.wash-united.org/).
- Festas e promoções globais como o Dia da Higiene Menstrual no dia 28 de Maio (lançado pela WASH United, www.menstrualhygieneday.org) criam uma voz forte e uníssona pelas mulheres e raparigas de todo o mundo e ajudam a dar mais destaque à questão na agenda política e social.



Raparigas estudantes do Bangladeche jogam um jogo de aquecimento durante a formação sobre GHM concebida pela ONG WASH United. Foto: WASH United



Formadores ensinam as raparigas a usar pensos higiénicos com segurança durante a Grande Yatra de WASH, uma campanha de sensibilização para a higiene menstrual que percorreu cinco estados da Índia durante mais de 51 dias. Foto: Ina Jurga/WSSCC

O WSSCC e a GHM

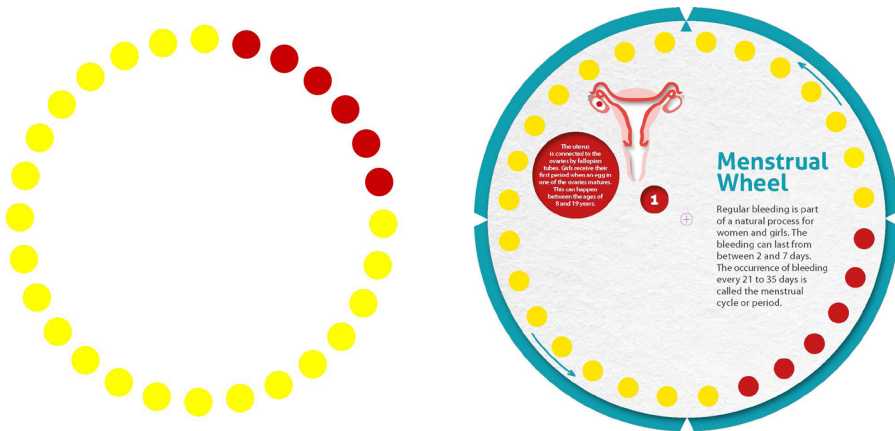
O Conselho Conjunto de Abastecimento de Água e Saneamento (WSSCC) considera a capacidade de as mulheres e raparigas gerirem todos os meses a menstruação com dignidade e segurança uma parte integrante do seu direito humano a água e saneamento seguros e adequados, saúde, educação, condições dignas de trabalho, abrigo e bem-estar.

A abordagem de GHM do WSSCC combina mudanças de políticas ao nível nacional e regional com formação que crie um quadro de profissionais qualificados, instalações adaptadas para GHM, inovações na gestão e eliminação e pesquisa em acção para preencher as lacunas de documentação e influenciar uma acção global mais holística e mais sensível em todos os sectores.

Os três pilares desta abordagem são: i. Quebrar o silêncio; ii. Gestão segura e adequada da higiene menstrual, reflectida em padrões mínimos das instalações públicas, por exemplo; e iii. Eliminação segura que proteja a dignidade das mulheres, salvaguardando também o meio ambiente.

As imagens visuais são importantes na transmissão destas ideias. Usa-se uma pulseira de gestão de higiene menstrual, cujos círculos e cores representam o ciclo menstrual e pulseira ajuda a sublinhar que a menstruação é algo de que há que se orgulhar todos os meses e algo de se deve falar

Fonte: WSSCC, www.wsscc.org/topics/higiene/menstrual-hygiene-management



Pulseira e roda de Gestão da Higiene Menstrual publicadas por cortesia do WSSCC. Para mais informações, contacte: www.wsscc.org

Pontos de entrada para a programação de CLTS:

Inclusão da GHM em programas de formadores

Se for bem facilitado, o CLTS pode rapidamente desfazer tabus e romper o silêncio. Os facilitadores CLTS são insensíveis aos tabus e ao estigma de discutir saneamento em público. Esta capacidade e a capacidade de facilitar a compreensão e incentivar a discussão aberta são importantes para melhorar a GHM nas comunidades. Comunidades, parceiros e funcionários podem ter poucos conhecimentos sobre menstruação e práticas de higiene menstrual e precisam, por isso, de formação sobre o assunto. As perguntas a fazer pelo facilitador podem ser as seguintes:

- Perguntar aos homens:
 - o Onde é que as vossas mulheres fazem GHM?
 - o Seria mais simples e mais seguro numa latrina;
 - o Pode ter em conta essas necessidades na concepção e construção de latrinas?
- Ou perguntar às mulheres e raparigas:
 - o Onde é que faz actualmente a GHM?
 - o Como você se sente relativamente à sua GHM?
 - o O que a ajudaria a melhorar a sua GHM?
 - o Que aspectos de uma latrina a ajudariam a melhorar a sua GHM?

A realização de pesquisa qualitativa também pode ajudar a entender melhor as práticas e os tabus relativos à menstruação e à higiene menstrual e é aconselhada antes de iniciar a execução.

Colaboração intersectorial e pessoal confiante capaz de se empenhar e de prestar apoio em GHM

Use actores/estruturas comunitárias existentes para a promoção contínua da GHM

Exemplos do que tem sido feito:

- Em Timor Leste, a WaterAid tem-se centrado numa melhor integração da GHM nas directrizes nacionais para WASH nas escolas e está a trabalhar em estreita colaboração com o ME e o Ministério da Saúde (MS), e parceiros implementadores locais, dando formação sobre GHM.
- A WaterAid Etiópia iniciou a elaboração de Directrizes Nacionais de GHM pelo Ministério da Saúde e uma Estratégia de WASH nas Escolas. Estas iniciativas constituirão um passo em frente na integração da GHM em todo o país.
- Na Nigéria, o saneamento escolar faz parte dos critérios nacionais para declaração/certificação ODF e a GHM é incorporada nos processos escolares de WASH em comunidades de CLTS.

A USAID/SPLASH integra a GHM no sistema de ensino

SPLASH (*Escolas Promotoras da Aprendizagem através do Saneamento e da Higiene*) é um programa escolar de WASH de quatro anos, financiado pela USAID, no Ministério da Educação do Governo da Zâmbia. As iniciativas levadas a cabo pelas SPLASH incluem:

- O projecto de advocacia das SPLASH levou à adopção de casa de banho para raparigas como parte do desenho oficial de latrinas escolares do ME ao nível provincial.
- São agora incluídos indicadores de GHM no Instrumento de Monitoria Escolar do ME para a Província Oriental.
- Teve lugar num distrito uma bem-sucedida Mini-Exposição sobre GHM para alunos e professores, que está a ser repetida nos outros três distritos das SPLASH e que mostrou que os rapazes estão desejosos de participar em actividades de GHM.
- As SPLASH desenvolveram um conjunto de materiais de apoio para professores, para estes aprenderem GHM e para a ensinarem e para tornar as escolas receptivas à GHM.
- Actividades e materiais de GHM claramente identificados criaram uma identidade reconhecível que ajuda a aumentar a visibilidade da GHM para fins de advocacia.
- As SPLASH fizeram uma parceria com a companhia farmacêutica YASH para produção de pensos reutilizáveis e desenvolvimento de microempresas que virá a abranger o todo o país.

Homens como promotores da higiene menstrual ou do género

Ter pessoal masculino na organização a trabalhar directamente na GHM pode ajudar a vencer barreiras e tabus. Os membros e líderes masculinos da comunidade serão incentivados e influenciado por facilitadores de GHM do sexo masculino, que constituirão um ponto de entrada acessível para uma questão específica de um género. Os facilitadores do sexo masculino podem incitar o pessoal do governo, que ainda é maioritariamente do sexo masculino, a ter em conta a GHM nas políticas e nos serviços à comunidade. Os chefes comunitários tradicionais e os professores do sexo masculino também podem ser promotores eficazes da GHM. A Plan International do Uganda tem pessoal específico de ambos os sexos a trabalhar em GHM. Isso faz com que seja mais fácil discutir as barreiras e tabus na comunidade. Os homens também têm sido incentivados a tornar-se vendedores de AFRIPads, criando um ambiente aberto para discutir a GHM com homens e mulheres na comunidade, pondo em causa as normas sociais.

Criar modelos para a participação das mulheres na programação de WASH

Da mesma forma que há vantagens em incluir os homens na programação de CLTS e de GHM, também são numerosos os benefícios da inclusão de mulheres. Como a GHM tem um impacto tão significativo nas mulheres, a participação das mulheres como administradoras de programas, implementadoras e agentes de advocacia é essencial para dar exemplos de equidade de género e de capacidade profissional das mulheres, e é o ponto de entrada óbvio para chegar às mulheres e raparigas das comunidades, cujas vozes são muitas vezes ignoradas. As agências de desenvolvimento devem dar o exemplo e ponderar a composição das suas equipas em termos de género, especialmente quando promovem a GHM e implementam actividades em comissões (devemos praticar o que pregamos!).

Criar promotores masculinos

Na Índia, a WaterAid e a Vatsalya criaram grupos para rapazes, jovens e homens casados, para avaliarem, através de reuniões comunitárias, os conhecimentos, atitudes e práticas existentes relativas a GHM. Os homens e os rapazes eram levados a participar através de diversas abordagens inovadoras, incluindo jogos e um filme feito com as comunidades. Foram usados materiais de informação, educação e comunicação para divulgar informação sobre menstruação e higiene menstrual. Na fase preliminar, era muito difícil discutir GHM com os homens, por causa de preconceitos, constrangimento, mitos e equívocos relativamente à questão, mas através de reuniões regulares e de comunicação interpessoal, isso começou a mudar.

Trabalhou-se com pedreiros e desenvolveu-se a sua capacidade de conceber e construir incineradores (para eliminação segura de materiais sanitárias) e latrinas familiares e escolares.

Os homens membros das comissões de gestão das escolas também foram levados a participar, por meio de sessões de formação e de sensibilização, para proporcionar ambientes favoráveis a uma GHM eficaz nas escolas e para inspirar homens para se tornarem agentes de mudança.

Como resultado da iniciativa, homens e rapazes começaram a falar de forma mais livre sobre a menstruação e têm maior capacidade de apoiar as necessidades de GHM de mulheres e raparigas no agregado familiar, na comunidade e na escola.

Fonte: Mahon et al, 2015



Crianças numa apresentação de GHM, Uganda. Foto: Plan International

“Acho ótimo estarmos a aprender coisas sobre os nossos corpos”, diz Samuel (14 anos). “Assim, sabemos o que vai mudar à medida que envelhecermos e aprendemos a manter-nos limpos e saudáveis... Aprendemos que é importante lavar as mãos com sabão, para não ficarmos doentes... E falamos sobre os períodos menstruais no clube. É normal, não há aí nada para ridicularizar ninguém. Isso é uma coisa que eu também digo aos outros rapazes da turma... e aos miúdos do bairro. Digo às raparigas minhas vizinhas que não têm de ter medo quando lhes vier o período. Não é nada anormal, apenas faz parte da vida. As minhas irmãs ainda são muito jovens, mas eu vou ajudá-las quando elas crescerem... Há rapazes que gozam comigo, por eu ajudar as raparigas. Bem, eu só lhes digo que vou continuar a fazer isso de qualquer maneira. É bom para mim e é bom para as raparigas.”

Fonte: Plan International no Uganda, 2014

Pontos de entrada para programação de CLTS:

A abordagem participativa de CLTS tem sido eficaz para aumentar o nível de conhecimentos relativamente a saneamento e higiene, e para capacitar as comunidades para agirem colectivamente. Conseguiu-se a participação de todos os actores comunitários, incluindo trabalhadores de saúde comunitária, comités de WASH ou de saúde, Associações Comunitárias de Poupança e Crédito, Clubes Escolares de Saúde, educadores tradicionais da puberdade, avós e Líderes Naturais na promoção da GHM, paralelamente à promoção de ODF e respectivas práticas de higiene. As mulheres facilitadoras de CLTS também podem desempenhar um papel importante na discussão da GHM após o processo de despertar.



Pooja Bharti, de 24 anos, líder comunitária, discute limpeza e higiene com Sarita, também de 24 anos, que é portadora de deficiência, Kanpur, Índia. É membro do Grupo de Utilizadores de Água e vende pensos higiénicos em casa. Tem um papel activo contactando as instituições do sector de Água e Saneamento para pedir serviços para a sua comunidade.

Foto: WaterAid/Poulomi Basu

Além disso, o tema da GHM pode constituir um ponto de entrada para discutir outros temas fundamentais para a saúde das mulheres, incluindo nutrição, infecções sexualmente transmissíveis, gravidez, HIV/SIDA, mutilação genital feminina, violência baseada no género e casamento infantil. Desta forma, a GHM pode ligar-se a estas questões e ser discutida através das estruturas existentes com elas relacionadas.

A GHM também deve ser integrada no sistema escolar existente, através da advocacia junto do governo, formação de professores, materiais didácticos, actividades de GHM em clubes de WASH e eventos para rapazes e raparigas.

Promover a concepção de casas de banho e instalações de higiene para satisfazer as necessidades de raparigas e mulheres menstruadas

São essenciais para GHM instalações sanitárias acessíveis que dêem: privacidade, acesso a água, instalações de eliminação de resíduos e espaço para mudar e lavar pensos higiénicos e para limpar o corpo.

É mais provável que as casas de banho e instalações de lavagem sejam apropriadas para GHM se as utilizadoras participarem na escolha do local e na sua concepção. Eis alguns elementos comuns de concepção para GHM recomendadas por utilizadoras:

- Certificar-se de que as casas de banho constituem um espaço seguro e privado, incluindo: fechos interiores em cada unidade, separação dos sexos nas latrinas públicas ou nas escolas, locais que mulheres e raparigas se sintam seguras de utilizar e onde haja luz para usar à noite.

- Melhorar o acesso com corrimões e assentos, e espaço suficiente para a menina ou a mulher se mexer para se limpar e para se lavar.
- Facilidade de acesso a água (de preferência dentro da latrina).
- Acessórios como espelhos, ganchos, bacias de plástico e um lugar para não pôr o sabão do chão.
- Fornecer caixotes com tampa e/ou incineradoras para eliminação discreta de resíduos menstruais nos sanitários/casa de banho/instalações.

Todos estes elementos tornam a instalação mais acessível, mais higiénica, mais agradável e mais fácil de usar. Gestão e manutenção das instalações, incluindo limpeza e incineração ou eliminação segura de resíduos, são complementos fundamentais de uma boa concepção, como o são também instalações que possibilitem boas práticas de lavagem das mãos antes e depois de mudar os materiais de higiene menstrual.

Inclusão de pessoas com deficiência

Os obstáculos com que se defrontam as mulheres e as raparigas com deficiência e a diversidade das suas necessidades devem também ser tidos em conta no que toca à acessibilidade e inclusividade da informação e da infra-estrutura relativa a GHM. Uma auditoria de acessibilidade e segurança das instalações de WASH existentes, por um grupo de homens e mulheres, rapazes e raparigas, incluindo as pessoas com vários tipos de deficiência, é uma excelente maneira de os profissionais compreenderem melhor as barreiras relacionadas com a concepção técnica e o seu impacto em alguns utilizadores (WEDC e WaterAid 2014). A análise participativa de obstáculos com participação de membros da comunidade cria consciência das barreiras que as pessoas enfrentam e de como a comunidade pode fazer face a esses desafios (ver o número 3 das *Fronteiras do CLTS*). Devem ser tidas em conta as especificidades da GHM para que uma latrina inclusiva para pessoas com deficiência tenha em consideração as necessidades de GHM das suas utentes. Se forem utilizados meios de comunicação visual, há que assegurar que haja uma descrição oral para quem tem dificuldades visuais e que as apresentações orais são complementadas com recursos visuais para quem tem dificuldades auditivas.



Complexo sanitário com uma casa de banho específica com corrimões e acesso nivelado. *Foto: Plan International*

Pontos de entrada para programação de CLTS:

Como o CLTS visa motivar comunidades e escolas para construírem latrinas para alcançar o estatuto ODF, é lógico assegurar que sejam logo de início tidas em contas na construção de latrinas as necessidades de mulheres e raparigas menstruadas, em vez de se pensar nisso depois da construção terminada. A

GHM poderia ser incluída como critério em níveis mais elevados de verificação e certificação de ODF, à medida que as famílias e as comunidades vão “subindo a escada do saneamento” (por exemplo, em esquemas como ODF+). Indicadores de desempenho escolar e instrumentos de avaliação também poderiam incluir a GHM. Isto sublinha que o saneamento e a higiene são tão importantes como ter uma latrina.

Instalações disponíveis para pôr de molho, lavar e secar pensos higiénicos e panos reutilizáveis

A utilização pelas mulheres de materiais sanitários reutilizáveis (comerciais ou improvisados) para absorver o sangue menstrual, a lavagem com água e sabão e um espaço aberto (tendencialmente privado) para secar esses materiais podem melhorar a saúde dos utilizadores.

Os kits AFRipads do Uganda incluem: um suporte, pensos e um saco impermeável para guardar os pensos sujos. No Quênia, a *Eliminate Poverty NOW* acrescentou às embalagens um balde, um saco de rede para secagem e cuecas, porque muitas meninas não têm esses acessórios essenciais. A *TOM Box* (Caixa do Período Mensal) foi elaborada no âmbito do programa Desafio dos Engenheiros Sem Fronteiras da Austrália e tenta resolver as dificuldades que as mulheres e meninas nepalesas têm para secar os pensos reutilizáveis de forma discreta.



Pensos AFRipads a secar numa casa no Leste do Uganda. Foto: Plan International

Sistemas ecológicos e higiénicos de recolha e eliminação de materiais de protecção sanitária

O silêncio público relativamente à GHM fez com que a concepção de sistemas de recolha e eliminação fosse muito negligenciada. Sem meios específicos e adequados de eliminação (discretos e separados), as raparigas podem deitar fora os materiais de protecção sanitária em latrinas, casas de banho Ecosan e fossas sépticas, aumentando assim os entupimentos e o nível de enchimento, o que faz, por sua vez, com que o esvaziamento seja mais caro ou que haja uma mais frequente necessidade de voltar a cavar ou construir e que se estrague o *humanure* (composto humano). Também pode acontecer que os materiais sanitários sejam despejados na natureza, expostos a animais e seres humanos em pilhas de lixo ou lavados em fontes de água, contaminando o meio ambiente.

No Malawi, a Plan International tem vindo a construir instalações de WASH nas escolas, com divisões específicas para GHM e um depósito incluído, que conduz os pensos usados a um incinerador externo, fornecendo um método digno, ecológico e higiénico de eliminação.

Existência e sustentabilidade de material de protecção para cuidados menstruais que seja higiénico, a preços acessíveis e apropriado para a cultura e para a idade

Apoio a cadeias sustentáveis para produção e/ou fornecimento permanente de materiais de protecção sanitária para todas as mulheres e raparigas

Um aumento do acesso a produtos sanitários e a melhoria da sua utilização podem reduzir o receio de mulheres e raparigas de que se lhes veja a menstruação, permitindo-lhes participar livremente na sociedade durante a menstruação.

- As SPLASH introduziram costura de pensos reutilizáveis em clubes de WASH, formação de professores e reuniões nas escolas das APEEs, utilizando tecidos de algodão já usados (por exemplo, toalhas, lençóis e pijamas velhos) e seguindo um folheto de instruções.
- A WaterAid Zâmbia apoiou o Clube Escolar de Saúde e o Grupo de Apoio às Mães para fazer pensos na Escola de Lubunda e exibi-los em mostras agrícolas e comerciais na região.
- A Escola de Dilela, na Etiópia, a WaterAid e seu parceiro implementador, a Progynist, criaram um ateliê que fabrica toalhetes sanitários reutilizáveis a preços acessíveis, quatro vezes mais baratos que um pensos descartáveis normais. Foram também construídas instalações sanitárias adequadas para alunos e professores.

Anita, uma adolescente da Escola Primária de St. John (Zâmbia), disse o seguinte sobre o trabalho do grupo de mães com a GHM: “Há um grupo de mães que começou a ensinar-nos a fazer pensos simples. Elas ensinam como devemos vestir-nos, sentar-nos e limpar-nos durante o período menstrual.” A experiência de Anita foi também a de Yamikani: “Antes da intervenção, passávamos vergonhas; os rapazes troçavam de nós e nós às vezes evitávamos ir às aulas só para não passarmos por isso. Mas agora temos outra vez privacidade e dignidade”, disse Yamikani. No programa rural, a Escola Primária de Liudzi, no distrito de Nkhotakota, reinscreveu sete raparigas adolescentes que abandonaram a escola por falta de conhecimento sobre como gerir a menstruação na escola. Souberam da intervenção de GHM e da construção de novas instalações sanitárias na sua escola e decidiram voltar para a escola (WaterAid 2014).

Plan International no Uganda

A Plan lançou em Julho de 2012 um programa plurianual de GHM no Uganda, com base no trabalho projectos escolares anteriores de WASH e CLTS. Os projectos anteriores também criaram Associações Comunitárias de Poupança e Crédito, que foram ligados ao projecto de GHM, para ajudar os membros da comunidade interessados em iniciar um negócio de venda de pensos, mas também criando interesse nos membros da comunidade para comprarem os pensos. Foram estabelecidas parcerias em todos os níveis do programa, com governos distritais e nacionais, escolas, a comunidade em geral e com a AFRIPads Uganda LTD, uma empresa social que produz, comercializa e vende produtos reutilizáveis de higiene menstrual.

As actividades do programas visam melhorar os conhecimentos, atitudes e práticas relativas à GHM de mulheres, raparigas, homens e rapazes das zonas rurais; e aumentar o acesso a pensos higiénicos a preços acessíveis. O programa tenta também melhorar a capacidade de geração de rendimentos das mulheres, que são incentivadas a vender AFRIPads após receberem formação sobre GHM e negócios.

Para ver um exemplo de alguns impactos dos programas, veja a História de Mudança Mais Significativa de Christine:

<https://www.youtube.com/watch?v=1ACVYsZbo1A>



Teddy e Sylvia a cozer AFRIPads com asas, no Uganda. Foto: Plan International

Pontos de entrada para a programação de CLTS:

De acordo com os princípios do CLTS, as comunidades podem ser capacitadas para assumir o controlo da GHM. Com a actual adopção de comercialização do saneamento para complementar as actividades de CLTS, as comunidades podem ser incentivadas a utilizar produtos comerciais disponíveis para GHM. Quando estes materiais têm preços proibitivos, incentivar (ou até ensinar) as pessoas a fazer melhores materiais sanitários para as mulheres e raparigas é uma alternativa sustentável. Sistemas comunitários de vendas e utilização de Associações de Poupança e Crédito podem fornecer uma solução sustentável para a distribuição de materiais de protecção sanitária, como sejam pensos reutilizáveis de baixo custo.

Numa tentativa de tornar os pensos tão acessíveis e disponíveis quanto possível, muitas organizações estão a promover pensos “caseiros”. Eis alguns requisitos essenciais desses projecto:

- Base impermeável para que o sangue não escorra nem manche a roupa.
- Possibilidade de fixar o penso às cuecas, quando se usam cuecas.
- Método alternativo de fixar o penso (por exemplo, com um cinto de pano) para permitir a utilização sem cuecas.
- Possibilidade de, depois de desdobrado, ter uma forma não muito evidente, o que reduz o constrangimento ou a vergonha, quando se lava ou se seca o penso.
- Capacidade de absorção adequada para que escorra o menos sangue possível.



Bidyavati Singh, um lojista, vendendo pensos higiénicos a Aradhna, Uttar Pradesh, Índia.

Foto: WaterAid/Poulomi Basu

Considerações finais

Romper com o tabu e a negatividade que rodeiam a menstruação e estabelecer uma nova norma social em que mulheres e raparigas possam celebrar o corpo e orgulhar-se dele devem fazer parte integrante do CLTS, a fim de alcançar equidade e inclusão para todos. O CLTS pode ser uma maneira poderosa de pôr em causa normas sociais, mitos e mentalidades existentes; a abertura causada pelo processo de despertar pode ajudar a criar um ambiente em que as comunidades possam falar livremente sobre a menstruação.

Na programação de GHM, ponderar a aplicação destes princípios básicos de CLTS:

- Não há subsídio inicial.
- Não há concepção padrão de instalações.
- Não há promoção prescritiva de um tipo de material absorvente menstrual.
- Em primeiro lugar, as pessoas: elas conseguem fazer.
- Nem sermões nem lições – facilitação.
- Incentivar a acção comunitária para acabar com os tabus e mudar as normas sociais.

Mais informação

O contexto e a especificidade dos projectos faz com que seja impossível dar uma lista substancial de indicadores relacionados com GHM. Alguns dos principais indicadores que devem ser apropriados para a maioria de programação de GHM estão disponíveis para visualização no site do CLTS, aqui (em inglês):

www.communityledtotalsanitation.org/mhm-indicators

Está disponível uma gama cada vez mais ampla de documentação sobre o tema da gestão da higiene menstrual. Abaixo encontram-se algumas ligações para informações básicas (todas em inglês):

- House, S., Mohan, T. e Cavill, S. (2011) *Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world [A Higiene Menstrual Conta: Um recurso para melhorar a higiene menstrual em todo o mundo]*, WaterAid (publicado em conjunto com 17 organizações), Reino Unido (www.wateraid.org/mhm).
- Podem encontrar-se várias ligações para os mais recentes conhecimentos e actividade em todo o mundo no site do “Dia da Higiene Menstrual” que é administrado pela WASH United (<http://menstrualhygieneday.org/>).
- Crofts, T. (2012) *Menstruation Hygiene Management for Schoolgirls in Low Income Countries [Gestão da Higiene Menstrual para Raparigas Estudantes de Países de Baixo Rendimento]*, Centro de Engenharia Hidrológica e Desenvolvimento, Universidade de Loughborough, Reino Unido (http://wedc.lboro.ac.uk/resources/factsheets/FS007_MHM.pdf).
- Exemplos de livros sobre higiene menstrual para raparigas de vários países no site de “Grow and Know” (www.growandknow.org/books.html).
- Site do WSSCC: www.wsscc.org/e-learning-centre/mhm.
- A WASHplus/SPLASH tem algumas ferramentas e materiais em www.washplus.org/countries/zambia.

Bibliografia

- George, R. (2014) ‘Blood speaks’ *Mosaic: The Science of Life*, 11 de Março <http://mosaicscience.com/story/blood-speaks>, consultado em 14 Julho de 2015
- Goel, M. K. e Mittal, M. (2011) ‘Psycho-Social Behaviour of Urban Indian Adolescent Girls during menstruation’, *Australasian Medical Journal*, 4.1: 49-52
- House, S., Mohan, T e Cavill, S (2011) *Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world*, WaterAid, www.wateraid.org/mhm, (em inglês) consultado a 8 de Julho de 2015
- Mahon, T., Tripathy, A. e Singh, N. (2015) ‘Putting men into menstruation: The role of men and boys in community menstrual hygiene management’, *Waterlines* 34.1
- Torondel, B. e Das, P. (2014) ‘The health impact of menstrual hygiene management on women of reproductive health and its implications for schoolgirls’, pp33-36 M. Sommer, E. Cherenack, S. Blake, M. Sahin et L. Burgers, *WASH in Schools Empowers Girls’ Education: Proceedings of the Menstrual Hygiene Management in Schools Virtual Conference 2014*, UNICEF e Universidade de Columbia, Nova Iorque, www.unicef.org/wash/schools/files/MHM_vConf_2014.pdf, consultado a 8 de Julho de 2015
- WaterAid Zâmbia (2012) ‘A Review of MHM Intervention at Two Schools in Milenge District, Zambia’, Nota de Campo, Zâmbia
- WEDC e WaterAid (2014) *Accessibility and Safety Audit: Latrine*, <https://wedc-knowledge.lboro.ac.uk/collections/equity-inclusion/general.html>, (em inglês) consultado a 8 de Julho de 2015

Sobre a série

Trata-se de uma série de notas curtas que dão orientações práticas sobre novos métodos e abordagens, e que reflectem sobre questões mais amplas. Agradecemos comentários, ideias e sugestões. Contacte-nos no site clts@ids.ac.uk

Outros recursos essenciais sobre CLTS

Este e muitos outros recursos estão disponíveis em www.communityledtotalsanitation.org/resources

Bongartz, P., Musembi Musyoki, S., Milligan, A. e Ashley, H. (2010) *Tales of Shit: Community-Led Total Sanitation in Africa [“Histórias de Cocó: Saneamento Total Liderado pela Comunidade em África”]*, Participatory Learning and Action 61, Londres: International Institute for Environment and Development (IIED)

Kar, K. (2010) *Facilitating ‘Hands-on’ Training Workshops for CLTS: A Trainer’s Training Guide*, [“Facilitação de Sessões de Formação Prática em CLTS: Guia de Formador de Formadores”], Genebra: WSSCC

Kar, K. com Chambers, R. (2008) *Handbook on Community-Led Total Sanitation [“Manual de Saneamento Total Liderado pela Comunidade”]*, Brighton e Londres : IDS e Plan International

Sobre os autores

Sharon Roose é especialista de WASH com experiência na gestão e execução de projectos de WASH, com interesse específico em desenvolvimento social e empoderamento das comunidades.

Tom Rankin é especialista de WASH com experiência prática de execução no terreno e gestão de projectos de WASH e uma paixão especial por desenvolvimento comunitário.

Sue Cavill é especialista de WASH, com experiência na implementação de projectos de WASH e avaliação de projectos, bem como de pesquisa relevante para políticas, análise e a divulgação.

Outros números desta série

Número 1 : Cole, B. (2013) [‘Desenvolvimento da Concepção Participativa para Saneamento’](#)

Número 2 : Maulit, J.A. (2014) [‘Como Despertar para a Lavagem das Mãos com Sabão’](#)

Número 3 : Wilbur, J. e Jones, H. (2014) [‘Deficiência: Tornar o CLTS Plenamente Inclusivo’](#)

Número 4 : Cavill, S. com Chambers, R. e Vernon, N. (2015) [‘Sustentabilidade e CLTS: Ponto da Situação’](#)

Número 5 : House, S. e Cavill, S. (2015) [‘Tornar a Higiene e o Saneamento Mais Seguros: Reduzir as Vulnerabilidades à Violência’](#)

Romper com o Tabu Seguinte: Higiene Menstrual no CLTS

A menstruação é uma parte natural e saudável da vida de mulheres e raparigas, mas é muitas vezes um assunto tabu, de que não se fala com facilidade, o que pode levar a sentimentos de constrangimento e vergonha. Também pode fazer com que as raparigas percam a atenção na escola ou faltem à escola. A menstruação é um elemento central de saneamento e higiene que afecta a metade da população do mundo durante uma grande parte da vida. Este número das *Fronteiras do CLTS* ilustra como os programas de Saneamento Total Liderado pela Comunidade (CLTS) podem ser alargados de modo a incluir a Gestão da Higiene Menstrual (GHM) nas escolas e nas comunidades, para aliviar essa pressão sobre mulheres e raparigas. Divulga aprendizagem, recomendações, inovações e experiências da Plan International, WaterAid, WSSCC, UNICEF, WASH United, Grow and Know e USAID/WASHplus.



Ilustração de Regina Faul-Doyle



**CLTS
Knowledge
Hub**

Institute of Development Studies
Universidade de Sussex, Brighton BN1 9RE Reino Unido

Site www.communityledtotalsanitation.org

Email CLTS@ids.ac.uk

Twitter [@C_L_T_S](https://twitter.com/C_L_T_S)

Tel. +44 (0)1273 606261

Fax +44 (0)1273 621202

IDS, instituição particular de solidariedade social:

Instituição de Solidariedade Social. 306371; Registrada em Inglaterra 877338 N° de IVA. GB 350 899914

Saiba mais

Assine o boletim informativo de CLTS, partilhe as suas experiências e contribua para o site de CLTS através do e mail CLTS@ids.ac.uk