UFSM
REUFSM
REVISTA DE ENFERMAGEM DA UFSM
ISSN 2179-7692
ACESSO ABERTO
Rev. Enferm. UFSM, v.16, e26, p.1-27, 2026 •
Submissão: 19/01/2026 • Aprovação: 27/08/2026 • Publicação: 04/11/2026
Artigo original

Entre o medo e o acolhimento: vivências da menarca e da menstruação na adolescência*

Between fear and acceptance: experiences of menarche and menstruation during adolescence

Entre el miedo y la aceptación: experiencias de la menarquia y la menstruación en la adolescencia

Isabela Teixeira Bagé[I], Láisa Emannuele Pereira Knapp[I], Maria Antonia Dutra Fernandes[I], Maria Izabel Claus Prato Bertei[II], Elitiele Ortiz dos Santos[I], Lisie Alende Prates[I]

[I] Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, Rio Grande do Sul, Brasil
[II] Secretaria Municipal de Saúde de Uruguaiana, Uruguaiana, Rio Grande do Sul, Brasil

* Extraído do Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pampa, 2023

Resumo

Objetivo: analisar as vivências, os sentimentos e os significados atribuídos por adolescentes à menarca e à menstruação. **Método:** estudo qualitativo, realizado entre setembro e dezembro de 2023, com 12 adolescentes de escolas públicas, por meio de entrevistas semiestruturadas individuais associadas à dinâmica de criatividade e sensibilidade "Almanaque", com análise de conteúdo. **Resultados:** as vivências da menarca e da menstruação variaram conforme o acesso à informação e o apoio recebido, oscilando entre experiências marcadas por medo, confusão e vergonha e outras mais tranquilas e acolhedoras. Os sentimentos incluíram insegurança, medo, irritação e tristeza, evidenciando repercussões emocionais no cotidiano das adolescentes. Os significados atribuídos extrapolaram a dimensão biológica, associando a menstruação a controle, vigilância e estigmas sociais, especialmente na ausência de diálogo. **Conclusão:** os achados reforçam a importância de estratégias educativas precoces, contínuas e sensíveis às dimensões emocionais, sociais e culturais da menstruação, com implicações para o cuidado em saúde do adolescente.
Descritores: Saúde do Adolescente; Adolescente; Menarca; Menstruação; Educação em Saúde

Abstract

Objective: to analyze the experiences, feelings, and meanings attributed by adolescents to menarche and menstruation. **Method:** a qualitative study conducted between September and December 2023 with 12 adolescents from public schools, using individual semi-structured interviews combined with the "Almanac" creativity and sensitivity activity, followed by content analysis. **Results:** experiences of menarche and menstruation varied according to access to information and the support received, ranging from experiences marked by fear, confusion, and shame to others that were calmer and more supportive. Feelings included insecurity, fear, irritability, and sadness, highlighting emotional impacts on the adolescents' daily lives. The

Artigo publicado por Revista de Enfermagem da UFSM sob uma licença CC BY.

meanings attributed went beyond the biological dimension, associating menstruation with control, surveillance, and social stigma, especially in the absence of dialogue. **Conclusion:** the findings reinforce the importance of early, continuous educational strategies that are sensitive to the emotional, social, and cultural dimensions of menstruation, with implications for adolescent health care.
Descriptors: Adolescent Health; Adolescent; Menarche; Menstruation; Health Education

Resumen

Objetivo: Analizar las experiencias, sentimientos y significados atribuidos por adolescentes a la menarquia y la menstruación. **Método:** Estudio cualitativo, realizado entre septiembre y diciembre de 2023, con 12 adolescentes de escuelas públicas, mediante entrevistas individuales semiestructuradas asociadas a la dinámica de creatividad y sensibilidad "Almanaque", con análisis de contenido. **Resultados:** Las experiencias de menarquia y menstruación variaron según el acceso a la información y el apoyo recibido, oscilando entre experiencias marcadas por el miedo, la confusión y la vergüenza, y otras más tranquilas y acogedoras. Los sentimientos incluyeron inseguridad, miedo, irritación y tristeza, lo que resalta las repercusiones emocionales en la vida diaria de las adolescentes. Los significados atribuidos trascendieron la dimensión biológica, asociando la menstruación con el control, la vigilancia y los estigmas sociales, especialmente en ausencia de diálogo. **Conclusión:** Los hallazgos refuerzan la importancia de estrategias educativas tempranas, continuas y sensibles que aborden las dimensiones emocionales, sociales y culturales de la menstruación, con implicaciones para la atención de la salud de las adolescentes.
Descriptores: Salud del Adolescente; Adolescente; Menarquia; Menstruación; Educación en Salud

Introdução

A menstruação é um fenômeno fisiológico que marca o desenvolvimento reprodutivo feminino, mas que também se constitui como uma experiência atravessada por dimensões sociais, culturais, emocionais e simbólicas.[1] Apesar de sua centralidade no desenvolvimento feminino, a menstruação permanece, em muitos contextos, envolta por tabus, silenciamentos e estigmas que interferem na forma como é compreendida e vivenciada.[2-3]

Historicamente, os sentidos atribuídos à menstruação passaram por transformações marcantes. Em determinados contextos, o sangramento menstrual esteve associado a símbolos de fertilidade, renovação e potência. Contudo, ao longo do tempo, especialmente sob a influência de matrizes culturais judaico-cristãs, passou a ser significado como impureza e sujeira, reforçando práticas de controle, vergonha e silenciamento do corpo feminino.[1] Esses significados social e culturalmente construídos continuam influenciando as formas contemporâneas de lidar com a menstruação, reproduzindo normas, valores e estigmas que atravessam diferentes contextos sociais.[4]

Na adolescência, período caracterizado por intensas transformações corporais e identitárias, a menarca representa um evento inaugural que pode influenciar de forma significativa a relação das adolescentes com o próprio corpo, com a sexualidade e com os processos de cuidado em saúde. Os significados historicamente construídos sobre a menstruação permanecem presentes nas narrativas de meninas e adolescentes, que associam a menarca a medo, estranhamento, vergonha e à necessidade de ocultação do corpo menstruante, ao mesmo tempo em que elaboram sentidos simbólicos próprios para essa experiência de passagem. Nesse contexto, o corpo feminino torna-se mais visível, regulado e moralmente vigiado.[4]

No contexto brasileiro, a menarca ocorre, em média, entre os 10 e 15 anos, frequentemente em torno dos 11 anos, marcando o início da vida reprodutiva. Esse período é acompanhado por alterações hormonais, metabólicas e psicossociais, que podem repercutir no cotidiano das adolescentes por meio de sintomas físicos e emocionais.[5-7] No entanto, tais manifestações nem sempre são abordadas de forma sistemática nos serviços de saúde ou nos espaços educativos, evidenciando fragilidades no acesso à informação qualificada e no acompanhamento integral dessa população.

Embora se observe um crescimento da produção científica sobre a menstruação, especialmente no que se refere à pobreza menstrual, ao acesso a insumos e às condições de infraestrutura,[8] persistem lacunas importantes na literatura nacional e internacional no que se refere à compreensão das vivências subjetivas, dos sentimentos e dos significados atribuídos à menarca a partir da perspectiva das próprias adolescentes.[2-3] Apesar da crescente atenção à dignidade menstrual e à universalização de acesso a produtos, a menstruação continua marginalizada nas agendas de cuidado e direitos em saúde, reproduzindo tabus e invisibilidades que atravessam experiências individuais e coletivas.[9]

Estudos têm priorizado aspectos materiais, epidemiológicos e de acesso, enquanto permanecem pouco exploradas as vivências, os sentimentos e os significados atribuídos à menarca e à menstruação a partir da perspectiva das próprias adolescentes, sobretudo em contextos socioculturais específicos.[2-3,8-9] Ademais, ainda são incipientes as investigações que articulam essas experiências às dimensões emocionais, informacionais e relacionais que permeiam o cotidiano das adolescentes, especialmente no cenário brasileiro. Essa lacuna compromete a compreensão ampliada da

menstruação como fenômeno biopsicossocial e limita a proposição de estratégias de cuidado mais sensíveis e contextualizadas. Diante disso, o presente estudo busca avançar no conhecimento ao analisar, sob a ótica das adolescentes, as vivências, os sentimentos e os significados atribuídos à menarca e à menstruação, contribuindo para a ampliação do debate para além da dimensão biológica e material desse processo.

Assim, reconhece-se que as vivências como as experiências concretas relacionadas à menarca e à menstruação no cotidiano das adolescentes; os sentimentos como as respostas emocionais associadas a essas experiências; e os significados como os sentidos atribuídos à menstruação, construídos em contextos sociais, culturais e relacionais.[10] Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar as vivências, os sentimentos e os significados atribuídos por adolescentes à menarca e à menstruação.

Método

Pesquisa exploratória e descritiva, com abordagem qualitativa, desenvolvida entre os meses de setembro e dezembro de 2023, em município localizado na Fronteira Oeste, no Rio Grande do Sul. Foram seguidas as recomendações do *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research* (COREQ) para garantir a transparência e a qualidade do relato dos procedimentos metodológicos.

As participantes foram captadas em duas escolas públicas do município. A escola A foi escolhida por ser uma instituição de ensino com elevado quantitativo de adolescentes, oriundos de diversos bairros do município, assim como de diferentes classes sociais. Já a escola B estava localizada em um bairro periférico e possuía um grande contingente de pessoas em condição de vulnerabilidade social.

A escolha de duas escolas com características distintas teve como objetivo ampliar a diversidade do cenário investigado, contemplando adolescentes provenientes de diferentes contextos socioeconômicos e territoriais. Essa estratégia buscou enriquecer a compreensão do fenômeno, considerando diferentes contextos de vida.

As participantes da pesquisa foram adolescentes do sexo feminino, considerando os critérios de inclusão: ter entre 10 e 19 anos de idade, que de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) corresponde à adolescência e já ter vivenciado a menarca.[11] Não houve critério de exclusão.

O projeto foi apresentado às direções das escolas para obtenção da autorização. Após a aprovação ética, a autora principal retornou às escolas. A seleção inicial das participantes ocorreu por amostragem por conveniência, a partir da indicação das instituições escolares de adolescentes que atendiam aos critérios de inclusão. Posteriormente, utilizou-se a técnica de *snowball,*[12] na qual cada participante indicou novas adolescentes, ampliando a amostra até o alcance da saturação dos dados.[13]

A técnica de *snowball* foi adotada nas duas escolas. Em cada cenário, as adolescentes inicialmente indicadas pela direção sinalizavam possíveis participantes pertencentes ao mesmo contexto escolar. A saturação dos dados foi considerada quando não houve emergência de novos elementos relevantes nos depoimentos, observando-se repetição e convergência dos conteúdos nas entrevistas. Esse processo foi acompanhado de forma concomitante à coleta e análise dos dados, sendo avaliado no conjunto do material coletado, considerando a similaridade e a complementaridade das experiências entre as participantes das duas escolas.

Todas as participantes foram abordadas individualmente e convidadas a integrar a pesquisa. As adolescentes com 18 anos ou mais receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As menores de 18 anos receberam o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, sendo o TCLE encaminhado aos seus responsáveis. Os documentos foram levados aos domicílios para leitura e assinatura.

Em data e horário previamente estabelecidos, a autora retornou às escolas e realizou a coleta de dados por meio de entrevista semiestruturada individual, guiada por roteiro elaborado pelas pesquisadoras. O roteiro continha questões fechadas para caracterização sociodemográfica (idade, escolaridade, composição familiar, entre outras) e questões abertas relacionadas ao objetivo do estudo. Dentre as questões norteadoras, destacam-se: “Como foi para você a primeira vez que menstruou?”; “O que você sentiu quando teve a menarca?”; “O que significa a menstruação para você?”; “Com quem você conversou sobre isso?”; e “Como a menstruação interfere no seu dia a dia?”.

Juntamente com as entrevistas, foi aplicada a dinâmica de criatividade e sensibilidade “Almanaque” de forma individual e em ambiente reservado nas escolas. Para isso, foram disponibilizadas às participantes imagens previamente selecionadas pelas pesquisadoras, relacionadas a emoções, situações cotidianas e representações

simbólicas do corpo e da menstruação, além de materiais como papel, cola e canetas. As adolescentes foram convidadas a escolher e organizar as imagens em uma folha, de modo a expressar, de forma livre, o que significava a menstruação para si. Durante a atividade, a pesquisadora manteve postura de escuta e apoio, intervindo apenas para esclarecimentos, quando necessário. Todo o processo de coleta de dados foi gravado em áudio e teve duração média de 20 minutos. Ao final, o almanaque produzido por cada participante foi registrado fotograficamente.

Ressalta-se que as entrevistas ocorreram em um único momento com cada participante, sem repetição. Não foi utilizado diário de campo, sendo os dados registrados por meio das gravações de áudio e dos materiais produzidos durante a dinâmica.

A autora principal, responsável pela coleta de dados, possuía treinamento prévio em pesquisa qualitativa e foi capacitada para a condução de dinâmicas participativas, buscando garantir uma abordagem sensível, acolhedora e livre de julgamentos. Cabe sinalizar também que não houve recusas ou desistências de participantes ao longo da pesquisa. Ao todo, participaram do estudo 12 adolescentes, sendo seis da escola A e seis da escola B.

Após o término das coletas, as entrevistas foram transcritas na íntegra e organizadas juntamente com os registros provenientes da dinâmica “Almanaque”, sendo analisados de forma integrada. O material empírico foi submetido à análise de conteúdo, desenvolvida em três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados e interpretação.[14]

A organização do material ocorreu manualmente, mediante leituras sucessivas das transcrições e dos registros produzidos na dinâmica, visando à imersão nos dados. Na etapa de exploração, identificaram-se unidades de sentido, posteriormente codificadas e agrupadas por similaridade, dando origem às categorias temáticas. As pesquisadoras conduziram as etapas de codificação, categorização e interpretação de maneira iterativa, em um processo contínuo e comparativo de análise.

Os dados provenientes dos dois cenários de coleta foram analisados de forma conjunta, sem segmentação por escola, uma vez que o objetivo do estudo foi compreender o fenômeno em sua complexidade, e não comparar contextos. Os depoimentos apresentaram convergências significativas, sendo consideradas complementares na construção das categorias temáticas.

A análise do material empírico possibilitou a organização dos achados em dois núcleos temáticos: Vivências e significados atribuídos à menarca e Vivências e significados atribuídos à menstruação no cotidiano. A partir da recorrência, convergência e complementaridade dos depoimentos, foram construídas cinco categorias temáticas, categorias que expressam as vivências, os sentimentos e os significados atribuídos pelas adolescentes às experiências da menarca e da menstruação. Essas categorias evidenciam que a menstruação é compreendida para além da dimensão biológica, constituindo-se como um fenômeno sociocultural atravessado por aspectos emocionais, informacionais e socioculturais, que, em determinados contextos, demandam estratégias de cuidado e enfrentamento da vergonha relacionada ao corpo menstruado.[10]

Foram respeitados todos os aspectos éticos previstos na Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, que prevê as pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto foi aprovado em 18 de agosto de 2023, pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição de Ensino local, conforme CAAE número 71512123.4.0000.5323. Para garantir o anonimato das participantes, elas foram identificadas com a letra "A" de adolescente, seguida de numeral.

Resultados

O estudo contou com a participação de 12 adolescentes, as quais eram provenientes de duas escolas públicas com características socioterritoriais distintas. Os resultados apresentados refletem a análise integrada das narrativas produzidas nos dois cenários, considerando as convergências e complementaridades das experiências relatadas pelas adolescentes.

As participantes encontravam-se na faixa etária entre 12 e 18 anos, com distribuição homogênea entre as autodeclarações branca, parda e negra, totalizando quatro adolescentes em cada categoria racial. A menarca dessas participantes ocorreu aos 8 anos (n=1), 9 anos (n=3), 11 anos (n=3) e 12 anos (n=5). Quanto à orientação sexual, 11 participantes se identificaram como heterossexuais e uma como bissexual, sendo que três já haviam iniciado a vida sexual. Duas adolescentes, com 17 e 18 anos, faziam uso de contraceptivo oral e estavam inseridas no mercado de trabalho.

As adolescentes encontravam-se matriculadas em diferentes etapas da educação básica, do 7º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio. No que se refere à

composição familiar, cinco residiam com ambos os pais, duas apenas com a mãe, duas somente com o pai, uma com os avós e uma com o irmão mais velho. A maioria dos responsáveis apresentava vínculo empregatício formal (n=10). Em relação aos demais, um exercia trabalho eventual (n=1) e outro era beneficiário do Instituto Nacional do Seguro Social (n=1).

A análise dos dados foi orientada a partir de uma perspectiva sociocultural,[10] que compreende a menstruação como um fenômeno que ultrapassa a dimensão biológica, sendo atravessado por normas, valores e significados socialmente construídos. Nessa perspectiva, buscou-se apreender: (1) as vivências, entendidas como as experiências concretas relacionadas à menarca e à menstruação no cotidiano das adolescentes; (2) os sentimentos, expressos pelas respostas emocionais associadas a essas experiências; e (3) os significados, compreendidos como os sentidos atribuídos à menstruação, construídos a partir de contextos sociais, culturais e relacionais. Essa abordagem permitiu interpretar as narrativas, considerando as influências socioculturais que permeiam a experiência menstrual das adolescentes.

Portanto, além das vivências e sentimentos, os significados atribuídos à menstruação emergiram de forma transversal nas narrativas, sendo associados a noções de vergonha, sujeira, controle do corpo e transição para a vida adulta. Esses significados não se apresentam de forma isolada, mas articulados às vivências e sentimentos, evidenciando a complexidade da experiência menstrual na adolescência. Ainda vale destacar que os achados evidenciaram semelhanças nas vivências, sentimentos e significados atribuídos à menarca e à menstruação entre as adolescentes dos dois cenários investigados.

A menarca como experiência marcada pelo desconhecimento, medo e silenciamento

A menarca foi vivenciada, por muitas adolescentes, como um evento marcado por medo, confusão e estranhamento, especialmente quando ocorreu na ausência de informações prévias e de espaços de diálogo. Nessas situações, o primeiro sangramento foi interpretado como algo ameaçador ou anormal, levando ao silêncio, à vergonha e à dificuldade de compartilhamento da experiência com familiares ou pessoas de

confiança. Tais achados indicam que, para parte das participantes, a menarca não foi reconhecida como um processo esperado do desenvolvimento, mas como um acontecimento inesperado e perturbador.

Para parte das adolescentes, o primeiro sangramento foi vivenciado como um evento assustador, especialmente quando não havia diálogo familiar ou compreensão sobre as mudanças corporais, gerando insegurança, silêncio e receio de compartilhar a experiência. Entre essas participantes, a menarca foi associada à surpresa, medo e confusão.

> *Eu me assustei, porque eu não sabia o que era. Eu chamei a minha mãe e a minha madrinha e elas falaram o que era para eu fazer. Só que eu fiquei com muito medo do que era quando fui ao banheiro e vi pela primeira vez. Foi muito assustador, porque eu não sabia o que estava acontecendo e como não falavam abertamente sobre o que era isso, eu fiquei em dúvida e com medo. (A2)*
> *Foi estranho, eu não sabia, porque não moro com a minha mãe. Foi minha tia que me falou. Ela que comprou absorvente e depois contou para o meu pai. (A6)*
> *Foi bem confuso e assustador, porque eu não sabia o que era. Estava sozinha em casa quando eu senti uma coisa descer, fui ao banheiro e vi. Fiquei muito assustada e não sabia o que fazer. (A11)*

Na ausência de conversas prévias sobre menstruação, algumas adolescentes relataram optar pelo silêncio ou pela tentativa de esconder o sangramento, associando a experiência à vergonha e ao medo. Essas vivências ocorreram tanto no ambiente familiar quanto escolar e, em alguns casos, foram marcadas pela dificuldade em interpretar o sangramento e pela percepção de grande quantidade de sangue.

> *Eu estava em casa. Minha vó, meu pai e minha mãe também estavam em casa. Eu não queria contar para ninguém. Eu fiquei o dia todo trocando de calcinha enquanto eu planejava como que eu ia contar para eles, até chegar a hora que eu fui tomar banho de noite para contar para eles. Porque eles nunca tinham falado sobre isso, mas eu sabia, porque já tinha ouvido umas pessoas falando sobre isso. Mas nem minha mãe nem minha vó tinham falado comigo sobre [...]para mim, era uma coisa vergonhosa [...] Eu contei para minha mãe e falei "Não conta para ninguém", por que eu não queria que ninguém soubesse. (A8)*
> *Foi uma experiência diferente e estranha. Eu estava dormindo. Quando me levantei, vi que a cama estava toda cheia de sangue e me assustei, porque achei que eu estava morrendo [...] perguntei para minha irmã e meu irmão, eles disseram que "eu estava no meu dia". Eu não entendi. Como assim estou no meu dia? Estou contando os dias para morrer ou algo assim? Porque eu estava sangrando demais. Fiquei apavorada, mas chamei minha irmã, ela conversou comigo. Depois eu fui entendendo sobre a menstruação. (A12)*

Em contraste, outras adolescentes descreveram a menarca como uma experiência tranquila, sem susto ou dor, com apoio familiar posterior. Nessas situações, o sangramento foi identificado em momentos cotidianos e manejado com a utilização

de recursos disponíveis em casa e cuidados práticos imediatos, como higiene, troca de roupas e uso de absorvente.

> *A primeira vez que eu menstruei foi quando eu acordei e fui tomar banho para ir para o colégio. Aí eu vi que tinha acontecido. Não contei para ninguém, só peguei os absorventes da minha mãe e coloquei. Quando eu fui ao banheiro e vi que estava menstruada, eu só tomei um banho, lavei as roupas e coloquei o absorvente e fui para escola. Só contei quando cheguei em casa. Mas foi bem tranquilo, não senti dor nem cólica, senti isso nos outros meses e começou a aumentar o sangue e dar cólica. Mas foi bem tranquilo, não me assustei. (A1)*

De modo geral, a experiência da menarca mostrou-se influenciada pela presença ou ausência de informações e apoio. O desconhecimento e o silêncio contribuíram para sentimentos de medo, confusão e vergonha, enquanto o acesso prévio a orientações e o suporte familiar favoreceram uma vivência mais tranquila e com menor impacto emocional. Assim, as vivências descritas, marcadas pelo medo, confusão e silêncio, revelam não apenas respostas emocionais à menarca, mas também os significados atribuídos a esse evento, frequentemente associados à ideia de anormalidade do corpo, ao desconhecido e à percepção do sangramento como algo ameaçador.

Apoio familiar e informações prévias na vivência da menarca

Esta categoria aborda os sentidos atribuídos pelas adolescentes ao apoio familiar e à presença ou ausência de informações prévias sobre a menarca. Os depoimentos indicam que o apoio familiar e o acesso à informação exerceram papel importante na experiência da menarca. Para algumas adolescentes, orientações prévias recebidas no ambiente familiar ou escolar favoreceram maior preparo e segurança diante do ocorrido.

Após a menarca, as adolescentes relataram apoio principalmente das mães, que explicaram o que estava acontecendo e ofereceram orientações práticas, como o uso do absorvente. Em alguns casos, outros familiares também estiveram presentes, contribuindo para que as participantes se sentissem acolhidas.

> *Eu me senti acolhida, porque minha mãe teve paciência para conversar comigo e me explicar direito. Não foi só dar um absorvente e se vira. Ela conversou comigo, me explicou que eu estava "virando moça", que isso ia acontecer todos os meses, que durante sete dias isso aconteceria. Então, me senti acolhida. (A5)*
> *Me senti muito acolhida, porque foi uma coisa muito emocionante para eles. Depois foi a minha madrinha me ver, e depois foi outros parentes me ver como se tivesse sido um evento. Foram me ver, perguntar como eu estava e o que eu*

> *tinha achado. Só que todos eles me acolheram, pareciam que estavam fazendo com que eu me sentisse bem com isso. Para mostrar que era normal. Mesmo que para mim não fosse. (A8)*
> *Minha mãe me explicou o que era, me mostrou como usa o absorvente, mas meu pai ficou preocupado com o que era e mandou minha mãe me levar no médico e ele disse que eu estava saudável. Ela me ajudou e me explicou. (A9)*

Algumas adolescentes relataram ter recebido informações prévias sobre a menstruação no ambiente familiar ou escolar, o que contribuiu para reconhecer e lidar com a situação. Essas orientações incluíram explicações sobre o que esperar da menstruação e como proceder quando ela acontecesse.

> *Minha mãe sempre me falava sobre menstruação e me avisou sobre o que eu tinha que fazer caso acontecesse. Eu acho que essas informações foram importantes, porque eu soube o que fazer e eu não precisei sair desesperada pedindo ajuda e pude agir por conta própria. (A1)*
> *Eu já tinha recebido algumas informações prévias, mas eu não dei muita bola. Eu era criança e não entendia muito bem, mas eu recebi algumas informações [...] eu acho que fez diferença, porque eu sabia mais ou menos o que era, mesmo assim me senti assustada no momento. Foi algo que eu não esperava, foi um momento bem aleatório e eu era bem novinha também. (A5)*
> *No outro colégio, teve palestra de umas pessoas que iam na escola, eles distribuíram panfletos sobre menstruação, e vi no caderninho do pré-adolescente que a gente recebeu. Eu acho que foi importante, porque eu não me assustei e já sabia que isso ia acontecer e já estava preparada para isso. (A10)*

Em contrapartida, outras adolescentes relataram não ter recebido orientações prévias no contexto familiar, sendo os esclarecimentos realizados apenas após o primeiro sangramento. Diante dessa ausência de informação, descreveram sentimentos de medo, confusão e surpresa, além de dificuldade em compartilhar a experiência.

> *Eu ouvia algumas pessoas falarem sobre menstruação, mas para mim mesmo nunca explicaram. [...] Minha família não falava muito sobre isso. Minha mãe não me explicava muito bem. [...] Eu as chamei [mãe e irmã] e elas me ajudaram. Me ensinaram como mexer no absorvente e como usar. Eu senti um pouco de falta, porque eu não sabia e foi uma surpresa muito grande para mim no dia. (A2)*
> *Minha mãe nunca falou sobre menstruação, por isso me assustei quando menstruei pela primeira vez. Eu senti falta dessas informações. (A7)*
> *Eu escutei algumas pessoas falando, mas meus responsáveis nunca falaram comigo sobre isso. Senti muita falta. Foi por isso que eu não contei para eles quando aconteceu e era uma coisa que eu deveria ter contado. Eu acho que se eles fossem mais abertos comigo para me dar essa liberdade de falar, eu teria falado e não teria sentido tanta vergonha de uma coisa normal. (A8)*
> *Eu não recebi nenhuma informação antes. Eu senti muita falta. Se eu soubesse sobre o que era menstruação e o que esperar, eu ia saber que fazer na hora. Por isso, fiquei com medo e confusa. Teria feito uma grande diferença se tivessem falado antes. Eu teria entendido que era natural do corpo e não teria ficado tão assustada. (A11)*

Os depoimentos evidenciam que o apoio familiar e a presença de informações prévias influenciaram diretamente a vivência da menarca. A existência de diálogo e acolhimento favoreceu maior segurança e tranquilidade, enquanto a ausência de informações esteve associada ao medo, confusão e dificuldade de diálogo no contexto familiar. Além das vivências de acolhimento e dos sentimentos associados, os depoimentos também revelam os significados atribuídos à menstruação como um marco de transição para a vida adulta, frequentemente associado à ideia de "tornar-se mulher" e à normalização do corpo feminino.

Busca por informações e reconhecimento da importância do diálogo sobre a menstruação

Após a menarca, as adolescentes procuraram compreender melhor o funcionamento do próprio corpo e refletiram sobre a necessidade de ampliar espaços de conversa e esclarecimento sobre o tema. A busca por informações se deu após o surgimento de dúvidas, preocupações ou desconfortos. Diante disso, elas procuraram sobre o funcionamento do ciclo menstrual, a duração considerada normal da menstruação, atrasos, intensidade e características do sangramento, além de sintomas como cólica e formas de alívio. Também foram mencionadas buscas relacionadas ao uso de anticoncepcionais e à pílula do dia seguinte.

> *No começo eu procurava bastante para saber o ciclo menstrual, como funciona ou quantos dias é normal tu menstruares e quantos dias é preocupante. Mais de três dias é normal ou 38 dias já é demais, tem que ir em um hospital, era isso que eu pesquisava mais. Hoje em dia não pesquiso muito. Eu só pesquiso se eu tiver muita dúvida ou se eu tiver muita dor em algum lugar, só pesquiso quando eu estou com muita curiosidade mesmo. (A3)*
> *procuro informações na internet mais quando estou com a menstruação atrasada. Sobre a pílula do dia seguinte que eu vi que era muito prejudicial e nunca vi ninguém falando sobre isso, que pode causar trombose e essas coisas. (A8)*
> *Às vezes, eu procuro informações na internet para ver quando o ciclo é normal, porque a minha menstruação é desregulada, eu procuro saber quantos dias é normal. E a cor, porque, às vezes, o sangue vem escuro. (A10)*
> *Eu tenho minha irmã. Eu pergunto tudo para ela, assim ela já sabe mais ou menos, me explica. (A12)*

Os depoimentos indicam que a busca por informações ocorreu, principalmente, por meio da internet e de pessoas próximas, especialmente irmãs, que foram

apontadas como fontes acessíveis e confiáveis de orientação. A internet apareceu como recurso utilizado para esclarecer dúvidas sobre o ciclo menstrual, atrasos, características do sangramento, cólicas e métodos contraceptivos, enquanto as irmãs desempenharam um papel de mediação do conhecimento, oferecendo explicações baseadas na experiência e facilitando a compreensão do processo menstrual.

As adolescentes ressaltaram a importância de ter acesso a informações sobre a menstruação. Elas ressaltaram que o diálogo pode beneficiar tanto quem ainda não possui conhecimentos quanto aquelas que já têm informações básicas, favorecendo maior compreensão e tornando a experiência mais leve.

> *É superimportante ter essas informações, ainda mais para quem não sabe nada sobre menstruação e para aqueles que já tem conhecimento do básico, é sempre bom saber mais. (A1)*
> *Acho bem importante, tem gente que não se importa com essas informações, mas eu acho importante. Eu acho que seria bem conscientizador para as pessoas. (A3)*
> *É um assunto importante e eu acho que falar sobre isso ajudaria muitas meninas. (A5)*

Também foi enfatizada a necessidade de ampliar e aprofundar as discussões sobre menstruação no ambiente escolar, de forma precoce e inclusiva. As adolescentes apontaram a importância de envolver os meninos nessas conversas, a fim de promover compreensão, evitar constrangimentos e reduzir atitudes de desinformação ou ridicularização.

> *Acho que seria bom falar sobre menstruação, mas não é o caso da gente aqui na escola. Se tu começas a falar sobre isso desde o ensino fundamental, seria uma experiência mais leve e todas saberiam [...] eu acho que é uma coisa que eles deveriam focar mais e não só paras meninas, mas para os meninos também, porque tem muito menino irresponsável. (A8)*
> *Tem meninas que não sabem o que é menstruação. É importante também para saber que isso é normal. Não só paras meninas, mas os meninos também, para eles não ficarem rindo da gente. (A9)*
> *Eu acho que eles poderiam conversar mais com a gente sobre isso, aprofundar mais para a gente poder entender mais sobre o assunto. Eu acho que faria alguma diferença para as meninas. Tem muita menina que não sabe muito ainda, porque, às vezes, as mães não ajudam e elas ficam confusas. Se explicassem no colégio, as pessoas saberiam um pouco mais ainda mais quando é o começo, que é quando fica mais complicado. (A12)*

A busca por informações após a menarca emergiu como estratégia para compreender o próprio corpo, lidar com dúvidas e reduzir inseguranças relacionadas ao ciclo menstrual. As adolescentes reconheceram a importância de ampliar e qualificar os espaços

de diálogo sobre a menstruação, especialmente no ambiente escolar e familiar. Os depoimentos também evidenciam, de forma articulada, vivências, sentimentos e significados atribuídos à menstruação, revelando-a como um processo que demanda controle, monitoramento e compreensão contínua, evidenciando significados associados à necessidade de regulação e atenção permanente ao funcionamento corporal.

A menstruação entre sintomas físicos e sentimentos

Após a menarca, a menstruação passou a ser vivenciada como um período marcado por alterações físicas e emocionais, que interferiam no cotidiano das adolescentes. Os depoimentos evidenciam a presença de sintomas como cólica, dor de cabeça, dor nos seios, aumento do fluxo menstrual e surgimento de espinhas, frequentemente associados a sentimentos de irritação, tristeza, insegurança e estresse.

As alterações emocionais mostraram-se associadas ao período menstrual, sendo a irritabilidade, a tristeza e a instabilidade emocional experiências recorrentes. As adolescentes descreveram mudanças no humor, maior sensibilidade emocional e sentimentos de insegurança relacionados ao próprio corpo.

> *Eu fico bem mal-humorada e irritada. Me irrito com qualquer coisa. Também fico assustada [...] sinto cólica [...] Sempre fico abalada e triste, choro o tempo todo. Fico insegura com o meu corpo e tenho várias dúvidas sobre menstruação. (A1)*
> *A minha menstruação me dá dor nos seios [...] eu tenho muita espinha quando estou menstruada. Não fico com tanta dor, só quando está perto de chegar que tenho cólica. (A2)*

Além dos aspectos emocionais, as participantes mencionaram a presença de sintomas físicos que acompanhavam o período menstrual, como cólicas, dores nos seios, enjoo, alterações no apetite e manifestações cutâneas. Esses sintomas, muitas vezes, intensificaram o desconforto e influenciaram a percepção negativa da menstruação.

> *Me sinto irritada, porque os hormônios estão à flor da pele. Parece que qualquer coisinha me deixa estressada. Fico triste também e por motivos pequenininhos também. Fico mais triste [...] me sinto insegura também [...] quando eu estou menstruada, eu ganho bastante peso, porque eu como bastante e sinto enjoo. Eu como demais por conta do estresse e da tristeza. (A3)*
> *Essa imagem demonstrando irritação me define [...] a menstruação desperta mais essa irritação. (A4)*

Os depoimentos também demonstram que a intensidade dos sintomas físicos esteve associada a sentimentos de medo, frustração e preocupação. Essas sensações emergiram especialmente diante de variações no fluxo menstrual, atrasos ou dores mais intensas.

> *Eu fico bastante irritada com dor de cabeça cólica, eu fico muito assustada, às vezes fico meio frustrada com a menstruação se vem muito forte ou se caso atrasa algum dia ou outro várias vezes eu fico triste sempre [...] fico bastante insegura. Nesse período, saem espinhas no meu rosto [...] nesse período, eu me chateio muito fácil com as coisas e fico com dor nos seios. (A5)*
> *Eu me sinto irritada e triste. Sinto dor de cabeça e me mancho de sangue também. (A11)*

As experiências também foram expressas por meio da dinâmica de criatividade e sensibilidade "Almanaque". As letras (A–F) correspondem a fragmentos das produções das participantes, que ilustram os principais elementos simbólicos identificados na análise. Nesse sentido, destaca-se a irritação (Figura 1-A), selecionada por seis adolescentes, e a tristeza (Figura 1-B), presente nos almanaques de quatro participantes. As figuras associadas aos sintomas físicos, como dor de cabeça (Figura 1-C) e dor nos seios (Figura 1-D), foram escolhidas por seis e duas adolescentes, respectivamente, enquanto as imagens relacionadas aos vazamentos (Figura 1-E) e à preocupação com absorventes (Figura 1-F) apareceram em quatro e três produções.

Figura 1- Fragmentos das produções da dinâmica de criatividade e sensibilidade "Almanaque", representando elementos simbólicos associados à menstruação: (A) irritação; (B) tristeza; (C) dor de cabeça; (D) dor nos seios; (E) vazamentos; (F) preocupação com absorventes. Brasil, 2023



As produções da dinâmica de Criatividade e Sensibilidade "Almanaque" reforçaram os sentidos expressos nos depoimentos, evidenciando consonância entre narrativas verbais e expressões simbólicas, que expressam significados culturalmente construídos. As imagens selecionadas representaram irritação, tristeza, sintomas físicos

e preocupações com vazamentos e absorventes, indicando que a experiência menstrual envolve dimensões subjetivas que extrapolam o discurso verbal.

Para as adolescentes, a menstruação foi vivenciada como um período em que sintomas físicos e alterações emocionais se articulavam e impactavam o cotidiano das adolescentes. Cólica, dores, mudanças corporais e variações no fluxo menstrual foram associadas a sentimentos de irritação, tristeza, insegurança e estresse, percepções reforçadas pelas produções do Almanaque. Os depoimentos indicam que a menstruação também é significada como um período de sofrimento físico e emocional, associado a desconforto, instabilidade e impacto negativo no bem-estar cotidiano.

Estratégias de cuidado e enfrentamento da vergonha relacionada à menstruação

Diante do medo de vazamentos e da sensação de sujeira, as adolescentes relataram estratégias de cuidado voltadas ao controle da menstruação. Dentre estas, a troca frequente de absorventes, a realização de banhos, o uso de roupas escuras, o planejamento prévio e a organização de materiais, buscando maior segurança durante o período menstrual. Os depoimentos evidenciam não apenas vivências e sentimentos, mas também os significados atribuídos à menstruação.

> *Utilizo muitos absorventes, porque vem muito sangue. Então, preciso de muitos absorventes [...] sempre quero estar em casa. (A1)*
> *Toda vez que eu vou sair para algum lugar eu tomo banho, porque tenho medo de alguém sentir cheiro de sangue. (A2)*
> *Eu compro muitos produtos skincare quando eu estou menstruada ou de TPM para ajudar a relaxar com todas essas tensões da menstruação. (A3)*
> *Quando eu estou menstruada, gosto de ficar em casa, pois é um lugar que eu me sinto confortável [...] eu me cuido, sei quando sei que a menstruação está para descer, eu tomo anticoncepcional eu sei a data que vai descer, uns dias antes eu já compro absorvente, deixo na necessaire ou na minha bolsinha. (A5)*

Essas práticas estão diretamente relacionadas ao medo de vazamentos, à preocupação com odores e à sensação de sujeira associada à menstruação. Essas estratégias indicam um esforço das adolescentes para evitar situações consideradas constrangedoras no convívio social.

> *Eu sempre tenho um estoque de absorvente para nunca acabar, porque eu acho muito vergonhoso ter que ir comprar absorvente [...] eu não gosto de ficar suja, eu troco toda hora. (A8)*

Observa-se, também, que as estratégias de cuidado são atravessadas por sentimentos de vergonha e nojo, além da internalização de normas familiares sobre higiene e descarte do absorvente. Nestes depoimentos, as adolescentes indicam a forma como o corpo menstruado é percebido e manejado no cotidiano.

> *Eu tomo bastante banho, me lavo bastante. Mas eu não lavo o cabelo. Eu coloco roupa escura para caso manche ninguém ver [...] A minha mãe diz que não pode deixar absorvente no banheiro, senão junta bicho e fica fedendo. E como eu tenho irmão ele não pode ver. Eu tiro o absorvente e coloco no chuveiro e piso para tirar o sangue, igual ela disse para fazer, porque ela também faz isso. Depois jogo no lixo. Mas às vezes eu fico com muito nojo, tem que ficar encostando ali naquela coisa. (A9)*
> *Eu tento me manter limpa. Uso absorventes e troco sempre para não ficar com cheiro e nem cheio para não vazar. Também tomo banho e uso sabonete íntimo para me sentir limpa. (A11)*

No presente estudo, situações de improvisação diante da falta de absorventes ampliaram o estresse emocional das adolescentes. As estratégias de cuidado relatadas pelas adolescentes evidenciam que a vivência da menstruação está atravessada por preocupações com limpeza, controle do corpo e prevenção de situações consideradas vergonhosas. O medo de vazamentos, do cheiro e da exposição levou à adoção de práticas intensificadas de higiene, planejamento e restrição de atividades, especialmente fora do ambiente doméstico. Esses comportamentos revelam as vivências das adolescentes no manejo cotidiano da menstruação, permeadas por sentimentos de medo, vergonha e insegurança, ao mesmo tempo em que expressam os significados atribuídos a esse processo corporal, associados à necessidade de controle, limpeza e discrição.

Discussão

Os achados evidenciam que vivências, sentimentos e sentidos atribuídos à menstruação não se apresentam de forma dissociada, mas constituem dimensões interdependentes da experiência menstrual, continuamente produzidas e ressignificadas nos contextos socioculturais em que as adolescentes estão inseridas. Essa perspectiva está em consonância com a compreensão de que a cultura constitui um sistema de significados compartilhados que orienta as experiências dos sujeitos.[10] De forma geral, as vivências e os sentimentos relacionados à menarca e à menstruação revelam construções sociais associadas à vergonha, ao controle do corpo, ao sofrimento, à transição para a vida adulta e à necessidade de ocultação.

Resultados semelhantes são descritos em estudo qualitativo realizado em Gana, no qual adolescentes relataram vivenciar a menarca em um contexto de silêncio, medo e confusão, frequentemente associando o sangramento menstrual a perigo, doença ou vergonha. A ausência de informações prévias e o caráter culturalmente privado da menstruação contribuem para que a menarca seja percebida como uma experiência ameaçadora, reforçando o isolamento emocional das adolescentes.[15] Esses achados auxiliam na compreensão de porque, no presente estudo, o desconhecimento sobre o próprio corpo esteve diretamente associado a sentimentos intensos de insegurança e medo.

Nesse sentido, observam-se fragilidades no processo de alfabetização corporal, entendida como a capacidade de reconhecer, nomear e compreender as transformações corporais ao longo do desenvolvimento.[16] A insuficiência desse processo educativo pode levar à interpretação do sangramento menstrual como algo anormal ou perigoso, ampliando sentimentos de vulnerabilidade e reforçando estratégias de silenciamento. Evidências internacionais indicam que lacunas informacionais sobre menstruação dificultam o reconhecimento do ciclo menstrual como parte natural da vida, contribuindo para experiências negativas da menarca e maior sofrimento emocional.[17] Assim, reforça-se a necessidade de fortalecimento de ações intersetoriais entre saúde e educação, especialmente no âmbito do Programa Saúde na Escola, com vistas à promoção da educação menstrual e à garantia do direito à informação.

Em contrapartida, as adolescentes que relataram ter recebido informações prévias sobre a menstruação, seja no contexto familiar ou escolar, demonstraram maior capacidade de reconhecer o significado do sangramento e de lidar com a situação de forma mais tranquila. Esses achados indicam que o acesso à informação e a possibilidade de diálogo funcionam como fatores protetores, favorecendo maior segurança, autonomia e compreensão das transformações corporais iniciais. Portanto, a educação menstrual precoce pode reduzir o impacto emocional negativo da menarca e contribuir para uma vivência mais positiva desse evento.[17]

Apesar disso, a menstruação permanece atravessada por estigmas sociais que influenciam negativamente a experiência das adolescentes. O estigma menstrual se manifesta por meio de sentimentos de vergonha, medo de vazamentos, necessidade de ocultação do corpo menstruado e evitação de espaços públicos, especialmente no

ambiente escolar. Esses aspectos são reforçados por normas socioculturais que atribuem à menstruação um caráter privado, sujo ou vergonhoso, conforme descrito em estudos realizados em diferentes contextos culturais.[10,15,17]

Nessa perspectiva, a vergonha emergiu como um dos sentimentos mais fortemente associados à experiência menstrual, manifestando-se a ponto de levar as adolescentes a ocultarem o estado menstrual e evitarem situações de exposição. Reconhece-se a vergonha como uma expressão dos significados culturais compartilhados, que orientam a forma como o corpo menstruado é percebido e regulado socialmente.[10] Ademais, o medo de vazamentos e o receio de não dispor de absorventes adequados foram recorrentes, reforçando a vulnerabilidade vivenciada durante esse período.

A pobreza menstrual também se articula a esse cenário, na medida em que a dificuldade de acesso a absorventes e a condições adequadas de higiene intensifica o medo, o constrangimento e a insegurança durante o período menstrual. Evidências indicam que a pobreza menstrual é um fenômeno multidimensional, atravessado por desigualdades econômicas, educacionais e socioculturais, que impactam o bem-estar físico, emocional e social das pessoas que menstruam.[18]

No contexto escolar, as adolescentes relataram medo de vazamentos, receio de julgamentos e desejo de isolamento. Esses achados evidenciam que, embora a escola seja reconhecida como espaço potencial de educação e acolhimento, ela também pode se constituir como ambiente de vulnerabilidade quando a menstruação permanece silenciada ou abordada de forma insuficiente. Relatórios do Fundo das Nações Unidas (UNICEF) destacam que a precariedade da infraestrutura escolar e a ausência de políticas de apoio à saúde menstrual expõem meninas a situações de constrangimento, afetando sua saúde emocional e permanência escolar.[8]

As vivências relatadas pelas adolescentes neste estudo, marcadas por vergonha, medo de vazamentos, necessidade de ocultação do corpo menstruante e dificuldades para manejar a menstruação no cotidiano escolar, dialogam com evidências apresentadas em revisão integrativa sobre desafios da gestão menstrual.[19] Esses achados reforçam que os sentimentos expressos pelas participantes não podem ser compreendidos de forma isolada, mas como resultado de um contexto social que ainda silencia a menstruação e oferece suporte insuficiente às adolescentes no enfrentamento dessa experiência.

No que se refere às fontes de informação, as adolescentes que receberam orientações de mães, irmãs ou professoras relataram maior segurança e acolhimento, evidenciando a relevância das redes femininas na mediação do conhecimento sobre a menstruação. Ensaios e revisões indicam que o apoio materno e a educação antes da menarca atuam como fatores protetores, reduzindo sentimentos de medo e vergonha.[20-21] Contudo, a concentração dessas conversas no universo feminino reforça o caráter privado da menstruação e limita sua abordagem coletiva, perpetuando estigmas.[2] A inclusão de meninos e homens nos debates sobre saúde menstrual contribui para a normalização do tema e para a redução de atitudes discriminatórias.[3]

Após a menarca, muitas adolescentes buscaram informações de forma autônoma, especialmente na internet ou junto a pessoas próximas, sobre irregularidade do ciclo, fluxo menstrual, cólicas e uso de contraceptivos. Esse movimento evidencia que a alfabetização corporal é um processo contínuo, que se estende ao longo da adolescência. Estudos mostram que a internet é uma das principais fontes de informação em saúde para adolescentes, sobretudo quando o diálogo familiar ou escolar é insuficiente.[21-23]

Estudo transversal realizado com adolescentes taiwaneses, durante a pandemia de covid-19, evidenciou elevada prevalência de busca por informações de saúde na internet. Os autores destacam que, embora essa busca represente uma estratégia de autonomia e enfrentamento das dúvidas, a capacidade de avaliar criticamente a qualidade das informações disponíveis é variável entre os adolescentes.[24]

Assim, o uso da internet como principal fonte informacional evidencia lacunas na oferta de orientações qualificadas, uma vez que o acesso a conteúdos inadequados ou pouco confiáveis pode reforçar inseguranças, desinformação e práticas inadequadas de cuidado. Estudo transversal conduzido com 524 adolescentes indica que a busca online por informações de saúde é fortemente influenciada pelo nível de letramento digital em saúde, sendo que habilidades limitadas para avaliar criticamente os conteúdos disponíveis estão associados a maior confusão, ansiedade e dificuldades na tomada de decisões relacionadas à saúde.[25]

O uso seguro e efetivo de informações de saúde na internet requer competências que vão além do acesso, incluindo alfabetização, habilidades analíticas, autoeficácia e letramento crítico em saúde, indispensáveis para discriminar fontes, interpretar significados e aplicar as

informações ao cuidado pessoal. Embora muitos adolescentes se sintam confiantes no uso de tecnologias digitais, níveis insuficientes de alfabetização crítica em saúde os expõem ao risco de utilizar informações incorretas, com potenciais repercussões negativas para a saúde,[23] o que reforça a necessidade de intervenções educativas estruturadas, desenvolvidas em parceria com adolescentes e profissionais de saúde.

No âmbito da Atenção Primária à Saúde, a enfermagem ocupa posição estratégica no desenvolvimento de ações educativas voltadas à saúde sexual e reprodutiva, podendo atuar na preparação das meninas para a menarca, na orientação sobre o ciclo menstrual e no acolhimento das demandas emocionais associadas a esse processo. A consulta de enfermagem configura-se como espaço privilegiado para o diálogo, permitindo a escuta qualificada das adolescentes e a abordagem de aspectos frequentemente silenciados, como vergonha, medo e insegurança relacionados à menstruação.

Nesse cenário, destaca-se o papel estratégico da enfermagem nas ações intersetoriais entre saúde e educação. O ambiente escolar, especialmente quando articulado à Atenção Primária à Saúde, constitui espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações educativas sensíveis e contínuas sobre menarca e menstruação.[26] Por meio de programas intersetoriais, como o Programa Saúde na Escola, o enfermeiro pode promover a alfabetização corporal, o manejo dos sintomas menstruais e a desconstrução de tabus, contribuindo para uma vivência mais informada e acolhedora.[27] A inclusão de meninos nessas ações, conforme apontado pelas próprias adolescentes, pode favorecer ambientes escolares mais respeitosos e reduzir estigmas associados à menstruação.

Cabe frisar que as adolescentes expressaram o desejo de que a menstruação fosse abordada de forma mais precoce e sistemática no ambiente escolar, com maior aprofundamento do tema, envolvendo estudantes de diferentes gêneros, como estratégia para reduzir estigmas, evitar piadas e promover maior compreensão. Essas demandas dialogam com a necessidade de políticas públicas que reconheçam a saúde menstrual como um direito, articulando-se com iniciativas voltadas à educação, equidade de gênero e redução das desigualdades. Ademais, reforçam a necessidade de ações educativas que ultrapassem a abordagem exclusivamente fisiológica da menstruação, incorporando dimensões emocionais, sociais e culturais. Tal perspectiva

está em consonância com o posicionamento da OMS, ao afirmar que a saúde menstrual deve ser reconhecida como uma questão de saúde com dimensões físicas, psicológicas e sociais, assegurando às pessoas que menstruam o acesso à informação, a produtos adequados e a cuidado competente, além da vivência em ambientes nos quais a menstruação seja considerada um processo natural e não motivo de vergonha.[28]

A demanda mencionada pelas adolescentes dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Logo, compreende-se que ações educativas que promovam aprendizagem equitativa e acesso a informações qualificadas sobre menarca e menstruação pode contribuir para uma educação de qualidade, a qual envolve o ODS 4. Ao problematizar estigmas, silêncios e desigualdades de gênero associados à menstruação, o estudo também se alinha ao ODS 5, que envolve a Igualdade de Gênero, ao indicar a importância da participação dos meninos e da superação de discriminações dirigidas às meninas. Ademais, as dificuldades de acesso à informação, a produtos menstruais e a condições adequadas de higiene aproximam os resultados do ODS 10, Redução das Desigualdades, ao evidenciar vulnerabilidades que afetam de forma desigual a vivência menstrual das adolescentes.[29]

Ainda, a criação e validação de tecnologias educativas específicas sobre menarca e menstruação também despontam, nesse contexto, como estratégias promissoras para ampliar o acesso a informações qualificadas. Estas tecnologias podem favorecer a alfabetização corporal e o letramento digital em saúde, além de contribuir para a redução de estigmas associados à menstruação.

Nesse sentido, destaca-se o estudo que propõe o uso do “Semáforo Menstrual” como uma ferramenta educativa e lúdica voltada ao registro e ao acompanhamento de sintomas menstruais ao longo do ciclo. A estratégia foi criada com o intuito de favorecer o reconhecimento dos sinais corporais, estimular o autocuidado e ampliar o conhecimento sobre o próprio corpo, especialmente entre adolescentes. Essa proposta evidencia o potencial de recursos acessíveis para facilitar o diálogo sobre a menstruação, promover maior autonomia das adolescentes no manejo do ciclo menstrual e contribuir para a naturalização dessa experiência.[30]

Na sequência, as adolescentes indicaram estratégias de cuidado adotadas para manter higiene e conforto. A antecipação de cuidados, o planejamento contínuo, o uso de

roupas estratégicas e o ocultamento dos absorventes revelam mecanismos de autoproteção diante do estigma social que recai sobre o corpo menstruado. Embora tais práticas proporcionem sensação de segurança, também evidenciam o impacto de normas culturais e familiares que reforçam vigilância, controle e invisibilização da menstruação.[10] Esses achados reforçam a necessidade de ações educativas que promovam uma relação mais positiva, autônoma e menos vigilante com o próprio corpo.[2]

Os achados desta pesquisa refletem experiências situadas em determinado tempo e território, podendo não abarcar a diversidade de vivências de adolescentes em outros contextos regionais ou socioeconômicos, o que pode representar uma limitação a ser considerada. Ainda assim, esta limitação não invalida os achados, uma vez que a abordagem qualitativa adotada permitiu aprofundar a compreensão das experiências subjetivas e dos significados atribuídos à menarca e à menstruação pelas adolescentes participantes.

Como contribuições, o estudo amplia o conhecimento sobre a menarca e a menstruação a partir da perspectiva das próprias adolescentes, evidenciando a centralidade do acesso à informação, do apoio familiar e dos espaços de diálogo na construção dessas vivências. Os achados subsidiam a atuação da enfermagem na proposição de ações educativas sensíveis, contínuas e intersetoriais, voltadas à alfabetização corporal e à redução de estigmas menstruais, contribuindo para práticas de cuidado integrais e contextualizadas na atenção à saúde do adolescente.

Conclusão

O estudo evidenciou que as vivências e significados atribuídos à menarca e à menstruação variaram conforme o acesso à informação e o apoio recebido, oscilando entre experiências marcadas por medo e confusão e outras mais tranquilas e acolhedoras. Os sentimentos associados incluíram vergonha, insegurança, medo, irritação e tristeza, indicando que a menstruação repercute de forma significativa na dimensão emocional e no cotidiano das adolescentes.

Quanto aos significados atribuídos, estes emergiram de forma articulada às vivências e aos sentimentos. A menstruação foi significada como um processo que demanda controle, vigilância e manejo constante do corpo, frequentemente associada a noções de sujeira, vergonha e necessidade de ocultação, especialmente em contextos marcados pela ausência

de informação e diálogo. Por outro lado, quando mediada por apoio e orientações prévias, também foi reconhecida como um processo natural do desenvolvimento.

Os achados demonstram que a ausência de orientações prévias e de espaços de diálogo intensifica o silêncio e o constrangimento, enquanto o apoio familiar favorece maior segurança, acolhimento e compreensão do processo menstrual. O silêncio familiar e escolar intensificou inseguranças, dificultou o reconhecimento do corpo e reforçou a percepção da menstruação como algo constrangedor ou privado. A busca posterior por informações, sobretudo na internet e junto a pessoas próximas, evidenciou a necessidade de orientações contínuas e qualificadas ao longo da adolescência.

As práticas adotadas para lidar com o período menstrual revelaram preocupações com limpeza, controle do corpo e prevenção de situações consideradas vergonhosas. Estas evidenciam a presença de significados socialmente construídos, que regulam a experiência menstrual.

Os achados reforçam a importância de estratégias educativas precoces, contínuas e integradas. Estas ações precisam considerar não apenas os aspectos fisiológicos, mas também as dimensões emocionais, sociais e culturais da menstruação, contribuindo para uma vivência mais informada, autônoma e digna desse processo corporal na adolescência.

Referências

1. Mundim MLE, Souza MPL, Gama VC. Transformação da percepção da menstruação entre gerações. Tensões Mund. 2021;17(33):229-47. doi: 10.33956/tensoesmundiais.v17i33.3435.

2. Willig CL, Schmidt SP. "Tá de chico?": estigmas da menstruação na mídia e no território escolar. Divers Educ. 2024;12(1):26-50. doi: 10.14295/de.v12i1.16050.

3. Sánchez López S, Barrington DJ, Poveda Bautista R, Moll López S. Stigma and silence: the menstrual taboo in Spain. Int J Equity Health. 2025;24:278. doi: 10.1186/s12939-025-02630-z.

4. Cechin MBC, Pugens NB, Rocha CMF. Meninas que sangram e viram lua: a menstrunormatividade da ginecologia natural na literatura infantojuvenil. SciELO Preprints [Preprint]. 2025. doi: 10.1590/SciELOPreprints.8303.

5. Adomaitis JCO, Stofel NS, Silva MGF, Santos VC, Borges FA, Carlos DM, et al. Menstrual health: an analysis of experiences among school-aged adolescents. Rev Esc Enferm USP. 2025;59:e20250003. doi: 10.1590/1980-220X-REEUSP-2025-0003en.

6. Silva DAS, Duncan MJ, Kuzik N, Tremblay MS. Do movement behaviours influence the association between early menarche and depression symptoms among Brazilian adolescents? Appl Physiol Nutr Metab. 2024;49(9):1137-62. doi: 10.1139/apnm-2023-0230.

7. Holst AS, Jacques-Aviñó C, Berenguera A, Pinzón-Sanabria D, Valls-Llobet C, Munrós-Feliu J, et al. Experiences of menstrual inequity and menstrual health among women and people who menstruate in the Barcelona area (Spain): a qualitative study. Reprod Health. 2022;19(1):45. doi: 10.1186/s12978-022-01354-5.

8. Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF). Pobreza menstrual no Brasil: desigualdade e violação de direitos. 2021 [acesso em 2022 nov 04]. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos.

9. Prado ICA. Políticas públicas sobre a saúde menstrual no Brasil: olhares pelas lentes dos movimentos sociais da menstruação. Mediações. 2024;29(1):e49150. doi: 10.5433/2176-6665.2024v29n1e49150.

10. Geertz C.A interpretação das culturas. Rio de Janeiro: LTC; 2008.

11. World Health Organization (WHO). Adolescent health [Internet]. Genebra (CH): WHO; 2025 [cited 2026 Jan 16]. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.

12. Baldin N, Munhoz EMB. Educação ambiental comunitária: uma experiência com a técnica de pesquisa snowball (bola de neve). Rev Eletrônica Mestr Educ Ambient. 2012;27. doi: 10.14295/remea.v27i0.3193.

13. Guest G, Bunce A, Johnson L. How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. Field Methods. 2006;18(1):59-82. doi: 10.1177/1525822X05279903.

14. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14ª ed. São Paulo: Hucitec; 2014.

15. Gbogbo S, Wuresah I, Gbogbo E, Axame WK, Klutse P, Dowou RK, et al. The socio-cultural construction of menstruation in the ghanaian context: a qualitative study of the perspectives of parents, teachers, and adolescent girls. Int J Environ Res Public Health. 2025;22(3):349. doi: 10.3390/ijerph22030349.

16. Weichold K, Mahama S, Fehmer N, Natsuaki MN. Puberty through their lens: insights from youth around the world. Lifesp Develop Ment Health. 2025;1(2):10008. doi: 10.70322/ldmh.2025.10008.

17. 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: 10.1016/j.japh.2023.10.015.

18. Paula MC, Monteiro BB, Ruela LO, Silva MMJ. Period poverty: a scoping review. Rev Bras Enferm. 2025;78(2):e20240567. doi: 10.1590/0034-7167-2024-0567.

19. Silva MEP, Silva MHN, Marcon SS, Santos Junior AG, Canato GM, Furlan MCR. Challenges of menstrual management: an integrative review. Rev Pesq Cuid Fundam. 2024;16:e-13174. doi: 10.9789/2175-5361.rpcfo.v16.13174.

20. Yang YT, Chen DR. Effectiveness of a menstrual health education program on psychological well-being and behavioral change among adolescent girls in rural Uganda. J Public Health Afr. 2023;14(3):1971. doi: 10.4081/jphia.2023.1971.

21. Uzoechi CA, Parsa AD, Mahmud I, Alasqah I, Kabir R. Menstruation among in-school adolescent girls and its literacy and practices in Nigeria: a systematic review. Medicina (Kaunas). 2023;59(12):2073. doi: 10.3390/medicina59122073.

22. Msovela J, Shija AE, Ntuyeko H, Imeda C, Mugula A, Mgina E, et al. Puberty and menstruation

knowledge, information sources and needs among secondary school adolescent girls and boys in Kibaha, Tanzania. PLOS Glob Public Health. 2025;5(3):e0004176. doi: 10.1371/journal.pgph.0004176.

23. Taba M, Allen TB, Caldwell PHY, Skinner SR, Kang M, McCaffery K, et al. Adolescents' self-efficacy and digital health literacy: a cross-sectional mixed methods study. BMC Public Health. 2022;22(1):1223. doi: 10.1186/s12889-022-13599-7.

24. Chang FC, Chang C, Tao CC. Adolescent pursuit of health information online during the COVID-19 pandemic: The roles played by eHealth literacy and psychological distress. Glob Ment Health (Camb). 2023 Aug 16:10:e51. doi: 10.1017/gmh.2023.44.

25. Sutha DW, Christine, Novianti S, Solihin AH. Alfabetização em saúde digital e comportamento de busca de informações de saúde entre adolescentes na Indonésia. J Promkes. 2026;14(SI1):1-7. doi: 10.20473/jpk.V14.ISI1.2026.1-7.

26. Ayres JRCM, Mendes VM, Almeida IS, Devincenzi MU, Guimarães JS, Calazans GJ, et al. Comprehensive health care for adolescents and young people from the perspective of primary care professionals, San Pablo, Brazil. Salud Colect. 2025;21:e5419. doi: 10.18294/sc.2025.5419.

27. DallaCosta M, Rodrigues RM, Schütz G, Conterno S. Programa Saúde na Escola: desafios e possibilidades para promover saúde na perspectiva da alimentação saudável. Saúde Debate. 2022 Nov;46(spe 3):244-60. doi: 10.1590/0103-11042022E318.

28. World Health Organization (WHO). WHO statement on menstrual health and rights [Internet]. Geneva (CH): WHO; 2022 Jun 22 [cited 2026 Jan 16]. Available from: https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights.

29. United Nations (UN). Department of Economic and Social Affairs. The Sustainable Development Goals Report 2025 [Internet]. New York: United Nations; 2025 [cited 2026 jul 26]. Available from: https://digitallibrary.un.org/record/4085123?v=pdf.

30. Santos AF, Honorato PF, Nascimento BC, Farias Neto LE, Flor UW, Queiroz CNSA, et al. Semáforo menstrual: ferramenta lúdica e tecnológica no autoconhecimento corporal de mulheres. Foco (Vila Velha). 2025;18(11):e10448. doi: 10.54751/revistafoco.v18n11-195.

Contribuições de autoria

1 – Isabela Teixeira Bagé
Enfermeira – isabelatbage@gmail.com
Concepção e/ou desenvolvimento da pesquisa e/ou redação do manuscrito; Revisão e aprovação da versão final

2 – Láisa Emannuele Pereira Knapp
Enfermeira – laisaknapp@unipampa.edu.br
Concepção e/ou desenvolvimento da pesquisa e/ou redação do manuscrito

3 – Maria Antonia Dutra Fernandes
Acadêmica de Enfermagem – mariaadf.aluno@unipampa.edu.br
Concepção e/ou desenvolvimento da pesquisa e/ou redação do manuscrito

4 – Maria Izabel Claus Prato Bertei
Enfermeira, Mestre – prato.mariaizabel@gmail.com
Revisão e aprovação da versão final

5 – Elitiele Ortiz dos Santos
Enfermeira, Doutora – elitielesantos@unipampa.edu.br
Revisão e aprovação da versão final

6 – Lisie Alende Prates
Autor Correspondente
Enfermeira, Doutora – lisieprates@unipampa.edu.br
Concepção e/ou desenvolvimento da pesquisa e/ou redação do manuscrito; Revisão e aprovação da versão final

Editor-Chefe: Cristiane Cardoso de Paula
Editor Associado: Aline Cammarano Ribeiro

Como citar este artigo

Bagé IT, Knapp LEP, Fernandes MAD, Bertei MICP, Santos EO, Prates LA. Between fear and acceptance: experiences of menarche and menstruation during adolescence. Rev. Enferm. UFSM. 2026 [Access at: Year Month Day]; vol.16, e26:1-27. DOI: https://doi.org/10.5902/2179769295150