

SAÚDE E

DIGNIDADE MENSTRUAL

RESULTADOS DO
INQUÉRITO
“VAMOS FALAR DE
MENSTRUACÃO”

2025

Ficha técnica

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
Saúde e Dignidade Menstrual: Resultados do Inquérito "Vamos Falar de Menstruação"

PALAVRAS-CHAVE

Direitos humanos; igualdade de género; menstruação; saúde; saúde menstrual

EDITOR

Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45, 1049-005 Lisboa
Tel.: 218 430 500
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

AUTORES

Rita Sá Machado
Alexandre de Oliveira
Bárbara Menezes
Bárbara Nazaré
Carla Matos
Cecília Elias
Dina Oliveira
Elsa Mota
Felisbela Gens
Franciso Mata
João Ribeiro da Silva
Miguel Telo de Arriaga
Sofia Santos
Tânia Franco
Violeta Alarcão

Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde
Divisão de Saúde Sexual, Reprodutiva, Infantil e Juvenil

ISBN: 978-972-675-360-5

Lisboa, abril de 2025

ÍNDICE

Glossário	5
Siglas e Acrónimos	6
Pontos-chave	7
Introdução	9
1. Inquérito "Vamos Falar de Menstruação"	11
2. Método	13
2.1. Desenho de estudo	13
2.2. População, amostra e amostragem	13
2.3. Recrutamento dos elementos amostrais	13
2.4. Instrumento utilizado para a recolha de dados	13
2.5. Análise dos dados	13
3. Resultados	14
3.1. Caracterização da amostra	14
3.2. Acesso a informação sobre menstruação	15
3.3. Acesso a produtos menstruais	17
3.4. Diagnóstico, tratamento e cuidados para desconfortos e distúrbios relacionados com o ciclo menstrual	20
3.5. Ambiente positivo e respeitoso em relação à menstruação	21
3.6. Liberdade para participar em todas as esferas da vida durante todas as fases do ciclo menstrual	22
4. Principais resultados e recomendações	23
Referências bibliográficas	24
Anexos	25

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Saúde Menstrual	9
Figura 2 - Distribuição por NUTS II	14
Figura 3 - Distribuição por grupos etários e níveis de escolaridade	15
Figura 4 - Informação relativa à questão "Alguma vez recebeu informação sobre menstruação e saúde menstrual?"	15
Figura 5 - Distribuição por NUTS II relativa à questão "Alguma vez recebeu informação sobre menstruação e saúde menstrual?"	16
Figura 6 - Informação relativa à questão "Sente que tem informação suficiente sobre saúde menstrual?"	16
Figura 7 - Informação relativa à questão "No último ano, teve dificuldades em obter produtos menstruais?"	17
Figura 8 - Informação relativa à questão "No último ano, teve acesso à quantidade suficiente de produtos menstruais para uma higiene adequada?"	18
Figura 9 - Informação relativa à questão "No último ano, faltou à escola ou ao trabalho por não ter produtos de higiene menstrual disponíveis?"	18
Figura 10 - Informação relativa à questão "Tem, ou alguma vez teve, acesso a produtos menstruais gratuitos?"	19
Figura 11 - Informação relativa à questão "Já sentiu ansiedade ou <i>stress</i> devido a não ter acesso a produtos menstruais adequados (tampões, copos menstruais, etc.)?"	20
Figura 12 - Informação relativa à questão "Já sentiu vergonha ou sensação de mal-estar por não ter acesso a produtos menstruais adequados (tampões, copos menstruais, etc.)?"	20
Figura 13 - Informação relativa à questão "No último ano, faltou à escola ou ao trabalho por sintomas relacionados com a menstruação?"	20
Figura 14 - Informação relativa à questão "Sente-se confortável em discutir ou falar sobre o assunto "menstruação" em público?"	21
Figura 15 - Informação relativa à questão "A falta de acesso a produtos menstruais afeta ou já afetou as suas relações sociais e as suas atividades diárias (como ir ter com amigos, praticar exercício)?"	22

GLOSSÁRIO

- Ciclo menstrual:** processo reprodutivo que envolve mudanças hormonais, fisiológicas e emocionais cíclicas ao longo de 21 a 35 dias. O ciclo menstrual tem quatro fases: menstruação, fase folicular, ovulação e fase lútea [1].
- Endométrio:** revestimento interno do útero que muda de espessura ao longo do ciclo menstrual e é eliminado durante a menstruação [2].
- Equidade menstrual:** direito de acesso igualitário a tecnologias seguras de saúde menstrual e a políticas de garantia de direitos que envolvem o processo menstrual [1].
- Hemorragia menstrual:** fluido corporal composto por sangue, secreções vaginais e células do endométrio, libertadas do útero durante a menstruação [2].
- Menarca:** primeira menstruação ou início do ciclo menstrual e da produção hormonal cíclica. A idade em que a menarca ocorre é afetada por fatores genéticos e ambientais, e varia dentro e entre populações [1].
- Menopausa:** quando a mulher que menstrua deixa, naturalmente, de ter ciclos menstruais devido ao declínio permanente dos níveis hormonais. A menopausa segue-se à perimenopausa e é diagnosticada após 12 meses sem menstruar [2].
- Menstruação:** descamação regular do endométrio, caracterizada por hemorragia vaginal com duração de três a sete dias [1].
- Perimenopausa:** período durante o qual o corpo faz a transição natural para a menopausa, o que marca o fim dos anos reprodutivos [2].
- Pobreza menstrual:** acesso limitado ou inadequado a produtos menstruais ou a educação sobre saúde menstrual, resultante de restrições financeiras ou estigmas socioculturais negativos associados à menstruação [2].
- Produtos menstruais:** materiais, descartáveis ou reutilizáveis, utilizados para capturar e conter a hemorragia menstrual, como pensos higiênicos, tampões, copos ou cuecas menstruais [3].
- Saúde menstrual:** estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade, em relação ao ciclo menstrual [2, 4].
- Tabu ou estigma menstrual:** normas culturais que proíbem discussões (tabu) e/ou perpetuam percepções negativas (estigmas) sobre a menstruação, com potencial de isolamento ou marginalização de quem menstrua [1].

SIGLAS E ACRÓNIMOS

APF – Associação Portuguesa de Fertilidade

DGS – Direção-Geral da Saúde

ENIND – Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação

IBM – *International Business Machines*

LGBTQIA+ – Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transexuais, Queer, Intersexuais, Assexuais e outras identidades de género e orientações sexuais

NUTS – Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos

ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

SNS – Serviço Nacional de Saúde

SPDC – Sociedade Portuguesa da Contraceção

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

PONTOS-CHAVE

- ✿ Para afirmar a dignidade e o bem-estar relativos à saúde menstrual, é fundamental fomentar o acesso à informação, a produtos e à educação para a saúde sobre o tema. O inquérito "Vamos falar de menstruação" teve como objetivo principal realizar um diagnóstico de situação sobre a saúde menstrual em Portugal. A recolha de dados decorreu entre 9 de julho e 12 de agosto de 2024 através do preenchimento, voluntário e anónimo, de um inquérito eletrónico dirigido a quem menstrua.
- ✿ Participaram 7495 pessoas, residentes em Portugal (continente e ilhas), das quais 7058 (94,2%) nasceram em Portugal.
- ✿ 73,3% já receberam informação sobre menstruação e saúde menstrual. 61,6% consideram ter informação suficiente sobre menstruação e saúde menstrual.
- ✿ 9,6% tiveram dificuldade em obter produtos menstruais no último ano.
- ✿ 12,8% tiveram dificuldade em aceder, no último ano, à quantidade de produtos menstruais suficiente para uma higiene adequada. Para 4,7%, a quantidade de produtos menstruais acessíveis nunca foi suficiente para uma higiene adequada.
- ✿ 23,1% já sentiram ansiedade ou *stress*, e 23,0% vergonha ou sensação de mal-estar, devido a não ter acesso a produtos menstruais adequados.
- ✿ 31,5% faltaram à escola ou ao trabalho, no último ano, devido a sintomas relacionados com a menstruação.
- ✿ 84,9% sentem-se confortáveis em discutir ou falar sobre menstruação em público.
- ✿ 23,9% já tiveram as suas relações sociais ou atividades diárias afetadas pela falta de produtos menstruais.

O presente estudo inclui recomendações promotoras de saúde e dignidade menstrual, nomeadamente:

- ✿ promover o acesso a informação precisa e adequada à idade sobre o ciclo menstrual e a menstruação;
- ✿ promover o acesso a produtos menstruais eficazes e acessíveis e a existência de instalações e serviços de apoio;
- ✿ promover a liberdade de participação em todas as esferas da vida durante todas as fases do ciclo menstrual.

“VAMOS FALAR DE MENSTRUACÃO”



Para afirmar a dignidade e o bem-estar relativos à saúde menstrual, é fundamental fomentar o acesso à informação, a produtos e à educação para a saúde sobre o tema.

Participantes



Residentes em Portugal
(continente e ilhas).

7495

94,2%
Nasceram em Portugal (n = 7058)

Acesso à informação



73,3%

Receberam informação
sobre menstruação e
saúde menstrual.

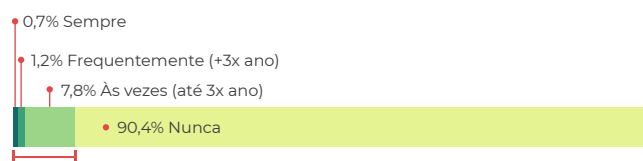
61,6%

Consideram ter
informação suficiente
sobre menstruação e
saúde menstrual.

Acesso a produtos menstruais (último ano)



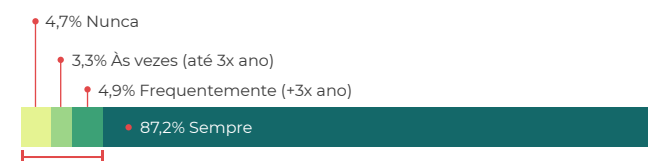
Dificuldade em obter produtos menstruais*



9,6%

Tiveram dificuldade

Acesso à quantidade suficiente de produtos menstruais*



12,8%

Tiveram dificuldade

* cálculos arredondados às décimas

Fatores psicológicos e sociais



23,1%

Sentiram **ansiedade ou stress** devido a não ter acesso a produtos menstruais adequados.

23,0%

Sentiram **vergonha ou sensação de mal-estar** devido a não ter acesso a produtos menstruais adequados.

31,5%

Faltaram à escola ou ao trabalho devido a sintomas relacionados com a menstruação.

84,9%

Sentem-se **confortáveis em discutir ou falar** sobre menstruação em público.

23,9%

Tiveram as suas **relações sociais ou atividades diárias afetadas** pela falta de produtos menstruais.

Recomendações



O presente estudo inclui recomendações promotoras de saúde e dignidade menstrual, nomeadamente, **promover**:

O **acesso a informação precisa e adequada** à idade sobre o ciclo menstrual e a menstruação.

Acesso a produtos menstruais eficazes e acessíveis e a existência de instalações e serviços de apoio

A **liberdade de participação em todas as esferas da vida** durante todas as fases do ciclo menstrual.

INTRODUÇÃO

A menstruação é uma parte essencial da saúde sexual e reprodutiva e deve ser vista como uma questão de saúde e direitos humanos, abrangendo as dimensões física, psicológica e social [5]. A saúde menstrual é definida como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade, em relação ao ciclo menstrual" [4, p. 32].

A saúde menstrual está alinhada com a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, especialmente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 – garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todas as pessoas, em todas as idades; ODS 5 – alcançar a igualdade de género e ODS 16 – promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todas as pessoas e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis.

Atingir a saúde menstrual implica desenvolver ações direcionadas a quem menstrua, de vários contextos sociais e ao longo do ciclo de vida, com vista a promover o acesso a diversos recursos, como conhecimento, cuidados de saúde, produtos menstruais e suporte social (Figura 1).

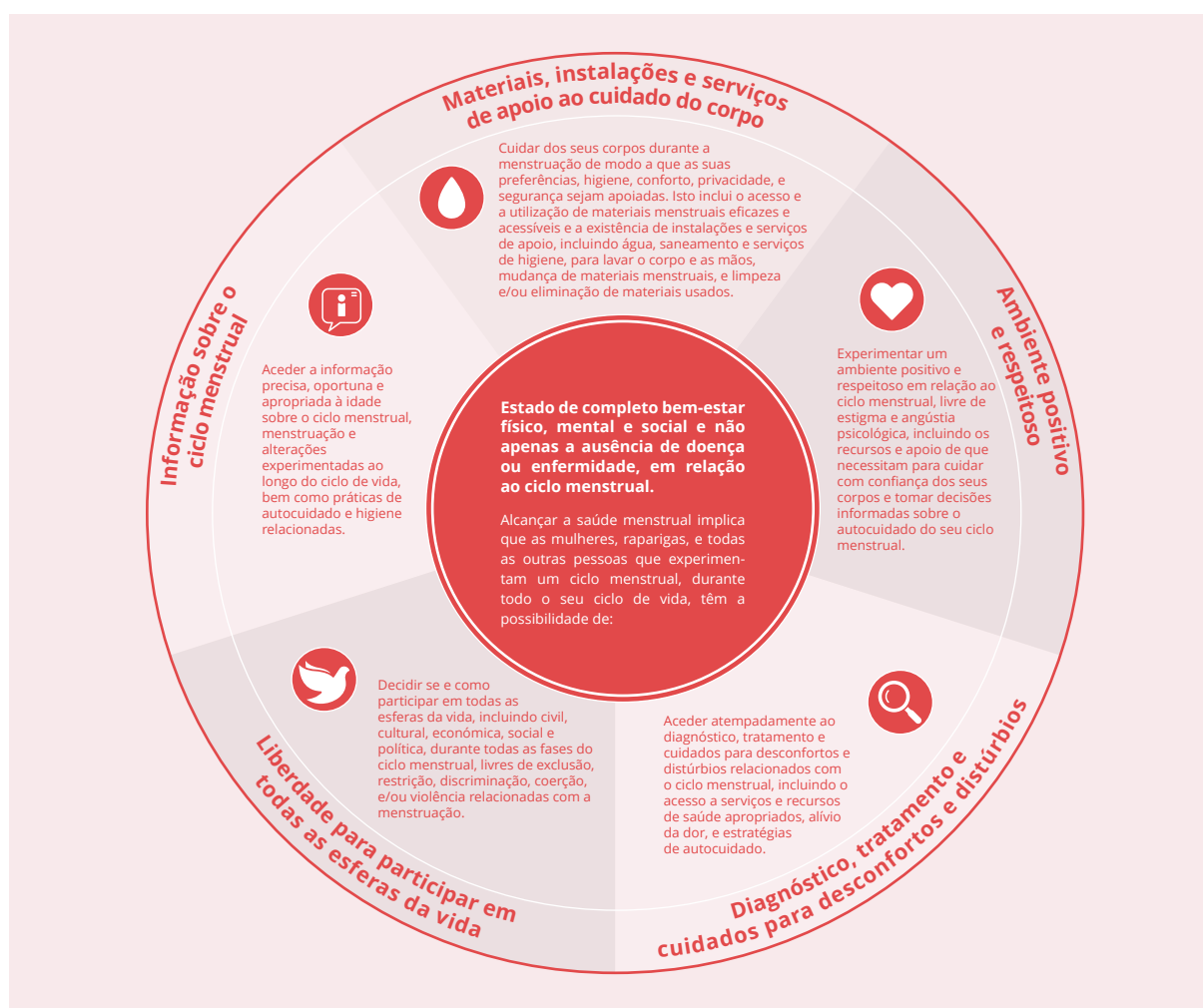


Figura 1 - Saúde Menstrual

Fonte: traduzido por Alarcão & Pintassilgo, 2024 [8]; adaptado de Hennegan et al., 2021 [4].

O acesso a produtos menstruais gratuitos tem um impacto positivo na promoção da saúde e bem-estar de quem menstrua, particularmente na saúde física, sexual, reprodutiva, mental e social, além de promover a igualdade. Por outro lado, as barreiras à gestão do ciclo menstrual podem comportar custos, como infeções – devido ao uso prolongado do produto menstrual, a não ter higiene menstrual adequada e/ou a não descartar os produtos menstruais usados em locais apropriados [6]; diminuição da autoestima, por falta de informação sobre menstruação; diminuição da assiduidade na escola e consequentes prejuízos no desempenho académico, por falta de instalações sanitárias adequadas nas escolas; e aumento do isolamento social, devido a práticas culturais que impedem mulheres menstruadas de aceder a espaços públicos e/ou de participar em atividades sociais e familiares [7].

Este relatório apresenta os resultados de um estudo observacional transversal, cuja recolha de dados ocorreu entre 9 de julho e 12 de agosto de 2024, através de um inquérito eletrónico, autopreenchido, aplicado a quem menstrua, em contexto português. Este estudo teve o objetivo de realizar um diagnóstico de situação sobre a saúde menstrual, em Portugal. A análise dos resultados permitiu delinear recomendações para promover uma saúde menstrual digna e, simultaneamente, contribuir para o progresso dos ODS.

O relatório está estruturado em quatro secções. Inicialmente, realiza-se o enquadramento do estudo "Vamos falar de Menstruação". Na segunda secção, apresentam-se os métodos. Na terceira secção, expõem-se os resultados. Por último, na quarta secção, destacam-se os principais resultados e tecem-se algumas recomendações.

1. INQUÉRITO “VAMOS FALAR DE MENSTRUÇÃO”

A dignidade menstrual é um direito humano fundamental e envolve garantir que quem menstrua tenha acesso a produtos de higiene adequados, condições de saneamento e informação necessária para gerir a sua menstruação de forma segura e digna.

O conceito de dignidade menstrual defende o direito pessoal na gestão do seu ciclo menstrual de forma saudável, acessível e livre de estigmas e discriminações. Este conceito desafia tabus e normas sociais que silenciam as discussões sobre menstruação, promovendo uma abordagem mais aberta, inclusiva e humanizada da saúde menstrual [9].

A Resolução do Parlamento Europeu sobre a saúde e direitos sexuais e reprodutivos na União Europeia, adotada em 24 de junho de 2021, aborda a saúde e direitos sexuais e reprodutivos com os seguintes pontos-chave [10]:

- ✿ Acesso universal e igualitário: garantir que todas as pessoas tenham acesso igualitário a serviços de saúde sexual e reprodutiva de qualidade, sem discriminação;
- ✿ Direitos reprodutivos: assegurar que todas as pessoas tenham o direito a tomar decisões informadas e autónomas sobre a sua saúde reprodutiva;
- ✿ Educação e informação: promover educação sexual abrangente e baseada em evidências para todas as idades, para promover a saúde e o bem-estar sexual e reprodutivo;
- ✿ Apoio a grupos vulneráveis: reconhecer que os grupos marginalizados, como minorias étnicas, pessoas LGBTQIA+, migrantes e pessoas com deficiência enfrentam barreiras adicionais no acesso a cuidados de saúde sexual e reprodutiva, exigindo medidas específicas para garantir que as suas necessidades sejam atendidas;
- ✿ Dignidade menstrual: garantir o acesso a produtos menstruais de qualidade e a preços acessíveis, promover a educação sobre saúde menstrual e combater o estigma associado à menstruação;
- ✿ Combate à violência e discriminação: combater todas as formas de violência e discriminação baseadas no género, especialmente no contexto de saúde sexual e reprodutiva.

Estes pontos refletem o compromisso com a promoção da saúde e direitos sexuais e reprodutivos como parte integral dos direitos humanos e de igualdade de género. Neste contexto, urge uma mudança social que normalize a menstruação, garantindo que todas as mulheres tenham apoio para gerir a sua saúde menstrual com dignidade.

O inquérito "Vamos falar de menstruação" constitui uma das ações do projeto "Dignidade menstrual", elencado pelo Ministério da Juventude e Modernidade do XXIV Governo Constitucional, com vista a realizar um diagnóstico de situação sobre a saúde menstrual, em Portugal. Este estudo enquadra-se, também, na Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação (ENIND) - Portugal + Igual (2023-2026). O estudo teve como objetivos específicos:

- ✿ Identificar as dificuldades de acesso a informação sobre menstruação e a produtos menstruais; e
- ✿ Avaliar o impacto social e psicológico da menstruação.

2. MÉTODO

Os resultados do inquérito "Vamos falar de menstruação" permitiram avaliar várias dimensões relevantes da saúde menstrual, junto de quem menstrua, residente em Portugal, tendo sido consideradas as respostas de 7495 participantes.

2.1. DESENHO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo observacional, descritivo e transversal, com recolha de dados entre 9 de julho e 12 de agosto de 2024, realizado através de questionário eletrónico, autopreenchido.

2.2. POPULAÇÃO, AMOSTRA E AMOSTRAGEM

A população em estudo são residentes em Portugal que menstruam.

A amostragem em estudo, de natureza não probabilística por auto-seleção de âmbito nacional, visou a constituição de uma amostra desta população, sem limites de idade.

2.3. RECRUTAMENTO DOS ELEMENTOS AMOSTRAIS

O recrutamento dos inquiridos foi realizado através de divulgação do questionário em canais de comunicação digitais com a colaboração da Sociedade Portuguesa da Contraceção (SPDC) e da Associação Portuguesa de Fertilidade (APF), em estreita ligação com o Serviço Nacional de Saúde (SNS).

A comunicação estratégica do estudo e a divulgação do *link* para o questionário eletrónico foram realizadas maioritariamente através de canais digitais: *website*, Facebook, Instagram, LinkedIn e X. Foi efetuada a divulgação constante do questionário, ao longo do período de recolha de dados.

Foram ainda criados diferentes produtos, designadamente, uma chamada de participação para o estudo e um *flyer*, que serviram de elementos-chave para disseminar o estudo e o *link* para o questionário eletrónico, cujas questões se encontram no Anexo I.

2.4. INSTRUMENTO UTILIZADO PARA A RECOLHA DE DADOS

O instrumento de recolha de dados (questionário eletrónico) foi desenvolvido em Microsoft Forms®. O questionário incluiu 26 perguntas sobre diferentes dimensões da saúde menstrual e dados sociodemográficos.

2.5. ANÁLISE DOS DADOS

Foi realizada uma verificação de erros e exclusão de registos com inconsistências não resolvidas, para garantir a precisão e a integridade dos dados recolhidos.

Após a aplicação dos critérios de verificação e exclusão, a base de dados foi reduzida de 7772 registos iniciais para 7495 registos finais. Os critérios de exclusão dos registos foram por erros de resposta ou não residentes em Portugal.

As análises foram realizadas com o programa IBM SPSS Statistics® versão 28 e a significância estatística foi considerada quando $p < 0,05$. As tabelas com os resultados das análises encontram-se no Anexo II.

3. RESULTADOS

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

As 7495 pessoas participantes encontram-se distribuídas pelas 7 NUTS II (Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos): Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve, Região Autónoma dos Açores e Região Autónoma da Madeira, de acordo com a Figura 2.

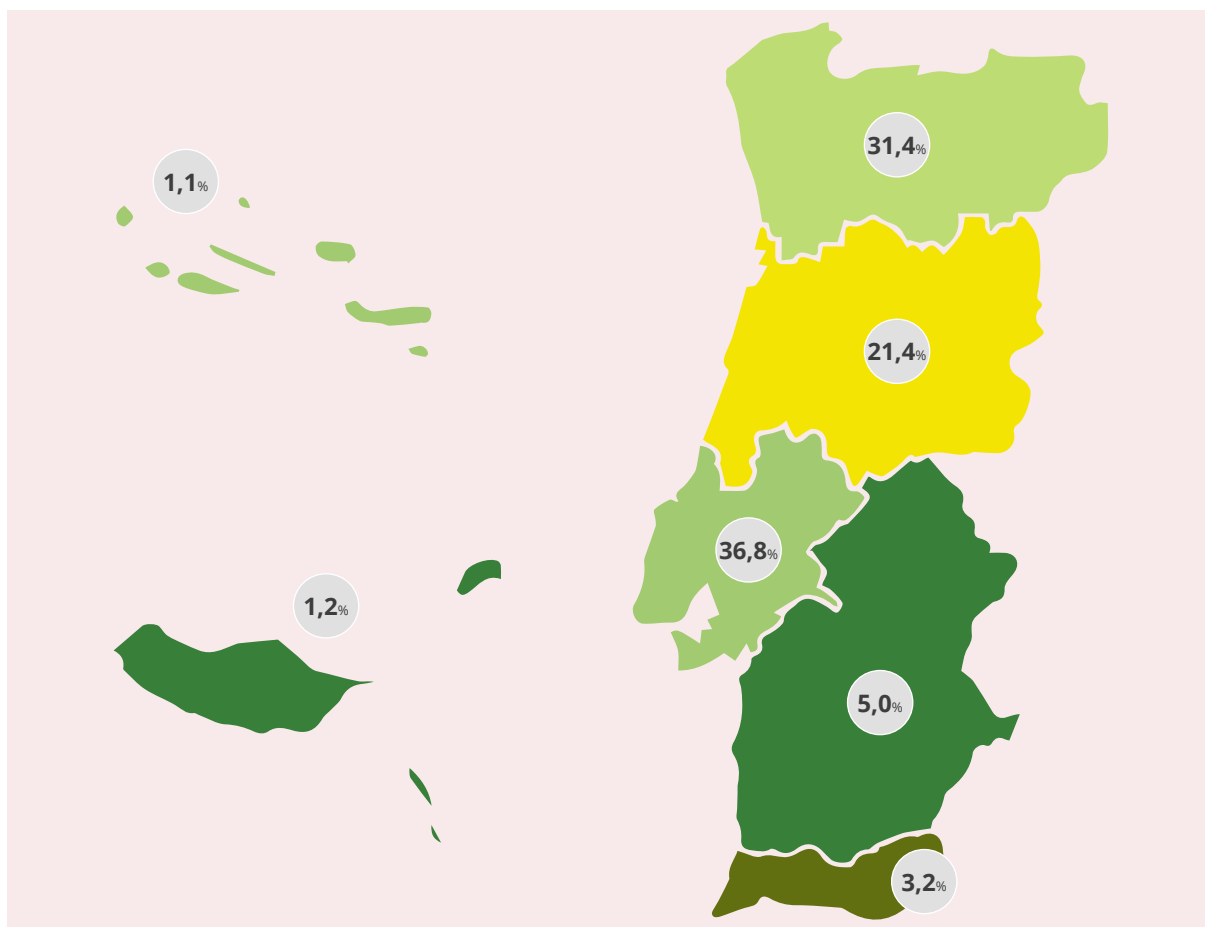


Figura 2 - Distribuição por NUTS II

Relativamente à distribuição por grupos etários e níveis de escolaridade, destacam-se o grupo etário dos 20 aos 29 anos e o nível de escolaridade de estudos superiores e/ou formação pós-graduada, conforme apresentado na Figura 3.

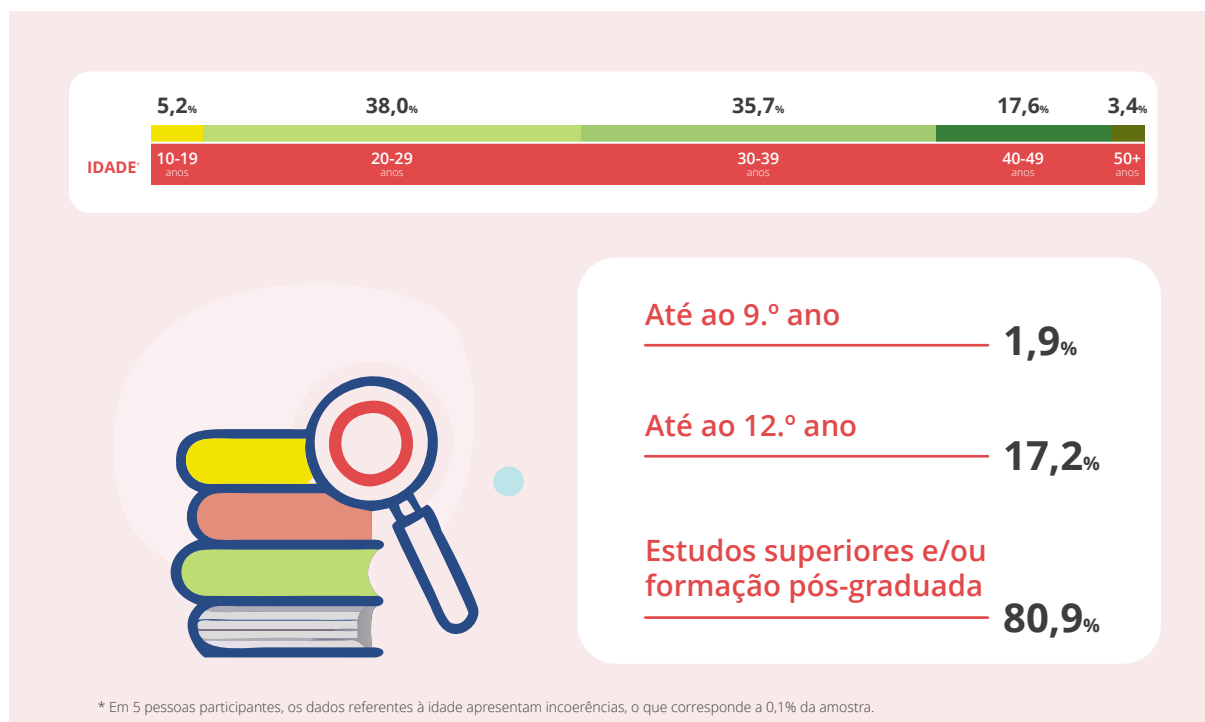


Figura 3 - Distribuição por grupos etários e níveis de escolaridade

3.2. ACESSO A INFORMAÇÃO SOBRE MENSTRUAÇÃO



Figura 4 - Informação relativa à questão "Alguma vez recebeu informação sobre menstruação e saúde menstrual?"

- 73,3% já receberam informação sobre menstruação e saúde menstrual.
- Há diferenças significativas entre grupos etários no acesso a informação sobre menstruação e saúde menstrual. A percentagem de pessoas com informação sobre menstruação e saúde menstrual é superior entre os 10-19 anos (83,7%). O grupo com menor percentagem de pessoas com informação sobre menstruação e saúde menstrual é o de 50+ anos (59,3%).
- Há diferenças significativas entre níveis de escolaridade no acesso a informação sobre

menstruação e saúde menstrual. A percentagem de pessoas com informação sobre menstruação e saúde menstrual é superior no grupo com estudos superiores e/ou formação pós-graduada (74,8%). **O grupo com menor percentagem de pessoas com informação sobre menstruação e saúde menstrual é o de escolaridade até ao 9.º ano (59,4%).**

- Há diferenças significativas entre regiões no acesso a informação sobre menstruação e saúde menstrual. A percentagem de pessoas com informação é superior no Algarve (78,6%). **A região com menor percentagem de pessoas com informação é o Norte (71,4%).**

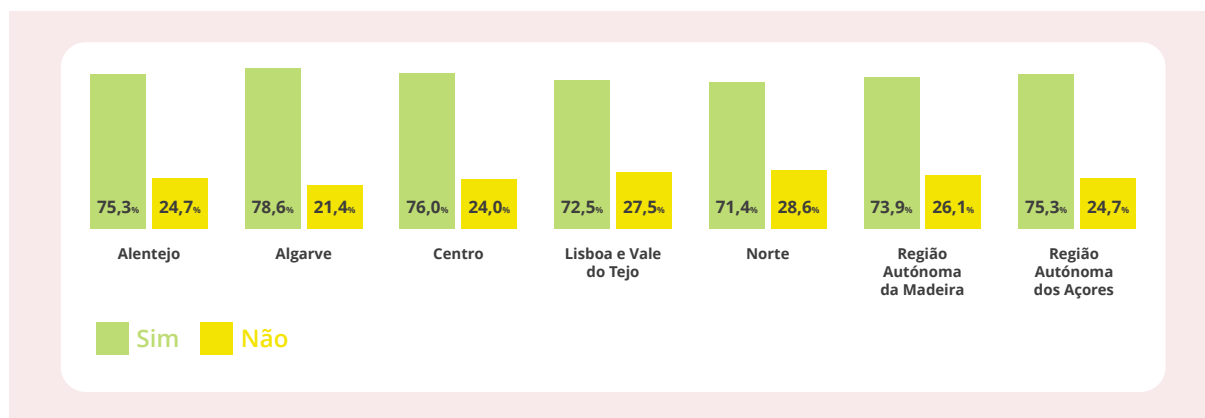


Figura 5 - Distribuição por NUTS II relativa à questão "Alguma vez recebeu informação sobre menstruação e saúde menstrual?"



Figura 6 - Informação relativa à questão "Sente que tem informação suficiente sobre saúde menstrual?"

- **61,6% percecionam ter informação suficiente sobre menstruação e saúde menstrual.**
- Há diferenças significativas entre grupos etários na perceção de ter informação suficiente sobre menstruação e saúde menstrual. A percentagem de pessoas com esta perceção é superior entre os 50+ anos (75,6%). **Os grupos com menor percentagem de pessoas com esta perceção são os de 10-19 anos e 20-29 anos (56,0% em ambos os grupos).**
- Há diferenças significativas entre níveis de escolaridade na perceção de ter informação suficiente sobre menstruação e saúde menstrual. A percentagem de pessoas com esta perceção é superior

no grupo com estudos superiores e/ou formação pós-graduada (63,7%). O grupo com menor percentagem de pessoas com esta perceção é o de pessoas com 10-12 anos de escolaridade (52,2%).

- Não há diferenças significativas entre regiões na perceção de ter informação suficiente sobre menstruação e saúde menstrual.

3.3. ACESSO A PRODUTOS MENSTRUAIS

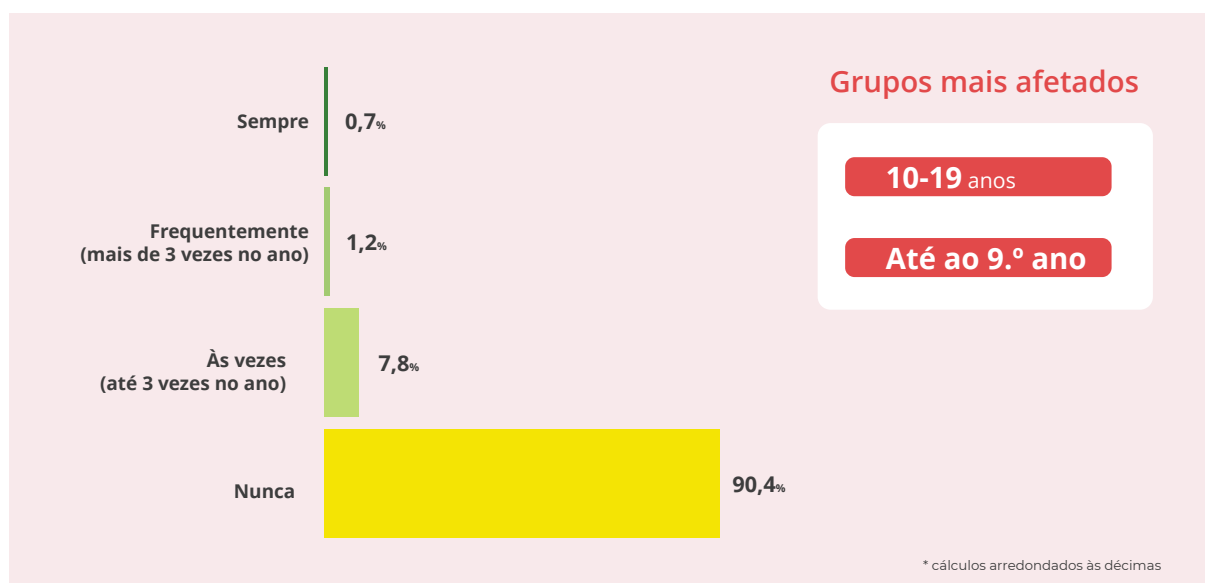


Figura 7 - Informação relativa à questão "No último ano, teve dificuldades em obter produtos menstruais?"

- 9,6% tiveram dificuldade em obter produtos menstruais no último ano. Para 0,7%, essas dificuldades ocorreram sempre.
- Há diferenças significativas entre grupos etários no acesso a produtos menstruais no último ano. O grupo com maior percentagem de pessoas com dificuldade em aceder a produtos menstruais é o de 10-19 anos (13,8%). A partir dos 40 anos, a percentagem de pessoas com dificuldade em aceder a produtos menstruais é menor (6,9%).
- Há diferenças significativas entre níveis de escolaridade no acesso a produtos menstruais. O grupo com maior percentagem de pessoas com dificuldade em aceder a produtos menstruais é o de escolaridade até ao 9.º ano (15,4%). O grupo em que esta percentagem é mais baixa é o de estudos superiores e/ou formação pós-graduada (8,6%).
- Não há diferenças significativas entre regiões no acesso a produtos menstruais no último ano.

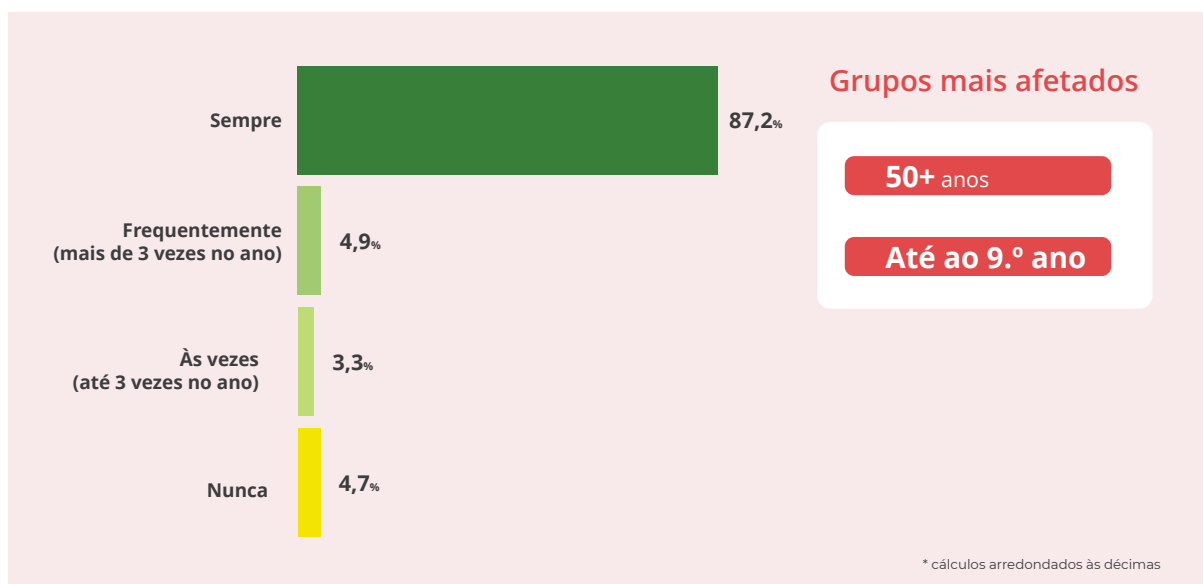


Figura 8 - Informação relativa à questão "No último ano, teve acesso à quantidade suficiente de produtos menstruais para uma higiene adequada?"

- **12,8% tiveram, no último ano, dificuldade de acesso à quantidade de produtos menstruais suficiente para uma higiene adequada.** Para 4,7%, a quantidade de produtos menstruais acessíveis nunca foi suficiente para uma higiene adequada.
- Há diferenças significativas entre grupos etários no acesso a produtos menstruais suficientes para uma higiene adequada. **A percentagem de pessoas com acesso insuficiente é maior no grupo de 50+ anos (17,4%) e menor no grupo de 30-39 anos (10,9%).**
- Há diferenças significativas entre níveis de escolaridade no acesso a produtos menstruais suficientes para uma higiene adequada. **A percentagem de pessoas que tiveram sempre acesso é superior entre quem tem estudos superiores e/ou formação pós-graduada (88,4%). O grupo em que esta percentagem é menor é o de pessoas com escolaridade até ao 9.º ano (75,5%).**
- Não há diferenças significativas entre regiões no acesso a produtos menstruais suficientes para uma higiene adequada.

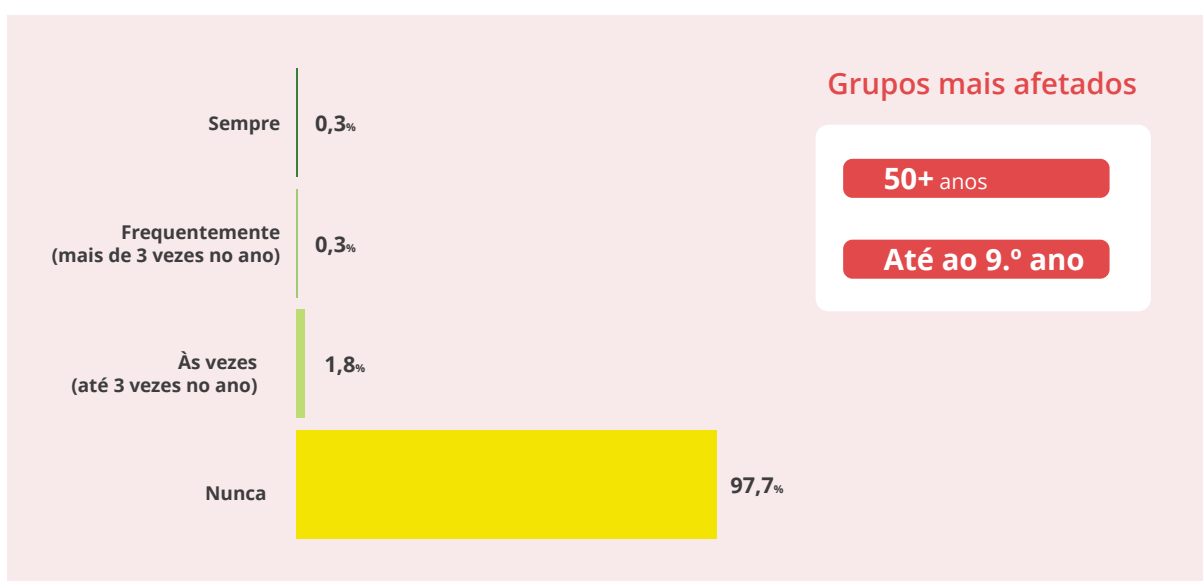


Figura 9 - Informação relativa à questão "No último ano, faltou à escola ou ao trabalho por não ter produtos de higiene menstrual disponíveis?"

- **97,7% nunca faltaram à escola ou ao trabalho, no último ano, devido à falta de produtos menstruais.** Para os restantes 2,3% que faltaram por este motivo, as faltas ocorreram sempre ou frequentemente em 0,3% dos casos e às vezes em 1,8% dos casos.
- Há diferenças significativas entre grupos etários na frequência de faltas ao trabalho/escola por falta de produtos menstruais. A percentagem de pessoas que nunca faltaram por este motivo é superior entre os 30-39 anos (98,7%). **O grupo com menor percentagem de pessoas que nunca faltaram por este motivo é o de 50+ anos (96,1%).**
- Há diferenças significativas entre níveis de escolaridade na frequência de faltas ao trabalho/escola por falta de produtos menstruais. A percentagem de pessoas que nunca faltaram por este motivo é superior no grupo com estudos superiores e/ou formação pós-graduada (98,1%). **O grupo com menor percentagem de pessoas que nunca faltaram por este motivo é o de escolaridade até ao 9.º ano (91,6%).**
- Não há diferenças significativas entre regiões na frequência de faltas ao trabalho/escola por falta de produtos menstruais.

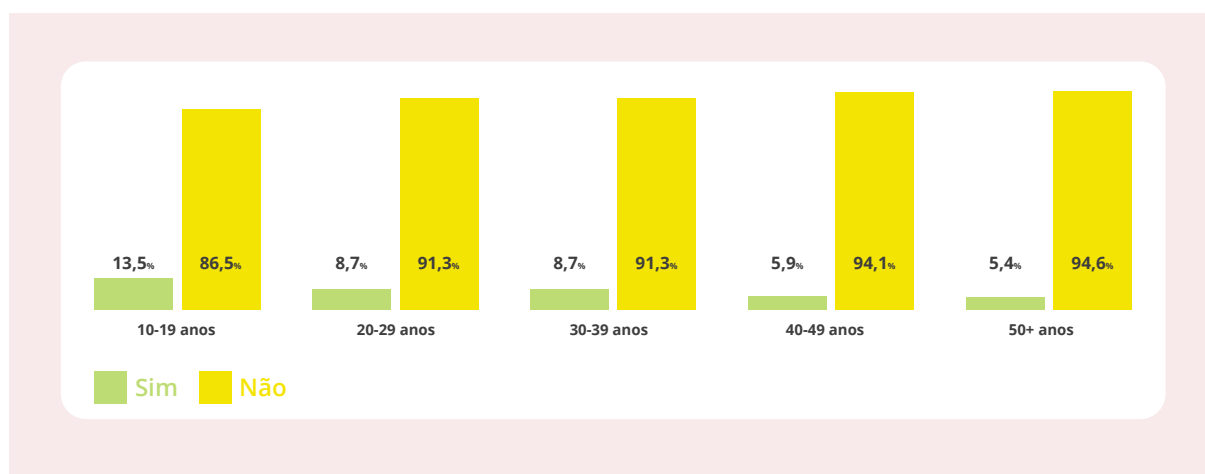


Figura 10 - Informação relativa à questão "Tem, ou alguma vez teve, acesso a produtos menstruais gratuitos?"

- **91,6% nunca tiveram acesso a produtos menstruais gratuitos.**
- Há diferenças significativas entre grupos etários no acesso a produtos menstruais gratuitos. A percentagem de pessoas com acesso é superior entre os 10-19 anos (13,5%). **O grupo com menor percentagem de pessoas com acesso é o de 50+ anos (5,4%).**
- Não há diferenças significativas entre níveis de escolaridade ou entre regiões no acesso a produtos menstruais gratuitos.

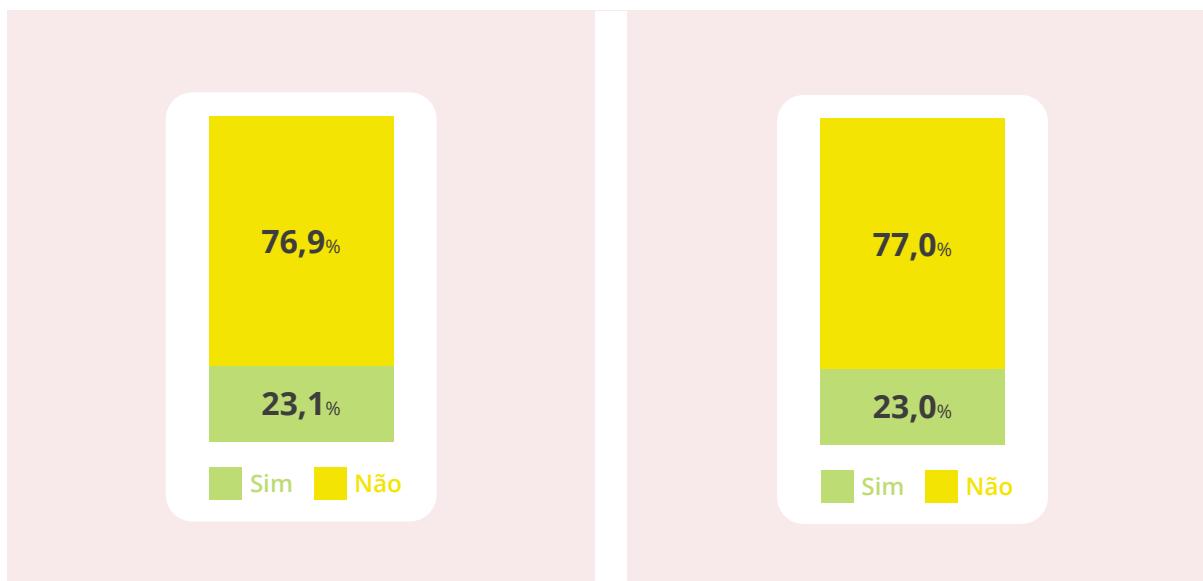


Figura 11 - Informação relativa à questão "Já sentiu ansiedade ou *stress* devido a não ter acesso a produtos menstruais adequados (tampões, copos menstruais, etc.)?"

Figura 12 - Informação relativa à questão "Já sentiu vergonha ou sensação de mal-estar por não ter acesso a produtos menstruais adequados (tampões, copos menstruais, etc.)?"

- 23,1% já sentiram ansiedade ou *stress* por não ter acesso a produtos menstruais adequados;
- 23,0% já sentiram vergonha ou sensação de mal-estar por não ter acesso a produtos menstruais.

3.4. DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO E CUIDADOS PARA DESCONFORTOS E DISTÚRBIOS RELACIONADOS COM O CICLO MENSTRUAL



Figura 13 - Informação relativa à questão "No último ano, faltou à escola ou ao trabalho por sintomas relacionados com a menstruação?"

- **31,6% faltaram à escola ou ao trabalho, no último ano, devido a sintomas relacionados com a menstruação.**
- Há diferenças significativas entre grupos etários na experiência de faltar ao trabalho/escola por sintomas relacionados com a menstruação. **A percentagem de pessoas que faltaram por este motivo é superior entre os 10-19 anos (55,6%).** O grupo com menor percentagem de pessoas que faltaram por este motivo é o de 50+ anos (14,0%).
- Há diferenças significativas entre níveis de escolaridade na experiência de faltar ao trabalho/escola por sintomas relacionados com a menstruação. **A percentagem de pessoas que faltaram por este motivo é superior no grupo entre o 10.º e o 12.º ano de escolaridade (42,0%).** O grupo com menor percentagem de pessoas que faltaram por este motivo é o de pessoas com estudos superiores e/ou formação pós-graduada (29,1%).
- Não há diferenças significativas entre regiões na experiência de faltar ao trabalho/escola por sintomas relacionados com a menstruação.

3.5. AMBIENTE POSITIVO E RESPEITOSO EM RELAÇÃO À MENSTRUÇÃO



Figura 14 - Informação relativa à questão "Sente-se confortável em discutir ou falar sobre o assunto "menstruação" em público?"

- **84,9% sentem-se confortáveis em falar sobre menstruação em público.**
- Há diferenças significativas entre grupos etários no que respeita à sensação de conforto em falar sobre menstruação em público. A percentagem de pessoas confortáveis é superior entre os 20-29 anos (86,5%). **O grupo com menor percentagem de pessoas confortáveis é o de 50+ anos (77,1%).**

- Há diferenças significativas entre níveis de escolaridade no que respeita à sensação de conforto em falar sobre menstruação em público. A percentagem de pessoas confortáveis é superior no grupo com estudos superiores e/ou formação pós-graduada (85,4%). **O grupo com menor percentagem de pessoas confortáveis é o de pessoas com escolaridade até ao 9.º ano (67,1%).**
- Não há diferenças significativas entre regiões no conforto em falar sobre menstruação em público.

3.6. LIBERDADE PARA PARTICIPAR EM TODAS AS ESFERAS DA VIDA DURANTE TODAS AS FASES DO CICLO MENSTRUAL



Figura 15 - Informação relativa à questão "A falta de acesso a produtos menstruais afeta ou já afetou as suas relações sociais e as suas atividades diárias (como ir ter com amigos, praticar exercício)?"

- **23,9% já tiveram as suas relações sociais ou atividades diárias (como ir ter com amigos, praticar exercício) afetadas pela falta de produtos menstruais.**
- Há diferenças significativas entre grupos etários na experiência de prejuízos nas relações sociais ou atividades diárias por falta de produtos menstruais. A percentagem de pessoas com **esta experiência é superior entre os 10-19 anos (27,6%)**. O grupo com menor percentagem de pessoas com esta experiência é o de 50+ anos (21,3%).
- Há diferenças significativas entre níveis de escolaridade na experiência de prejuízos nas relações sociais ou atividades diárias por falta de produtos menstruais. A percentagem de pessoas com **esta experiência é superior no grupo com escolaridade até ao 9.º ano (30,8%)**. **O grupo com menor percentagem de pessoas com esta experiência é o de pessoas com estudos superiores e/ou formação pós-graduada (22,7%).**
- Não há diferenças significativas entre regiões na experiência de prejuízos nas relações sociais ou atividades diárias por falta de produtos menstruais.

4. PRINCIPAIS RESULTADOS E RECOMENDAÇÕES

O inquérito “Vamos falar de menstruação” teve como principal limitação a não representatividade da população, pelo que os resultados apresentados não foram ponderados de acordo com a distribuição da população por grupos etários, escolaridade e região, verificando-se diferenças face às estimativas/estatísticas da população residente em Portugal.

Face ao exposto, os resultados do inquérito “Vamos falar de menstruação” sustentam a necessidade de implementação de um estudo com representatividade nacional, mais abrangente e inclusivo, que permita caracterizar as necessidades de saúde menstrual no ciclo de vida e investigar associações entre a saúde menstrual e outros domínios da saúde, incluindo a saúde física, saúde social, saúde mental e saúde sexual e reprodutiva.

Este estudo apresenta um diagnóstico para a elaboração de recomendações promotoras da saúde e dignidade menstrual, nomeadamente, promover:

- ✿ **O acesso a informação precisa e adequada à idade sobre o ciclo menstrual e a menstruação**, bem como sobre práticas de autocuidado e gestão da menstruação;
- ✿ **O acesso a produtos menstruais eficazes** e a existência de instalações e serviços de apoio ao cuidado do corpo em conforto, segurança e privacidade;
- ✿ **O acesso atempado ao diagnóstico, tratamento e cuidados para desconfortos e distúrbios relacionados com o ciclo menstrual**, incluindo o acesso a serviços e recursos de saúde apropriados, alívio da dor e estratégias de autocuidado;
- ✿ **Um ambiente positivo e respeitoso em relação à menstruação**, livre de estigma e angústia psicológica;
- ✿ **A liberdade de participação em todas as esferas da vida durante todas as fases do ciclo menstrual**, livre de exclusão, discriminação e violência em relação à menstruação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA). Recomendações para implementação de iniciativas de promoção da dignidade menstrual. Brasília: UNFPA. 2023 [acedido a 2024 set 20]. Disponível em <https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/recomendacoes-dig-menstrual-v2.pdf>
2. Global Menstrual Collective. Glossary for the Global Menstrual Movement. 2022 [acedido a 2024 set 20]. Disponível em: <https://period.org/uploads/Global-Glossary-for-the-Menstrual-Movement-v1.3.pdf>
3. UNICEF. Guidance for Monitoring menstrual Health and Hygiene. New York: UNICEF. 2020 [acedido a 2024 set 20]. Disponível em: <https://washdata.org/sites/default/files/2020-11/UNICEF-2020-guidance-monitoring-MHH-v1.pdf>
4. Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-Mouli, V., Plesons, M., & Mahon, T. Menstrual health: A definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*. 2021 [acedido a 2024 set 20]; 29(1): 31-8. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8098749/>
5. World Health Organization. WHO statement on menstrual health and rights. 2022 [acedido a 2024 set 20]. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>
6. House, S., Mahon, T., & Cavill, S. Menstrual hygiene matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world. WaterAid. 2012 2022 [acedido a 2024 set 20]. Disponível em: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/menstrual-hygiene-matters-resource-improving-menstrual-hygiene-around-world/>
7. World Bank. Menstrual health and hygiene resource package: Tools and resources for task teams. 2021 2022 [acedido a 2024 set 20]. Disponível em: <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports/documentdetail/497961622035770181>
8. Alarcão, V., & Pintassilgo, S. C. 10 anos de comemorações do Dia da Higiene Menstrual: Desafios atuais da saúde e dos direitos menstruais. 2024 [acedido a 2024 set 20]. Disponível em: https://nascert.pt/2024/05/28/10-anos-de-comemoracoes-do-dia-da-higiene-menstrual-desafios-atuais-da-saude-e-dos-direitos-menstruais/#_ftn2
9. Period Dignity – Why does it matter, role & challenges. 2024 2022 [acedido a 2024 set 20]. Disponível em: <https://www.citronhygiene.com/resources/period-dignity/>
10. Parlamento Europeu. Saúde e direitos sexuais e reprodutivos na UE, no contexto da saúde das mulheres. 2021 [acedido a 2024 set 20]. Disponível em: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0314_PT.pdf

ANEXOS

ANEXO 1

Vamos Falar de Menstruação?

Com vista a melhorar a resposta dos serviços públicos de saúde, vimos convidá-la(o) para participar voluntariamente num questionário sobre menstruação. Este questionário é dirigido a quem menstrua. A participação envolve o preenchimento de um questionário online de forma voluntária e anónima.

Os dados recolhidos serão utilizados apenas para fins estatísticos de saúde pública.

O tratamento e privacidade dos dados obedece ao disposto no Regulamento Geral de Proteção de Dados [REGULAMENTO (UE) 2016/679], na sua redação atual.

Não existem respostas certas ou erradas, pretende-se apenas que responda de forma verdadeira.

Secção 1	
1. Aceita participar no inquérito "Vamos falar de menstruação?"	Sim Não
Secção 2 - Dados Sociodemográficos	
2. Qual é a sua idade (em anos)?	O valor tem de ser um número
3. Em que país nasceu?	Selecione a sua resposta
4. Reside em Portugal ou no estrangeiro?	Portugal Estrangeiro
5. Caso tenha respondido Portugal na questão anterior, em que Concelho reside?	Selecione a sua resposta
6. Qual é a sua escolaridade?	4.º ano (1.º ciclo) 6.º ano (2.ª ciclo) 9.º ano (3.º ciclo) até ao 12.º ano (Ensino secundário) Ensino Universitário Formação Pós-graduada
Secção 3 - Educação e conhecimento	
7. Alguma vez recebeu informação sobre menstruação e saúde menstrual?	Sim Não
8. Como obteve a informação (pode escolher várias opções)?	Escola Família Amigos Redes sociais Internet Livros Profissionais de saúde Rádio/Televisão

9. Sente que tem informação suficiente sobre saúde menstrual?	Sim Não
10. Caso tenha dúvidas sobre saúde menstrual, sabe onde procurar ajuda ou informações?	Sim Não
11. Quais são os produtos menstruais que costuma utilizar (pode escolher várias opções)?	Tampões com aplicador Tampões sem aplicador Pensos higiénicos descartáveis para dia Pensos higiénicos descartáveis para noite Pensos higiénicos reutilizáveis Copo menstrual Cuecas menstruais Outro
12. No último ano, teve dificuldades em obter produtos menstruais (escolher apenas uma opção)?	Nunca, Às vezes (até 3 vezes no ano) Frequentemente (mais de 3 vezes no ano) Sempre
13. No último ano, teve acesso à quantidade suficiente de produtos menstruais adequada (escolher apenas uma opção)?	Nunca Às vezes (até 3 vezes no ano) Frequentemente (mais de 3 vezes no ano) Sempre
14. No último ano, faltou à escola ou ao trabalho por não ter produtos de higiene (escolher apenas uma opção)?	Nunca Às vezes (até 3 vezes no ano) Frequentemente (mais de 3 vezes no ano) Sempre
15. No último ano, faltou à escola ou ao trabalho por sintomas relacionados com a menstruação?	Sim Não
16. Alguma vez recorreu a um profissional de saúde para saber como melhorar os sintomas relacionados com a menstruação?	Sim Não
17. Indique a razão por que respondeu não à questão anterior (escolher apenas uma opção)?	Não, porque não sabia que os sintomas poderiam ser aliviados Não, porque não consigo marcar uma consulta Não, porque habitualmente não tenho sintomas graves que justifiquem recorrer a um profissional de saúde Outro
18. Tem, ou alguma vez teve, acesso a produtos menstruais gratuitos?	Sim Não
19. Onde recebeu os produtos?	Introduza a sua resposta
Secção 4 - Fatores Psicológicos e Sociais	
20. Sente-se confortável em discutir ou falar sobre o assunto "menstruação" em público?	Sim Não
21. A menstruação é um assunto difícil de discutir na sua comunidade/cultura?	Sim Não
22. Já sentiu ansiedade ou <i>stress</i> devido a não ter acesso a produtos menstruais adequados (tampões, copos menstruais, etc.)?	Sim Não

23. Sente que a dificuldade de acesso a produtos menstruais pode afetar a sua autoestima?	Sim Não
24. Já sentiu vergonha ou sensação de mal-estar por não ter acesso a produtos menstruais?	Sim Não
25. A falta de acesso a produtos menstruais afeta ou já afetou as suas relações sociais e as suas atividades diárias (como ir ter com amigos, praticar exercício)?	Sim Não
26. Quando está a menstruar, já sentiu algumas destas emoções/sentimentos (pode escolher várias opções)?	Felicidade Ansiedade Vergonha Frustração <i>Stress</i> Tristeza Irritabilidade Medo Surpresa Nojo

ANEXO 2**3.2 Acesso a informação sobre menstruação****Pergunta 7: “Alguma vez recebeu informação sobre menstruação e saúde menstrual?”****Grupos etários**

	10-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50 ou mais anos	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	83,7	80,3	71,8	61,0	59,3	224,02	< 0,001
Não (%)	16,3	19,7	28,2	39,0	40,7		
Total (N)	392	2849	2679	1319	258		

Níveis de escolaridade

	Até ao 9.º ano	10.º ao 12.º ano	Estudos superiores e/ou formação pós-graduada	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	59,4	67,8	74,8	40,81	< 0,001
Não (%)	40,6	32,2	25,2		
Total (N)	143	1292	6060		

NUTS II

	Alentejo	Algarve	Centro	Lisboa e Vale do Tejo	Norte	Região Autónoma da Madeira	Região Autónoma dos Açores	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	75,3	78,6	76,0	72,5	71,4	73,9	75,3	15,82	0,015
Não (%)	24,7	21,4	24,0	27,5	28,6	26,1	24,7		
Total (N)	369	238	1606	2756	2353	88	85		

Pergunta 9: “Sente que tem informação suficiente sobre saúde menstrual?”**Grupos etários**

	10-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50 ou mais anos	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	55,9	56,0	63,4	68,9	75,6	97,93	< 0,001
Não (%)	44,1	44,0	36,6	31,1	24,4		
Total (N)	392	2849	2672	1319	258		

Níveis de escolaridade

	Até ao 9.º ano	10.º ao 12.º ano	Estudos superiores e/ou formação pós-graduada	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	55,9	52,2	63,7	62,14	< 0,001
Não (%)	44,1	47,8	36,3		
Total (N)	143	1292	6060		

NUTS II

	Alentejo	Algarve	Centro	Lisboa e Vale do Tejo	Norte	Região Autónoma da Madeira	Região Autónoma dos Açores	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	60,2	65,5	61,0	63,4	60,0	62,5	55,3	9,86	0,131
Não (%)	39,8	34,5	39,0	36,6	40,0	37,5	44,7		
Total (N)	369	238	1606	2756	2353	88	85		

3.3 Acesso a produtos menstruais

Pergunta 12: “No último ano, teve dificuldades em obter produtos menstruais?”

Grupos etários

	10-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50 ou mais anos	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Nunca (%)	86,2	87,6	92,4	93,1	93,0	69,37	< 0,001
Às vezes (até 3 vezes no ano) (%)	10,7	10,2	6,1	5,3	6,2		
Frequentemente (mais de três vezes no ano) (%)	2,6	1,5	0,8	0,8	0,4		
Sempre (%)	0,5	0,6	0,7	0,8	0,4		
Total (N)	392	2849	2672	1319	258		

Níveis de escolaridade

	Até ao 9.º ano	10.º ao 12.º ano	Estudos superiores e/ou formação pós-graduada	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Nunca (%)	84,6	86,0	91,4	53,19	< 0,001
Às vezes (até 3 vezes no ano) (%)	11,2	10,4	7,1		
Frequentemente (mais de três vezes no ano) (%)	2,1	2,3	0,9		
Sempre (%)	2,1	1,2	0,5		
Total (N)	143	1292	6060		

NUTS II

	Alentejo	Algarve	Centro	Lisboa e Vale do Tejo	Norte	Região Autónoma da Madeira	Região Autónoma dos Açores	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Nunca (%)	89,2	89,5	89,9	90,2	91,4	87,5	85,9	22,30	0,219
Às vezes (até 3 vezes no ano) (%)	8,7	8,8	8,5	7,7	6,8	12,5	10,6		
Frequentemente (mais de três vezes no ano) (%)	1,1	0,8	1,1	1,1	1,4	0,0	1,2		
Sempre (%)	1,1	0,8	0,4	0,9	0,4	0,0	2,4		
Total (N)	369	238	1606	2756	2353	88	85		

Pergunta 13: “No último ano, teve acesso à quantidade suficiente de produtos menstruais para uma higiene adequada?”
Grupos etários

	10-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50 ou mais anos	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Nunca (%)	3,6	4,1	4,5	5,0	12,0	88,04	< 0,001
Às vezes (até 3 vezes no ano) (%)	3,8	3,5	2,7	3,9	2,3		
Frequentemente (mais de três vezes no ano) (%)	7,1	6,8	3,6	3,0	3,1		
Sempre (%)	85,5	85,6	89,1	88,2	82,6		
Total (N)	392	2849	2672	1319	258		

Níveis de escolaridade

	Até ao 9.º ano	10.º ao 12.º ano	Estudos superiores e/ou formação pós-graduada	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Nunca (%)	8,4	5,0	4,5	58,55	< 0,001
Às vezes (até 3 vezes no ano) (%)	7,0	4,6	2,9		
Frequentemente (mais de três vezes no ano) (%)	9,1	7,7	4,2		
Sempre (%)	75,5	82,7	88,4		
Total (N)	143	1292	6060		

NUTS II

	Alentejo	Algarve	Centro	Lisboa e Vale do Tejo	Norte	Região Autónoma da Madeira	Região Autónoma dos Açores	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Nunca (%)	5,1	4,2	5,0	4,6	4,5	2,3	7,1	27,92	0,063
Às vezes (até 3 vezes no ano) (%)	3,5	3,4	3,2	3,1	3,4	2,3	7,1		
Frequentemente (mais de três vezes no ano) (%)	3,8	4,2	6,0	4,9	4,2	12,5	1,2		
Sempre (%)	87,5	88,2	85,9	87,4	87,8	83,0	84,7		
Total (N)	369	238	1606	2756	2353	88	85		

Pergunta 14: “No último ano, faltou à escola ou ao trabalho por não ter produtos de higiene menstrual disponíveis?”
Grupos etários

	10-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50 ou mais anos	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Nunca (%)	97,4	97,2	98,7	97,5	96,1	45,22	< 0,001
Às vezes (até 3 vezes no ano) (%)	2,0	2,2	1,2	1,7	1,2		
Frequentemente (mais de três vezes no ano) (%)	0,3	0,4	0,0	0,4	1,9		
Sempre (%)	0,3	0,2	0,1	0,4	0,8		
Total (N)	392	2849	2672	1319	258		

Níveis de escolaridade

	Até ao 9.º ano	10.º ao 12.º ano	Estudos superiores e/ou formação pós-graduada	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Nunca (%)	91,6	96,3	98,1	48,06	< 0,001
Às vezes (até 3 vezes no ano) (%)	5,6	3,1	1,4		
Frequentemente (mais de três vezes no ano) (%)	2,1	0,2	0,3		
Sempre (%)	0,7	0,4	0,2		
Total (N)	143	1292	6060		

NUTS II

	Alentejo	Algarve	Centro	Lisboa e Vale do Tejo	Norte	Região Autónoma da Madeira	Região Autónoma dos Açores	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Nunca (%)	96,5	96,2	97,9	97,5	98,0	94,3	98,8	27,23	0,075
Às vezes (até 3 vezes no ano) (%)	2,2	2,5	1,5	2,0	1,5	4,5	1,2		
Frequentemente (mais de três vezes no ano) (%)	0,8	0,8	0,1	0,2	0,4	0,0	0,0		
Sempre (%)	0,5	0,4	0,4	0,3	0,0	1,1	0,0		
Total (N)	369	238	1606	2756	2353	88	85		

Pergunta 18: “Tem, ou alguma vez teve, acesso a produtos menstruais gratuitos?”**Grupos etários**

	10-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50 ou mais anos	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	13,5	8,7	8,7	5,9	5,4	27,68	< 0,001
Não (%)	86,5	91,3	91,3	94,1	94,6		
Total (N)	392	2849	2672	1319	258		

Níveis de escolaridade

	Até ao 9.º ano	10.º ao 12.º ano	Estudos superiores e/ou formação pós-graduada	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	9,8	7,7	8,5	1,12	0,572
Não (%)	90,2	92,3	91,5		
Total (N)	143	1292	6060		

NUTS II

	Alentejo	Algarve	Centro	Lisboa e Vale do Tejo	Norte	Região Autónoma da Madeira	Região Autónoma dos Açores	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	9,2	7,1	8,5	8,2	8,4	8,0	9,4	1,07	0,983
Não (%)	90,8	92,9	91,5	91,8	91,6	92,0	90,6		
Total (N)	369	238	1606	2756	2353	88	85		

3.4 Diagnóstico, tratamento e cuidados para desconfortos e distúrbios relacionados com o ciclo menstrual

Pergunta 15: “No último ano, faltou à escola ou ao trabalho por sintomas relacionados com a menstruação?”

Grupos etários

	10-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50 ou mais anos	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	55,6	39,8	24,5	24,3	14,0	326,34	< 0,001
Não (%)	44,4	60,2	75,5	75,7	86,0		
Total (N)	392	2849	2672	1319	258		

Níveis de escolaridade

	Até ao 9.º ano	10.º ao 12.º ano	Estudos superiores e/ou formação pós-graduada	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	41,3	42,0	29,1	87,18	< 0,001
Não (%)	58,7	58,0	70,9		
Total (N)	143	1292	6060		

NUTS II

	Alentejo	Algarve	Centro	Lisboa e Vale do Tejo	Norte	Região Autónoma da Madeira	Região Autónoma dos Açores	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	35,5	32,8	30,4	31,9	31,7	27,3	24,7	6,46	0,373
Não (%)	64,5	67,2	69,6	68,1	68,3	72,7	75,3		
Total (N)	369	238	1606	2756	2353	88	85		

3.5 Ambiente positivo e respeitoso em relação à menstruação

Pergunta 20: “Sente-se confortável em discutir ou falar sobre o assunto “menstruação” em público?”

Grupos etários

	10-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50 ou mais anos	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	82,4	86,5	85,4	82,8	77,1	24,88	< 0,001
Não (%)	17,6	13,5	14,6	17,2	22,9		
Total (N)	392	2849	2672	1319	258		

Níveis de escolaridade

	Até ao 9.º ano	10.º ao 12.º ano	Estudos superiores e/ou formação pós-graduada	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	67,1	84,6	85,4	36,38	< 0,001
Não (%)	32,9	15,4	14,6		
Total (N)	143	1292	6060		

NUTS II

	Alentejo	Algarve	Centro	Lisboa e Vale do Tejo	Norte	Região Autónoma da Madeira	Região Autónoma dos Açores	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	84,3	81,9	86,2	85,5	83,9	86,4	80,0	8,29	0,218
Não (%)	15,7	18,1	13,8	14,5	16,1	13,6	20,0		
Total (N)	369	238	1606	2756	2353	88	85		

3.6 Liberdade para participar em todas as esferas da vida durante todas as fases do ciclo menstrual

Pergunta 25: “A falta de acesso a produtos menstruais afeta ou já afetou as suas relações sociais e as suas atividades diárias (como ir ter com amigos, praticar exercício)?”

Grupos etários

	10-19 anos	20-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	50 ou mais anos	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	27,6	26,8	21,5	21,5	21,3	29,26	< 0,001
Não (%)	72,4	73,2	78,5	78,5	78,7		
Total (N)	392	2849	2672	1319	258		

Níveis de escolaridade

	Até ao 9.º ano	10.º ao 12.º ano	Estudos superiores e/ou formação pós-graduada	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	30,8	28,7	22,7	25,35	< 0,001
Não (%)	69,2	71,3	77,3		
Total (N)	143	1292	6060		

NUTS II

	Alentejo	Algarve	Centro	Lisboa e Vale do Tejo	Norte	Região Autónoma da Madeira	Região Autónoma dos Açores	Qui-quadrado	Nível de significância (p)
Sim (%)	21,4	21,4	24,0	23,6	24,6	27,3	22,4	3,60	0,731
Não (%)	78,6	78,6	76,0	76,4	75,4	72,7	77,6		
Total (N)	369	238	1606	2756	2353	88	85		



DGS
Direção-Geral
da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa - Portugal
Tel.: +351 21 843 05 00
Fax: +352 21 843 05 30
E-mail: geral@dgs.pt
www.dgs.pt