

## Calcinhas Menstruais Melhoram Vida de Raparigas na Escola



A gestão da menstruação em Moçambique é um desafio devido a existência ainda de algumas crenças culturais desfavoráveis, falta de infraestruturas sanitárias e de meios apropriados para a boa higiene menstrual, o que afecta a auto-estima das raparigas, sua mobilidade e compromete a sua educação e saúde. A má gestão menstrual aprofunda as desigualdades de oportunidades de desenvolvimento e participação entre rapazes e raparigas.

Com vista a melhorar a forma como as raparigas gerem a sua menstruação e garantir a sua permanência na escola, a Save the Children, através do projecto Ungumi implementa diferentes abordagens como a distribuição de calcinhas menstruais nas escolas primárias para raparigas de 11 a 14 anos de idade.

Maria<sup>1</sup>, 13 anos, teve sempre como única opção para a gestão da menstruação um pedaço velho de capulana (tecido) e um tecido em forma de corda (Ngonda). “*Eu usava um pano de capulana*

---

<sup>1</sup>\* Todos os nomes dos personagens desta história foram alterados para preservar a identidade das beneficiárias.



*antiga gerir a minha menstruação, e amarrava uma corda na cintura, mas não era fácil. O pano era pesado e tinha sempre medo que caísse” disse Maria. Na escola a insegurança da Maria aumentava. “Nunca faltei à escola, mas tinha que fazer um esforço muito grande; ficava sempre sozinha na sala, não saía para brincar com outras meninas no intervalo porque havia o risco do penso cair se a corda não estivesse bem amarrada” acrescentou.*

Depois de receber as calcinhas menstruais distribuídas no âmbito do projecto Ungumi, Maria diz que os seus dias de menstruação foram transformados. *“Agora que uso a calcinha menstrual e me sinto muito bem, consigo brincar com minhas colegas à vontade e não tenho medo de deixar a toalha cair porque a calcinha tem um bolso onde o pano fica seguro” afirmou a adolescente.*

Por sua vez, Marcela, de 14 anos, relata que antes de usar a calcinha menstrual tinha problemas de concentração na sala de aulas durante o período menstrual. *“Na sala de aulas, a minha única preocupação era controlar se estava a me sujar ou não. Não percebia nada do que os professores diziam”, disse a estudante da 7ª classe. Com a calcinha menstrual, Marcela afirma que a preocupação em sujar as roupas já não existe e pode voltar a prestar atenção às aulas. “A calcinha que recebemos possui um plástico que não deixa o sangue passar para sujar as roupas, consigo ir à escola e voltar à casa sem me preocupar” disse.*



Raisa, de 12 anos de idade, que também usava tecido de capulana e a corda, afirma que este método lhe causava feridas e desconforto. *“Quando a minha menstruação começou, a minha mãe só me deu um pano de capulana e foram as minhas amigas que me ensinaram como usar,*

*mas o pano molhava muito rápido e sujava as roupas. Além disso, o pano me deixava com feridas, mas agora com a calcinha me sinto mais segura porque não deixa o sangue sair”, contou.*

Apesar de ainda não ter iniciado o seu ciclo menstrual, Laura, de 13 anos, diz acreditar que a calcinha vai ajudar muito a gerir a sua menstruação. *“Ainda não comecei a menstruar, mas assim que chegar o momento, tenho certeza de que a calcinha vai me ajudar muito. Minhas amigas que já menstruam dizem que é muito boa, por isso eu sinto que já estou preparada”, disse.*

Além de receber as calcinhas, as raparigas têm oportunidade de aprender a fazer a correcta gestão menstrual e ultrapassar as barreiras criadas pelos mitos.

*“Aprendi que temos que lavar a calcinha e a toalhinha com sabão e deixar secar ao sol para evitar doenças, mas antes as pessoas nos diziam que depois de lavar, temos que deixar os panos num lugar escondido e não secava bem”, afirmou Elisa, 14 anos.*

O projecto Ungumi já distribuiu 1,600 calcinhas menstruais para 800 raparigas de 10 a 14 anos dentro da escola como forma de melhorar a forma como estas gerem a menstruação e garantir a sua permanência na escola. É financiado pelo Governo do Canadá e implementado pela Save the Children em Moçambique em 43 comunidades dos distritos de Morrumbala, Milange e Derre. O projecto tem como objectivo reduzir a vulnerabilidade de adolescentes e jovens dentro e fora da escola através do acesso à informação sobre a saúde sexual e reprodutiva, infecções sexualmente transmissíveis e HIV-SIDA. Visa também garantir o fortalecimento das habilidades relacionadas a saúde sexual e reprodutiva e melhorar o acesso a serviços clínicos e aconselhamento amigáveis para adolescentes.

