GESTÃO MENSTRUAL EM ANGOLA:

EFICÁCIA NO FORNECIMENTO DE PRODUTOS MENSTRUAIS DE QUALIDADE E OFICINAS EDUCACIONAIS EM HUAMBO, HUILA, LUANDA E LUNDA SUL

ESTUDO DE APRENDIZAGEM
MAIO 2021

AGRADECIMENTOS

O UNFPA Angola e a Be Girl gostariam de reconhecer o Governo de Angola e todas as partes interessadas nacionais dos principais Ministérios e Organizações da Sociedade Civil que participaram nesta iniciativa piloto, e sua dedicação e compromisso para melhorar a dignidade e a segurança das adolescentes que menstruam em Angola. Obrigado por generosamente oferecerem o seu tempo e experiência em apoio ao desenvolvimento e implementação desta iniciativa piloto de gestão da higiene menstrual (GHM) para promover a igualdade e equidade de género e o empoderamento das meninas em Angola.

Agradecemos à Equipa do UNFPA Angola, especialmente Ana Paula Andrade, pelo seu apoio fundamental na realização do Workshop de Treinamento de Formadores, o trabalho de campo e as sessões de Recolha de Dados. Gostaríamos também de estender a nossa gratidão ao Sr. Carlos César que conduziu a cobertura fotográfica dos workshops com meninas e rapazes em Luanda.

Agradecemos à equipa Be Girl, em particular Cídia Chissungo, Hortência Franco e Cristina Brito pelo trabalho no workshop de Formação de Formadores, e Solange Lubrino e Tatiana Reyes Jové, por suas contribuições na análise dos dados.

Finalmente, expressamos os nossos agradecimentos às meninas e rapazes que participaram deste piloto e compartilharam as suas percepções por meio de pesquisas e discussões para este relatório.

O UNFPA Angola e a Be Girl acreditam que, ao fornecer informações e produtos de gestão de saúde menstrual, contribuímos para o cumprimento dos direitos humanos de meninas e mulheres - e especificamente os direitos reprodutivos - tanto como uma pré-condição para alcançar direitos como saúde e educação, bem como uma questão de dignidade por direito próprio.

Autores: Elaine Koerner, Júlia Zandamela e Audrey Duckett
Design de Formatação: Natália Ramos Castro
Photos: Carlos César pelo UNFPA Angola

© 2021 Be Girl, Inc.
Reserva de Direitos

Qualquer dúvida sobre este estudo deve ser direccionada para audrey@begirl.org, carreira@unfpa.org, and aandrade@unfpa.org.

Citação Sugerida:
Koerner, E., Zandamela, J., and Duckett, A. (2021). Gestão menstrual em Angola: Eficácia no fornecimento de produtos menstruais de qualidade e workshops educacionais no Huambo, Huíla, Luanda e Lunda Sul.

SOBRE OS PARCEIROS

A Be Girl é uma empresa social que adopta uma abordagem orientada ao design para a saúde e higiene menstrual para que todas as meninas possam compreender, possuir e amar os seus corpos. A Be Girl trabalha para alcançar essa visão por meio de produtos menstruais sustentáveis e de qualidade, programas de educação para a menstruação adequados à idade e mensagens transformadoras para um mundo sem estigma. A Be Girl está sediada em Washington, DC, EUA, e opera a subsidiária Be Girl Mozambique, em Maputo.

O Fundo das Nações Unidas para a População (UNFPA) é a agência de saúde sexual e reprodutiva das Nações Unidas. O UNFPA opera em Angola desde 1978, trabalhando para: aumentar o acesso à saúde reprodutiva (incluindo planeamento familiar e tratamento de fístula obstétrica) e serviços de prevenção do VIH; com a missão de entregar um mundo onde cada gravidez é desejada, cada parto é seguro e o potencial de cada jovem é realizado.

O Governo de Angola: Este estudo foi possível através da participação do Ministério da Juventude e Desportos (MINJUD); Ministério da Educação (MED); Ministério da Acção Social, Família e Promoção da Mulher (MASFAMU); Ministério da Energia e Águas (MINEA); Ministério da Justiça e Direitos Humanos (MINJUSDH) e Administração Municipal de Matala, Huila.

SOBRE OS PARCEIROS - SOCIEDADE CIVIL

A Rede Africana de Jovens e Adolescentes (AfriYAN) foi criada para aumentar a participação significativa dos jovens no desenvolvimento de África. Os jovens participantes estão comprometidos com a luta contra o VIH e SIDA e a promoção da saúde sexual e reprodutiva dos jovens em África.

Ajuda para o Desenvolvimento de Pessoas para Pessoas (ADPP) Angola é uma organização não governamental que trabalha com as comunidades e autoridades locais para construir uma nação mais unificada, equitativa e justa. Realiza projectos comunitários em educação, saúde e bem-estar, meio ambiente e agricultura sustentável.

O Conselho de Igrejas Cristãs de Angola em Angola (CICA) é uma organização ecuménica que oferece uma voz para o diálogo com os governos locais, nacionais e internacionais. Está focado na promoção da construção da paz em toda a sociedade angolana.

A Rede Angolana de Organizações de Serviços de SIDA (ANASO), que faz parte da Rede da África Austral de Organizações de Serviços de SIDA (SANASO), fornece uma rede nacional de troca de informação, acesso a recursos e assistência técnica. Funciona para influenciar políticas, desenvolver capacidades e combater a propagação do VIH.

A Liga de Apoio à Integração de Pessoas com Deficiência (LARDEF) apoia o empoderamento e a integração social de pessoas com deficiências visíveis e não visíveis. A sua visão é criar um ambiente integrado no qual as pessoas com deficiência sejam integradas na sociedade e os seus direitos sejam respeitados.

A MWANA PWO é uma associação de empoderamento de meninas com sede em Angola, cujo objectivo é transformar mulheres jovens em líderes através da criação de oportunidades e desafiando as barreiras para o alcance da educação formal e informal.

A PRAZEDOR é uma ONG de saúde pública angolana que realiza educação sobre a conscientização sobre o VIH SIDA. Ela participa de consórcios que fornecem informações sobre VIH, testes, distribuição de preservativos e visitas domiciliares, incluindo o fornecimento de informações a mães e mulheres grávidas sobre a transmissão de mãe para filho.

O Centro de Apoio à Juventude (CAJ), criado pelo Governo angolano através do Instituto Nacional da Juventude, desenvolve projectos a favor da juventude angolana.

INTRODUÇÃO E MÉTODOS

INTRODUÇÃO

Quando se trata de gerir a sua saúde menstrual com dignidade e conforto, as meninas adolescentes em Angola enfrentam frequentemente duas barreiras: a falta de conhecimentos básicos sobre o ciclo menstrual e a sua relação com o planeamento familiar, bem como a falta de materiais adequados para utilizarem durante os seus períodos. Aliadas às normas de género nocivas, como o estigma social e os tabus associados à menstruação, estas barreiras contribuem para a diminuição da auto-estima das meninas e para um aumento das oportunidades perdidas.

Em Angola, à medida que as meninas passam da adolescência para a idade adulta, as disparidades no que respeita à equidade de género aumentam. As taxas de alfabetização das mulheres são de apenas 53% comparativamente a 80% dos homens.[1] A taxa de fecundidade das adolescentes está entre as mais elevadas em África, com 163 nascimentos por cada 1.000 meninas entre os 15 e os 19 anos. [2] O casamento infantil aos 18 anos de idade é de aproximadamente 30%.[3] Mais amplamente, a pobreza a nível nacional é de 32,3%, e aumenta para 54,7% nas zonas rurais.[4] A insuficiência de recursos para satisfazer as necessidades básicas traduz-se na incapacidade de aquisição de produtos menstruais adequados, que são muitas vezes considerados itens não essenciais.

Perante este cenário, o Fundo das Nações Unidas para a População (UNFPA) em Angola e a Be Girl juntaram-se numa parceria para realizarem um estudo-piloto de intervenção pedagógica em Angola de Dezembro de 2020 a Abril de 2021.

OBJECTIVO E INTERVENÇÕES

O estudo tinha como principal objectivo avaliar os benefícios de duas intervenções: 1) a realização de uma série de workshops sobre saúde menstrual para um grupo de meninas e rapazes adolescentes desfavorecidos e 2) o fornecimento de produtos menstruais sustentáveis às participantes do sexo feminino.

Os workshops exclusivos para cada um dos géneros foram ministrados utilizando o Currículo Smartcycle® da Be Girl de educação menstrual.[5] O conteúdo incluía a biologia básica do ciclo menstrual, saúde e higiene menstrual, como rastrear o ciclo menstrual, a relação entre a menstruação e a reprodução, e a rejeição de mitos e tabus.

Durante os workshops, as meninas receberam dois pares de CalcinhaPenso™ reutilizável (Cuequinhas de menstruação) da Be Girl, que inclui um bolso de malha onde é colocada a toalha lavável removível que absorve o fluxo menstrual. Tanto as meninas como os rapazes receberam igualmente uma ferramenta de aprendizagem portátil SmartCycle®, com o formato de um pequeno "relógio" com um " ponteiro" móvel para permitir aos usuários rastrearem os seus ciclos menstruais.

[1] Instituto de Estatística da UNESCO. Dados a partir de Setembro de 2020.
[2] Inquérito de Indicadores Múltiplos e de Saúde (IIMS), 2015-16. Angola.
[3] UNFPA World Population Dashboard - Angola, 2020.
[4] Banco Mundial. 2020. Avaliação da Pobreza em Angola.
[5] Currículo SmartCycle® da Be Girl. 2019. Disponível em https://www.begirl.org/smartcycle/#curriculum

A CalcinhaPenso™ da Be Girl (canto superior esquerdo e centro) é um produto menstrual sustentável que combina roupa interior com protecção menstrual incorporada. Uma toalha (incluída com a cueca) ou qualquer material absorvente é inserido num bolso de malha da cueca com um fundo à prova de fugas para o fluxo menstrual.

O SmartCycle® da Be Girl (canto superior direito) é uma ferramenta de aprendizagem do ciclo menstrual concebida como um colar.

Utilizando esta tecnologia, a Be Girl desenvolveu workshops SmartCycle® de educação menstrual de 1 hora, tanto para meninas como para rapazes.

CRONOLOGIA E MÉTODOS

As formadoras da subsidiária da Be Girl em Maputo, Moçambique, organizaram uma formação virtual de formadores com a duração de uma semana para 27 parceiros baseados em Luanda, a capital de Angola e nas Províncias foco, Huíla, Huambo e Lunda Sul . Foram utilizados métodos de formação virtual utilizando as tecnologias de vídeo streaming e webinar para garantir a segurança durante o confinamento em virtude da COVID-19. Durante os workshops virtuais, os formandos aprenderam como transmitir aos adolescentes conhecimentos sobre saúde e higiene menstrual utilizando o programa curricular do workshop sobre educação menstrual *O SmartCycle® da Be Girl.* Os formandos receberam manuais e cartazes educativos para utilizarem enquanto participavam do workshop, bem como uma pasta electrónica com os recursos necessários para a boa execução do projecto e recolha de dados.

Após concluírem a sua formação, os formadores realizaram 45 workshops SmartCycle® desde Dezembro de 2020 até ao início de Fevereiro de 2021. No total, participaram 1.000 meninas e rapazes adolescentes de famílias desfavorecidas. Deste número, 790 meninas e 457 rapazes preencheram questionários antes e depois do workshop, para que as mudanças em termos de conhecimentos e atitudes sobre a menstruação e reprodução pudessem ser avaliadas. A idade média dos participantes era de 15 anos, e 17% das meninas relataram que ainda não haviam tido a sua primeira menstruação. Os workshops foram realizados em escolas e abrigos comunitários localizados em quatro províncias: Huambo; Huíla; Luanda (25 das 45); e Lunda Sul. Cada workshop alcançou em média 15 a 30 participantes. Foi necessário conceder tempo adicional devido a habilidades limitadas de leitura e escrita de alguns adolescentes.

No que diz respeito aos workshops dos rapazes, a metodologia SmartCycle® foi adaptada para poder ser utilizada com os rapazes através de uma abordagem denominada " Criando Ciclos de Empatia". Além disso, as perguntas do inquérito pré e pós-workshop eram diferentes em alguns casos, para que se pudesse melhor compreender os pontos de vista específicos de cada género e as práticas negativas, tais como o bullying.

IDADE MÉDIA: 15

TAMANHO DA AMOSTRA - QUANTITATIVO:

790 MENINAS

457 RAPAZES

TAMANHO DA AMOSTRA - QUALITATIVA:

76 MENINAS

As meninas e os rapazes receberam uma ferramenta de aprendizagem SmartCycle® da Be Girl, e as meninas receberam dois pares de CalcinhaPenso™ (cuecas menstruais). Para medir a eficácia dos workshops e o uso das cuecas menstruais por parte das meninas ao longo do tempo, os facilitadores do projecto realizaram 7 sessões de grupo focal envolvendo 76 meninas de três províncias (Luanda, Lunda Sul, e Huíla), três a dez semanas após a intervenção, o que permitiu às meninas utilizarem as cuecas menstruais e a ferramenta de rastreio menstrual durante esse intervalo.

Foram compilados e submetidos ao escritório da Be Girl em Maputo dados quantitativos sobre os inquéritos e dados qualitativos sobre as discussões dos grupos focais, para serem analisados e desenvolvidas recomendações.

RESULTADOS

RESULTADOS PRIMÁRIOS

A análise dos dados, com base numa comparação das respostas ao inquérito quantitativo dos rapazes e das meninas antes e depois da intervenção, bem como dos temas emergentes das discussões qualitativas dos grupos focais com as meninas, produziu as seguintes conclusões de alto nível:

Experiências com a menstruação antes da intervenção

MENINAS
A falta de acesso a produtos e informações sobre a menstruação, associada a tabus culturais, afectou a auto-estima das meninas e limitou a sua participação em actividades diárias como a escola e as brincadeiras com as amigas.

As meninas demonstraram falta de conhecimento sobre o seu ciclo menstrual, reprodução e planeamento familiar.

RAPAZES
Os rapazes tinham informações incompletas ou imprecisas sobre a menstruação e reprodução e, em alguns casos, atitudes negativas.

Eficácia dos produtos menstruais e das intervenções pedagógicas

MENINAS
Os workshops sobre o ciclo menstrual aprofundaram os conhecimentos das meninas sobre o seu ciclo menstrual e a reprodução, e o número de meninas que disseram sentir-se confortáveis em falar sobre planeamento familiar aumentou.

O acesso às cuequinhas de menstruação melhorou a confiança das meninas e a sua capacidade de participar em actividades diárias durante a menstruação, incluindo a frequência e participação escolar.

RAPAZES
O workshop sobre o ciclo menstrual aprofundou os conhecimentos dos rapazes sobre a menstruação e a reprodução e, à semelhança dos resultados das meninas, o número de rapazes que disseram sentir-se confortáveis em falar sobre planeamento familiar também aumentou.

Após os workshops, verificou-se uma maior probabilidade de os rapazes rejeitarem o estigma menstrual e manifestarem atitudes positivas em relação à menstruação.

Uma facilitadora ensina como dobrar a toalha absorvente para colocar na cuequinha de menstruação.

RESULTADOS ESPECÍFICOS - MENINAS

Experiência Menstrual Antes da Intervenção - Resultados Quantitativos

No inquérito de entrada que as meninas preencheram antes do workshop, apenas 15% afirmaram que sabiam o que era a menstruação na altura em que tiveram o seu primeiro período (menarca). Os pensos descartáveis eram os produtos mais utilizados, e apenas 15% afirmaram estar satisfeitas com a forma como geriam as suas menstruações. A principal queixa era que os produtos existentes por vezes vazavam ou manchavam a roupa (39%).

As meninas afirmaram existirem limitações nas suas actividades diárias durante a menstruação. Um total de 54% das meninas entrevistadas afirmaram que tinham mobilidade limitada sempre que estivessem com a menstruação e geralmente ficavam em casa, e 41% afirmaram que era considerado inaceitável, naquela altura, estarem perto dos membros da família. A principal restrição que as meninas mencionaram foi a participação em actividades sociais, tais como praticar desporto ou brincar com as amigas: 61% das meninas afirmaram que era difícil praticar essas actividades durante a menstruação. Note-se que a taxa de não-resposta para este conjunto de perguntas sobre as restrições durante a menstruação foi elevada, cerca de 20%.

Relativamente à gestão da menstruação na escola, 45% das meninas afirmaram ter um espaço privado para mudar os produtos menstruais e cuidar da sua menstruação na escola, ao passo que 30% das meninas afirmaram que era muito fácil ter acesso à água na escola. 21% afirmaram ter faltado à escola durante a menstruação, e 42% desse grupo faltou um ou mais dias em cada ciclo.

Quando estou de período ... "*

54% Tenho mobilidade limitada e geralmente fico em casa.

61% É difícil praticar desporto ou brincar com as amigas.

41% É difícil ir à escola.

48% É difícil concentrar-se nas aulas.

41% É inaceitável estar próximo de alguns membros da família.

*Os entrevistados podem escolher mais do que uma resposta

45%

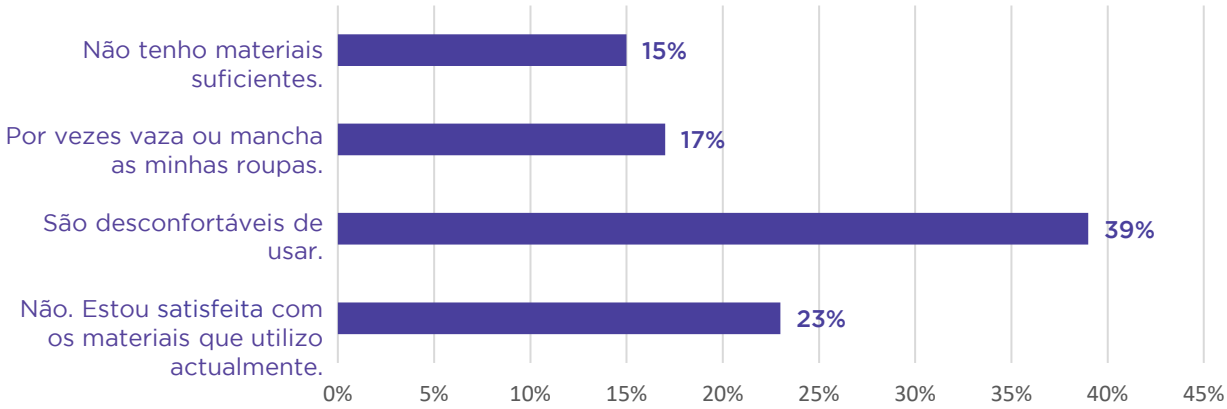
das meninas afirmaram ter um espaço privado para mudar os produtos menstruais e cuidar da sua menstruação na escola

30%

das meninas afirmaram que é muito fácil terem acesso à água na escola. 34% afirmam ter alguma dificuldade, e 19% afirmaram existirem imensas dificuldades de acesso à água

No ano passado, 1 em cada 5 meninas afirmou ter faltado à escola por causa da menstruação. Desse grupo, 42% faltaram um ou mais dias em cada ciclo.

Tem alguma preocupação ou queixa sobre os produtos menstruais que utiliza actualmente?

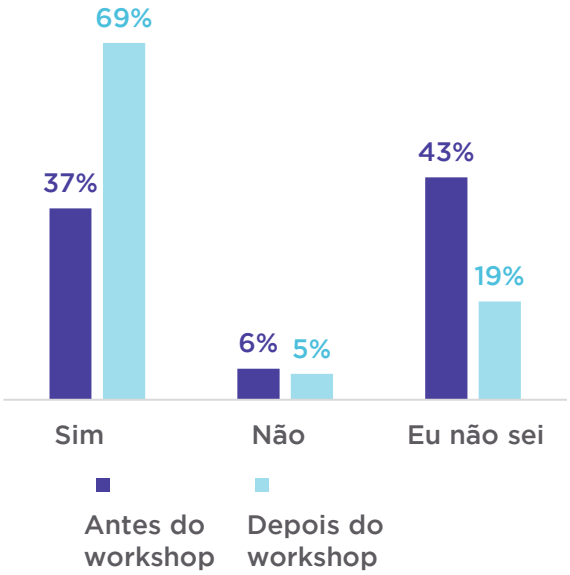


RESULTADOS ESPECÍFICOS – MENINAS

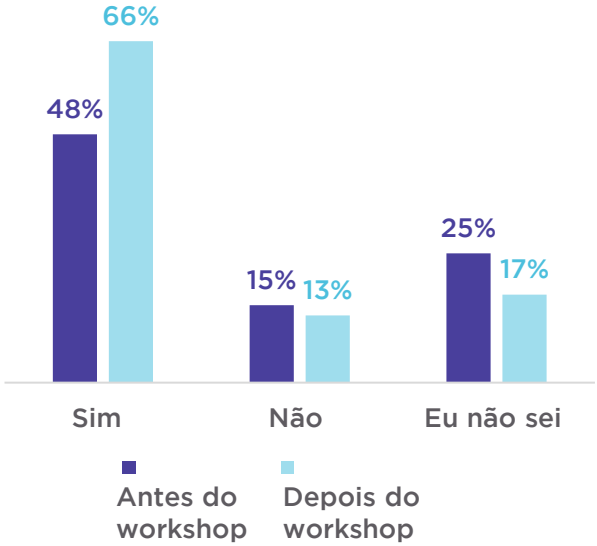
Efeitos do Workshop sobre Educação Menstrual - Resultados Quantitativos

Depois de participarem do workshop, a base de conhecimentos das meninas sobre o seu ciclo menstrual e a reprodução aumentou. Por exemplo, antes da intervenção, 44% identificou correctamente que a menstruação é uma ocorrência saudável quando o revestimento uterino é eliminado; após o workshop, o número subiu para 68%, um aumento de 56%. A percentagem de quem respondeu correctamente que a ovulação é a libertação do óvulo do ovário e é o tempo mais fértil, duplicou após o workshop, registando um aumento de 28% para 59%. E a percentagem que identificou correctamente o dia 14º como o dia mais provável para o pico da ovulação num ciclo médio de 28 dias triplicou, aumentando de 19% para 63%. A percentagem de meninas que responderam que existe uma relação entre o ciclo menstrual e a reprodução ("de onde vêm os bebés") aumentou de 37% antes do workshop para 69% após o workshop (um aumento na ordem de 86%).

Existe alguma relação entre o ciclo menstrual e a origem dos bebés?



Quando cresceres, te sentirias à vontade em falar com o teu parceiro sobre a possibilidade de terem ou não um filho?



As atitudes em relação à menstruação traduziram-se num aumento da confiança. Por exemplo, após o workshop, 69% das meninas afirmaram ter percebido como funcionava o seu ciclo menstrual em comparação com apenas 39% antes do workshop (um aumento de 75%). Após o workshop, 90% afirmaram que a menstruação é algo positivo, acima dos 75% antes do workshop. O número de meninas que afirmaram sentirem-se confortáveis com os rapazes durante a menstruação aumentou ligeiramente de 11% para 18%, um aumento de 65%. E a percentagem de quem afirmou sentir-se desconfortável em falar sobre a menstruação caiu em mais de 50%.

75% aumento de meninas que afirmaram perceber como funcionava o seu ciclo menstrual

As atitudes em relação à saúde reprodutiva e ao planeamento familiar também mudaram. A percentagem que declarou a necessidade de maridos e esposas decidirem juntos sobre a possibilidade de ter um bebé aumentou de 72% antes e 81% depois do workshop, um aumento de 14%. Além disso, após o workshop, 66% disseram que sentir-se-iam à vontade para falar com o seu futuro parceiro sobre o tema, de 48% inicial, um aumento de 36%.

RESULTADOS ESPECÍFICOS - MENINAS

Efeitos do Workshop sobre Educação Menstrual - Resultados qualitativos

As discussões dos grupos focais femininos que decorreram nos meses de Fevereiro e Março de 2021 (realizadas três a dez semanas após a intervenção) proporcionaram um ambiente mais informal em que foi possível obter mais informações sobre a eficácia das duas intervenções.

Muitas meninas afirmaram ter utilizado a ferramenta de aprendizagem do ciclo menstrual SmartCycle® para as ajudar a rastrearem melhor o seu período menstrual, inclusive quando ovulam. Uma menina disse o seguinte,

> **"Agora já sei quando a minha menstruação vai começar e preparo-me".**

Outra disse ao seu grupo de discussão: "Partilhei (isto) com a minha irmã".

As meninas partilharam com o grupo focal terem obtido informações valiosas sobre a saúde menstrual e reprodutiva durante o workshop, reforçando os resultados quantitativos. Por exemplo, as suas respostas verbais às perguntas sobre as fases do ciclo menstrual e quando uma mulher é mais fértil, foram confirmadas pelos resultados da pesquisa que indicavam que muitas delas possuíam melhores conhecimentos tanto sobre a menstruação como a reprodução, mesmo várias semanas após o workshop:

> **"Na fase de ovulação, encontramos o dia em que uma mulher é mais fértil".**

> **"Ainda não penso em ter filhos, mas quando chegar a altura, já terei as informações".**

Uma menina estuda a metodologia de rastreamento do ciclo menstrual.

Ao usar uma ferramenta SmartCycle® no pescoço, uma participante do workshop explica como rastrear o ciclo menstrual.

Durante as discussões, as meninas falaram abertamente sobre os mitos e tabus comuns relativos à menstruação que aprenderam não ser verdadeiros, durante o workshop, tais como: se uma menina está perto de um rapaz enquanto está menstruada pode engravidar; o fluxo menstrual de uma menina aumenta quando está perto de um rapaz; uma mulher não deve fazer um bolo durante a menstruação; e uma menina não pode ir à escola ou estar fora em público quando está menstruada. Em várias discussões, as meninas sugeriram que sessões educativas como estas fossem ministradas às suas mães e à comunidade em geral, uma vez que são as mães que muitas vezes têm tabus (por exemplo, impedindo-as de cozinhar quando estão menstruadas). Várias meninas reflectiram sobre os mitos e tabus sobre a menstruação e disseram que pretendiam utilizar os conhecimentos que haviam adquirido no workshop para acabar com estes mitos e tabus no futuro:

> **"Na minha opinião, haverá sempre tabus e mitos, mas podemos usar a informação que possuímos para ajudar outras meninas a compreender melhor sobre a menstruação e os seus próprios corpos".**

> **"Desde que frequentei a palestra, posso agora falar abertamente sobre o ciclo menstrual e dizer a meninas e rapazes que estou no meu período menstrual".**

RESULTADOS ESPECÍFICOS - MENINAS

Efeitos do Acesso aos Produtos Menstruais - Resultados Qualitativos

As discussões dos grupos focais forneceram evidências sobre as experiências das meninas com as cuequinhas de menstruação que haviam recebido várias semanas antes. A maioria das meninas partilhou comentários positivos sobre as cuecas menstruais, alegando que as mesmas protegiam as suas roupas contra manchas, que eram bonitas, e que se sentiam confortáveis. Uma delas disse: "Quem me dera que as minhas irmãs também pudessem tê-las". Outras comentaram:

> **"Usei [a cueca menstrual] quatro vezes. Achei-a confortável, e gostaria que a recebêssemos mais vezes. Senti-me bem, e não estava preocupada com as manchas porque protege, o sangue não vaza para a cueca".**

> **"Sinto-me como se estivesse a usar uma cueca normal. Quase me esqueço de que estou a menstruar".**

Algumas meninas disseram que a princípio estavam com receio de usar a cueca, mas acabaram por sentir-se confortáveis depois de descobrirem que as cuecas as protegiam:

> **"A primeira vez que a utilizei estava constantemente a verificar se estava manchado ou se o sangue estava a escorrer, mas depois disso senti-me segura".**

Várias meninas partilharam que sentiam-se mais confortáveis durante a menstruação, tanto em casa como na escola:

> **"Senti-me aliviada enquanto a usava".**

> **"Senti-me bem fora de casa e também na escola".**

Segundo as meninas, em alguns casos, o tamanho da cueca era um problema e noutros casos relataram que tinham usado um penso descartável juntamente com a cueca. Como resultado destes comentários, a Be Girl e o UNFPA estão a analisar estas questões para fazer eventuais alterações necessárias em futuras intervenções.

A maioria afirmou que as cuecas menstruais da Be Girl eram fáceis de lavar e secar, particularmente em comparação com as roupas interiores a que estavam habituadas. Várias apontaram o tecido desportivo da CalcinhaPenso como sendo o motivo: "Era fácil de secar porque o tecido é leve em comparação com o que eu costumava usar antes".

Quando questionadas, a maioria das meninas manifestou preferência pelas cuequinhas de menstruação em comparação com os pensos descartáveis, enumerando razões como: a cueca é mais confortável, dura mais tempo em relação aos pensos, poupa dinheiro, e protege-as melhor das manchas. Uma menina disse: "Eu escolheria a cueca menstrual, porque sou alérgica a [a marca dos pensos descartáveis frequentemente utilizada]".

No final do grupo focal, foi pedido às meninas que imaginassem que eram responsáveis pela escolha de um "kit de dignidade" para ser entregue a outras meninas da comunidade para ajudá-las a gerirem os seus períodos menstruais e para partilharem o que escolheriam para incluir nestes kits. A maioria das meninas disse que escolheria as cuequinhas de menstruação, e muitas disseram que dariam tanto as cuecas menstruais como os pensos descartáveis para que as meninas pudessem escolher o que preferissem. As meninas também afirmaram que os kits deveriam incluir sabão, detergente, pensos, a ferramenta de rastreio menstrual SmartCycle®, e informações sobre planeamento familiar.

Suponhamos que é responsável pela escolha de um kit a ser entregue a outras meninas da comunidade neste momento para ajudá-las a gerirem os seus períodos menstruais. O que colocaria no kit?

- ✓ Cuecas menstruais;
- ✓ Pensos descartáveis;
- ✓ Toalhas absorventes;
- ✓ Sabão, lixívia, detergente;
- ✓ Ferramenta de rastreio do ciclo menstrual (SmartCycle®);
- ✓ Informações sobre saúde menstrual; e planeamento familiar com exemplos práticos.

Os items acima citados foram mencionados por vários grupos focais. Outros items mencionados por apenas um grupo incluíam lâminas de barbear, recipientes de água, e meias-calças.

08 *Uma menina aprende a usar cuecas menstruais com um bolso para inserir os absorventes.*

RESULTADOS ESPECÍFICOS - RAPAZES

Efeitos do workshop sobre Educação Menstrual - Resultados Quantitativos

Assim como no caso das meninas, os resultados da pesquisa quantitativa dos rapazes demonstraram uma maior compreensão dos ciclos menstruais e da reprodução. Por exemplo, a percentagem dos que afirmaram ter compreendido como funcionava o ciclo menstrual praticamente triplicou, de 20% para 57%. A percentagem que identificou correctamente a ovulação antes do workshop foi de 39%. Após o workshop, subiu para 68%, um aumento de 74%.

Conclusões complementares revelaram aumentos substanciais de conhecimentos. Por exemplo, antes do workshop, 23% identificaram correctamente o 14º dia como sendo o dia mais provável para o pico da ovulação num ciclo médio de 28 dias. Posteriormente, este número subiu para 70%, mais do que o triplo. Além disso, a percentagem de rapazes que identificaram correctamente o momento do ciclo menstrual em que a mulher é mais fértil aumentou de 16% antes do workshop para 51% após o workshop, o que também mais do que triplicou.

Os conhecimentos sobre planeamento familiar também aumentaram. A percentagem que afirmou existir uma relação entre o ciclo menstrual e a origem dos bebés aumentou de 50% antes do workshop para 76% após o workshop, um aumento de 53%. A percentagem que afirmou ter compreendido que existe a possibilidade de os adultos decidirem quando ter um filho aumentou de 68% antes do workshop para 84% após do workshop, um aumento de 23%. Um total de 72% afirmou que cabe ao marido e à esposa juntos decidirem se devem ou não ter um filho, antes do workshop, um aumento de 13%. E embora 51% tivessem afirmado que se sentiriam confortáveis em falar com o seu futuro parceiro sobre a possibilidade de terem ou não um filho, antes do workshop; o número subiu para 67% após o workshop.

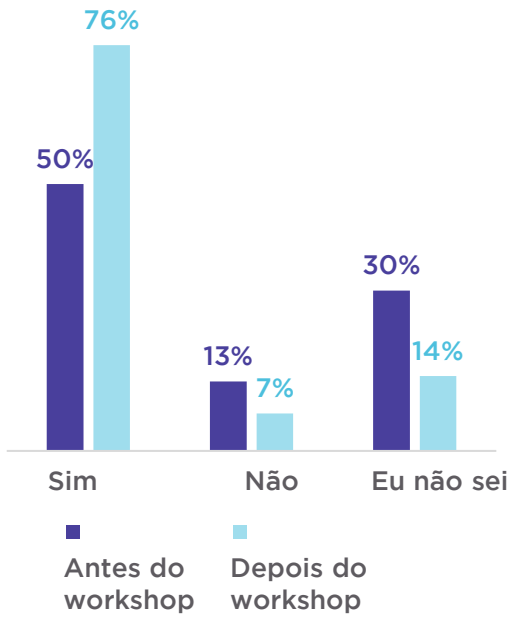
Finalmente, o comportamento dos rapazes em relação à menstruação também mudou. Antes do workshop, 63% relataram que era normal que os rapazes interagissem com as meninas menstruadas em comparação com 84% depois do workshop, um aumento de 33%. Além disso, 47% disseram que interagiriam confortavelmente com uma menina menstruada antes do workshop e depois, 57% disseram a mesma coisa, um aumento de 21%. E a percentagem que disse que rapazes e homens deveriam aprender sobre a menstruação aumentou de 73% antes do workshop para 84% depois do workshop.

Um rapaz responde a um inquérito antes do workshop sobre educação menstrual.

Percentagem de rapazes que responderam ser normal interagir com uma menina a menstruar:

RESULTADOS ESPECÍFICOS - RAPAZES

Existe alguma ligação entre o ciclo menstrual e a origem dos bebés?



Quando crescer, sentir-se-ia à vontade para discutir com o seu parceiro sobre a possibilidade de ter ou não um bebé?

Os facilitadores do workshop explicam a metodologia de rastreio do ciclo menstrual SmartCycle®.

RECOMENDAÇÕES

Em resumo, os resultados do estudo-piloto de aprendizagem demonstraram que ambas as intervenções contribuíram para eliminar as barreiras relacionadas com a menstruação e o estigma enfrentado pelas meninas adolescentes angolanas que as impedem de terem acesso às oportunidades que lhes permitem atingir o seu pleno potencial, tais como frequentar confortavelmente a escola, participar em actividades sociais, e tomar decisões informadas sobre a sua saúde pessoal. Os resultados confirmam que as intervenções direccionadas de gestão menstrual podem desempenhar um papel preponderante na abertura de oportunidades de participação equitativa na sociedade. Com base nestes resultados, fazemos as seguintes recomendações de medidas a serem tomadas:

1. Proporcionar educação menstrual baseada em biologia a meninas e rapazes a partir de uma idade precoce (de preferência antes da menarca).

O conteúdo pedagógico deve ter como finalidade a redução do medo, aumentar o nível de conhecimento quer sobre a menstruação quer sobre a reprodução, aumentar a confiança, criar confiança para o diálogo, e construir uma base para que as meninas tenham um maior controlo sobre a sua saúde reprodutiva e, consequentemente, sobre o seu futuro. O fornecimento de ferramentas de aprendizagem cinestésicas para rastrear o ciclo menstrual proporciona a oportunidade de uma maior aprendizagem sobre a menstruação e a reprodução.

2. Envolver os pais, professores, líderes comunitários e os próprios adolescentes nos esforços educacionais sobre menstruação.

O envolvimento dos adultos que são influências importantes na vida dos jovens permite-lhes educá-los e ajudar a eliminar o estigma e os tabus que, em última análise, são prejudiciais para todos. Além disso, os próprios adolescentes podem dar importantes contributos como educadores de pares e consultores na tomada de decisões sobre os programas, de forma a aumentar a eficácia e a aderência às intervenções.

3. Proporcionar às meninas o acesso sustentável a produtos menstruais fiáveis.

Sempre que possível, fornecer às meninas produtos menstruais que comprovadamente oferecem uma protecção segura, sustentável e fiável. Na medida do possível, proporcionar às meninas opções de gestão menstrual que lhes permitam participar com confiança e competência na vida quotidiana, incluindo na sua formação contínua.

4. A nível nacional, advogar a favor do incremento dos esforços de colaboração na geração de evidências e programas sobre saúde menstrual.

A saúde menstrual contribui para a concretização de vários Objectivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, incluindo o ODS 3, Boa saúde e bem-estar; ODS 4, Educação de qualidade; ODS 5, Igualdade de género; ODS 6, Água potável e saneamento; e ODS 10, Reduzir as desigualdades. Apoiar as políticas existentes e criar novas iniciativas que viabilizem os esforços de colaboração nas investigações e programações em torno da saúde menstrual, promove o progresso rumo a estes objectivos.

CONCLUSÃO

Tendo em conta que quase metade da população angolana, estimada em 31,1 milhões de habitantes (desde 2020), tem 14 anos ou menos,[6] a possibilidade de se promover mudanças positivas a nível nacional através da disponibilização de informações importantes sobre saúde sexual e reprodutiva, e respectivos materiais de apoio e informações sobre saúde menstrual, é exponencial. Além disso, a possibilidade de aumentar os conhecimentos e o apoio dos rapazes adolescentes sobre a menstruação e o planeamento familiar - incluindo os seus contributos para se acabar com o estigma e os tabus - é igualmente promissora. Em conjunto, as mudanças positivas fundamentais que podem ser desencadeadas, lançam as bases para uma maior igualdade de género em Angola. E uma maior igualdade de género, por sua vez, pode desencadear efeitos cascata benéficos que se fazem sentir em todos os sectores da sociedade angolana.

[6] Instituto Nacional de Estatística, 2016. Projecção da População 2014-2050.

julia@begirl.org | audrey@begirl.org | carreira@unfpa.org | aandrade@unfpa.org