

PROJECTO ECO-MENSTRUACÃO

Mais de metade da população mundial é constituída por mulheres e, salvo uma pequena minoria, todas menstruam ao longo da maior parte da sua vida. Isto traduz-se na utilização de milhares de milhões de produtos de higiene menstrual descartáveis todos os dias, semanas, meses, anos... O período menstrual não deveria ser mais uma causa de poluição ambiental! Felizmente têm surgido algumas alternativas mais ecológicas e também benéficas para a saúde de todas as meninas e mulheres.

Os produtos de higiene menstrual não deveriam conter químicos e absorventes nocivos que podem provocar secura e infecções através da absorção dos mesmos, mas infelizmente estes são a maioria e são os mais utilizados. Deveríamos educar desde cedo todas as meninas de que existem outras alternativas e dar-lhes acesso às mesmas.

O copo menstrual é de momento, a alternativa mais ecológica, sustentável e saudável que se encontra no mercado. É feito de silicone médico hipoalérgico e um copo menstrual pode durar até 10 anos! Fazendo as contas a uma menina que menstrua 5 dias por mês e que utilize em média 4 pensos higiénicos (ou tampões) por dia, ao fim de 10 anos, utilizará e descartará cerca de 2400 pensos higiénicos (ou tampões). Além do ambiente, a poupança que representa a nível económico é enorme. Além de todos estes argumentos, a saúde feminina também sairá beneficiada, pois deixaram de ter químicos a ser absorvidos pelos seus corpos.

Este projecto propõe assim que sejam dadas palestras nas escolas da freguesia sobre as alternativas existentes aos produtos de higiene menstrual convencionais (tampão, penso higiénico), como o copo menstrual.

Mais ainda se propõe que sejam adquiridos copos menstruais e que os mesmos estejam à disposição das meninas que após as palestras se mostrem interessadas em experimentar.

Orçamento: 10.000€

ANEXOS

Contextualização

1) Menstruação

- <https://media.rtp.pt/rtp/lab/projetos/serie/o-meu-sangue/>
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Menstrua%C3%A7%C3%A3o>
- <https://www.publico.pt/2019/03/03/p3/noticia/ha-jogo-quer-tornar-miudos-peritos-menstruacao-1863932>

2) Síndrome Choque Tóxico

- <https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/infec%C3%A7%C3%B5es/infec%C3%A7%C3%B5es-bacterianas-bact%C3%A9rias-gram-positivas/s%C3%ADndrome-do-choque-t%C3%B3xico>
- <https://visao.sapo.pt/atualidade/sociedade/2017-12-30-o-que-e-a-sindrome-do-choque-toxico-que-voltou-a-dar-que-falar-gracas-ao-caso-da-modelo-amputada/>

3) Copo Menstrual

- <https://www.delas.pt/tudo-o-que-precisa-de-saber-sobre-o-copo-menstrual/corpo-e-mente/577762/>
- <https://www.publico.pt/2019/07/25/p3/noticia/eficaz-seguro-acessivel-o-copo-menstrual-e-uma-boa-opcao-diz-estudo-1881096>