GESTÃO MENSTRUAL ENTRE DOIS DESASTRES:

O CICLONE IDAI E A COVID-19 EM SOFALA, MOÇAMBIQUE

ESTUDO DE APRENDIZAGEM QUALITATIVA
DEZEMBRO DE 2020

Be GIRL®

AGRADECIMENTOS

Este estudo de aprendizagem foi conduzido pela Be Girl em colaboração com a Plan International Moçambique e a UNFPA Moçambique, com orientação do Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano (MINEDH) em Moçambique. O estudo foi tornado possível através de uma bolsa de auxílio do governo da Noruega devido ao ciclone e através de uma bolsa Grand Challenges Canada do governo do Canadá. Agradecemos a estes parceiros pelas suas inestimáveis contribuições para a viabilização deste estudo.

Queremos também reconhecer as activistas dos Espaços dos Amigos das Mulheres que prestaram um apoio valioso durante a implementação do estudo: Janete Alzira Adigomanele, Celina Noé António, Elisa Armando Machatine, Ana João Luís, Sofia Pedro Francisco, Sandra Elsa Jaime, e Odete Augusto Tapera.

Agradecemos a Emily Hitchner, Júlia Zandamela e Hortência Franco pela sua valiosa contribuição nos processos de gestão e análise de dados. Agradecemos a Elaine Koerner e Zarah Sheikh pelo seu apoio na elaboração e edição e a Cídia Chissungo, Tatiana Reyes Jové e Diana Sierra pela sua orientação ao longo de todo o processo de implementação do estudo e elaboração de relatórios.

Finalmente, expressamos a nossa gratidão às raparigas e rapazes que participaram em cada discussão do grupo focal e partilharam connosco os seus conhecimentos.

Autores: Susannah Anderson, Cristina Brito, Audrey Duckett

© 2020 Be Girl, Inc.
Todos os direitos reservados

Be Girl, Inc.
www.begirl.org

Qualquer dúvida sobre este estudo deve ser encaminhada para Be Girl em hello@begirl.org.

Ilustração e Design: Liliana Cervantes
Crédito da foto: Filipe Américo Nhassengo para a Be Girl

Citação Sugerida:
Anderson, S., Brito, C., & Duckett, A. (2020). Gestão menstrual entre dois desastres: o Ciclone Idai e a COVID-19 em Sofala, Mozambique.

SOBRE A BE GIRL

A **Be Girl** é uma empresa social que adopta uma abordagem orientada para o design da saúde e higiene menstrual para que todas as raparigas possam compreender, ser donas de si e amar o seu corpo. A Be Girl trabalha para alcançar esta visão através de produtos menstruais sustentáveis e de qualidade, programas de educação menstrual apropriados à idade e mensagens transformadoras para um mundo sem estigmas. A Be Girl está sediada em Washington, DC, EUA, tendo uma filial, Be Girl Mozambique, em Maputo.

SOBRE OS PARCEIROS

O **Fundo das Nações Unidas para a População (UNFPA)** é a agência de saúde sexual e reprodutiva das Nações Unidas. A sua missão é dar à luz um mundo onde cada gravidez seja desejada, cada parto seja seguro e o potencial de cada jovem seja realizado. Activo em Moçambique desde 1979, o UNFPA está actualmente a apoiar programas ligados à governação, problemas sociais e à economia.

A Plan International é uma organização independente de desenvolvimento e humanitária que promove os direitos das crianças e a igualdade para as raparigas. A Plan esforça-se por um mundo justo, trabalhando em conjunto com crianças, jovens, apoiantes e parceiros. A Plan tem vindo a operar em Moçambique desde 2006, dando prioridade à educação de qualidade, saúde sexual e reprodutiva e direitos, formação de competências e oportunidades de emprego e liderança juvenil.

O **Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano (MINEDH) de Moçambique** é o órgão central do aparelho do Estado que, segundo os princípios, objectivos e tarefas definidos pelo Governo, planeia, coordena, dirige e desenvolve actividades no campo da educação, contribuindo para a sensibilização patriótica, da unidade nacional moçambicana.

I. INTRODUÇÃO E CONTEXTO

O ciclone Idai, um dos piores ciclones tropicais de que há registo a afectar a África e o Hemisfério Sul, atingiu o território da província de Sofala, em Março de 2019. Em Setembro de 2020, muitos dos residentes de Sofala, incluindo raparigas adolescentes que tentavam gerir com segurança os seus ciclos menstruais, ainda viviam em centros de reassentamento. Além disso, estas raparigas estavam a lutar contra os impactos devastadores da COVID-19 na sua vida quotidiana. O estudo que se segue está inserido neste contexto.

Objectivo do estudo:

Este estudo visava inicialmente recolher dados quantitativos sobre a eficácia de uma intervenção menstrual sobre saúde e higiene (produtos menstruais sustentáveis e *workshops* educativos) sobre os conhecimentos e atitudes das raparigas em relação à menstruação e a sua capacidade de participar em actividades diárias dentro dos centros de reassentamento devido ao ciclone. No entanto, com o início da pandemia da COVID-19 durante a implementação do estudo, a abordagem foi alterada para recolher dados qualitativos, que podem ser realizados com maior segurança em pequenos grupos em espaços abertos sem passar questionários e canetas. Assim, o estudo visava também colmatar a lacuna de provas relativas às experiências das raparigas com a menstruação durante a COVID-19 e registar as percepções dos participantes sobre a intervenção de gestão menstrual dentro deste contexto em evolução.

Gestão menstrual durante emergências:

A nível global, abordar as necessidades relacionadas com a menstruação é um passo necessário para permitir que raparigas e mulheres participem de forma equitativa na sociedade.[1] A gestão menstrual afecta a sua mobilidade e confiança básicas, comprometendo assim a sua educação, saúde, higiene e desenvolvimento económico e, em última análise, o progresso global no sentido da equidade de género.[2] [3] A gestão menstrual eficaz requer um ecossistema de apoio que inclua produtos menstruais, informação e educação, normas sociais positivas, infra-estruturas de saneamento e políticas de apoio.[4]

Os cenários humanitários, locais que necessitam de ajuda de emergência como a província de Sofala, em Moçambique, após o ciclone Idai, podem exacerbar as desigualdades de género existentes e as normas sociais prejudiciais.[5] As análises de género são necessárias para compreender tais riscos – incluindo a gestão menstrual inadequada – bem como estratégias para enfrentá-los.

Em cenários humanitários, raparigas e mulheres podem ser forçadas a ter uma elevada mobilidade diária, para viajar para longe para recolher lenha e água (muitas vezes em ambientes desconhecidos e por vezes inseguros) e a sobreviver com uma falta geral de abrigo e privacidade. Apesar dos esforços para criar padrões de vida decentes dentro dos centros de reassentamento, frequentemente regista-se o défice de educação, cuidados de saúde, saneamento e oportunidades económicas.[6]

Embora os activistas e defensores tenham conseguido aumentar a consciencialização sobre a importância da gestão menstrual em cenários humanitários, esta necessidade tem sido historicamente tratada como uma consideração secundária nos esforços de resposta.

Além disso, embora a prática de distribuir produtos higiénicos não alimentares ("kits de higiene" ou "kits de dignidade" incluindo produtos menstruais) aos sobreviventes de desastres se expandiu ao longo da última década, vários estudos têm apontado consistentemente para a necessidade de intervenções contextualizadas e específicas

[1] Julie Hennegan et al.,"Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis,"*PLOS Medicine 16, no. 5* (May 16, 2019).
[2] Susannah Anderson, Hannah McKinney, Tatiana Reyes Jové, Cídia Chissungo, "Menstrual health and hygiene in Mozambique: Evidence of interventions that improve girls' full and equitable participation in society," *Be Girl, Inc* (2020),
[3] Cristina Ljungberg and Sue Coates, "Investing in Menstrual Health Is an Investment in Global Health," *Stanford Social Innovation Review* (September 3, 2020).
[4] "Guidance on Menstrual Health and Hygiene," *UNICEF* (March 2019).
[5] Esther Richards et al. "Gender equality needs critical consideration in conflict-affected settings." *Development in Practice* 25, no. 3 (April 14, 2015).
[6] Philip Kleinfeld, "Cyclone Victims Face Bleak Prospects in Mozambique Resettlement Sites," The New Humanitarian (December 10, 2019).

do local que consultem as populações alvo durante a fase de concepção.[7]

Uma avaliação precoce dos kits de higiene realizada em 2011 para as intervenções do UNFPA em quatro países (incluindo Moçambique) constatou que os kits tiveram efeitos positivos na mobilidade e na capacidade de participação dos beneficiários nas actividades diárias, mas observou que a sua eficácia variou muito de acordo com as circunstâncias e necessidades específicas do local.[8] Muitos destes kits baseavam-se na opção predominante no mercado de pensos higiénicos descartáveis. Esta opção, no entanto, proporciona demasiadas vezes uma solução imperfeita para a gestão menstrual em cenários humanitários, particularmente dado que tais kits são frequentemente fornecidos apenas durante os primeiros três meses de uma emergência.[9,10] Os pensos descartáveis devem ser adquiridos repetidamente, podem causar uma tensão adicional aos sistemas de saneamento já superlotados dentro dos centros de reassentamento e são inutilizáveis sem roupa interior. Produtos reutilizáveis, tais como copos menstruais, pensos e roupa interior absorvente oferecem soluções alternativas, mas as provas empíricas são limitadas no que diz respeito à eficácia destes produtos em contextos humanitários, particularmente tendo em conta que os produtos reutilizáveis devem ser lavados e secos em segurança.[11]

O fornecimento de produtos é apenas parte da solução para uma gestão menstrual eficaz em contextos humanitários: no seu Kit de ferramentas de Gestão de Higiene Menstrual e Emergências de 2017, o Comité Internacional de Salvamento (IRC) e a Universidade de Columbia identificaram três componentes-chave de resposta necessárias para uma intervenção eficaz nestes contextos: 1) materiais e produtos, 2) informação, e 3) instalações de apoio.[12] O seu subsequente compêndio sobre Eliminação Menstrual, Gestão de Resíduos e Lavagem em Emergências de 2020 enfatizou a importância de se ter em consideração a utilização, eliminação e lavagem de produtos menstruais em intervenções humanitárias, uma vez que estes elementos frequentemente negligenciados afectam a capacidade prática dos beneficiários de utilizar os produtos oferecidos, em especial os reutilizáveis.[13] Ademais, recomendaram uma consulta ponderada a raparigas e mulheres durante a planificação das intervenções, bem como o envolvimento de rapazes e homens ao longo dos processos de intervenção.

Um estudo de 2019 apoiado pela UNICEF e implementado pelo Centro de Investigação em Saúde da Manhiça (CISM) nas províncias de Tete e Nampula confirmou o desafio da eliminação de resíduos menstruais e associou-o a questões de estigma e tabus, pois as raparigas receavam que outras vissem os seus produtos usados.[14] De facto, o estigma e os tabus sustentam todos os aspectos do desafio da gestão menstrual, tanto perpetuando como sendo perpetuados por falta de acesso à produtos e informação. O estudo do CISM observou que o complexo desafio da gestão menstrual afectava a frequência escolar e a concentração das raparigas durante as aulas; devido ao estigma e ao medo de falar com os seus professores sobre a menstruação, as faltas das raparigas eram muitas vezes injustificadas. O estigma menstrual tem efeitos de longo alcance para as raparigas, afectando negativamente o seu bem-estar mental e emocional, a sua capacidade de participar nas aulas e noutras actividades diárias, a sua capacidade de procurar cuidados de saúde adequados e as desigualdades globais de género existentes.[15,16]

[7] Crystal VanLeeuwen and Belen Torondel, "Improving Menstrual Hygiene Management in Emergency Contexts: Literature Review of Current Perspectives," *International Journal of Women's Health* 10 (April 10, 2018): 169-86.
[8] Abbott, L et al., "Evaluation of UNFPA's Provision of Dignity Kits in Humanitarian and Post-Crisis Settings," (January 1, 2011), Accessed September 15, 2020.
[9] Marni Sommer, "Menstrual Hygiene Management in Humanitarian Emergencies: Gaps and Recommendations," *Waterlines* 31, no. 1–2 (2012): 83–104.
[10] Johanne Kragelund Nielsen, "Women and Girls' Experiences with Safety, Hygiene and Sanitation in Connection with Menstrual Health Management in Nyarugusu Refugee Camp" (Master's thesis, University of Copenhagen, 2017) quoted in Chris Bobel et al., *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (Palgrave Macmillan, 2020.).
[11] Crystal VanLeeuwen and Belen Torondel, "Improving Menstrual Hygiene Management in Emergency Contexts: Literature Review of Current Perspectives." (2018).
[12] Marni Sommer, et al. "A toolkit for integrating Menstrual Hygiene Management (MHM) into humanitarian response." New York: Columbia University, Mailman School of Public Health and International Rescue Committee. (2017).
[13] Margaret Schmitt, et al. "Menstrual Disposal, Waste Management & Laundering in Emergencies: A Compendium." New York: Columbia University and International Rescue Committee. (2020).
[14] Khátia Munguambe, "Atitudes e Experiências de Raparigas Em Idade Escolar em Relação a Gestão da Higiene Menstrual em Moçambique." *Centro de Investigação em Saúde da Manhiça (CISM)*, (August 2019).
[15] Chris Bobel, *The Managed Body: Developing Girls and Menstrual Health in the Global South*. Palgrave Macmillan, (2019).
[16] Anna Pujol-Mazzini, "For Refugee Women, Periods a Dangerous, Shameful Time." *Reuters*, March 8, 2017.

Gestão menstrual durante a COVID-19:

A pandemia da COVID-19 espalhou-se globalmente ao longo de 2020, com casos relatados em 217 países, incluindo Moçambique, à data da elaboração do presente relatório. Os esforços para prevenir a transmissão produziram impactos secundários na economia, cadeias de fornecimento globais, sistemas educativos e sistemas de água e saneamento. As respostas institucionais à pandemia têm ocasionalmente reconhecido que os esforços devem incluir estratégias de mitigação destes impactos secundários, incluindo a gestão menstrual. Embora os estudos continuem a ser limitados (e esta deficiência é um desafio em si mesmo), relatórios da UNICEF, UNFPA e Plan International identificaram desafios na gestão menstrual exacerbados pela pandemia e propuseram potenciais soluções:[17,18,19]

Os seguintes desafios em torno da gestão menstrual no contexto da COVID-19 foram mencionados pelas três fontes (UNICEF, UNFPA e Plan International):

- Produtos menstruais: O acesso à produtos menstruais tornou-se ainda mais limitado do que em circunstâncias não pandémicas. Os produtos comerciais descartáveis, que devem ser adquiridos mensalmente, são cada vez mais inacessíveis devido a perturbações nas cadeias de abastecimento, aumento dos preços dos produtos, redução da distribuição de produtos em serviço das prioridades relacionadas com a COVID-19 e aumento do stress financeiro das famílias. As opções de produtos menstruais sustentáveis não estavam amplamente disponíveis nos mercados emergentes, mesmo antes da COVID-19.
- Informação: A informação e educação sobre saúde e higiene menstrual tem sido inadequada devido a perturbações na prestação de serviços (incluindo a educação em saúde reprodutiva baseada na escola), desvio de recursos para a resposta à pandemia e redução da prioridade geral da gestão menstrual tida como "não essencial". Os que têm acesso limitado à tecnologia têm enfrentado desafios crescentes, uma vez que muitos prestadores de serviços adoptaram métodos virtuais para o distanciamento social.
- Infra-estruturas e serviços de água e saneamento: A resposta à COVID-19 colocou uma grande procura no sector WASH (Água, Saneamento e Higiene) para medidas de prevenção (por exemplo, lavagem das mãos), mas outros aspectos essenciais do WASH, incluindo a higiene menstrual, estão em risco de serem relegados para segundo plano no meio destes esforços. A elevada procura de água segura e de saneamento reduz a oferta e aumenta os custos.

Um desafio transversal assinalado pelas três fontes é a medida em que as práticas de prevenção da COVID-19 exacerbam os desafios existentes relacionados com a gestão menstrual. Situações de confinamento e privacidade reduzida agravam o estigma relacionado com a menstruação. O acesso diferenciado devido ao género, estado de deficiência e outros factores agravam ainda a situação de vulnerabilidade. As restrições generalizadas à circulação agravaram ainda mais as restrições de mobilidade que as raparigas e mulheres enfrentam quando as suas necessidades menstruais continuam por satisfazer. Este factor resulta em tensão adicional num contexto humanitário onde as raparigas e as mulheres são forçadas a ter uma mobilidade adicional (por exemplo, para escapar à violência ou ao perigo, para recolher água/ lenha, para receber distribuições de alimentos, etc.) a fim de garantir a sobrevivência básica. A UNICEF resume este desafio: "Mesmo nas melhores alturas, a desigualdade de género, normas sociais discriminatórias, tabus culturais, pobreza e falta de serviços básicos, causam muitas vezes necessidades de saúde e higiene menstrual não satisfeitas. Em emergências, estas privações podem ser exacerbadas. O resultado é um impacto negativo de grande alcance na vida daquelas que menstruam: restrição da mobilidade, liberdade e escolhas; redução da participação na escola, no trabalho e na vida comunitária; comprometimento da segurança; stress e ansiedade".

As soluções potenciais para a gestão menstrual no contexto da COVID-19 incluem o seguinte, mencionado pelas três fontes:

[17] "Mitigating the Impacts of COVID-19 and Menstrual Health and Hygiene," *UNICEF*, (April 2010).
[18] "Periods in a Pandemic: Menstrual Hygiene Management in the Time of COVID-19," *Plan International* (2020).
[19] "Nine things you need to know about periods and the pandemic," UNFPA (2020).

- Fornecer soluções contextualizadas de produtos menstruais, tais como o reforço das cadeias de abastecimento locais e, onde existam instalações para lavagem e secagem, fornecer materiais sustentáveis (por exemplo, copos menstruais, pensos laváveis e roupa interior absorvente).
- Assegurar que a informação sobre saúde e higiene menstrual seja incorporada na disseminação de outra informação essencial e, quando o acesso estiver disponível, fornecer soluções de aprendizagem remota e informações de educação digital sobre saúde e direitos reprodutivos, incluindo saúde e higiene menstrual e informações sobre a puberdade.
- Dar prioridade à gestão menstrual como uma componente essencial das estratégias de resposta à COVID-19 e incorporar uma óptica interseccional na infra-estrutura e prestação de serviços WASH.

II. ABORDAGEM DO ESTUDO E MÉTODOS

Intervenções:

Foram consideradas duas intervenções de gestão menstrual neste estudo:

Fornecimento de produtos menstruais sustentáveis: a CalcinhaPenso™ (ou *PeriodPanty*™ em Inglês) da Be Girl é um produto único que combina roupa interior com protecção menstrual incorporada usando um bolso em rede que contém uma toalha lavável para absorver o fluxo menstrual. Este design destina-se a ser flexível e confortável para o utilizador e fácil de lavar e secar. Cada rapariga participante no estudo recebeu duas desta CalcinhaPenso™.

Fornecimento de educação do ciclo menstrual: a metodologia de educação SmartCycle® da Be Girl envolve um workshop de uma hora para ensinar a biologia básica do ciclo menstrual, a ligação entre menstruação e reprodução e como rejeitar mitos e tabus. Os participantes do workshop recebem a sua própria ferramenta SmartCycle®, um dispositivo de aprendizagem manual que permite aos utilizadores acompanhar três fases do ciclo menstrual (menstruação, ovulação e preparação) para um ciclo típico de 28 dias. Cada um dos participantes (rapazes e raparigas) do estudo participou num workshop SmartCycle® e recebeu uma ferramenta de aprendizagem.

Uma participante do estudo mostra as duas intervenções: roupa interior menstrual e um instrumento de apredizagem do ciclo menstrual, usado como colar.

Contexto de emergência na província de Sofala: Ciclone Idai + COVID-19

Em Março de 2019, o ciclone Idai produziu uma crise humanitária em Moçambique, Zimbabwe e Malawi. Moçambique, particularmente a cidade costeira da Beira na província de Sofala, foi a mais duramente atingida, registando-se mais de 146 000 pessoas desalojadas em todo o país.[20] A UNICEF divulgou o impacto devastador que o ciclone teve no sistema educativo de Moçambique, afirmando que danificou ou destruiu mais de 3400 salas de aula e afectou a educação de mais de 300 000

[20] "UNHCR Mozambique- Factsheet: Cyclone Idai, June 2019- Mozambique," *ReliefWeb* (July 10, 2019), Accessed September 15, 2020.

crianças.[21] Foram também observados efeitos específicos de género. De acordo com um relatório da Save the Children de Março de 2020, verificou-se um aumento significativo das tarefas diárias em mulheres e raparigas reassentadas; viajavam para muito mais longe para encontrar água e lenha; e as raparigas passavam mais tempo a cuidar dos irmãos mais velhos e mais novos porque as suas mães tinham de procurar trabalho.[22]

Nos centros de reassentamento de Sofala, visados por este estudo, os recursos disponíveis permanecem limitados mesmo um ano após o ciclone. Os centros de saúde e hospitais não estão disponíveis, embora muitos centros tenham tendas móveis que fornecem serviços básicos de saúde. Alguns centros têm escolas primárias nas proximidades, enquanto outros não; nenhum oferece o ensino secundário. Os pontos de água estão disponíveis nos centros, mas os espaços privados para lavagem e secagem são limitados. A electricidade não está disponível. Para aceder aos recursos que não estão nos centros (escola secundária, hospitais, etc.), é necessário viajar até à aldeia mais próxima, o que pode demorar 1-3 horas a pé, uma vez que a maioria dos residentes não tem dinheiro para o transporte. As oportunidades económicas são limitadas e a maioria da população depende da agricultura em pequena escala para sobreviver.

A chegada da pandemia da COVID-19 no início de 2020 agravou a devastação desencadeada pelo ciclone Idai. Moçambique relatou o seu primeiro caso em Março. Desde a elaboração do presente relatório, houve mais de 14000 casos confirmados de COVID-19 no país. O Governo de Moçambique tomou medidas para evitar a propagação da doença, incluindo a exigência do uso de máscaras faciais em espaços públicos, distanciamento social e restrições às reuniões sociais.[23]

Métodos:

O estudo foi realizado de Abril a Julho de 2020 na província de Sofala, no centro de Moçambique, com residentes de quatro centros de reassentamento (Mandruzi, Cura, Ndedja, e Guara-guara) nos distritos de Dondo, Nhamatanda e Buzi. Os grupos focais foram realizados com os participantes antes e depois da intervenção.

Inicialmente (pré-intervenção), 50 raparigas e 25 rapazes foram alcançados através de 9 grupos de discussão (7-9 participantes por discussão), seguidos da distribuição do produto menstrual e de intervenções educativas. Os participantes foram escolhidos com base nos seguintes critérios: raparigas adolescentes pós-menarca e rapazes adolescentes que residem nos quatro centros de reassentamento. O estudo não incluiu raparigas pré-menarca, para que todas as participantes pudessem usar a CalcinhaPenso menstrual; no entanto, deve-se notar que a educação menstrual é idealmente ministrada para raparigas e rapazes antes da puberdade afim de preparar as raparigas para a menarca e prevenir o estigma. Quase todos os participantes tinham entre 13-18 anos de idade, com excepção de um rapaz de 21 anos.

Dois meses após o início, 37 raparigas e 19 rapazes participaram nas discussões do grupo de seguimento. A natureza transitória dos centros de reassentamento contribuiu para a taxa de desgaste, apesar dos esforços da equipa do estudo para maximizar a participação (por exemplo, foram realizados 3 grupos focais adicionais no seguimento para tentar alcançar o maior número possível de participantes). Os debates de seguimento variaram de 1-9 participantes por discussão.

O estudo centrou-se em três áreas de aprendizagem (ver caixa de texto na página 6): as experiências das raparigas com a menstruação e mecanismos de enfrentamento, a eficácia de soluções sustentáveis de produtos menstruais, e a educação menstrual

[21] "Cyclone Idai: Education at Risk for More than 305,000 Children in Mozambique-UNICEF," *ReliefWeb* (April 1, 2019).
[22] "Cyclone Idai: One Year On: Southern Africa Still Devasted and Vulnerable to Climate Shocks," *Save the Childen International* (March 10, 2020).
[23] U.S. Embassy in Mozambique, COVID-19 Information Accessed September 18, 2020, https://mz.usembassy.gov/covid-19-information/.

e saúde reprodutiva com uma pergunta adicional sobre a COVID-19 acrescentada apenas no seguimento. O desenvolvimento dos guias dos grupos focais foi informado por estudos anteriores da Be Girl, investigação secundária e melhores práticas existentes, incluindo a Escala de Necessidades de Prática Menstrual, um conjunto de questões de investigação para medir as experiências menstruais.[24] A equipa do estudo empregou métodos apropriados à idade para assegurar que os participantes se sentissem confortáveis, reconhecendo que a menstruação pode ser um tópico desconfortável para discutir. Por exemplo, no início, as raparigas participantes começaram com uma discussão geral sobre o que uma "rapariga típica" na sua comunidade poderia passar durante a menstruação antes de discutirem as suas próprias experiências.

Limitações: Os centros de reassentamento foram escolhidos com base na distância da aldeia mais próxima e na disponibilidade dos participantes que preenchiam os critérios de selecção. Foram também considerados factores de segurança: um centro eliminado do estudo tinha um caso confirmado de COVID-19; outro exigia atravessar um rio para aceder ao mesmo. Os participantes foram seleccionados pelo pessoal de campo local com base nos critérios dados, e não foram escolhidos aleatoriamente. A taxa de atrito desde o início até ao seguimento foi de 25%, apesar de repetidas tentativas de localizar todos os participantes. Alguns participantes não falavam português confortavelmente, por isso, o moderador assistente ajudou a traduzir durante a discussão.

Alterações e adições relacionadas com a COVID-19: primeiro, a metodologia (originalmente concebida para recolher dados quantitativos) foi adaptada a uma abordagem qualitativa para evitar os riscos associados a grandes concentrações de pessoas e à passagem física de inquéritos e lápis. Em segundo lugar, foram feitas várias perguntas adicionais durante os grupos de seguimento a pedido do Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano de Moçambique (MINEDH) para compreender 1) como a COVID-19 tinha afectado a comunidade em geral, 2) o nível de conhecimento dos participantes sobre medidas preventivas para evitar a transmissão, e 3) se/como a pandemia tinha afectado a gestão menstrual nas comunidades. Foram adquiridas máscaras e desinfectante para as mãos para todos os participantes, e as discussões tiveram lugar no exterior ao ar livre com distância segura entre os participantes para mitigar os riscos da COVID-19.

Áreas e perguntas de aprendizagem:

O estudo considerou as seguintes áreas e perguntas de aprendizagem no contexto da sobreposição de emergências em Sofala:

1. **Experiências das raparigas com a menstruação e os mecanismos de enfrentamento:** quais são as experiências das raparigas com a menstruação e os mecanismos para lidar com a gestão menstrual? Como é que estas experiências mudaram (ou não) após o ciclone?

2. **Eficácia de soluções de produtos menstruais sustentáveis:** as raparigas usam a roupa interior menstrual fornecida e estes produtos fornecem o nível de protecção desejado durante a menstruação? Como é que o acesso à roupa interior menstrual afecta as experiências das raparigas durante a menstruação?

3. **Educação menstrual e saúde reprodutiva:** Como é que a intervenção educativa do ciclo menstrual afecta os conhecimentos e atitudes de raparigas e rapazes relacionados com a menstruação e a reprodução?

Adição no seguimento: Como é que a COVID-19 afectou as experiências das raparigas na comunidade e as suas experiências com a menstruação?

[24] Julie Hennegan et al., "Measuring Menstrual Hygiene Experience: Development and Validation of the Menstrual Practice Needs Scale (MPNS-36) in Soroti, Uganda," *BMJ Open* 10, no. 2 (February 1, 2020).

III. RESULTADOS

Os principais resultados estão organizados sob dois temas-chave: 1) como a COVID-19 afectou as experiências das raparigas na comunidade, tanto em geral como durante a menstruação, e 2) como a intervenção de gestão menstrual afectou as experiências das raparigas durante a menstruação. Embora a pergunta de aprendizagem em torno da COVID-19 tenha sido acrescentada durante a sessão de seguimento, apresentamos esta conclusão em primeiro lugar devido à magnitude da pandemia, que fornece um contexto importante para as restantes conclusões que abordam as três perguntas de aprendizagem originais.

CONCLUSÕES SOBRE COMO A COVID-19 TEM AFECTADO AS EXPERIÊNCIAS DAS RAPARIGAS NA COMUNIDADE, TANTO EM GERAL COMO DURANTE A MENSTRUAÇÃO:

Primeira conclusão: a COVID-19 gerou dificuldades económicas e restrições sociais, agravando os desafios de gestão menstrual enfrentados pelas raparigas, em particular o seu acesso a produtos e mobilidade básica.

O ciclone Idai teve efeitos dramáticos na vida de todos os participantes: todos perderam as suas casas e foram forçados a realojar-se. Os participantes descreveram realojamento, falta de escola e dificuldades em encontrar alimentos para comer. Uma rapariga partilhou: "Antes do fim das cheias, tivemos de nos virar para ter algo para comer. Usávamos canoas para ir para casa e obter comida."

No entanto, tanto raparigas e rapazes tinham começado a adaptar-se às suas novas vidas nos centros de reassentamento no ano desde o ciclone. Vários comentaram que têm novos amigos nos centros.

Na altura do estudo, raparigas e rapazes estavam a atravessar um ambiente em mudança devido à pandemia da COVID-19. Reportaram enfrentar restrições sociais e mobilidade global limitada. Uma rapariga disse: "Já não podemos brincar com os nossos amigos."

Em geral, tanto raparigas como rapazes estavam bem informados sobre as técnicas de prevenção da COVID-19 e a obrigação estatal do uso de máscaras.

"Para prevenir [COVID-19], devemos lavar as mãos com água e sabão, evitar abraços, usar máscaras, cobrir a boca com o cotovelo quando tossirmos, manter 1,5 metros de distância social". *Rapariga, seguimento*

"Se a polícia nos encontrar sem máscara, pode prender-nos." *Rapariga, seguimento*

"Podemos prevenir, ao lavar as nossas mãos com água e sabão ou cinza, usar máscaras, manter 1,5 metros de distanciamento social." *Rapaz, seguimento*

Os participantes notaram que as escolas estavam fechadas e alguns descreveram dificuldades em completar os seus trabalhos escolares em casa:

> "Podemos estudar, mas não tão bem. Porque para certas coisas precisamos de ter explicações, tais como problemas com cálculos, como matemática, são muito difíceis de estudar em casa." *Rapariga, seguimento*

Em quase todos os grupos de seguimento, raparigas e rapazes mencionaram as tensões económicas devido às restrições da COVID-19, e muitos disseram que isto tornou mais difícil o acesso a produtos menstruais comerciais. Algumas raparigas e alguns rapazes disseram que os preços aumentaram.

> Agora [com a COVID-19] é mais difícil para as raparigas terem acesso aos produtos, porque há certos momentos em que perguntamos ao nosso pai: 'Quero um pacote de penso', e ele diz: 'De momento, não tenho dinheiro, e o único dinheiro que tenho aqui é para comprar comida,' ou 'Espera pelo próximo mês ou usa panos'". *Rapariga, seguimento*

"Se uma rapariga faz pequenos trabalhos (negócios), com esta pandemia estes pequenos trabalhos são escassos, e pode ser difícil para ela comprar os seus próprios pensos." *Rapaz, seguimento*

"As coisas custam mais por causa do coronavírus." *Rapariga, seguimento*

CONCLUSÕES SOBRE COMO A INTERVENÇÃO DE GESTÃO MENSTRUAL AFECTOU AS EXPERIÊNCIAS DAS RAPARIGAS DURANTE A MENSTRUAÇÃO:

Uma participante usa a ferramenta de aprendizagem SmartCycle®, que ensina as três fases do ciclo menstrual: menstruação, ovulação, e preparação.

Segunda Conclusão: uma combinação de tabus, dor e falta de materiais limitava a participação das raparigas nas actividades diárias durante a menstruação, mas a intervenção combinada de roupa interior menstrual e educação removeu algumas destas barreiras.

Nos grupos focais iniciais, as raparigas descreveram como estão limitadas na participação em actividades diárias típicas durante a menstruação devido a uma combinação de tabus, dor e falta de produtos menstruais. As raparigas disseram que não podiam brincar com os seus amigos durante a menstruação: "Sinto-me triste porque já não posso brincar [durante a menstruação] porque tenho medo de que o penso caia." Outras disseram que acreditavam que não deviam falar com rapazes durante o seu período "porque isso pode piorar o período." A dor menstrual foi também descrita como uma limitação às actividades diárias, tornando difícil frequentar a escola ou concentrar-se nas aulas ou realizar as suas tarefas regulares.

No seguimento, em contraste com a tristeza ou frustração expressa no início, muitos participantes expressaram a crença de que a menstruação era uma ocorrência normal, e que esta mudança conceptual os fazia sentir mais à vontade para participar nas actividades diárias:

> [O workshop] mudou algumas ideias que eu tinha que estavam erradas, por exemplo, quando estou com o período, não querer falar com as pessoas, ficar no meu canto sozinha, não querer brincar com homens, de modo que o workshop mudou a minha maneira de pensar de não querer brincar com homens, querer estar sozinha, não querer falar com ninguém." *Rapariga, seguimento*

> "Tive uma amiga que faltou à escola por causa do seu período. Ela faltou às aulas durante 3 dias.... Mas se eu a visse agora, não a deixaria faltar às aulas. Dir-lhe-ia que é normal ter um período e que ela não tem de faltar à escola porque não é uma doença." *Rapariga, seguimento*

No seguimento, as raparigas também disseram que estavam mais confortáveis a participar em actividades diárias durante a menstruação devido em parte à intervenção da roupa interior menstrual:

> Outra coisa que me ajudou foram as calcinhas que recebi, e agora jogo *mata-mata* com rapazes e posso andar na minha bicicleta." *Rapariga, seguimento*

Terceira conclusão: Embora as raparigas preferissem pensos descartáveis inicialmente, quase todas relataram uma preferência por roupa interior menstrual no seguimento após a exposição ao novo produto.

Antes da intervenção, as raparigas relataram preferir pensos descartáveis comerciais à panos laváveis porque os pensos são confortáveis e não requerem lavagem; no entanto, a maioria das raparigas disse que tipicamente utilizavam panos ou pensos caseiros chamados *ndanda* porque não podiam comprar pensos. Apesar da prevalência do uso de tecidos, algumas raparigas tinham vergonha de admitir que usavam panos quando não conseguiam ter acesso a pensos.

> "[Um penso descartável] é tão fácil de utilizar." *Rapariga, inicialmente*

> "[Panos/ndanda] dão muito trabalho para lavar, e quando não há sol, é difícil secarem." *Rapariga, inicialmente*

> "O pano é normalmente desconfortável; por vezes dificulta o andar e deixa bolhas." *Rapariga, inicialmente*

No seguimento, a maioria das raparigas tinha usado a roupa interior menstrual com as toalhas absorventes que receberam e relataram experiências positivas. Algumas raparigas utilizavam pensos descartáveis em complemento ou em substituição, se os tivessem disponíveis.

As raparigas relataram que as calcinhas eram fáceis de lavar e secar, particularmente quando comparadas com os panos/*ndanda* que utilizavam anteriormente. Várias raparigas declararam que tanto as calcinhas como as toalhas incluídas secavam rapidamente, entre 30 minutos e 1 hora dependendo da quantidade de luz solar. Algumas raparigas disseram que as tinham pendurado dentro de casa para secar porque tinham medo que as pessoas as roubassem.

> Usei [a roupa interior menstrual] durante o dia; às 12 horas tomei banho, depois mudei de roupa e usei a outra. Quando fui dormir e acordei um par já tinha secado; depois mudei e usei o outro que tinha deixado a secar." *Rapariga, seguimento*

> "Era fácil de lavar, e mesmo o sangue em si não era difícil de sair como acontece com as calcinhas normais." *Rapariga, seguimento*

Uma participante lava a sua calcinha menstrual e toalha absorvente.

Quando as raparigas foram consultadas, que produtos menstruais escolheriam?

No seguimento, foi perguntado às raparigas qual preferiam se pudessem escolher entre receber uma CalcinhaPenso™ e um pacote de pensos descartáveis. Quase todas as 37 raparigas participantes no seguimento disseram que preferiam a CalcinhaPenso, enquanto duas raparigas disseram que gostariam de ter ambos.

"Porque quando se usa pensos descartáveis, devem ser deitados fora. As calcinhas, por outro lado, só preciso de as lavar, de as pôr a secar, e em poucos minutos secam e posso usá-las novamente." *Rapariga, seguimento*

"Nunca vi calcinhas assim antes. Posso usá-las com um pano e sentir-me confortável. Embora o penso não seja confiável, porque às vezes posso tê-los e outras vezes não. Com as calcinhas não terei de me preocupar mais e são confortáveis." *Rapariga, seguimento*

"Prefiro ter uma calcinha nova menstrual porque o penso não durará muito, enquanto a roupa interior menstrual vou usar durante meses e meses." *Rapariga, seguimento*

Quando lhes perguntaram se duas calcinhas eram suficientes para gerir os seus períodos, a maioria das raparigas respondeu que sim, mas também pediu mais. Muitas queriam oferecê-las às amigas. Apenas uma rapariga disse que as duas calcinhas não eram suficientes porque levavam tempo a secar. Ela tinha secado as calcinhas dentro da sua casa porque tinha medo de que alguém as roubasse.

As raparigas relataram que o produto as fazia sentir seguras e protegidas e capazes de se movimentarem confortavelmente. As raparigas em cada grupo focal explicaram que se sentiam mais confortáveis porque o design da calcinha era à prova de fugas e mantinha o material absorvente no lugar.

> Esse material no meio da calcinha é como plástico e não deixa sair nada. Deixa-nos totalmente protegidas." *Rapariga, seguimento*

"Senti-me bem porque, usando calcinhas normais e um penso, se não as colocarmos da forma correcta, podem deslizar e cair. Mas com estas calcinhas o pano permanece muito seguro por causa do bolso." *Rapariga, seguimento*

"Gostámos de tudo nas nossas calcinhas e não há nada que pudéssemos mudar nelas." *Rapariga, seguimento*

As raparigas disseram que, com a roupa interior menstrual, foram capazes de participar em actividades diárias sem se preocuparem com fugas. Várias disseram que se sentiam confortáveis a dormir com as calcinhas porque a sua roupa de cama não ficava manchada. Outras descreveram andar de bicicleta, caminhar até ao mercado e jogar *nharrumbe* confortavelmente por causa das calcinhas. Explicaram que se tratava de uma mudança em comparação com a situação antes da intervenção, quando se sentiam desconfortáveis por estarem perto de muitas pessoas ou por praticarem actividades que exigiam muito movimento devido ao medo das manchas.

> Senti-me livre com as minhas calcinhas." *Rapariga, seguimento*

No seguimento, foi perguntado às raparigas o que colocariam em kits de higiene se fossem responsáveis pela escolha dos artigos. O item principal foi a calcinha menstrual (incluída por raparigas em cada grupo focal), seguida por panos/capulana, depois por sabão e um balde.

Tabela 1: Imagine que você é responsável por escolher um kit para dar a outras raparigas da comunidade neste momento, para ajudá-las a gerir seus períodos. O que você colocaria no kit?

Item do kit de higiene	N.º de Grupos Focais que listaram o item
Calcinha menstrual	7
Tecido/capulana	6
Sabão	5
Balde	5
Pensos higiénicos	3
Escova de dentes	3
Pastas dentífricas	3
Sabonete	3
Lanterna	2
Calcinhas normais	2
Máscaras	1
Creme corporal	1
Detergente em pó	1

Uma participante usa uma ferramenta de aprendizagem SmartCycle® enquanto a sua roupa interior menstrual seca no estendal.

Quarta conclusão: Tanto raparigas como rapazes não tinham acesso a informações precisas sobre a menstruação, e a intervenção de educação do ciclo menstrual contradizia a desinformação e as crenças estigmatizadas.

Muitas raparigas relataram ter tido a sua menarca (o seu primeiro período) sem saberem o que lhes estava a acontecer.

> Quando tive a minha primeira menstruação, não sabia... foi a primeira vez e estava sozinha. Não contei a ninguém. A minha mãe tinha viajado, por isso fiquei calada e não falei com ninguém... No terceiro mês, contei finalmente à minha mãe." *Rapariga, inicialmente*

"Fiquei muito assustada porque nunca tinha ouvido falar de menstruação." *Rapariga, inicialmente*

Tanto raparigas como rapazes relataram acreditar em informações erradas sobre a menstruação, tais como tabus segundo os quais uma pessoa menstruada não deve adicionar sal à comida, lavar a loiça, carregar algo pesado, tocar num rapaz e muito mais.

Inicialmente, os rapazes relataram opiniões mistas sobre interagir com raparigas que estão menstruadas: alguns disseram que era normal interagir (falar, namorar, etc.); outros disseram que não era normal.

"Eu não gostaria de estar por perto [de uma rapariga menstruada], porque acho que é nojento. Eu iria para outro lugar." *Rapaz, inicialmente*

"Falar é normal; é uma forma de comunicação e não é um problema assim tão grande." *Rapaz, inicialmente*

As participantes relataram terem sido aconselhadas pelos professores ou pais a não brincar com rapazes quando estavam menstruadas e a limitar as suas actividades diárias: "A minha família disse-me que eu não podia brincar com rapazes durante a menstruação e que devia ficar em casa."

No seguimento, muitas raparigas disseram que estavam mais confortáveis a interagir com os rapazes e a fazer actividades diárias durante os seus períodos, o que atribuíram à informação que aprenderam durante o workshop.

> Antes [do workshop] eu tinha medo de brincar com rapazes durante o meu período e agora brinco com eles normalmente." *Rapariga, seguimento*

No seguimento, os rapazes em todos os grupos focais relataram mudanças nas suas atitudes sobre a menstruação em relação ao início, afirmando que "já não têm vergonha de falar sobre a menstruação" e "já não têm medo de se sentarem ao lado de uma rapariga menstruada." Alguns rapazes partilharam que tomariam acções diferentes no futuro, tais como não provocarem uma rapariga que estivesse menstruada ou comprarem pensos para ela se fosse necessário.

> Agora é normal para mim ver uma rapariga com o período." *Rapaz, seguimento*

No início, os participantes expressaram opiniões mistas sobre se os rapazes deveriam ou não aprender sobre a menstruação, mas no seguimento tanto as raparigas como os rapazes apoiaram unanimemente a educação dos rapazes sobre a menstruação, muitos dizendo que ajudaria a reduzir a provocação.

Uma das raparigas disse o seguinte no seguimento: "Para mim, antes da conversa, também pensava que os homens não podiam aprender [sobre a menstruação], mas agora sei que podem aprender porque, por exemplo, se a rapariga está sentada e mancha as suas roupas devido à menstruação, os homens podem ajudar e já não se riem, e se ela for uma amiga, por exemplo, ele pode aproximar-se da rapariga e dizer que a sua capulana está suja sem se rir."

No seguimento, os rapazes também disseram que acreditavam que a educação sobre a menstruação é importante tanto para rapazes como para raparigas, porque afecta a forma como os rapazes interagem com as mulheres e as raparigas nas suas vidas. Um deles disse que é importante que os rapazes aprendam "porque a menstruação pode acontecer com irmãs, namoradas, família." Quando isso acontece, os homens podem explicar às suas irmãs." Outros explicaram que, se os rapazes tiverem mais conhecimentos, podem "parar de

provocar as raparigas que estão menstruadas" e ser mais simpáticos com essas raparigas:

> **Penso que os homens devem aprender sobre a menstruação, porque se não sabemos o que é, podemos pensar que é algo anormal e até afastar as raparigas quando estão menstruadas."** ***Rapaz, seguimento***

Os participantes também discutiram a ideia de as mulheres serem incapazes de se envolverem em actividade sexual durante a menstruação, uma crença expressa por muitos inicialmente. Alguns referiam-se ao sexo como uma obrigação; um rapaz incluiu-o numa lista de tarefas domésticas e espera-se que as mulheres o façam. Ele disse: "Quando uma mulher menstrua, não deve deixar de fazer tarefas domésticas; ela pode cozinhar, lavar pratos e até fazer sexo". Rapazes e raparigas descreveram o potencial de abuso físico se uma mulher recusar a actividade sexual por causa da menstruação:

> "Por exemplo, à noite, quando o marido quer ter sexo com a mulher e a mulher recusa e diz-lhe que ela tem o período, ele não compreende e pode até bater-lhe." *Rapariga, inicialmente*

> "Sim, o rapaz tem de aprender [sobre a menstruação] porque quando quiser ter sexo com a sua namorada, ela dir-lhe-á que ela está menstruada, e ele tem de compreender, e se não souber vai lutar com ela." *Rapaz, inicialmente*

Os rapazes e raparigas participantes discutem como utilizar uma ferramenta de aprendizagem SmartCycle®.

Quinta conclusão: A educação do ciclo menstrual forneceu aos participantes a informação necessária sobre reprodução e planeamento familiar.

Inicialmente, todas as raparigas (todas elas pós-menarca) sabiam o que era a menstruação e associaram-na ao sangramento regular que tinham. Contudo, muito poucas raparigas compreenderam a fertilidade ou ovulação ou sabiam que havia uma ligação entre menstruação e reprodução; aquelas que tinham apenas um entendimento vago: "A mulher precisa de cuidar de si própria e tem de ter muito cuidado com os homens; caso contrário, ficará grávida."

A maioria dos rapazes inicialmente entendia que a menstruação estava associada a sangramento e dores abdominais; alguns não tinham ouvido falar da menstruação antes, e alguns sabiam que havia uma ligação com a reprodução: "O bebé vem da ovulação."

Uma rapariga e um rapaz mencionaram inicialmente que uma mulher que não menstrua não pode ter filhos, mas não conseguiram explicar porquê. As raparigas ligam a menstruação a um sentimento geral de feminilidade: "Quando o sangue sai, significa que a mulher cresceu."

No seguimento, muitas raparigas e rapazes descreveram com mais precisão o ciclo menstrual como um todo, incluindo a descrição da ligação com a reprodução e a identificação da ovulação como a fase fértil a meio do ciclo menstrual. Uma rapariga explicou: "É durante a fase [da ovulação] que as mulheres têm uma grande probabilidade de engravidar. Exemplo: quando uma rapariga está a ovular e se envolve com um rapaz e o esperma do homem se junta ao óvulo, então forma-se um bebé."

Um rapaz partilhou: "A menstruação ocorre porque uma mulher tinha preparado uma 'casa' para receber um bebé, e se esta casa não for utilizada, é destruída. Quando o corpo da mulher se prepara para engravidar, prepara um lar para o bebé. Ali, no útero, é onde a criança viveria. Quando o que era suposto acontecer não acontece, então a menstruação é libertada sob a forma de sangue."

Quase todos os rapazes e raparigas disseram no seguimento que se sentiriam à vontade para falar com um futuro parceiro sobre ter ou não filhos. Muitos (pelo menos 7 raparigas e 5 rapazes) partilharam ainda que não se tinham sentido assim antes do workshop:

> "Sim, sentir-me-ia à vontade para falar com [a minha futura esposa sobre ter filhos]; se ela não quiser, não a forçarei. Eu não pensava assim antes da conversa; não sabia nada sobre isso." *Rapaz, seguimento*

O que fazem raparigas e rapazes com as suas ferramentas de aprendizagem do ciclo menstrual SmartCycle®?

Quase todas as raparigas utilizaram a ferramenta de aprendizagem do ciclo menstrual SmartCycle® que receberam e indicaram que a utilizaram correctamente (ou seja, começaram a contar com o primeiro dia do sangramento menstrual). Algumas raparigas usavam-no como um colar, mas a maioria mantinha-o num local seguro em casa ou guardava-o na sua bolsa, enquanto ainda se certificavam de o virar correctamente todos os dias.

> "Foi algo fácil de usar e é realmente divertido poder girar e seguir os dias, as datas e as fases." *Rapariga, seguimento*

Durante o workshop, os rapazes foram orientados a partilhar a ferramenta SmartCycle® com uma rapariga ou mulher importante na sua vida para mostrar empatia e transmitir os seus conhecimentos. Os rapazes partilharam-no com as suas primas, namoradas, irmãs ou amigas:

> "Mostrei à minha parceira como funciona e como girá-lo; ela compreendeu como utilizá-lo e continua a girá-lo até aos dias de hoje. Houve um dia em que ela se esqueceu, pelo que tivemos de saltar dois dias e continuar." *Rapaz, seguimento*

> "A minha amiga tirou-mo... e eu expliquei-lhe como devia usá-lo. Consegui explicar-lhe tudo porque me lembrei de tudo o que tinha aprendido aqui." *Rapaz, seguimento*

DISCUSSÃO E RECOMENDAÇÕES

As duplas emergências do Ciclone Idai e da COVID-19 produziram uma série de desafios para as raparigas na gestão da menstruação. Os constrangimentos em torno da mobilidade são particularmente complexos. Os residentes dos centros devem ter uma grande mobilidade para aceder aos recursos básicos (por exemplo, hospitais) que não estão disponíveis nos centros. A mobilidade das raparigas é limitada durante a menstruação devido a tabus, dor e falta de materiais (Segunda Conclusão). A COVID-19 aumentou ainda mais a escassez de materiais menstruais (Primeira Conclusão), e as medidas de prevenção impuseram restrições à mobilidade de todas as pessoas. Se não forem controlados, estes desafios combinados em torno da mobilidade podem resultar em obstáculos assustadores à capacidade das raparigas de acederem equitativamente a oportunidades de educação, cuidados de saúde e capital social.

A intervenção (roupa interior menstrual sustentável para raparigas e educação do ciclo menstrual para raparigas e rapazes) removeu certas barreiras relacionadas com a menstruação que as raparigas enfrentavam no acesso equitativo a oportunidades: as participantes relataram um aumento da capacidade de gerir a menstruação com segurança e conforto com a roupa interior menstrual fornecida, um aumento do conhecimento sobre a menstruação e reprodução e uma diminuição da vergonha e dos tabus. Estas conclusões sugerem que, mesmo durante emergências complexas, uma intervenção contextualizada de gestão menstrual pode ser uma estratégia importante para reduzir a lacuna na equidade de género.

As recomendações abaixo baseiam-se nestas conclusões:

1. Dar prioridade a estratégias integradas e holísticas de intervenção para abordar as necessidades menstruais em contextos humanitários, particularmente no contexto da COVID-19. Incluir produtos menstruais apropriados e suficientes, infra-estruturas, estratégias para desmantelar o estigma, soluções para a dor e informação para toda a comunidade. Incluir pais, professores, rapazes e líderes comunitários, para além de raparigas e mulheres, em intervenções em torno da educação e do desmantelamento do estigma para contribuir para a mudança sistémica.

2. Proporcionar educação do ciclo menstrual a raparigas e rapazes adolescentes a partir de uma idade precoce (idealmente pré-menarca) para reduzir o medo durante a menarca e para construir uma base para a saúde reprodutiva. A educação do ciclo menstrual deve ser considerada um complemento (e não um substituto) para uma educação sobre direitos de saúde sexual e reprodutiva abrangente.

3. Envolver as raparigas na tomada de decisões em torno de intervenções sobre produtos menstruais. Como parte deste processo, expor as raparigas a um conjunto diversificado de opções disponíveis, particularmente às opções de produtos sustentáveis modernos, tais como roupa interior menstrual, de modo a que as raparigas possam tomar decisões informadas.

Uma participante pendura sua calcinha no varal para secar.

FONTES

Anna Pujol-Mazzini. "For Refugee Women, Periods a Dangerous, Shameful Time." *Reuters*, March 8, 2017. https://www.reuters.com/article/us-womens-day-refugees-periods-feature-idUSKBN1 6F1UU.

Chris Bobel. *The Managed Body: Developing Girls and Menstrual Health in the Global South*. Palgrave Macmillan, 2019.

Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling, and Tomi-Ann Roberts, eds. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Palgrave Macmillan, 2020. https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7.

Cristina Ljungberg and Sue Coates. "Investing in Menstrual Health Is an Investment in Global Health (SSIR)," September 3, 2020. https://ssir.org/articles/entry/investing_in_menstrual_health_is_an_investment_ in_global_health.

Crystal VanLeeuwen and Belen Torondel. "Improving Menstrual Hygiene Management in Emergency Contexts: Literature Review of Current Perspectives." *International Journal of Women's Health* 10 (April 10, 2018): 169–86. https://doi.org/10.2147/IJWH.S135587.

Esther Richards, Valerie Percival, Sarah Ssali, and Sally Theobald. "Gender equality needs critical consideration in conflict-affected settings." *Development in Practice* 25, no. 3 (April 14, 2015). https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09614524.2015.1016480.

Julie Hennegan, Alexandra K. Shannon, Jennifer Rubli, Kellogg J. Schwab, and G. J. Melendez-Torres. "Women's and Girls' Experiences of Menstruation in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Qualitative Metasynthesis." *PLOS Medicine* 16, no. 5 (May 16, 2019): e1002803. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803.

Julie Hennegan, Nansubuga Agnes, Calum Smith, Maggie Redshaw, Agnes Akullo, and Kellogg J. Schwab. "Measuring Menstrual Hygiene Experience: Development and Validation of the Menstrual Practice Needs Scale (MPNS-36) in Soroti, Uganda." *BMJ Open* 10, no. 2 (February 1, 2020). https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034461.

L. Abbott, B. Bailey, Y. Karasawa, and D. Louis, S. McNab English, D. Patel, P. C Lopez, R. S Rani, C. Saba, and L. Vaval. "Evaluation of UNFPA's Provision of Dignity Kits in Humanitarian and Post-Crisis Settings." Alnap, January 1, 2011. https://www.alnap.org/help-library/evaluation-of-unfpas-provision-of-dignity-kits-in-humanitarian-and-post-crisis-settings.

Margaret Schmitt, David Clatworthy, Caitlin Gruer, and Marni Sommer. "Menstrual Disposal, Waste Management & Laundering in Emergencies: A Compendium (First edit)." New York: Columbia University and International Rescue Committee. (2020). https://www.rescue.org/sites/default/files/document/5156/irccolumbia mhmdisposalwmandlaundreringinemergencies.pdf.

Marni Sommer, Margaret Schmitt, and David Clatworthy. A toolkit for integrating Menstrual Hygiene Management (MHM) into humanitarian response. (First edit). New York: Columbia University, Mailman School of Public Health and International Rescue Committee (2017). https://www.rescue.org/resource/menstrual-hygiene-management-mhm-emergencies-toolkit.

Marni Sommer. "Menstrual Hygiene Management in Humanitarian Emergencies: Gaps and Recommendations." *Waterlines* 31, no. 1/2 (2012): 83–104.

Philip Kleinfeld. "Cyclone Victims Face Bleak Prospects in Mozambique Resettlement Sites." The New Humanitarian, December 10, 2019. https://www.thenewhumanitarian.org/news-feature/2019/12/10/ Mozambique-Cyclone-Idai-Resettlement-climate-change.

Plan International. "Periods in a Pandemic." Accessed September 15, 2020. https://plan-international.org/publications/periods-in-a-pandemic.

ReliefWeb. "Cyclone Idai: Education at Risk for More than 305,000 Children in Mozambique - UNICEF - Mozambique," April 18, 2019. https://reliefweb.int/report/mozambique/cyclone-idai-education-risk-more-305000-children-mozambique-unicef.

ReliefWeb. "UNHCR Mozambique - Factsheet: Cyclone Idai, June 2019 - Mozambique," July 10, 2019. https://reliefweb.int/report/mozambique/unhcr-mozambique-factsheet-cyclone-idai-june-2019.

Save the Children International. "Cyclone Idai One Year on: Southern Africa Still Devastated and Vulnerable to Climate Shocks," March 10, 2020. https://www.savethechildren.net/news/ cyclone-idai-one-year-southern-africa-still-devastated-and-vulnerable-climate-shocks.

Susannah Anderson, Hannah McKinney, Tatiana Reyes Jové, Cídia Chissungo. "Menstrual Health and Hygiene in Mozambique: Evidence of Interventions That Improve Girls' Full and Equitable Participation in Society." *Be Girl Inc.* 2020.

UNFPA. "Nine Things You Need to Know about Periods and the Pandemic," 2020, Accessed September 15, 2020. https://www.unfpa.org/news/nine-things-you-need-know-about-periods-and-pandemic.

UNICEF. "Guidance on Menstrual Health and Hygiene," March 2019. https://www.unicef.org/wash/files/ UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf.

UNICEF. "Mitigating the Impacts of COVID-19 on Menstrual Health and Hygiene," April 2020. https://www.unicef.org/documents/mitigating-impacts-covid-19-menstrual-health-and-hygiene.

U.S. Embassy in Mozambique. COVID-19 Information. Accessed September 18, 2020, https://mz.usembassy.gov/covid-19-information/.

OlaMoz@BeGirl.org | www.BeGirl.org/Moz | @BeGirlOrg @BeGirlMoz

PARCEIROS