



CARTILHA SOBRE O  
**PROGRAMA DE  
DIGNIDADE MENSTRUAL  
DO GOVERNO FEDERAL**  
E O PROJETO  
**ADOTE UM CICLO  
DO INSTITUTO ELA**

O Programa de Dignidade Menstrual é uma iniciativa do governo federal brasileiro de 2023 que visa oferecer acesso gratuito a absorventes higiênicos para meninas e mulheres em situação de vulnerabilidade social que se encaixem nos critérios que você conhecerá nessa cartilha.

O Projeto Adote um Ciclo, do Instituto ELA Educadoras do Brasil, surgiu em 2021, durante o período da pandemia, no qual a situação da pobreza menstrual se agravou e ainda não existiam ações governamentais que tratavam deste tema.

É importante ressaltar que o Adote um Ciclo continua sendo fundamental para atender à urgência da pobreza menstrual no Brasil.

Isso porque não se trata apenas de doação de absorventes, mas também do combate à desinformação sobre o corpo da mulher, que aborda questões como:

- Higiene íntima.
- Necessidade de exames preventivos,
- Transformações provocadas pelo amadurecimento.
- Necessidade de entender o período menstrual.
- Prevenção de gravidez na adolescência pela falta de conhecimento.

O projeto Adote um Ciclo, se destaca por sua abordagem comunitária, atuando diretamente em escolas, comunidades vulneráveis e instituições que acolhem meninas e mulheres em situação de vulnerabilidade social. Sua essência está na conscientização de estudantes, educadores e empresas em relação à pobreza menstrual, sobre a necessidade da dignidade íntima para todas as meninas e mulheres da nossa sociedade.

O Adote um Ciclo complementa a iniciativa do governo, focando em ações contínuas e diretas que promovem a conscientização, educação e solidariedade.

A saúde da mulher faz parte desta iniciativa, com palestras elucidativas sobre os cuidados com o corpo, com a higiene, bem como da necessidade de exames preventivos. A comunidade escolar e universitária envolvida no programa tem a oportunidade de exercer a cidadania por meio do voluntariado e ter consciência da situação real das comunidades periféricas, contribuindo com o conhecimento na prática.

**DIGNIDADE MENSTRUAL  
PARA MENINAS E MULHERES**



Veja na próxima página a tabela comparativa que destaca as principais características do projeto Adote um Ciclo e do Programa de Dignidade Menstrual.

## ADOTE UM CICLO

## PROGRAMA DE DIGNIDADE MENSTRUAL

### Início e abordagem

2021 - Abordagem comunitária

2023 - Abordagem Individual

### Foco

Educação, conscientização, solidariedade e distribuição de produtos de higiene menstrual

Fornecimento gratuito de produtos de higiene menstrual em farmácias credenciadas com limitação de quantidade.

### Público-Alvo e faixa etária

Meninas e mulheres em escolas, comunidades vulneráveis e instituições de acolhimento ou em situação de rua sem idade mínima e máxima.

Meninas e mulheres entre 10 e 49 anos em situação de vulnerabilidade.

### Método de Distribuição

Coleta e doação de absorventes por meio de parcerias e campanhas de arrecadação, sempre acompanhado de um material educativo e/ou palestras gratuitas online e presenciais.

Disponível para retirada mediante apresentação de documento de autorização, em farmácias credenciadas e unidades de saúde.

### Educação e Sensibilização

Campanhas de conscientização, vídeos educativos, e cursos sobre saúde da mulher, rodas de conversa, distribuição de cartilhas, palestras, dentre outros.

Não focado em educação, mas inclui algumas orientações sobre o direito das mulheres.

### Forma de apoio

Comunitária. Doação direta de absorventes/ kits de higiene para grupos de mulheres e sempre acompanhados de informação e educação.

Individual. Fornecimento de informações para que cada mulher busque seu absorvente nas farmácias credenciadas e unidades de saúde.

### Duração do Acesso

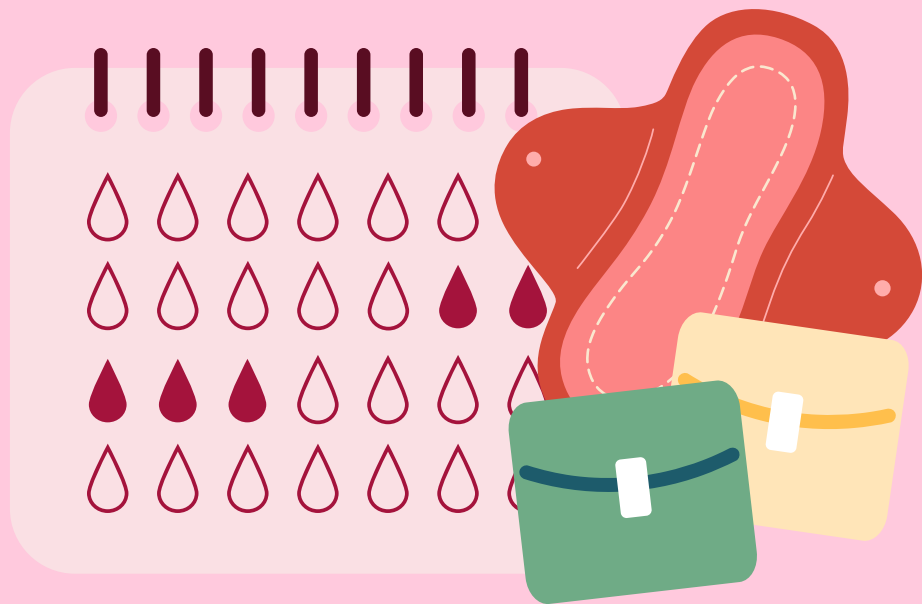
Fluxo contínuo com doações mensais com o objetivo de garantir o ano todo de absorvente para as beneficiadas.

Autorização para retirada válida por 180 dias, depende da autonomia e disponibilidade de cada mulher acessar, se adequar aos critérios e retirar o absorvente na farmácia (com quantidade limitada).

### Plataforma de Acesso

Acesso através de doações diretas e parcerias.

Primeiro acesso através do aplicativo Meu SUS Digital.



O **Programa de Dignidade Menstrual** é uma iniciativa válida e importante para garantir o acesso a produtos de higiene menstrual, promovendo a dignidade e a saúde das mulheres. No entanto, deve-se considerar que:

**Iniciativas como o Adote um Ciclo são fundamentais para garantir uma abordagem mais abrangente, que não só fornece os produtos necessários, mas também investe em educação e conscientização para ajudar a interromper o ciclo de dependência do assistencialismo, permitindo que meninas e mulheres desenvolvam autonomia e construam uma vida mais consciente e digna.**

Vamos conhecer mais sobre o Programa de Dignidade Menstrual do Governo Federal.

### Quem tem direito?

O programa atende pessoas com idade entre 10 e 49 anos que:

- Estejam inscritas no CadÚnico e tenham renda mensal de até R\$ 218;
- Sejam estudantes de baixa renda da rede pública;
- Estejam em situação de rua.

### Como retirar os absorventes gratuitamente

#### 1. Emitir Autorização:

- A autorização para a retirada de absorventes deve ser gerada exclusivamente pelo aplicativo ou site Meu SUS Digital. Acesse o programa e clique em “Emitir Autorização”.
- A autorização tem validade de 180 dias e pode ser apresentada em formato impresso ou digital.

#### 1. Visitar uma Farmácia Credenciada:

- Dirija-se a uma farmácia credenciada e apresente os seguintes documentos:
  - A autorização emitida no Meu SUS Digital;
  - CPF;
  - Documento de identidade com foto.

Ficou interessada em receber os benefícios do Programa de Dignidade Menstrual? Veja o vídeo explicativo com o passo a passo:

[\*\*ASSISTIR AO VÍDEO\*\*](#)

Para mais informações e lista de farmácias credenciadas acesse o site do Programa de Dignidade Menstrual

[\*\*ACESSE O SITE\*\*](#)

**ela** INSTITUTO EDUCADORAS DO BRASIL



**Junte-se a nós do Instituto ELA! Precisamos do seu apoio para continuar transformando vidas por meio da educação.**

Clique nos botões abaixo para assistir ao vídeo que fala mais sobre o Adote um Ciclo e acesse nosso site para conhecer o projeto completo.

[\*\*ASSISTIR AO VÍDEO\*\*](#)

[\*\*ACESSE O SITE\*\*](#)

### Conclusão

A cartilha do projeto **Adote um Ciclo** e do **Programa de Dignidade Menstrual** do Governo Federal aborda o combate à pobreza menstrual no Brasil, com foco nas mulheres em situação de vulnerabilidade. Enquanto o programa federal, em vigor desde 2023, distribui produtos de higiene, o **Adote um Ciclo** se diferencia pela proximidade com as comunidades e por promover atividades educativas como rodas de conversa e cursos sobre saúde íntima e prevenção de gravidez.

A iniciativa enfatiza que uma parceria entre o governo e projetos de conscientização pode ampliar o impacto social, promovendo autonomia e dignidade para mulheres em todo o país.