



MEMORIAS

^{ER} **1 ENCUENTRO IBÉRICO**

de educación,
salud y
activismos
menstruales

**Construyendo
saberes específicos,
desafíos, retos y oportunidades**

20 Y 21 DE SEPTIEMBRE 2025

BEJA- PORTUGAL



SOBRE LA ESCUELA EMANCIPADAS

Desde el año 2020 investiga, divulga, realiza procesos formativos, innova, propone y trabaja por la profesionalización de la educación y la salud menstrual.

La Escuela Emancipadas es reconocida por construir epistemologías menstruales y metodologías innovadoras y transformadoras. Somos un equipo multidisciplinar y multiterritorial conformado por proyectos con acción en diversos territorios de América Latina: Princesas Menstruantes, Medicina de Mujer y Hormoonal en Colombia. Sintonía Lunar, en El Salvador. La Menstruoteca, México, además de proyectos colaboradores en Brasil.

Hemos liderado diversos proyectos menstruales con impacto social en diferentes ámbitos: carcelario, escolar, rural, con mujeres periféricas, con comunidades racializadas, en contextos humanitarios, con población víctima del conflicto armado, entre otros. Trabajamos a partir de los laboratorios sociales y construimos saberes con las comunidades.

Cuidado, justicia , ternura radical, descentralización y construcción colectiva son nuestras premisas.





SOBRE EL ENCUENTRO

Es un evento académico extensión del Encuentro Latinoamericano el cual es pionero en esta modalidad. Desde el 2020 se encarga de reunir educadoras menstruales, activistas y promotoras de salud menstrual del sur global, en **una conversación que permite divulgar, reconocer y visibilizar la producción de conocimiento en torno a la educación, la salud y los activismos menstruales en América Latina, el Caribe** y otros países del sur global. Esto se hace en colaboración con diversos proyectos y programas multi territoriales. Los Encuentros son espacios académicos de debate, reflexión y construcción de estrategias y herramientas que transformen tabúes y estigmas menstruales y que aporten a la garantía de la dignidad menstrual.

Lanzamos la primera edición del Encuentro Ibérico, entendiendo que **la construcción decolonial y emancipadora de la educación menstrual debe impactar el norte global**, subvertir y transformar las lógicas asistencialistas y neoliberalistas que ocupan las agendas globales intervencionistas.

La menstruación es un asunto de derechos humanos, **el sur global ha sido referente, epicentro y protagonista de múltiples avances en la construcción de la educación menstrual emancipadora**, es por ello que nos proponemos liderar este espacio que nos permite seguir **avanzando en la construcción de estrategias** para construir un frente amplio por la erradicación de las violencias menstruales.

Contenido:

1. Palabras de apertura *Página. 05*
2. Conferência inaugural: Panorama da educação e saúde menstrual em Portugal. *Página. 08*
3. Menstruación, tabú y dignidad en los campamentos de personas refugiadas en Europa *Página. 10*
4. O impacto dos disruptores endócrinos na saúde menstrual. *Página. 13*
5. Menstruação um "assunto só de mulheres?": importância de incluir rapazes e homens no debate *Página. 15*
6. Mujeres Valientes: entre la sangre vivida, la tesis escrita y la libertad conquistada. *Página. 17*
7. Siwösawk (Moon-Time): entre lo sagrado y lo peligroso. *Página. 19*
8. Ciclos sem Dor – Menstruar sem Medos: Um projeto-piloto de educação e investigação menstrual em contexto escolar. *Página. 23*
9. Educación menstrual, una disciplina emergente. *Página. 25*
10. Saúde Menstrual em Portugal: Uma Visão Estratégica e Colaborativa. *Página. 27*

Contenido:

- | | | |
|-----|---|------------|
| 11. | Os riscos das aplicações de monitorização do ciclo menstrual. | Página. 29 |
| 12. | Resignificando experiencias de dolor menstrual. | Página. 31 |
| 13. | Do Silêncio ao Saber: Caminhos da Educação Menstrual em Angola | Página. 33 |
| 14. | Educação menstrual: uma forma de combate a mutilação genital feminina | Página. 35 |
| 15. | Sinopsis del libro: Esencia Red Velvet | Página. 37 |
| 16. | Marco conceptual para la salud y la educación menstrual emancipadora. | Página. 38 |
| 17. | Sinopse Livro: Luna | Página. 39 |
| 18. | Vitex, Planta Sagrada de las Mujeres Mediterráneas | Página. 40 |

1er Encuentro Ibérico de Educación, Salud y Activismos Menstruales

He llegado hasta aquí con una responsabilidad muy grande... traer un poco de la palabra, los sentipensares y la construcción de mi sur global. Mi nombre es Carolina Ramírez, mujer colombiana, nacida y criada en Segovia, un pueblo minero. Mis ancestros excavaron la tierra buscando el oro, mis ancestras de cabellos apretados, alquimizaron en las cocinas rústicas la vida de poco amor que les tocó. Me sitúo desde la periferia, sobreviviente del conflicto armado, desobediente, defensora de la memoria, abridora de caminos y educadora menstrual emancipadora. He recorrido 11 países de la Abya Yala, escuchando relatos menstruales, construyendo, impulsando e implementando metodologías revolucionarias para la enseñanza de la educación menstrual.

Vengo aquí con una urdimbre de palabras, conceptos, reflexiones, vivencias y experiencias que no son solo mías, sino que han sido tejidas a partir de los territorios, de las discusiones entre educadoras menstruales que compartimos luchas, periferias y dignas rabias. No soy solamente yo (y por eso hablaré en plural), son todas las compañeras del sur que construyen epistemologías menstruales para resistir y existir. Si, existir. Existir como un acto de resistencia cuando el colonialismo nos quiere atenuadas, con poca palabra, aceptando sin protestar la instrumentalización y el extractivismo, disminuidas, sin



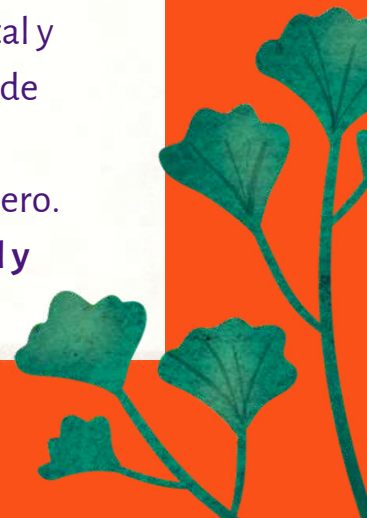
destacar mucho, sumando y engordando a las producciones de quienes ahora no nos usan como conejillas de indias sino que nos invitan a aportar elogiando nuestros saberes bajo una falsa ilusión de horizontalidad, pero luego sus firmas los confirman.

Somos la mancha, esa inoportuna que llega a contrariar e incomodar, considerada poco higiénica, vulgar, resentida, despreciable, la mancha que revela y recuerda el mandato de ocultamiento, de borramiento, de exclusión y opresión. Somos la mancha que recuerda el saqueo, el extractivismo, la esclavitud y la deuda histórica. Somos la mancha y la mancha es memoria (por eso incomoda).

El norte es el sur, epicentro de la educación menstrual emancipadora, de construcciones epistémicas profundas, políticas y subvertoras situadas en las realidades plurales, construída NO desde una lógica intervencionista sino del cuidado de la vida, la transformación social y la dignidad de nuestros propios territorios.

Estamos haciendo ciencia, estamos haciendo academia sin permiso de la academia, confiamos en la capacidad de construir colectivamente, de escucharnos, admirarnos y buscarnos en las coincidencias para construir un frente amplio por la erradicación del tabú, nuestra herramienta es la educación menstrual emancipadora, nuestra bandera la justicia, la ternura y la solidaridad, nuestro objetivo menstruar con dignidad.

El Encuentro Ibérico de educación, salud y activismos menstruales se plantea como un puente de diálogo horizontal y con memoria en el que se pueda pensar e imaginar las rutas de sur a norte para la consolidación de la educación menstrual como una disciplina científica que revolucione el mundo entero. Porque, como dice Aurora Macías: **Ser educadora menstrual y no ser revolucionaria, es una contradicción pedagógica.**







02.

Panorama da educação e saúde menstrual em Portugal.

Conferência inaugural

VÂNIA BELIZ

Psicóloga, Doutora em Estudos da Criança na Especialidade de Saúde infantil, Educadora menstrual com atuação em Portugal e países PALOP.



belizsexologia@gmail.com



PORTUGAL

Objetivo:

A presente comunicação tem como objetivo apresentar um panorama atualizado sobre a educação e saúde menstrual em Portugal, analisando resultados de estudos recentes, medidas políticas implementadas e desafios atuais. Pretende-se refletir sobre as perceções das mulheres portuguesas relativamente à menstruação, identificar lacunas no acesso à informação e aos produtos menstruais e discutir o impacto das políticas públicas, nomeadamente a distribuição gratuita de produtos e a implementação da licença por endometriose.

Resumen:

O ponto de partida inclui os principais estudos que têm contribuído para o conhecimento sobre saúde menstrual no país, como o estudo de Beliz & Anastácio (2020), que analisou perceções de 445 mulheres portuguesas entre os 24 e 44 anos. Os resultados revelam que 10% viveu a menarca como uma experiência muito negativa e que 54% considera que deveria ter recebido informação mais cedo. A mãe surge como a principal fonte de informação (68%), e 17% das participantes admitiram já ter enfrentado dificuldades na compra de produtos menstruais.

Os estudos também destacam limitações estruturais nos espaços públicos, como falta de condições



adequadas nos WC — papel higiénico, água ou sabonete — e apontam O Programa Dignidade Menstrual e a política recente de distribuição gratuita de produtos em escolas públicas e centros de saúde (2025) constituem um avanço significativo. Contudo, a implementação ainda enfrenta obstáculos, incluindo dificuldades logísticas, ausência de um enquadramento claro para distribuição e falta de ações educativas associadas. A comunicação também aborda a Lei n.º 32/2025, que introduz três dias de licença por endometriose, discutindo questões como o acesso real das mulheres ao direito, a reação das empresas e os dilemas entre proteção e potenciais riscos de discriminação

Conclusões:

A comunicação demonstra que Portugal tem avançado, embora lentamente, no campo da educação e saúde menstrual. Há uma crescente atenção pública e política ao tema, mas persistem lacunas importantes na educação menstrual, na implementação de políticas públicas e na garantia de condições dignas em espaços públicos. Destaca-se a necessidade de integrar a distribuição de produtos com estratégias educativas robustas, combater desigualdades no acesso à informação e promover políticas que assegurem os direitos e o bem-estar de todas as pessoas que menstruam. Este caminho, embora gradual, é essencial para a promoção da saúde, da dignidade e da equidade.





03.



Menstruación, tabú y dignidad en los campamentos de personas refugiadas en Europa.

MARIA ESCALONA PONCE

Artista, educadora social y activista feminista. Lidera “Per una menstruación digna” en campamentos europeos.



mariaescalonaponce@yahoo.com



ESPAÑA

Objetivo:

Compartir una experiencia de intervención realizada en campamentos de personas refugiadas en Grecia, centrada en el acompañamiento a mujeres en relación con la gestión menstrual, el tabú que la rodea y la dignificación en el acceso a los productos menstruales. Quiero ofrecer un análisis de la situación actual, cuáles fueron los objetivos de los proyectos implementados, y para finalizar, contaros algunas de mis experiencias personales.

Resumen:

Contexto general:

Desde 2015, Grecia ha recibido una gran afluencia de personas refugiadas provenientes principalmente de Siria, Afganistán, Irak, Palestina y países del África subsahariana. Los campamentos se han ido distribuyendo por todo el país, siendo los de las islas (como Lesbos, Samos o Chios) algunos de los más saturados y con peores condiciones de habitabilidad.

A pesar de los esfuerzos institucionales y de organizaciones humanitarias, muchos campamentos se encuentran en condiciones de hacinamiento, con acceso limitado a servicios básicos como agua potable, atención médica, educación o saneamiento.



Esta situación impacta directamente en la salud y bienestar de las personas refugiadas, especialmente en las mujeres y niñas. De acuerdo con UNFPA (2021), la gestión de la salud menstrual sigue siendo un desafío estructural en contextos de desplazamiento forzado, especialmente donde no existen infraestructuras mínimas para la higiene.

Salud menstrual y desigualdad:

La menstruación en contextos de emergencia humanitaria se ha convertido en una experiencia aún más complicada para niñas, mujeres y personas menstruantes, debido a:

La falta de acceso regular a productos menstruales adecuados (compresas, tampones, ropa interior, etc.). Aunque muchas ONGS tienen la distribución de estos materiales en sus protocolos de ayuda humanitaria, en ocasiones la cantidad es anecdótica e insuficiente.

Escasez de instalaciones sanitarias seguras, limpias y con privacidad. A menudo carecen de alumbrado siendo lugares peligrosos para niñas y mujeres. En el campamento de Chios (2017) había un inodoro para 50 personas.

Desinformación sobre salud menstrual, especialmente en contextos culturales donde existe tabú.

Riesgos asociados al uso de materiales no higiénicos, como trapos reutilizados, papel o algodones insalubres. Según datos de organizaciones como el International Rescue Committee (IRC) o UNFPA, muchas mujeres en campamentos recurren a productos improvisados, lo que incrementa el riesgo de infecciones urinarias, vaginales o complica cuadros de salud preexistentes.

El tabú menstrual:

La menstruación sigue siendo un tabú en muchas culturas, y esto se traduce en silencio, vergüenza, y falta de comunicación entre madres e hijas, o entre las propias mujeres. En los campamentos, este silencio se intensifica por el hacinamiento, la falta de espacios privados, y la convivencia forzada con personas de distintas culturas. El resultado es un ciclo de desinformación, estigmatización y exclusión. Por ejemplo, muchas niñas y adolescentes refugiadas se ausentan de las pocas actividades educativas disponibles durante los días de menstruación. También se observa un impacto emocional fuerte: vergüenza, miedo, ansiedad e incluso culpa por algo natural.

Distribución de productos menstruales, entre la necesidad y la dignidad:

La entrega de productos menstruales se realiza de forma poco digna: sin información, sin escucha, sin tener en cuenta las preferencias culturales o individuales, y sin asegurar la cantidad adecuada. En muchos casos, la distribución se hace a través de kits genéricos de higiene sin tener en cuenta las edades, necesidades fisiológicas ni condiciones especiales como el posparto o la menopausia. La falta de un enfoque sensible y participativo en el reparto de productos menstruales compromete la salud y la dignidad de las mujeres, como advierte MSF en su experiencia en crisis humanitarias (Médicos Sin Fronteras, 2019).

Objetivos de la intervención:

Visibilizar la realidad menstrual en los campamentos de personas refugiadas, desde una perspectiva feminista y de derechos humanos.

Romper el tabú asociado a la menstruación a través de espacios seguros de conversación y educación participativa.

Fomentar la dignificación del reparto de productos menstruales, incorporando el consentimiento, la elección y la escucha activa de las mujeres.

Promover la autonomía corporal mediante talleres de autoconocimiento del ciclo menstrual y cuidado del cuerpo.

Generar redes de apoyo entre mujeres de diferentes culturas, fortaleciendo el sentido de comunidad y resistencia.

Conclusión:

La menstruación en contextos de crisis humanitaria es una realidad invisibilizada que requiere respuestas concretas, sensibles y sostenidas. La experiencia en los campamentos de personas refugiadas en Grecia demuestra que hablar de menstruación, abrir espacios de confianza y dignificar la gestión menstrual no solo mejora la salud de las mujeres, sino que fortalece su autonomía y poder colectivo.

Apostar por una educación menstrual en emergencia es apostar por los derechos humanos, por la justicia de género y por una intervención humanitaria verdaderamente transformadora.

Esta ponencia se ofrece como testimonio, pero también como herramienta para abrir nuevas miradas y alianzas que sigan defendiendo el derecho a menstruar en dignidad, incluso (y sobre todo) en los contextos más adversos.



04.



O impacto dos disruptores endócrinos na saúde menstrual.

RUTE CASTRO

Mestre em Ciências Farmacêuticas e em Medicina Ortomolecular, com pós-graduações em Terapias Naturais e Complementares.



info@drarutecastro.com



PORTUGAL

Objetivo:

Nesta apresentação, proponho abordar como a exposição diária a substâncias químicas com potencial disruptivo hormonal — presentes na alimentação, cosmética, ambiente e produtos de uso quotidiano — pode afetar a saúde menstrual e estar associada ao desenvolvimento de patologias como menarca precoce, SOP ou endometriose.

Resumo:

Os disruptores endócrinos (DE) são substâncias capazes de alterar a síntese, libertação, transporte, metabolismo, ligação, ação ou eliminação das hormonas naturais do organismo. Ao interferirem com o sistema endócrino, comprometem o equilíbrio hormonal e processos fundamentais, como o desenvolvimento embrionário.

Os mecanismos de ação incluem a alteração da produção e transporte hormonal, a ligação competitiva ou bloqueio de recetores e a modificação da eliminação das hormonas endógenas. O contacto é ubiquamente presente no quotidiano, através de plásticos, pesticidas, cosméticos, produtos de higiene, detergentes, mobiliário, roupa, brinquedos e dispositivos eletrónicos.

A persistência dos DE no organismo varia entre horas e décadas, sendo os PCBs exemplo de compostos que podem permanecer até 30 anos no organismo humano.

A exposição durante períodos críticos de desenvolvimento — nomeadamente in útero e durante a infância — é particularmente preocupante, pois pode originar

alterações permanentes com repercussões transgeracionais. Estes efeitos ultrapassam o sistema endócrino, impactando igualmente todo o equilíbrio fundamental à homeostase orgânica, nomeadamente alterações no sistema imunitário e nervoso, potenciando estados inflamatórios associados a patologias multifatoriais como endometriose ou síndrome do ovário poliquístico (SOP).

Há também evidência da associação dos DE a puberdade precoce, malformações genitais, disfunção ovárica, disfunção placentária, fibrose uterina e cancro hormono-dependentes. Importa ainda destacar o efeito sinérgico da exposição concomitante a múltiplos DE.

O impacto combinado não é aditivo, mas exponencial, traduzindo-se num aumento substancial dos riscos face à exposição isolada.

Conclusões:

Atualmente, os DE são reconhecidos como uma séria ameaça de saúde pública e ambiental, com implicações globais. No contexto da saúde menstrual, o princípio da precaução assume relevância central: conhecer as fontes de exposição é condição indispensável para prevenir riscos.

Assim, a consciencialização e a transmissão de informação tornam-se ferramentas fundamentais para reduzir a exposição e promover a saúde menstrual.

Recomendações:

para limitar a exposição aos disruptores endócrinos:

- Produtos de agricultura biológica
- Lavar fruta e verduras e descascar quando possível
- Produtos da época, de proximidade
- Evitar áreas de agricultura intensiva (contaminação aérea e da água)
- Consumo de peixe (seleção das espécies por peso e proveniência)
- Evitar utensílios de plástico
- Preferir produtos frescos e evitar os embalados
- Evitar tintas de cabelo, desodorizantes e perfumes
- Reduzir o número de produtos para higiene (evitar os que não necessitam de passar por água. FENOXIETANOL
- Evitar o uso de produtos cosméticos e de higiene corporal contendo: benzofenonas, oxicinamatos, canfenos, parabenos, triclosan
- Evitar uso de cosméticos sobre pele danificada.
- Produtos menstruais com ecoetiqueta
- Roupa interior de tecidos naturais (lavar sempre a roupa nova antes de usar)
- Privilegiar produtos menstruais reutilizáveis de tecidos naturais.



05.



Menstruação um "assunto só de mulheres?": importância de incluir rapazes e homens no debate.

RITA COSTA ANDRADE

Psicóloga e educadora menstrual



menstruarsemtabu@gmail.com



PORTUGAL

Objetivo:

A comunicação propõe problematizar a ideia de que a menstruação é “um assunto de mulheres” e discutir a importância de incluir rapazes e homens no debate sobre educação e justiça menstrual. Além disso, pretende também pensar a menstruação em pessoas que não se identificam como mulheres e que, ainda assim, podem menstruar, como é o caso de homens trans e pessoas não binárias.

O objetivo é pensar o envolvimento de meninos e homens, percebendo a sua importância como aliados no cuidado e na transformação das normas sociais que perpetuam a misoginia e o tabu menstrual.

Resumo:

Durante séculos, a história das mulheres e dos processos do seu corpo, como a menstruação, foi contada - e muitas vezes silenciada - por homens. Foram eles que decidiram o que significava menstruar, nomearam partes do nosso corpo com os seus nomes e limitaram o debate ao espaço privado. Como consequência, consolidou-se a visão de que a menstruação é um tema exclusivo das mulheres, raramente discutido em espaços públicos.

Esta comunicação parte da crítica a essa visão restritiva e defende que, sendo a menstruação também um fenómeno social, cultural e político, ela não pode ser um debate apenas entre mulheres, mas sim aberto a rapazes e homens. Tal inclusão é fundamental para desconstruir o tabu, mitos e estigmas, repensar relações de género, mas também a diversidade de identidades e corpos.

A justiça menstrual exige pensar e considerar para além da experiências de corpos cis, inclusive em aspetos práticos como os produtos de gestão menstrual. O debate sobre menstruação é também um debate sobre poder. Falar de “masculinidades” é compreender que além de serem socialmente construídas, elas são construídas, simultaneamente, com base numa relação de dupla dominação, em dois campos de poder: nas relações dos homens com as mulheres e nas relações dos homens com outros homens.

É na relação entre pares masculinos que surge a misoginia e homofobia, sendo a violência contra as mulheres uma forma de reforço das relações entre homens. Os estudos mostram que, desde cedo, rapazes usam a menstruação para ridicularizar e dominar as meninas (piadas, provocações) e que os homens cis são os que têm uma visão mais estereotipada da menstruação. Há assim, um reforço das estruturas sociais patriarcais que privilegiam meninos e homens e que perpetua e dissemina os estereótipos sobre a menstruação e quem menstrua.

Discutir menstruação com homens não significa devolver-lhes a narrativa histórica, mas convidá-los

a estar presentes de outra forma: a ouvir, aprender, questionar e partilhar responsabilidades. Falar sobre menstruação também é uma forma de cuidado e um convite para construir novas masculinidades onde o cuidado é o elemento central.

Conclusões:

A menstruação, enquanto fenómeno social, cultural e político, não pode continuar a ser tratada apenas como um “assunto de mulheres”.

As masculinidades são pautadas por relações de poder, sendo a violência contra a mulher uma forma de reforço das relações entre homens.

As piadas, humilhações e mitos sobre a menstruação reforça as estruturas sociais patriarcais que privilegiam meninos e homens e perpetua e dissemina os estereótipos sobre a menstruação e quem menstrua.

Incluir homens no debate é essencial, pois falar de menstruação é também falar de cuidado e de novas masculinidades, capazes de romper o ciclo de desconhecimento e misoginia.



06.

Mujeres Valientes: entre la sangre vivida, la tesis escrita y la libertad conquistada.

CELIA PARDO ARROYO

Trabajadora social, educadora y terapeuta menstrual con máster en antropología de Iberoamérica.



lamujerquemenstrua@gmail.com



ESPAÑA

Objetivo:

Dar a conocer el proceso de Mujeres Valientes, hacer un cierre para honrar los aprendizajes vividos y parir un nuevo comienzo.

Resumen:

Hablar de menstruación en los espacios públicos de Colombia a finales de los 2010 era casi impensable. El silencio, la vergüenza y los tabúes rodeaban una experiencia común, pero invisibilizada en los espacios públicos.

En ese contexto nació Mujeres Valientes, un proyecto comunitario que durante cuatro años buscó abrir conversaciones en torno a la educación menstrual emancipadora, aunque cuando nació, ni siquiera sabía que ese era el término que ocupaba.

Esta ponencia comparte el recorrido de este proyecto, que comenzó desde la necesidad urgente de poner la menstruación en la esfera pública, introduciendo debates sobre la copa menstrual, el cuerpo y la dignidad. Poco a poco, Mujeres Valientes se consolidó como una propuesta pedagógica situada, con talleres en territorios diversos, donde las mujeres se encontraron para hablar, aprender y reapropiarse de su experiencia menstrual sin vergüenza.

La metodología partió siempre de la experiencia vivida: el territorio fue aula, la memoria fue contenido y la sangre se convirtió en lenguaje político. Así, la educación menstrual no se redujo a un enfoque biológico o sanitario, sino que se desplegó como un camino de emancipación personal y colectiva.

Sin embargo, esta historia también es personal, ya que no solo abrió caminos para otras mujeres, sino que se



convirtió en una red de cuidado y resistencia que me permitió salir de una relación violenta. A través de los encuentros, las voces compartidas y la fuerza colectiva, encontré las herramientas emocionales y políticas para recuperar mi vida y mi libertad. En este sentido, la ponencia es también un testimonio de cómo lo personal es político: la emancipación menstrual es inseparable de la emancipación vital.

Este proceso culminó en la academia. Lo que nació como iniciativa popular llegó a ser el eje de una investigación del Máster de Antropología de Iberoamérica, cuyo resultado fue la tesis sobre **"La educación menstrual emancipadora como herramienta de transformación social: Estudio de caso en Colombia, 2017-2019"**. Esta tesis recogió y sistematizó lo aprendido en los territorios, mostrando cómo la educación menstrual emancipadora es transformadora.

Hoy, en este encuentro, Mujeres Valientes llega a su cierre como proyecto formal, pero deja sembradas semillas en cada mujer, cada taller y cada espacio donde se habló de la sangre desde la libertad.

La ponencia cierra con un gesto de gratitud hacia todas las que

hicieron parte de este camino y con la certeza de que, aunque la forma cambie, el aprendizaje permanece.

Mujeres Valientes es un movimiento de voces que se atrevieron a romper el silencio. Entre la sangre vivida, la tesis escrita y la libertad conquistada, queda un legado pedagógico, comunitario y vital que seguirá latiendo en cada cuerpo que decida nombrarse sin vergüenza.

Conclusiones:

Mujeres Valientes mostró que la educación menstrual debe ser entendida como un proceso emancipador capaz de transformar imaginarios y narrativas sociales. Al situar la sangre en el centro del diálogo pedagógico, fue posible romper el silencio, desmontar la vergüenza y construir un lenguaje común donde lo personal se reconoce como político.

El proyecto evidenció también que es una práctica vital de cuidado y resistencia. En los territorios, en la academia y en mi propia historia, la experiencia demostró que hablar de menstruación es hablar de dignidad, de autonomía y de libertad. Hoy, aunque Mujeres Valientes como iniciativa concluye, su legado permanece en forma de memoria, vínculos y aprendizajes colectivos que seguirán inspirando a quienes se atrevan a habitar su cuerpo sin miedo ni silencio.



07.

Siwösawk (Moon-Time): entre lo sagrado y lo peligroso.

La ambigüedad como estrategia de aislamiento de la cuerpo menstrual en las narrativas tradicionales Bribri y biomédico-modernas.

GIULIA SANSONI

Educadora Menstrual y Sexual, Antropóloga, Trabajadora Social, Doula, Activista, Estudiante de la Maestría en Género, Sexualidad y Políticas Globales.



giulia.sansoni@gmail.com



ITALIA

Objetivo:

Analizar cómo las narrativas patriarcales médicas modernas y las narrativas ancestrales Bribri sobre la menstruación configuran experiencias de poder, vulnerabilidad y resistencia, con especial atención a la metodología decolonial y comunitaria utilizada en la investigación, que buscó romper con prácticas extractivas y construir espacios de reflexión y acción conjunto con las mujeres participantes.

Resumen:

Esta ponencia presenta una investigación etnográfica realizada en Talamanca, Costa Rica, junto a un grupo de mujeres Bribri. El estudio parte de la premisa de que la menstruación no es únicamente un proceso biológico, sino un fenómeno cultural, social y político que sitúa a las mujeres en territorios de disputa, ambigüedad y resistencia. Desde esta perspectiva, la investigación buscó comprender cómo las experiencias menstruales de las mujeres Bribri se entrelazan con narrativas biomédicas y ancestrales, y cómo ellas mismas generan tácticas de resistencia y resignificación.



La metodología fue un eje central del proceso. Frente a la historia de prácticas antropológicas extractivas en contextos indígenas, me parecía obvio un enfoque decolonial y comunitario basado en la investigación-acción participativa (PAR). Esto permitió situar a las mujeres no como informantes sino como co-actoras del conocimiento, creadoras y protagonistas de los espacios generados. A través de dinámicas colectivas se organizaron encuentros donde se privilegiaron la confianza, la horizontalidad y la reflexión común. Un ejemplo de las actividades por ellas propuestas, destacan una charla con una ginecóloga de la zona para conversar sobre anticonceptivos, un taller de autodefensa exclusivamente para mujeres y la creación de un Museo Menstrual abierto al público durante una semana. Estas y otras acciones fortalecieron la agencia colectiva y permitieron articular saberes locales con conocimientos técnicos, generando un diálogo plural. El feminismo comunitario y decolonial ofreció el marco epistemológico para este camino, especialmente a través del concepto de cuerpo-territorio, que reconoce el cuerpo no solo como entidad biológica, sino también como

un espacio político y espiritual atravesado por violencia, resiliencia y poder.

En cuanto a los hallazgos, los resultados muestran cómo las narrativas modernas de la medicina, impregnadas de lógicas patriarcales, tienden a medicalizar y controlar los cuerpos menstruales. Un ejemplo de ello es el uso de anticonceptivos hormonales implantados, cuya función es suprimir los ciclos menstruales. Estos cuerpos “menstrual-less” son percibidos como más fáciles de manejar y controlar, pero al mismo tiempo generan efectos secundarios, refuerzan la desinformación y reducen la autonomía de las mujeres. La industria de productos menstruales, con sus campañas de ocultamiento, contribuye a esta lógica al reforzar imaginarios de la menstruación como algo “sucio” o “vergonzoso”. En contraste, las narrativas ancestrales Bribri ofrecen otra forma de concebir la menstruación. A través de la ceremonia de menarquia, se inserta a las jóvenes en una cosmología donde la sangre menstrual se entiende como sagrada y ligada a la fertilidad de la tierra. La figura de Iriria, cuyo cuerpo y sangre hicieron fértil el mundo, dota a la menstruación de un poder

creativo indispensable para la vida. No obstante, esta potencia es también asociada con peligro y contaminación, lo que da lugar a prácticas de aislamiento y restricciones de movilidad para las mujeres en periodo menstrual.

Ambas narrativas, la biomédica y la ancestral, coinciden en su ambivalencia: la menstruación se presenta como sagrada y peligrosa, íntima y social, personal y política. Ambas imponen limitaciones sobre el cuerpo menstrual, sea mediante el aislamiento ritual o la medicalización moderna.

Sin embargo, las mujeres Bribri no permanecen pasivas frente a estas estructuras. A lo largo del proceso de investigación surgieron tácticas de resistencia que desafían silencios intergeneracionales: hablar abiertamente de placer, vulvas y ciclos menstruales; compartir insumos en espacios comunitarios o escolares; rechazar implantes anticonceptivos y rituales; o negociar el uso de preservativos con sus parejas.

Estas prácticas, aunque cotidianas y en apariencia pequeñas, funcionan como actos políticos que resignifican el cuerpo menstrual y fortalecen la autonomía.

En conclusión, la menstruación en la experiencia de las mujeres Bribri se configura como un territorio de negociación permanente entre narrativas modernas y ancestrales, ambas atravesadas por lógicas de control. Sin embargo, la creatividad y resiliencia de las mujeres abre caminos para habitar el cuerpo menstrual desde la dignidad y el poder colectivo.

Cabe resaltar que, por razones de fondo y tiempo, no se logró implementar la última etapa proyectada: formar a quienes lo desearan como educadoras menstruales comunitarias. Esta necesidad sigue vigente, evidenciando que la investigación no solo dejó resultados académicos, sino también una demanda concreta de continuidad en la construcción de saberes y prácticas para la autonomía.



Conclusiones:

- ❖ Una metodología decolonial y participativa permite trascender la mirada extractiva de la antropología clásica y generar espacios de conocimiento compartido.
- ❖ Las narrativas médicas modernas y las ancestrales Bribri coinciden en la ambigüedad de la menstruación, como potencia y peligro, y ambas ejercen formas de control sobre los cuerpos menstruantes.
- ❖ El control sobre el cuerpo menstrual se ejerce tanto desde el aislamiento ritual como desde la medicalización moderna.
- ❖ Las mujeres desarrollan tácticas de resistencia —romper silencios, alianzas, sabotajes— que fortalecen su agencia.
- ❖ La investigación demuestra que metodologías horizontales, feministas y decoloniales no solo producen conocimiento académico, sino también herramientas para la autonomía y la dignidad de las mujeres en sus propios contextos.
- ❖ El estudio aporta a los estudios menstruales críticos desde una perspectiva decolonial, visibilizando voces y experiencias indígenas poco representadas en la literatura académica global.





08.



Ciclos sem Dor – Menstruar sem Medos:

Um projeto-piloto de educação e investigação menstrual em contexto escolar.

ANA MARIA SOARES

Enfermeira – Especialista e Mestre em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica. Educadora Menstrual, projeto Ciclos sem Dor –Menstruar sem Medos.



ana.soares@ulsguarda.min-saude.pt



PORTUGAL

Problemática:

A menstruação continua a ser rodeada de tabus e desinformação, comprometendo o bem-estar físico, emocional e social das adolescentes. A falta de conhecimento adequado agrava condições como a dismenorreia e atrasa o diagnóstico de patologias como a endometriose. A escola, enquanto espaço privilegiado para o desenvolvimento integral, é o local ideal para implementar ações educativas e, simultaneamente, recolher dados relevantes para fundamentar futuras intervenções em saúde pública.

Metodologia:

O projeto iniciou-se no ano letivo 2024/2025 no Agrupamento de Escolas Tenente Coronel Adão Carrapatoso, em Vila Nova de Foz Côa, no âmbito da Saúde Escolar. Assenta em metodologias pedagógicas interativas e socioemocionais, com sessões educativas, rodas de conversa, dramatizações, campanhas e triagens regulares no Gabinete de Apoio ao Aluno.

Foi introduzida uma componente de investigação em parceria com a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, aprovada pela Comissão de Ética e pelo Conselho de Administração da ULSC, que irá aplicar um questionário de caracterização da população escolar.



O instrumento visa avaliar os conhecimentos, práticas e sintomas menstruais das adolescentes, sendo a sua aplicação prevista para o início do ano letivo 2025/2026, através de QR code disponibilizado em cartazes informativos.

O projeto conta ainda com a articulação entre a UCC Foz Côa, a USP, a UCSP, o Departamento da Saúde da Criança e da Mulher da ULSC e a associação “MulherEndo”.

Resultados:

- Levantamento das vivências menstruais em contexto escolar;
- Maior conhecimento sobre saúde menstrual por parte das adolescentes;
- Redução do estigma e reforço da confiança para procurar apoio;
- Encaminhamento precoce de casos clínicos;
- Criação de um modelo replicável com base científica.





09.



Educación menstrual, una disciplina emergente.

CAROLINA RAMIREZ

Psicóloga social y educadora Menstrual emancipadora, directora del programa Princesas Menstruantes y la Escuela Emancipadas.



emancipadas@escueladeeducacionmenstrual.com



COLOMBIA

Problemática:

Desde hace más de una década las educadoras menstruales venimos investigando, probando, implementando laboratorios sociales para identificar las formas en que opera el tabú, desarrollando metodologías y estrategias para educador en este tema y posicionar nuestro que hacer como una disciplina científica, sin embargo, a partir de la pandemia el oportunismo de ONGs, Instituciones, asociaciones de profesionales, feministas y promotoras de DD.SS.RR han hecho que el lugar de la educadora menstrual sea confuso, light y hasta innecesario.

Planteamiento:

A partir de la basta experiencia profesional en el área de la educación menstrual, vengo insistiendo desde hace largo tiempo que la educación menstrual es un saber específico y una disciplina emergente.

Es una disciplina emergente porque tiene todo para serlo: es objetiva, tiene método, episteme, marco conceptual y procedimental, es verificable y comprobable. Está abierta a nuevos escenarios y es acumulativa.

Es un saber específico porque requiere de dos elementos importantes: la profunda comprensión de la multidimensionalidad de la menstruación y de las bases pedagógicas para enseñarla.



De esta forma, ninguna persona que la esté implementando con responsabilidad, rigurosidad y ética quedará por fuera. Defender la educación menstrual desde ese lugar es resistir al oportunismo y avanzar en una propuesta sólida y contundente que nos permita transformar el tabú menstrual.

Entonces, ahora planteo, ¿qué implica hacer una educación menstrual emancipadora, rigurosa y responsable? A continuación les presento cinco elementos fundamentales para lograrlo:

La comprensión de la historicidad del tabú menstrual, su tecnología e implicaciones en la construcción de la subjetividad y del imaginario social.

- Entender a profundidad la multidimensionalidad de la menstruación.
- Aprender las competencias básicas de la educación menstrual según el ciclo vital.
- Tener una metodología clara que garantice el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Adquirir y desarrollar estrategias pedagógicas.

Además, comprender que la educación menstrual y la salud menstrual son dos caminos diferentes pero complementarios y que educación menstrual no es igual a activismo menstrual es esencial.

Por otro lado, quiero afirmar que las voces autorizadas son y tienen que ser las nuestras, las de cada educadora menstrual que trabaja con ética y responsabilidad. Sabemos que tenemos muchos desafíos por delante. Un código de ética es fundamental para afrontarlos, he venido trabajando en él pero aún es incipiente y requiere de más voces para madurar.

Para finalizar, la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas se ocupa seriamente por sumar a la profesionalización de la educación y la salud menstrual, en contribuir al desarrollo de las epistemologías menstruales. En ese sentido, me alegra enormemente anunciarles que en el contexto de éste Encuentro y con base en sus objetivos, tendremos un espacio más adelante para lanzar el documento del marco conceptual que considero un maravilloso aporte de la educación menstrual latinoamericana para el mundo entero.





10.



Saúde Menstrual em Portugal: Uma Visão Estratégica e Colaborativa

VANIA BELIZ , VIOLETA ALARCÃO,

Centro de Investigação e Estudos de Sociologia (CIES-Iscte), Iscte-Instituto
Universitário de Lisboa.



violeta_sabina_alarcao@iscte-iul.pt



PORTUGAL

Objetivo:

Partilhar os principais resultados e implicações deste consenso nacional, promovendo a sua disseminação entre profissionais da saúde e da educação e incentivando a implementação de ações concretas em contextos clínicos, educativos e comunitários.

Os contributos recolhidos reforçam a necessidade de reconhecer a menstruação como uma questão estruturante nos domínios da saúde, educação e políticas sociais. Este consenso oferece um ponto de partida robusto para uma ação concertada, que promova o bem-estar, combata o estigma e assegure condições dignas e equitativas para todas as pessoas que menstruam.

Resumo:

A saúde menstrual constitui uma dimensão fundamental da saúde pública, da igualdade de género e da cidadania em Portugal. Este estudo reuniu 56 especialistas das áreas da saúde, educação, investigação e intervenção comunitária, num processo colaborativo para desenvolver uma abordagem consensual e operacional sobre a saúde menstrual.

Recorrendo à metodologia Delphi, foram identificados indicadores culturalmente ajustados para uma monitorização abrangente, inclusiva e sensível às diversas realidades associadas à menstruação.

Estes indicadores abarcam as vivências de raparigas e mulheres, rapazes e homens trans, e outras pessoas que menstruam, com vista a informar políticas públicas, práticas educativas e intervenções baseadas em evidência. Reconhecendo que o ciclo menstrual acompanha diferentes etapas da vida — da menarca à pós-menopausa — torna-se imprescindível garantir respostas que atendam às múltiplas necessidades e vivências associadas a cada fase.

Adicionalmente, foram propostas medidas estruturadas em cinco eixos prioritários, que visam promover a implementação de uma política de saúde menstrual eficaz e abrangente: educação e literacia menstrual; acesso universal a produtos menstruais; infraestruturas adequadas; integração nas políticas públicas; e investigação e monitorização.





11.



Os riscos das aplicações de monitorização do ciclo menstrual.

SHEILA GÓIS HABIB

Fundadora da Habibi Fertility, Educadora Menstrual e do Método de Perceção de Fertilidade



sheila@habibifertility.com



PORTUGAL

Objetivo:

Alertar para os riscos de privacidade, segurança, exclusão e fraca fiabilidade contraceptiva das aplicações menstruais comuns. Apresentar como alternativa a literacia corporal através do Método de Perceção de Fertilidade e o uso de aplicações éticas que protegem os dados das utilizadoras.

Resumo:

Mais de 250 milhões de pessoas usam apps menstruais, num mercado femtech que pode atingir 60 mil milhões de dólares até 2027. Estas apps prometem monitorizar o ciclo e prever a ovulação, mas recolhem dados íntimos (saúde mental, vida sexual, contraceptivos, geolocalização).

A palestra questiona o custo desta vigilância.

O Risco #1 é a venda de dados. A app Flo, por exemplo, partilhou dados de utilizadoras (incluindo intenção de engravidar) com o Google e Facebook sem consentimento. Dados do 3º trimestre de gravidez são 220 vezes mais valiosos que dados demográficos básicos, permitindo publicidade manipuladora. A maioria destas apps não é supervisionada por órgãos reguladores.

O Risco #2 é o uso de dados contra as utilizadoras. Dados de pesquisas online e chats do Messenger já foram usados em tribunal contra mulheres que procuravam abortar no Reino Unido e EUA. Isto cria riscos de discriminação em seguros de saúde, discriminação laboral e outing de pessoas trans.

O Risco #3 é a invisibilização da diversidade. As apps assumem um perfil de utilizador cis, hetero, branco, com ciclos regulares de 28 dias, ignorando pessoas racializadas, LGBTQIA+ e com deficiência.

O Risco #4 é a falácia de que funcionam como contraceptivo. Uma em cada quatro mulheres não está satisfeita com os métodos atuais. As apps usam o método do calendário ou algoritmos, mas a ovulação varia (stress, sono, etc.).

Apenas 30% das mulheres têm o período fértil entre os dias 10-17. Estudos confirmam que as apps falham nas previsões, e a app Natural Cycles reportou 37 gravidezes indesejadas.

Conclusões:

A alternativa aos algoritmos é a literacia corporal.

O Método de Perceção de Fertilidade (MPF) ensina a identificar a janela

fértil através de biomarcadores em tempo real, como o muco cervical. O MPF é observação direta, não previsão. As principais conclusões são:

- É crucial ler as políticas de privacidade antes de usar qualquer app.
- Existem apps éticas e seguras que dão prioridade à privacidade, como Read Your Body, Euki, Lutea e Drip.
- Estas apps são mais seguras porque armazenam os dados localmente no telemóvel, impedindo que a empresa os venda ou entregue a terceiros.
- O gráfico em papel continua a ser uma opção 100% segura e viável.
- O investimento em literacia corporal é mais poderoso do que qualquer algoritmo, sendo uma forma de autocuidado, soberania e um direito humano fundamental.





12.



Resignificando experiencias de dolor menstrual.

MARINA PÉREZ MARTÍNEZ

Fisioterapeuta especialista en uroginecología, dolor crónico y salud menstrual.

Experta en salud y género



endofemendofem@gmail.com



ESPAÑA

Objetivo:

Reconocer la necesidad de resignificar el dolor menstrual como una cuestión de salud pública.

Resumen:

La elevada prevalencia del dolor menstrual contrasta con su persistente invisibilidad social. El tabú menstrual sigue limitando la expresión del malestar y normalizando el dolor menstrual que, con frecuencia, incapacita.

Este silenciamiento contribuye a un claro déficit de diagnóstico y tratamiento adecuado, reproduciendo desigualdades de género en la atención sanitaria.

Para ello, desde las ciencias de la salud, proponemos fomentar la atención desde una perspectiva de género interseccional, educación menstrual transversal para profesionales sanitarios, junto con el reconocimiento del dolor menstrual como un fenotipo de dolor crónico o persistente cíclico, pues actualmente se están revisando las guías de práctica clínica en las unidades de dolor con el fin de adoptar abordajes de carácter salutogénico.

Es urgente un abordaje integrativo que incluya las distintas dimensiones de sufrimiento en torno al ciclo, que escuche la experiencia de las mujeres y personas que menstrúan y reconozca el dolor menstrual como una cuestión de salud pública.

Conclusiones:

- Reconocer que el tabú menstrual atraviesa todas las dimensiones.
- Resignificar o reconceptualizar el dolor menstrual es urgente, pues el modelo actual genera sufrimiento para las mujeres y personas que menstrúan con dolor.
- Se requiere establecer sistemas de salud eficaces públicos que apuesten por una salud menstrual digna.
- Integrar recursos desde una perspectiva interseccional para la educación sobre ciclo menstrual y sus malestares en nuestras políticas públicas.





13.



Do Silêncio ao Saber: Caminhos da Educação Menstrual em Angola

ANGELINA PASCOAL DE FÁTIMA SAMPAIO

Psicóloga Educacional e Educadora Menstrual



angelina.sampaio@gail.com



ANGOLA

Objetivo:

Apresentar os desafios, avanços e caminhos possíveis para a educação menstrual em Angola, evidenciando como a passagem do silêncio cultural para o conhecimento informado transforma a vida das meninas e fortalece comunidades inteiras.

Resumo:

A comunicação “Do Silêncio ao Saber: Caminhos da Educação Menstrual em Angola”, apresentada no Primeiro Encontro Ibérico realizado em Beja, partiu da realidade angolana para compreender como o estigma, o absentismo escolar, o silêncio entre géneros e a falta de acesso a produtos menstruais continuam a limitar a vida das meninas.

Com base em experiências de terreno e nos dados recolhidos em 2023, foram discutidas situações concretas: meninas que nunca tinham recebido kits de higiene menstrual, escolas sem condições WASH adequadas e comunidades onde a menstruação permanece envolta em vergonha. Estes obstáculos resultam em perdas educativas, insegurança, autoestima fragilizada e oportunidades adiadas.

A apresentação articulou estes desafios com recomendações internacionais da ONU e UNICEF, sublinhando a urgência de integrar a educação menstrual no currículo escolar, capacitar professores e criar políticas públicas que garantam acesso digno, seguro e contínuo a produtos menstruais.

Foram também destacados os resultados reais do projeto desenvolvido no terreno: mais de 430 meninas beneficiadas, mais de 460 kits distribuídos e sete sessões educativas que geraram abertura, diálogo e aumento da confiança. Estes números representam mais do que estatísticas, são histórias de transformação, onde meninas passaram a conhecer o seu corpo com verdade e segurança.

A comunicação explorou ainda o impacto cultural dos tabus, bem como o papel essencial da inclusão masculina e da produção sustentável de materiais reutilizáveis. Passar do silêncio ao saber significa devolver às meninas aquilo que sempre lhes pertenceu: informação clara, autonomia e dignidade.

Conclusões:

- A educação menstrual é um direito humano fundamental, central para a dignidade e igualdade de género.

- O silêncio cultural sobre a menstruação continua a ser a maior barreira à saúde, autoestima e continuidade escolar.
- A recolha de dados em Angola demonstra que informação adequada, diálogo aberto e acesso a produtos seguros têm impacto imediato e profundo.
- É urgente integrar educação menstrual no currículo nacional e capacitar educadores para abordagens sensíveis e científicas.
- A articulação entre iniciativas comunitárias e políticas públicas é essencial para garantir escala e sustentabilidade.
- Do silêncio ao saber: conhecer o corpo é um ato de liberdade que permite às meninas sonhar e alcançar oportunidades reais.





14.



Educação menstrual:

uma forma de combate a mutilação genital feminina

HAUA EMBALÓ

Educadora Menstrual



hauaembalo@gmail.com



GUINÉ BISSAU

Objetivo:

Apresentar a relação entre a educação menstrual e a mutilação genital feminina, bem como evidenciar de que forma a educação menstrual pode contribuir para a prevenção e para transformações significativas.

Resumo:

Na Guiné-Bissau, as estatísticas mostram que cerca de 50% das mulheres convivem com as consequências da MGF.

Os efeitos Imediatos da MGF:

 Dor intensa e traumatizante: dor insuportável que chega a causar desmaios;

 Complicações de saúde: infecções, tétano, HIV ou hemorragia grave que pode levar à morte;

Efeito à longo prazo:

Danos físicos permanentes
Traumas psicológicos e emocionais
Complicações no Parto
Fístula obstétrica

O desconhecimento do corpo abre caminho para que a MGF aconteça. De forma geral, as meninas são reprimidas e proibidas de explorar e conhecer os seus corpos. Além disso, as meninas são submetidas à MGF na idade da puberdade, altura em que normalmente as meninas exploram e conhecem o corpo.

Muitas meninas que sofreram MGF não têm consciência de que falta algo na sua genitália porque nunca teve oportunidade de aprender e ao seu redor as mulheres são também excisadas.

Relação entre educação menstrual e a MGF:

A educação menstrual ao fazer alfabetização corporal vai ensinar sobre a anatomia genital de forma que as meninas não só conheçam as diferentes partes que compõem os órgãos sexuais como a sua função, incluindo o Clitóris que é o principal órgão mutilado na excisão.

Nas sessões de educação menstrual, além de falar sobre os corpos femininos, fazemos educação para os Direitos Humanos e explicamos que a MGF é uma violação dos direitos da mulher e que não faz parte dos ensinamentos dos pilares do Islão.

Conclusões:

É necessário sensibilizar para a MGF durante a educação menstrual porque:

- A MGF e o tabu menstrual são manifestações de uma mesma lógica cultural: o controlo, a purificação e a vergonha do corpo feminino.
- A falta de conhecimento sobre a própria anatomia torna as jovens vulneráveis a estas narrativas prejudiciais, justificando uma prática que rouba a sua autonomia, viola os seus direitos e prejudica a sua saúde.
- A educação menstrual emerge como uma poderosa ferramenta de auto-conhecimento mas também de prevenção. As meninas não têm outro espaço para aprender sobre o seu corpo e perceber que a MGF é uma violência e um crime.
- É mais fácil convencer os pais a deixar as meninas ir aprender a se cuidar do que para falar sobre MGF.





15.

Esencia Red Velvet

AUTORA: **THERESA BRAVO PONS**



terebravop@gmail.com



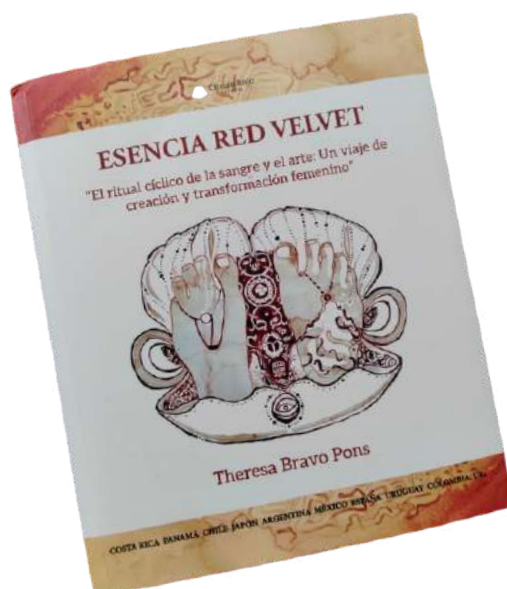
ESPAÑA

Sinopsis

Esencia Red Velvet es una invitación a mirar la menstruación desde la belleza y no desde el tabú. Se propone usar la sangre como un material creativo y sagrado –no como un desecho– y convertir el ciclo en un lugar de autoconocimiento.

Desde el concepto Bioartecíclico-BAC-, propuesto por la autora, el libro muestra cómo el arte, la ciclicidad y el cuerpo pueden ir juntos, arte biocíclico como forma de experimentar la energía que somos.

En el libro participan 28 mujeres (28 días del ciclo) que comparten imágenes, textos y experiencias. Entre todas reivindican lo mismo: cuando una mujer honra su ritmo menstrual, cambia su relación con el cuerpo y se expande su creatividad y el saberse una con el todo. Es un libro sensorial, simbólico y radicalmente femenino, pensado para devolverle al ciclo su carácter sagrado y para que cada mujer pueda sentir: “Soy esta belleza esencial”.



*Es un libro
sensorial,
simbólico y
radicalmente
femenino*



16.

Marco conceptual para la salud y la educación menstrual emancipadora.

DIRECTORA EDITORIAL: **CAROLINA RAMIREZ**



emancipadas@escueladeeducacionmenstrual.com



COLOMBIA

Sinopsis

Este trabajo es una apuesta por visibilizar los avances y construcciones epistémicas del sur global en referencia a la menstruación. Hace parte del proyecto editorial de la Escuela Emancipadas, la cual se posiciona como una academia sin permiso de la academia, que lidera grandes avances hacia la profesionalización de la salud y la educación menstrual.

El marco conceptual es una construcción colectiva que reúne las voces de doce (12) mujeres, activistas, educadoras y promotoras de salud menstrual que investigan, conceptualizan y producen conocimiento situado.

En él se presentan 28 conceptos que trazan las rutas para la revolución menstrual y la justicia menstrual en el mundo entero.

El sur es el norte de las epistemologías menstruales que brotan de raíces profundamente revolucionarias, disruptivas y anticoloniales.



*El sur es el
norte de las
epistemologías
menstruales*



Luna

AUTORA: **ANGELINA PASCOAL DE FÁTIMA SAMPAIO**

Psicóloga Educacional e Educadora Menstrual



angelina.sampaio@gail.com



ANGOLA

Sinopse

Luna é um livro inclusivo, criado especialmente para que as meninas cresçam com verdade, dignidade, representatividade e cuidado. Através da Luna, as leitoras aprendem sobre as mudanças da adolescência, a menstruação e a força silenciosa que existe em cada menina que cresce.

Num contexto onde o silêncio ainda substitui muitas conversas essenciais, Luna descobre curiosidade, coragem e palavras que libertam. O livro convida leitores e leitoras de todas as idades a quebrar tabus, a olhar para o corpo com respeito e a transformar o medo em conhecimento.

Mais do que um livro infantil, Luna é um gesto de amor e de responsabilidade. É um caminho seguro para que as meninas cresçam com confiança, autonomia e a certeza de que o seu corpo é lugar de poder..



Luna é um gesto de amor e de responsabilidade



GINEVITEX



Equilibrio hormonal en cuerpo, mente & espíritu

Ginevitex es el botiquín femenino por excelencia: se trata de una tintura madre, integral, cíclica y ecológica de la planta mediterránea Vitex agnus castus, elaborada por amor y justicia, con plantaciones locales, en laboratorio exclusivo propio en la zona rural de Alicante y siguiendo los ritmos lunares.

Una fórmula exclusiva que contiene orujo natural que extrae y conserva las sustancias de los frutos y hojas de Vitex a la que añadimos nuestra esencia floral alquímica para potenciar y ampliar sus propiedades.

Recuperamos con ella sabiduría ancestral femenina, avalada por la ciencia, para el bienestar integral de las mujeres.

Ginevitex une tradición e innovación:

Nuestra tintura recupera el uso de la planta mediterránea Vitex para la salud femenina, principio activo que cuenta con estudios de evidencia como tratamiento de diferentes síntomas ginecológicos y asociados. Forma parte de diversas medicinas tradicionales del mundo y ya era recomendada por Hipócrates en el s. IV a.C. para males de útero.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), aprobó una estrategia para los años 2024-35 a favor de la integración de las medicinas tradicionales y complementarias en los sistemas nacionales de salud. La Medicina Integrativa es la medicina del futuro que empieza ahora.

La Vitex A.C. actúa como regulador hormonal natural:

Desde la hipófisis en el centro neuroendocrino, se une a receptores de dopamina y endorfinas, equilibrando desde la raíz las hormonas sexuales femeninas principales: prolactina, estrógenos, progesterona y testosterona. Es, sin duda alguna, la “planta aliada de las mujeres”.



www.ginevitex.com

Indicada para dolor menstrual, SOP, síndrome premenstrual, fertilidad natural, y apoyar a la perimenopausia y el ciclo menstrual saludable. Apoya de forma eficaz, segura y natural al equilibrio hormonal tan vulnerable en estos tiempos de estrés, sedentarismo, alimentación industrializada y tóxicos endocrinos.

Es la base del bienestar en cuerpo & mente, ya que afecta a nivel emocional, cognitivo, sexual, reproductivo, inmune, metabólico y estético. El abordaje integral tiene en cuenta los contextos y la fitoterapia apoya al organismo a recuperar su capacidad de autorregulación orgánica propia.

Nuestro compromiso con la salud integral de las mujeres:

Ginevitex es mucho más que un producto, es un proyecto que nace de mujer a mujer, que ofrece atención personalizada, divulgación y un universo de recursos y servicios.

Es la base del bienestar en cuerpo & mente, ya que afecta a nivel emocional, cognitivo, sexual, reproductivo, inmune, metabólico y estético. El abordaje integral tiene en cuenta los contextos y la fitoterapia apoya al organismo a recuperar su capacidad de autorregulación orgánica propia.

Nuestro compromiso con la salud integral de las mujeres:

Ginevitex es mucho más que un producto, es un proyecto que nace de mujer a mujer, que ofrece atención personalizada, divulgación y un universo de recursos y servicios. Formamos parte de un movimiento por la soberanía de la salud de las mujeres y el derecho recibir información amplia y de calidad para poder decidir de forma consciente y responsable.

Síguenos en @ginevitex

Gracias a quienes hicieron posible esta primera versión del Encuentro Ibérico, fue encantador tender este puente de Sur a Norte para y dialogar, soñar, reflexionar y construir juntas episteme menstrual. Nos vemos en GRANADA.

40
participantes

Países presentes:



Guiné Bissau



España



Angola



Portugal



Colombia



Italia











**GRACIAS
GRATIDÃO**

UN EVENTO COORDINADO POR:



EQUIPO DE APOYO TERRITORIAL:



PATROCINARON:

