

DISQUE SAÚDE **136**

f i t /minsaude

in /ministeriodasaude

yt /MinSaudeBR



PROGRAMA

DIGNIDADE MENSTRUAL

UM CICLO DE RESPEITO

**CARTILHA DO
PROGRAMA**

Novembro de 2025

Saiba mais em
gov.br/dignidademenstrual







SUMÁRIO

O que é saúde menstrual?..... 4

Saúde menstrual para além da 5
menstruação

O que é ciclo menstrual?..... 7

Ciclo menstrual e os sinais do corpo10

Glossário menstrual.....13

Sobre o Programa Dignidade 15 **Menstrual**

Acesso aos absorventes 20

CadÚnico: porta de acesso a direitos e
políticas públicas 21

Programa Farmácia Popular do Brasil22

Emissão da Autorização 25

Portal GOV.BR26

Meu SUS Digital 27

Unidade Básica de Saúde (UBS) 29

Dúvidas30

Conheça mais iniciativas32 **sobre o programa**

O que é saúde menstrual?

Saúde menstrual não é só ausência de doenças.

Ela envolve o bem-estar do corpo, da mente e da vida social, em todas as fases da vida — da primeira menstruação à menopausa.

Falar sobre saúde menstrual é garantir que todas as pessoas que menstruam tenham:

- **Informação de qualidade** para entender e cuidar do próprio corpo;
- **Serviços de saúde acolhedores**, disponíveis em tempo oportuno;
- **Produtos menstruais seguros e adequados** à realidade de cada pessoa;
- Um ambiente sem **preconceito, vergonha ou discriminação**.

Promover saúde menstrual é promover **dignidade, autonomia e equidade** no cuidado integral de meninas, mulheres e todas as pessoas que menstruam.



Saúde menstrual para além da menstruação

A saúde menstrual é parte natural da vida e acompanha diferentes fases do desenvolvimento humano – da menarca (primeira menstruação) até a menopausa (última menstruação).

- A **menarca** ocorre, em geral, entre os 8 e 16 anos.
- A **menopausa** costuma acontecer entre os 45 e 55 anos.

Apesar de naturais, esses marcos ainda são cercados de tabus e falta de informação. Crianças e adolescentes, normalmente enfrentam o desafio da primeira menstruação com medo e desinformação, com associações que muitas vezes prejudicam esse processo de ocorrer de maneira saudável, como:

“Menstruou, já é mocinha”:

é preciso garantir o direito de ser criança e menstruar. Adultizar esse processo fere direitos, sugere responsabilidades indevidas e expõe a riscos.

“Menstruou, já pode engravidar”:

assim como no exemplo anterior, esse tipo de fala sexualiza o corpo da criança e/ou da adolescente, sugerindo, por exemplo, que a partir de então já estaria preparado para a

relação sexual, o que pode expor a situações de violência sexual.

Quando as mulheres chegam à menopausa sem o devido preparo e apoio, elas também enfrentam desafios similares:

“Menopausa é doença e precisa de tratamento”: cria medo e ansiedade, patologiza um processo natural do envelhecimento e pode fazer com que mudanças comuns sejam tratadas de forma inadequada.

“Nessa idade, é normal você se sentir mal e cansada”: desestimula a busca de cuidado, prevenção ou manejo adequado de sintomas que podem ser tratados, comprometendo a saúde física e mental.

“Agora que você não pode mais engravidar, não precisa se cuidar/usar camisinha”:

reduz a percepção de importância do autocuidado, da saúde sexual e da prevenção de doenças, reforçando que a fertilidade é o único valor do corpo.

É importante lembrar que frases como essas têm um impacto negativo na forma como vivemos a saúde menstrual.

Por isso, a Atenção Primária à Saúde (APS) tem um papel fundamental em esclarecer esses mitos e apoiar para que a menstruação seja entendida como parte da saúde integral.



O que é ciclo menstrual?

O ciclo menstrual não se resume ao sangramento menstrual. Ele é um processo dinâmico, composto por variações hormonais que influenciam não só a saúde reprodutiva, mas também o bem-estar físico, mental e emocional.

O ponto central desse ciclo é a ovulação, coordenada pelos hormônios estrogênio e progesterona, que regulam o funcionamento do corpo.



Como os hormônios atuam

Estrogênio – o hormônio construtor e regulador do corpo

Na saúde menstrual: estimula o crescimento do endométrio, preparando o útero para uma possível gravidez.

Na saúde física: ajuda a manter a densidade óssea, regula açúcar e colesterol, melhora o tônus muscular.

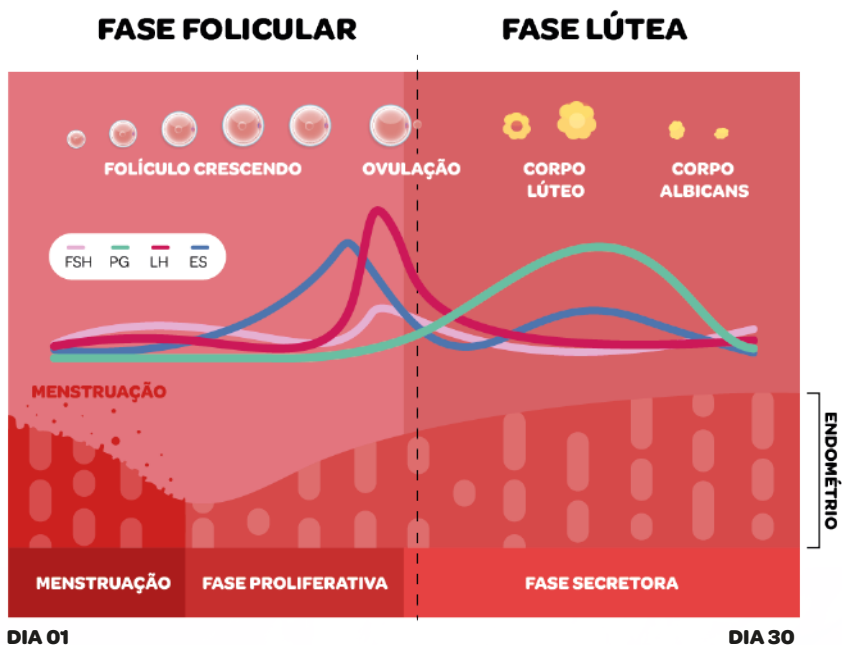
Na saúde mental: pode aumentar a disposição e o bem-estar

Progesterona – o hormônio organizador

Na saúde menstrual: estabiliza o endométrio e melhora a vascularização.

Na saúde física: regula o sono, a frequência cardíaca e a saúde óssea.

Na saúde mental: pode promover relaxamento e melhorar o sono.



FSH (hormônio folículo-estimulante): estimula o crescimento dos folículos nos ovários, onde os óvulos amadurecem.

LH (hormônio luteinizante): provoca a ovulação – quando o óvulo maduro é liberado do ovário.

ES (estrogênio): torna o revestimento do útero (endométrio) mais espesso.

PG (progesterona): estabiliza o endométrio e melhora a vascularização.

As fases do ciclo menstrual

O ciclo pode ser dividido em duas grandes fases:

Fase folicular: vai do primeiro dia da menstruação até a ovulação.

Fase lútea: vai da ovulação até o início da próxima menstruação.

Por que compreender o ciclo é importante?

Conhecer o ciclo menstrual ajuda a:

- identificar sinais de saúde e possíveis alterações;
- reduzir o estigma e o silêncio em torno da menstruação;
- fortalecer a autonomia sobre o corpo;
- apoiar profissionais de saúde no cuidado integral, especialmente em fases como a menarca, o climatério e a menopausa.

Promover educação sobre o ciclo menstrual é promover dignidade, saúde e equidade.

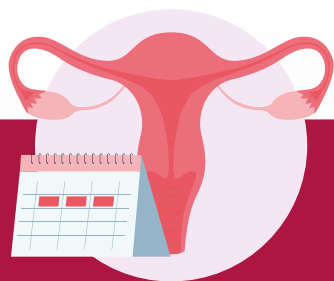
Cada corpo é único, e conhecer o seu ciclo menstrual é uma forma de se sentir segura para fazer escolhas mais conscientes e saudáveis ao longo da vida.





Ciclo menstrual e os sinais do corpo

Observar o ciclo menstrual é essencial para compreender como o corpo funciona. Cada fase traz sinais físicos, emocionais e comportamentais que, quando conhecidos, ajudam a identificar o que é saudável e quando pode ser necessário procurar atendimento. **Cada corpo é único — conhecer o seu fortalece autonomia e autocuidado.**



Duração do ciclo menstrual

O ciclo menstrual é contado do primeiro dia da menstruação, com sangramento cor vermelho vivo, até o dia anterior à próxima menstruação. Ele pode variar entre **21 e 35 dias**, com pequenas diferenças de um mês para o outro. De 10% a 15% das mulheres têm ciclos de 28 dias exatos. Portanto, se o seu ciclo varia, um ciclo de 30, outro de 25 ou 28 dias, por exemplo, isso não quer dizer que você tem um ciclo irregular, ela está dentro do esperado. Nosso corpo não é um relógio, essa variação é natural e não significa necessariamente um problema. Porém, ciclos muito curtos, muito longos, com mudanças repentinas ou com sangramentos intensos e por longos períodos merecem avaliação de um profissional de saúde.

Fluxo menstrual



O sangramento menstrual pode durar de **3 a 7 dias** e varia em intensidade e quantidade. Em média, a perda de sangue vai de 30 a 80 ml por ciclo (cerca de 2 a 3 absorventes cheios por dia). Sangramentos muito intensos, longos ou com coágulos grandes não devem ser ignorados. É importante lembrar que o sangue menstrual não é sujo nem acumula toxinas que precisam ser eliminadas, ele é apenas sangue, composto por células endometriais, bactérias nativas e secreções vaginais.

Muco vaginal

O muco é uma secreção natural produzida pelo colo do útero e faz parte da saúde do corpo. Ele muda ao longo do ciclo menstrual por causa dos hormônios. Quando os níveis de estrogênio aumentam, o muco fica mais claro, elástico e parecido com clara de ovo — esse é um sinal de que a ovulação está próxima. Fora desse período, o muco costuma ser mais grosso ou em menor quantidade.



A ovulação não acontece necessariamente no 14º dia do ciclo, ela pode variar de pessoa para pessoa. Por isso, observar o muco, junto com outros sinais, como a temperatura do corpo, pode ser uma forma de ajudar a conhecer melhor o ciclo e a identificar o período fértil.

O importante é lembrar que variações no muco são normais. No entanto, cor esverdeada, odor forte, aspecto de leite coalhado ou ressecamento vaginal persistente podem indicar a necessidade de maior investigação e apoio de um profissional de saúde.



Cólicas

Cólicas podem aparecer no início do ciclo e causar desconforto leve. Porém, dor intensa que impede a rotina não deve ser considerada normal.

Se houver sintomas como náuseas, fadiga, tontura ou impossibilidade de realizar atividades diárias, isso deve ser entendido como um sinal de alerta.

Humor

A queda de estrogênio no período pré-menstrual pode afetar neurotransmissores como serotonina e dopamina, que podem impactar o bem-estar emocional.

Isso não significa que todas terão os mesmos sintomas.

Alterações de humor, irritabilidade ou tristeza podem variar conforme estilo de vida, níveis de estresse e contexto social, e não apenas porque menstruamos. Manter boa alimentação, praticar exercícios, cuidar do sono e reduzir álcool e cigarro são hábitos que ajudam a melhorar esses sintomas e que são fundamentais para manter o seu bem-estar.



Por que acompanhar o ciclo é importante?

Permite reconhecer o que é normal para o seu corpo.

Ajuda a identificar sinais de alerta precocemente.

Fortalece o autocuidado e a autonomia sobre a própria saúde.

Apoia escolhas mais conscientes para o bem-estar sexual, reprodutivo e integral.

Conhecer o ciclo é conhecer a si mesma. Observar os sinais do corpo é uma forma de cuidado, dignidade e saúde.

Glossário Menstrual

Menarca:

É o nome que se dá para a primeira menstruação, que ocorre geralmente entre os 8 e 16 anos.

Puberdade:

É a fase de mudanças físicas, emocionais e sociais que faz parte da adolescência. O corpo cresce mais rápido, surgem pelos, o cheiro muda, as mamas podem se desenvolver e as emoções ficam mais intensas. Costuma começar entre os 8 e 14 anos e dura, em média, de 3 a 5 anos.

Ciclo menstrual:

É nome do processo hormonal e metabólico que acontece entre uma menstruação e outra, regulado pelos hormônios sexuais estrogênio e progesterona. Esses hormônios ajudam a equilibrar funções como sono, saúde óssea, metabolismo e o bem-estar como um todo.

Ovulação:

É o evento principal do ciclo menstrual, a ovulação acontece quando um ovário libera um óvulo maduro. Esse processo faz parte da manutenção geral da saúde e auxilia no sono, na capacidade cognitiva e na saúde óssea.

Menstruação:

Sangramento de cor vermelho vivo, significa o início do ciclo menstrual, causado pelas mudanças hormonais, que levam ao processo de descamação do endométrio (revestimento uterino). Ela ocorre em intervalos que variam de 21 a 35 dias e dura de 3 a 7 dias. Sinaliza o funcionamento natural do equilíbrio do corpo e pode ser um indicador da saúde reprodutiva.

Climatério:

É o termo mais amplo, que abrange todo o período de transição entre a fase reprodutiva e a não reprodutiva. Inclui a perimenopausa, a menopausa e o pós-menopausa.

Perimenopausa:

É a fase que antecede a menopausa. Pode durar vários anos e é marcada por mudanças no ciclo menstrual (ciclos mais curtos, longos ou irregulares) e pelo início de sinais como ondas de calor, alterações de sono e humor. Geralmente nos anos que precedem os 50 anos.

Transição menopausal:

É o momento específico dentro da perimenopausa em que essas mudanças ficam mais evidentes. O ciclo menstrual passa a apresentar intervalos mais longos ou variações maiores, até a chegada da última menstruação.

Menopausa:

É um evento – e não uma fase. Marca o último ciclo menstrual, confirmado após 12 meses consecutivos sem menstruar. A partir daqui, considera-se encerrado o período reprodutivo. Menopausa geralmente ocorre por volta dos 50 anos, mas isso pode variar entre mulheres como também varia de país para país.

Pós-menopausa:

É a fase após a menopausa, que perdura ao longo da vida a partir de então. As mudanças podem continuar por algum tempo, mas tendem a se estabilizar. Nessa etapa, podem surgir também novas necessidades de cuidado com a saúde, como atenção à saúde óssea (osteoporose) e cardiovascular, como parte do processo natural de envelhecimento do corpo.

Dignidade menstrual:

É garantir o acesso a informações de qualidade e a capacidade de compreender e aplicar esse conhecimento no cotidiano, com disponibilidade de serviços de saúde oportunos e acolhedores, acesso a produtos menstruais seguros e adequados à realidade de cada pessoa, e a vivência em um ambiente livre de preconceito, vergonha e discriminação.

Saúde menstrual:

É um estado de bem-estar físico, mental e social em relação ao ciclo menstrual, desde a menarca até a menopausa, não se limitando à ausência de doenças. Garantir a saúde menstrual é assegurar a dignidade humana.

Precariedade menstrual:

Situação em que pessoas que menstruam não têm acesso a produtos menstruais, saneamento básico, informação ou apoio necessários para viver seu ciclo de forma saudável e digna.

Sobre o Programa Dignidade Menstrual

Por que um programa sobre dignidade menstrual?

Milhões de pessoas no Brasil ainda vivem sem condições adequadas para cuidar da menstruação, enfrentando falta de produtos menstruais, infraestrutura básica e informação de qualidade. Essa realidade, chamada precariedade menstrual, afeta a saúde, limita a autonomia e reforça desigualdades de gênero e sociais, atingindo principalmente populações em maior vulnerabilidade.

O que é o programa?

O Programa Dignidade Menstrual é uma iniciativa do Governo Federal que busca enfrentar essa realidade por meio de duas frentes principais:

- **Oferta gratuita de absorventes**, por meio do Programa Farmácia Popular, atualmente o principal canal de acesso a absorventes menstruais pelas beneficiárias do programa.
- **Educação em saúde menstrual**, por meio da qualificação de agentes públicos, profissionais de saúde e a população em geral, a fim de combater tabus, mitos e desinformação sobre o ciclo menstrual, que afetam negativamente a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas.

Impacto esperado

O programa busca, assim, promover justiça social, equidade de gênero e garantia de direitos humanos, assegurando mais saúde, dignidade e oportunidades para meninas, mulheres e demais pessoas que menstruam no Brasil.

Dados revelam a urgência de promover saúde menstrual:

- Pesquisas mostram que 1 em cada 4 meninas falta à escola no Brasil durante a menstruação, o que traz prejuízos à sua aprendizagem.
- Cerca de 4 milhões de meninas não têm acesso nas escolas a ao menos um dos seguintes itens: banheiros em condições de uso, com pia e sabão, absorventes e papel higiênico.
- Apenas 20% das alunas sentiam-se bem informadas na ocasião da primeira menstruação. Essa falta de informação, aliada aos preconceitos e à carência no acesso a itens de higiene pessoal, gera desconforto, constrangimento e até bullying, o que exclui as meninas de diversas atividades cotidianas.
- Segundo o UNICEF, muitas pessoas utilizam materiais impróprios para absorver o sangue menstrual, como panos sujos e jornais – o que pode resultar em doenças e infecções urogenitais. No Brasil, 33% das mulheres já usaram papel higiênico no lugar do absorvente.
- Entre jovens de 14 a 24 anos, 32% declararam já ter passado por situações em que não tinham dinheiro para comprar absorvente, o que aumenta as chances de faltarem ao trabalho ou à escola e dificulta o pleno exercício de seus direitos.
- A falta de informação entre profissionais de saúde, aliada a estigmas culturais que tratam a dor menstrual como “normal”, contribui para a falta de diagnóstico e atraso no cuidado. A endometriose é um exemplo disso e atualmente pode levar cerca de sete anos para ser diagnosticada. Estima-se que 8 milhões de brasileiras convivam com a doença e precisam de atenção integral à saúde física e mental.
- A falta de informação afeta a vida das pessoas ao longo da vida. Os estudos nacionais sobre menopausa ainda são incipientes. Um estudo recente no Reino Unido apontou que 64% das mulheres relatam não terem recebido orientações prévias sobre menopausa. Isso gera desinformação e confusão sobre como lidar com as mudanças dessa fase da vida, o que pode gerar insegurança e favorecer a medicalização desnecessária dos sintomas.

Falar sobre saúde menstrual é:

- Ter acesso a informações confiáveis e de fácil compreensão.
- Transformar conhecimento em cuidado no cotidiano.
- Contar com serviços de saúde acolhedores e respeitosos e em tempo oportuno.
- Ter produtos menstruais seguros e adequados à realidade de cada pessoa.
- Ter respeitada a escolha de como manejar a menstruação a partir de sua cultura.
- Viver sem estigma, vergonha ou discriminação.

Promover a saúde menstrual é, acima de tudo, promover dignidade, autonomia e equidade para todas as pessoas que menstruam.

Como surgiu o programa?

O Programa Dignidade Menstrual é fruto de uma pauta histórica dos movimentos sociais e da atuação do parlamento brasileiro. Em 2021, foi aprovada a Lei nº 14.214, que instituiu a oferta gratuita de absorventes para pessoas em situação de vulnerabilidade. A partir de 2023, o tema ganhou prioridade institucional com a assinatura do Decreto nº 11.432/2023, que regulamentou a lei e criou formalmente o Programa de Proteção e Promoção da Saúde e da Dignidade Menstrual. Publicado em 8 de março, Dia Internacional das Mulheres, reforçou o compromisso político com a saúde menstrual, a equidade de gênero e a garantia de direitos das meninas e mulheres do País.

A quem o programa se destina?



Com o compromisso de combater a precariedade menstrual, o Programa Dignidade Menstrual oferta absorventes menstruais para pessoas em situação de vulnerabilidade social. São elegíveis meninas, mulheres e demais pessoas que menstruam entre 10 e 49 anos cadastradas no CadÚnico e que atendam a pelo menos um destes critérios abaixo.

- Tenha renda familiar média por pessoa de até R\$ 218,00; ou
- Seja estudante de baixa renda da rede pública com renda familiar por pessoa de até meio salário-mínimo; ou
- Esteja em situação de rua, sem limite de renda.

***São elegíveis
para retirar os
absorventes
menstruais nas
Farmácias Populares
espalhadas pelo
País.***



Princípios norteadores do programa:

O Programa promove cuidado e proteção às pessoas que menstruam por meio de ações que enfrentam as vulnerabilidades no acesso a absorventes e no cuidado com a saúde menstrual. Seu objetivo é promover equidade, dignidade e o desenvolvimento integral da saúde em todas as fases do ciclo de vida, tendo como princípios:

1. Ofertar à população em vulnerabilidade acesso contínuo e gratuito a absorventes menstruais.
2. Promover educação em saúde, abordando o ciclo menstrual como parte do cuidado integral nos diferentes cursos de vida, da menarca à menopausa.
3. Oferecer escuta qualificada e acolhedora nas unidades de saúde, respeitando as especificidades de cada pessoa.
4. Reduzir desigualdades e promover equidade de gênero, reconhecendo o impacto transformador da educação em saúde no combate a estigmas e desinformação, na promoção da dignidade menstrual.
5. Estimular o autocuidado físico, emocional e social sobre o ciclo menstrual.
6. Afirmar a saúde menstrual como direito humano, vinculada ao bem-estar, à dignidade e à autonomia.

Acesso aos absorventes

Cadastro
Conhecer
para incluir **Único**

CadÚnico: porta de acesso a direitos e políticas públicas

O Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico) identifica quem são e como vivem as pessoas e famílias brasileiras de baixa renda. Estar inscrito no CadÚnico é o caminho para acessar benefícios sociais, programas de transferência de renda, saúde, educação e outros direitos.

Como se cadastrar no CadÚnico?

Para se cadastrar no CadÚnico, o responsável familiar deve apresentar:

- Documento de identificação (CPF ou Título de Eleitor).
- Para os demais membros da família: CPF, RG, Certidão de Nascimento ou Casamento, Carteira de Trabalho ou Título de Eleitor.
- Vá até um posto de atendimento do Cadastro Único ou do Centro de Referência de Assistência Social (Cras).

Onde se informar ou atualizar o cadastro?

Presencialmente:
procure o Cras ou posto de cadastramento mais próximo.

Telefone: **Disque 121**
(Central do MDS).

Site oficial:
gov.br/cadastrounico

Atualize seu cadastro:

A cada 2 anos;

Sempre que houver
mudanças na composição
familiar, endereço ou renda.

Para mais
informações, acesse:
cadunico.dataprev.gov.br

Acesso aos absorventes

Cadastro
Conhecer
para incluir **Único**

Se você não tiver documentos:

Procure o Cras ou o posto de cadastramento.

A equipe orientará como emitir os documentos necessários, e, em alguns casos, é possível iniciar o cadastro mesmo enquanto providencia a documentação.

Pessoas em situação de rua, como ter acesso?

No caso da população em situação de rua, o Cadastro Único é importante, pois contribui para que o governo desenvolva políticas públicas voltadas especialmente para atender suas necessidades. Além disso, permite o acesso a diversos programas sociais.

O local para cadastro no CadÚnico pode variar de uma cidade para outra. Procure um desses locais para orientações:

Centro Pop - Centro de Referência Especializado para População em Situação de Rua;

Creas - Centro de Referência Especializado de Assistência Social; ou

Cras - Centro de Referência de Assistência Social.

Os profissionais do Serviço Especializado em Abordagem Social, disponível nos equipamentos da assistência social, atendem diariamente nas ruas, identificando, acompanhando e encaminhando pessoas e famílias em situação de rua para os postos de cadastramento.

AQUI TEM



**FARMÁCIA
POPULAR**



Oferta de absorventes menstruais

Desde sua implementação pela Portaria GM/MS Nº 3.076, de 15 de janeiro de 2024, o Programa Dignidade Menstrual passou a ofertar absorventes por meio da parceria com o Programa Farmácia Popular do Brasil (PFPB), presente em todos os estados e em mais de 4.600 municípios. Essa rede ampliou o acesso e possibilitou capilaridade nacional e hoje é o principal canal de oferta de absorventes do programa.

O Programa Farmácia Popular do Brasil é um programa do governo federal que visa complementar a disponibilização de medicamentos utilizados na atenção primária à saúde por meio de parceria com farmácias da rede privada. Dessa forma, além das Unidades Básicas de Saúde e farmácias municipais, o cidadão pode obter medicamentos nas farmácias credenciadas ao Farmácia Popular.

Onde retirar os absorventes?

Em qualquer farmácia credenciada ao Programa Farmácia Popular.

Onde encontrar uma farmácia credenciada?

No painel de endereço das farmácias é possível encontrar a farmácia mais próxima de você. Caso tenha dificuldade em acessar o painel, dirija-se a uma UBS ou ao Cras/ Creas para solicitar apoio.

Moro em uma cidade que não tem Farmácia Popular. O que devo fazer?

Os absorventes podem ser retirados em qualquer município e não necessariamente onde você mora.

Posso pegar absorventes para pessoas conhecidas (terceiros) ou pessoa da minha família? Como?

Sim. Para pessoas impossibilitadas de comparecerem ao estabelecimento, um representante legal com uma procuração de pessoa física poderá fazer a retirada.

Adolescentes podem retirar os absorventes na Farmácia Popular?

Sim. Basta apresentar o documento com foto e a autorização para retirada de absorventes na Farmácia Popular, sem a necessidade de estar acompanhado por um representante legal.

Quantos absorventes poderão ser retirados?

Cada pessoa terá direito a 40 (quarenta) unidades de absorventes menstruais para utilizar durante dois ciclos menstruais, ou seja, a cada período de 56 (cinquenta e seis) dias.

É possível retirar absorventes de meses anteriores se esquecer de ir à Farmácia?

Não. É importante não atrasar a ida à farmácia, pois não poderão ser feitas retiradas referentes a meses anteriores.

O que fazer se não achar pacote de 40 unidades na farmácia?

A Farmácia Popular poderá dispensar pacotes com menos de 40 unidades para completar a quantidade autorizada por cada dois ciclos menstruais, desde que não ultrapasse o limite de 40.

É possível escolher o tipo e a marca do absorvente?

Sim! A usuária pode escolher o tipo que melhor se adapta às suas necessidades e conforto, a oferta dependerá do estoque disponível na farmácia e é limitada aos absorventes externos.

O que é necessário para retirar os absorventes?

É preciso apresentar à Farmácia Popular:

1. Documento de identificação oficial com foto e número do CPF ou documento de identidade em que conste o número do CPF.
2. “Autorização do Programa Dignidade Menstrual”, em formato digital ou impresso, que deve ser gerada via aplicativo ou site do Meu SUS Digital ou pela Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima.

A autorização tem validade?

Sim. Cada autorização tem duração de 180 dias (6 meses) e, uma vez utilizada, deve ser reemitida. A emissão da nova autorização poderá ser feita pelo aplicativo Meu SUS Digital ou em qualquer Unidade Básica de Saúde.

Se a usuária esquecer de retirar os absorventes em um ciclo, após a emissão da autorização, pode acumular para a próxima retirada?

Não. As retiradas devem ser feitas dentro do período previsto, ou seja, a cada 56 dias. A autorização tem validade por 180 dias e não é possível fazer mais de uma retirada dentro do período de 56 dias.

Emissão da autorização

Como gerar o documento de autorização?

A emissão de autorização para retirada de absorventes será feita de duas maneiras: via Meu SUS Digital e via UBS.

Via Meu SUS Digital

Para isso, deve-se acessar o site ou o aplicativo e acionar o Programa Dignidade Menstrual, clicando no campo “Emitir Autorização”.

Esse documento deverá ser apresentado na Farmácia Popular em formato impresso ou digital.

O acesso ao Meu SUS Digital pode ser feito pelo computador ou smartphone.

Se você não tem acesso a uma dessas ferramentas, peça ajuda de familiares e amigos ou órgãos públicos da assistência social, saúde ou educação.

Via UBS

As Unidades Básicas de Saúde (UBS) passam a integrar o programa de forma mais ativa com as equipes da atenção primária preparadas para emitir a autorização para a retirada dos absorventes e para orientar e acolher sobre o programa e saúde menstrual.

Profissionais, fiquem atentos: nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), as equipes podem emitir a autorização para retirada dos absorventes diretamente pelos sistemas e-SUS APS e e-Gestor APS.

Alô, alô, adolescentes!

Adolescentes podem retirar os absorventes sozinhas. Não é necessário o acompanhamento do responsável legal no momento da retirada nos estabelecimentos credenciados ao Farmácia Popular do Brasil.

Para mais informações:

Acesse as instruções e links específicos do programa, disponíveis ao final desta cartilha.

PORTAL GOV.BR

O QUE É O PORTAL GOV.BR?

É um portal que reúne, em um só lugar, serviços e informações sobre a atuação do governo federal. Nele é possível criar uma conta para acessar diversos serviços e comprovar a identificação em meios digitais. Essa conta é gratuita e está disponível para todas as pessoas no Brasil.



Como se cadastrar no portal Gov.br?

Com o seu CPF, você pode criar sua conta no aplicativo Gov.br ou no endereço eletrônico **<https://www.gov.br/governodigital/pt-br/conta-gov-br>**

Você também pode apontar a câmera do celular para este QR Code e acessar o site Gov.Br:



Se estiver no aplicativo, clique em “Entrar com gov.br” e, se estiver no site, clique em “Criar conta gov.br”. Em seguida, digite o CPF e siga as orientações para criar a sua conta.

Meu SUS Digital

Como acessar o Meu SUS Digital?

O acesso ao Meu SUS Digital pode ser feito diretamente no aplicativo do celular ou no site **<https://meususdigital.saude.gov.br/login>**, em qualquer computador com acesso à internet.



Não é preciso cadastrar ou incluir dados, pois o Meu SUS Digital funciona por meio das informações do cadastro já feito no portal Gov.br (conforme o passo a passo anterior). Confira os passos:

Passo 1:

Acesse o Meu SUS Digital pelo site oficial ou aplicativo e clique em “Entrar”.



Passo 2:

Digite o número do CPF.



Passo 3:

Digite a mesma senha cadastrada no Gov.br.



Passo 4:

Clique no botão do Programa Dignidade Menstrual para emitir a autorização.



Pronto! Você poderá emitir a autorização para ter acesso ao seu benefício.

Unidade Básica de Saúde (UBS)

Além do Meu SUS Digital, a população beneficiária pode se dirigir a qualquer UBS e solicitar apoio para emissão da autorização de retirada de absorvente.

Isso vai ser possível devido a uma nova funcionalidade no e-SUS APS e e-Gestor, que permite a qualquer profissional da Atenção Primária à Saúde — incluindo os agentes comunitários de saúde — apoiar na emissão da autorização para retirada dos absorventes na Farmácia Popular. Isso torna o acesso mais simples, rápido e próximo da realidade de cada território.

Isso significa que a UBS passa a ser mais atuante no programa, além de abrir oportunidade para conversar sobre saúde. Aproveite para tirar dúvidas com os profissionais sobre a sua saúde menstrual e qualquer outra questão.

PARA PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE



VIA E-SUS APS

Nas **Unidades Básicas de Saúde** que utilizam o e-SUS APS, qualquer profissional de saúde — como agentes comunitários de saúde (ACS), técnicos, enfermeiros, médicos e demais membros da equipe — poderá emitir a autorização. O registro pode ser feito de duas formas: pela opção “Lista de Atendimento”, no ícone “Gerar autorização para a retirada de absorvente”, ou pela Lista de Cadastro, localizando diretamente o beneficiário do programa pelo nome no sistema.

VIA E-GESTOR

Nos serviços que ainda não utilizam o Prontuário Eletrônico do Cidadão (PEC) do e-SUS APS, a autorização será feita pelo e-Gestor APS. Nesse caso, o gestor da unidade deve acessar a página do sistema, realizar o login como responsável, localizar o Módulo do Programa Dignidade Menstrual, inserir o nome e o CPF da pessoa beneficiária e gerar a autorização.

Lembrete importante

Essa aproximação entre a população e os profissionais de saúde é também uma oportunidade de acolhimento, escuta e diálogo sobre saúde. Cada emissão de autorização pode ser o ponto de partida para uma conversa de educação em saúde menstrual, fortalecendo vínculos e ampliando o cuidado integral.

Está com dúvidas? Esse é o momento de perguntar. Falar sobre saúde menstrual não é tabu — é cuidado, é dignidade e é direito.

Dúvidas Frequentes

A quem recorrer em caso de dificuldades de acesso ao programa?

Busque orientações na Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima de você. Os profissionais de saúde estão ali para oferecer orientação e o suporte necessário. Eles podem ajudar a emitir a Autorização do Programa Dignidade Menstrual e, se necessário, direcionar para outros serviços que podem ser úteis.

Além disso, é possível obter mais orientações das seguintes formas:

- Teleatendimento do Ministério da Saúde, o Disque Saúde 136;
- Centros de Referência da Assistência Social – Cras e Creas;
- Escolas da rede pública de ensino fundamental ou médio, municipais, estaduais e federais;
- Centros POP, Centros de Acolhimento e Consultórios na Rua;
- Demais estabelecimentos públicos que atendam mulheres e pessoas em situação de vulnerabilidade social.



Não tenho CPF, e agora??

Seu CPF é a sua identidade!

O Cadastro de Pessoas Físicas (CPF) contém suas informações pessoais, como nome, data de nascimento, endereço, entre outras. Não há idade mínima para ter um CPF, e cidadãos brasileiros ou estrangeiros podem se inscrever, morando no Brasil ou no exterior.

Canais de atendimento:

Internet

Acesse o endereço eletrônico da Receita Federal e preencha o formulário:

<https://servicos.receita.fazenda.gov.br/servicos/cpf/inscricao publica/inscricao.asp>



QR Code

Aponte a câmera do celular para este QR Code e acesse o endereço.



Presencial

Procure uma unidade de atendimento da Receita Federal próxima e faça o agendamento do atendimento pela internet. Você pode encontrar todos os postos de atendimento com os serviços oferecidos em:

https://www.gov.br/receitafederal/pt-br/canalais_atendimento/atendimento-presencial/unidades-no-brasil

Se você preferir, também pode recorrer aos Cartórios de Registro Civil de Pessoas Naturais.

Ainda vale lembrar que, desde 2015, o CPF passou a ser emitido gratuita e diretamente na certidão de nascimento, no ato de registro do recém-nascido. E, desde novembro de 2017, é obrigatória a inclusão do número do CPF nos registros e certidões de nascimento, casamento e óbito pelos Cartórios de Registro Civil de todo o País.

Conheça mais iniciativas sobre o Programa:

Materiais de Apoio:

Guia de direitos e saúde sexual das pessoas com deficiência - Ministério dos Direitos Humanos:

https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-com-deficiencia/publicacoes/Guia_Cuidado_Menstrual.pdf

Orientações sobre o Programa à Rede Socioassistencial - Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social:

<https://blog.mds.gov.br/redesuas/orientacoes-a-rede-socioassistencial-sobre-o-programa-de-promocao-e-protecao-da-dignidade-menstrual/>

Vídeos Informativos:

10 Minutinhos D'Agente – 2º Ep. Programa Dignidade Menstrual:

<https://www.youtube.com/watch?v=U8b09jQ0Qdc>

Você já sabe como ter acesso a absorventes gratuitos pelo SUS:

<https://www.youtube.com/watch?v=YwdVIXr-8TO>

Como retirar absorventes na Farmácia Popular – Shorts:

<https://www.youtube.com/shorts/tx3HwsVNYMw>

Como retirar absorventes na Farmácia Popular (vídeo completo):

<https://www.youtube.com/watch?v=pLDXEK1RuI>

MAIS DIGNIDADE | Governo federal cria Programa de Proteção e Promoção da Dignidade Menstrual: https://www.youtube.com/watch?v=hV7ihL_5R6Y

Programa Dignidade Menstrual | Um Ciclo de Respeito: <https://www.youtube.com/watch?v=no9BqaFZfMA&t=5s>

Conheça mais iniciativas sobre o Programa:

Webinários:

V Webinar Nacional e Intersectorial do PSE – Falando sobre saúde sexual e reprodutiva nas escolas: <https://www.youtube.com/watch?v=gZBxCVyGVEA>

VIII Webinar Nacional e Intersectorial do PSE – Programa Dignidade Menstrual: <https://www.youtube.com/watch?v=OnB9LZ-XXkc&t=9s>

Webinário: O papel dos gestores e profissionais de saúde na promoção da Dignidade Menstrual: https://www.youtube.com/watch?v=OoEryU-A_Fg&t=4189s

Webinário: Dor não é Normal: Conscientização sobre a Endometriose: <https://www.youtube.com/watch?v=Av5am29co9c>

The background is a vibrant red with a marbled, liquid-like texture. A faint, dark silhouette of a woman is visible, showing her head, shoulders, and arms, positioned behind the text.

**MENSTRUAR
COM DIGNIDADE É
SEU DIREITO.**

CASA CIVIL

MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DAS
MULHERES

MINISTÉRIO DOS
**DIREITOS HUMANOS
E DA CIDADANIA**

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DO
**DESENVOLVIMENTO
E ASSISTÊNCIA SOCIAL,
FAMÍLIA E COMBATE À FOME**

MINISTÉRIO DA
**JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA**

SECRETARIA DE
COMUNICAÇÃO SOCIAL

GOVERNO DO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO