

As escolas brasileiras sabem que as meninas estão com dor?

Quantas meninas faltam às aulas por cólicas menstruais? Quantas menstruaram pela primeira vez antes dos 11 anos, sem saber o que esperar? Quantas professoras faltaram ao trabalho pelo mesmo motivo que suas alunas? Como esses dados se distribuem entre regiões, raças e etapas de ensino?

As respostas que você encontra neste material vêm de um levantamento realizado pelo Instituto Equidade.info com 2.551 estudantes, 303 professores e 181 gestores escolares das redes pública e privada de todas as regiões do Brasil.

Menstruar faz parte da vida de milhões de estudantes brasileiras. Para muitas delas, a escola é o lugar onde a dor chega sem protocolo, sem infraestrutura e sem registro. Não existe atestado para cólica. Não existe protocolo para a menina que mal consegue ficar sentada. Não existe, na maior parte das escolas brasileiras, nenhum caminho institucional para um problema que afeta milhões de estudantes todos os meses.

O que não é nomeado não é contabilizado. O que não é contabilizado não vira política pública. E o que não vira política pública continua sendo tratado como assunto particular, de cada menina, resolvido em silêncio, mês após mês, ao longo de toda a trajetória escolar.

Esta é a primeira de seis ondas de pesquisas que serão realizadas pelo Alana com o Instituto Equidade.info. Os dados são o ponto de partida para transformar essa realidade.

A DOR AFASTA MENINAS DA ESCOLA



6 em cada 10

alunas que menstruam têm cólicas fortes ou moderadas, que atrapalham seus dias e exigem medicação.



4 em cada 10

meninas que menstruam faltam às aulas pelo menos uma vez por mês por causa de sintomas menstruais.

Estamos falando de cerca de 3,6 milhões de meninas de todo o Brasil.

A PREVALÊNCIA DE FALTAS CRESCE COM A INTENSIDADE DA CÓLICA:

45,1% das alunas com cólicas moderadas e 40,3% das com cólicas fortes já faltaram por motivos menstruais, contra apenas 15,5% das que não sentem cólicas.

→ Das que faltam, 20,5% perdem 1 dia por mês, 16% perdem de 2 a 5 dias e 0,6% perdem mais de 5 dias.

Sul

Região com a menor incidência de cólicas fortes e a maior proporção de meninas que faltam por motivos menstruais.

QUEM É MAIS AFETADA?

- Sentem cólicas fortes
- Faltam de aula por este motivo

Nordeste

Região com a maior incidência de cólicas fortes e a menor proporção de meninas que faltam por motivos menstruais



E TAMBÉM ATINGE QUEM ENSINA



1 em cada 10

professoras faltou ao trabalho ao menos uma vez no último ano por motivos menstruais.

→ Entre elas, 15,6% descrevem suas cólicas como fortes. Quando olhamos para as gestoras, esse índice sobe para 28,3%. Há aqui um duplo impacto para as meninas, que perdem nas duas pontas: com suas próprias faltas e com as de suas professoras.

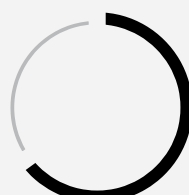
AS MENINAS MENSTRUAM CADA VEZ MAIS CEDO.

A ESCOLA ESTÁ PREPARADA PARA ISSO?



36,5%

das meninas brasileiras tiveram a primeira menstruação até os 10 anos.



65,2%

das estudantes menstruaram pela primeira vez até os 11 anos, mediana da menarca na pesquisa.

IDADE DA MENARCA VERSUS INTENSIDADE DE CÓLICAS

MENARCA ATÉ 10 ANOS



10%



14%



33%



43%

● **Não Sinto Cólicas**

● **Cólicas leves**

pouca dor; melhora com descanso ou bolsa quente

● **Cólicas moderadas**

atrapalham o dia a dia; preciso de remédio

● **Cólicas fortes** dificultam

estudo/trabalho; ânsia de vômito, diarreia e tonturas; sem melhora com remédios

11-12 ANOS



14%



26%



33%



27%

13 ANOS



25%



24%



26%



25%

O cruzamento entre idade da primeira menstruação e intensidade das cólicas indica uma associação:

meninas com menarca precoce sentem mais dor.

A PARTIR DE 14 ANOS



5%



35%



32%

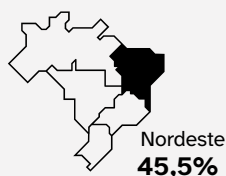


28%

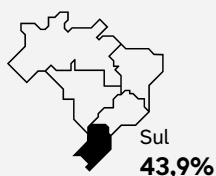
Entre as que menstruaram até os 10 anos, 43% relatam cólicas fortes.

Entre as que menstruaram a partir dos 14 anos, esse índice cai para 28%.

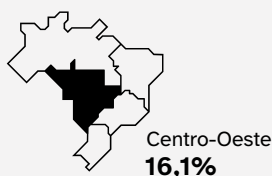
PREVALÊNCIA DE MENARCA ATÉ 10 ANOS DE IDADE



Nordeste
45,5%



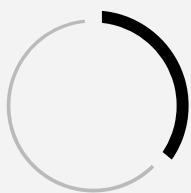
Sul
43,9%



Centro-Oeste
16,1%

A prevalência de menarca até 10 anos de idade também varia por região: as maiores proporções estão no Nordeste (45,5%) e no Sul (43,9%) e a menor no Centro-Oeste (16,1%).

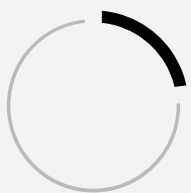
E OS MENINOS?



36,8%

dos meninos dizem não pensar muito sobre o assunto quando o tema é menstruação.

Entre as meninas, esse índice é de **19,7%**.



23,7%

dos meninos acreditam que a menstruação pode atrapalhar escola ou esporte.

Entre as meninas, esse índice é de **41,2%**.

→ AS TRÊS DIFERENÇAS MAIS EXPRESSIVAS ENTRE MENINAS E MENINOS:

engajamento com o tema (disparidade de 29,2 pontos percentuais), **percepção de que menstruar atrapalha escola ou esporte** (disparidade de 17,5 pontos) e **percepção de que menstruar pode doer ou incomodar** (disparidade de 14,6 pontos).

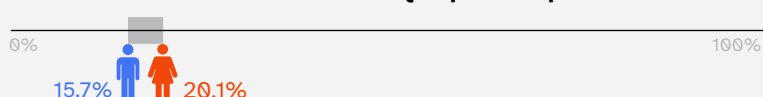
DIFERENÇA NA PERCEPÇÃO ENTRE MENINAS E MENINOS

'O que vem na sua cabeça quando você pensa ou ouve falar sobre menstruação?'

Não sei o que é isso



Se o banheiro da escola tem o que precisa para se cuidar



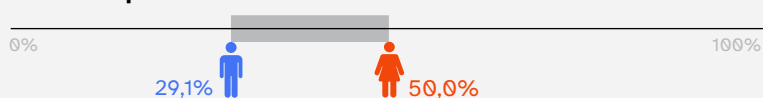
Pode sujar a roupa e chamar atenção



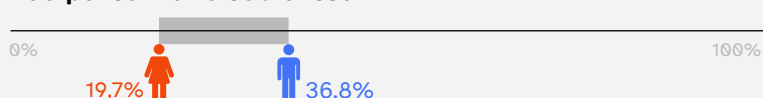
Às vezes pode atrapalhar ir à escola, brincar ou fazer esportes



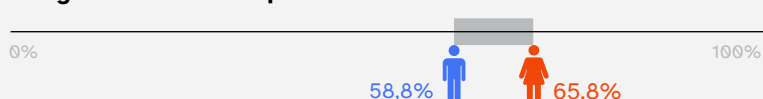
Às vezes pode doer ou incomodar



Não penso muito sobre isso



É algo normal do corpo

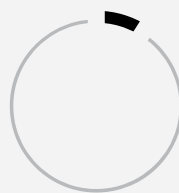


A DOR NÃO É DEMOCRÁTICA. E OS ÍNDICES DE FALTA SÃO PROVA DISSO.



14,5%

das alunas negras faltam de 2 a 5 dias por mês.



9,6%

é o índice de faltas entre as alunas brancas.

→ A taxa de alunas que já faltaram alguma vez por motivos menstruais é semelhante entre brancas e negras, em torno de 34%. A diferença aparece na quantidade de dias de aula perdidos:

o índice de quem falta de 2 a 5 dias por mês é 1,5 vezes maior entre as alunas negras.

PERCEÇÃO DE CÓLICAS MENSTRUAIS

● Alunas negras ● Alunas brancas

CÓLICAS FORTES

25,9%

37,5%

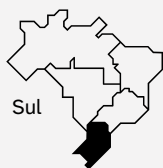
NÃO SENTE CÓLICAS

16%

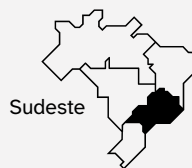
8,5%

→ Meninas brancas relatam mais dor intensa. Meninas negras, quando faltam, ficam fora por mais dias. Esses dois dados, lidos juntos, descrevem um padrão que não se explica por um único fator e que a pesquisa, por si só, não resolve. O que os números mostram com clareza é que **a experiência menstrual não é uniforme entre grupos raciais**, e que indicadores agregados, lidos sem esse recorte, escondem desigualdades que têm consequências diretas na trajetória escolar de meninas negras.

MENARCA PRECOCE, QUEM É MAIS AFETADA?



Sul



Sudeste



Nordeste

ALUNAS NEGRAS

64%

61,6%

37,3%

ALUNAS BRANCAS

32,9%

5,3%

54,2%

→ O recorte raça e território precisa estar presente em toda triagem escolar de cólicas menstruais. Lido apenas pelo agregado nacional, o indicador de dores fortes subestima o problema entre as alunas negras.

O QUE É PRECISO MUDAR

Reconhecer a dor como problema coletivo

Protocolos de faltas justificadas por sintomas menstruais, com orientação ao corpo docente, reduzem constrangimento, melhoram o registro e permitem que o sistema responda com dados.

Levar a educação menstrual para o ensino Fundamental 1

77,6% das meninas menstruam antes dos 11 anos. Muitas chegam à primeira menstruação sem nenhuma orientação sobre o ciclo. Falar sobre saúde menstrual não pode esperar pela chegada da adolescência.

Garantir infraestrutura que acolhe

Falta de banheiro e de produtos de higiene menstrual aparece como motivo de falta especialmente no Norte (18,9%) e no Centro-Oeste (30,2%). Acesso a infraestrutura adequada é condição básica de permanência escolar.

Integrar educação e saúde

Cólicas fortes em cerca de 1 em cada 3 meninas indicam necessidade de triagem clínica. Condições como endometriose, que afeta 1 em cada 10 mulheres e pode levar até 12 anos para ser diagnosticada, também pode ter início silencioso na adolescência.

Considerar as trabalhadoras da escola

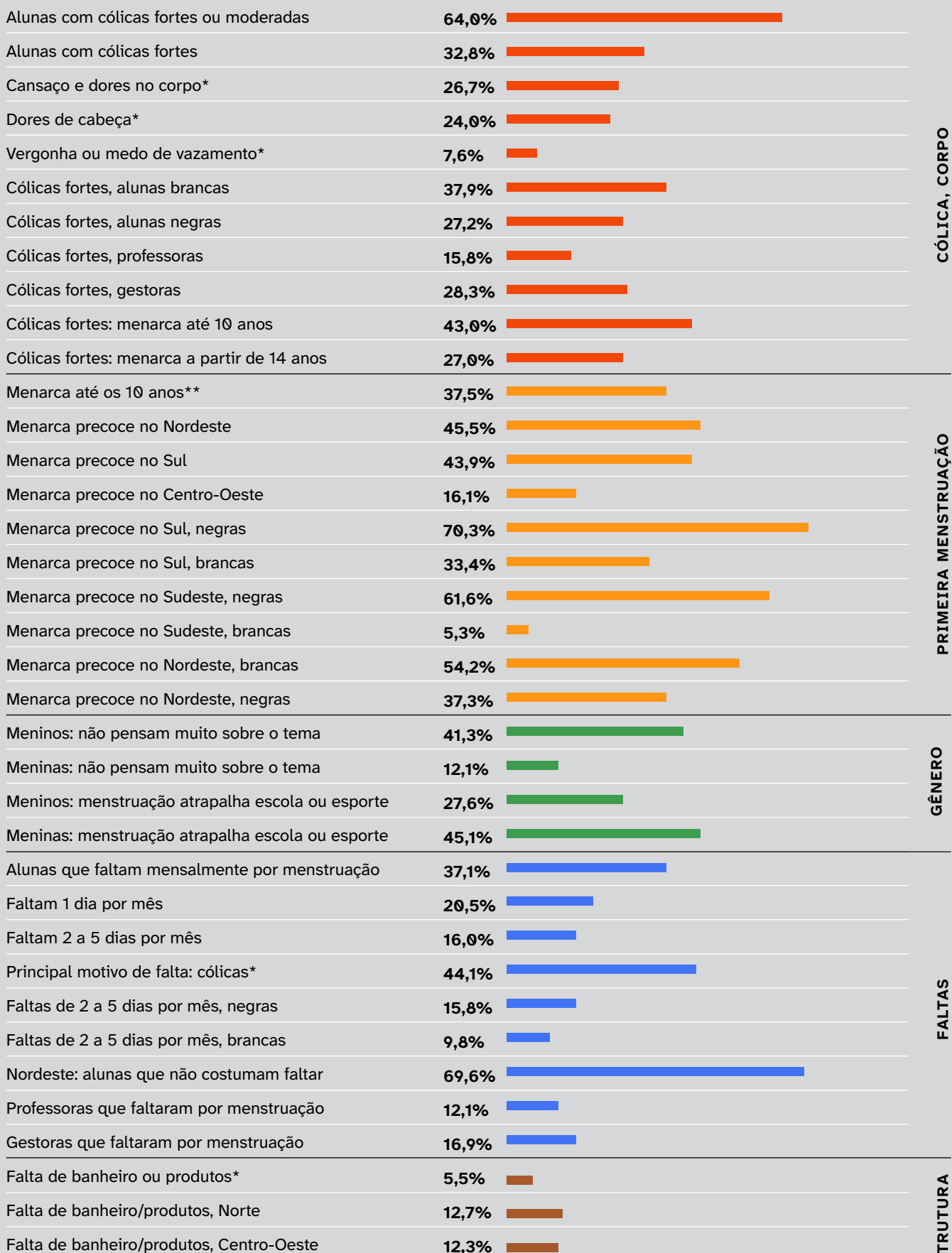
11,9% das professoras e 16,2% das gestoras já faltaram por motivos menstruais. Políticas de saúde menstrual no ambiente escolar precisam incluir estudantes e trabalhadoras, com protocolos adequados para cada perfil.

Conclusão

Os dados desta pesquisa descrevem um problema de saúde pública que o sistema educacional brasileiro ainda não reconhece como tal. Meninas chegam à escola com dor, faltam mais do que seus colegas, e esse custo não aparece em nenhum indicador educacional padrão. A dor é real. O absenteísmo é mensurável. A desigualdade racial é documentada. E o desconhecimento dos meninos sobre o tema é dado, não suposição.

Investir em saúde menstrual nas escolas é essencial, tanto para garantir o direito à aprendizagem quanto para reduzir desigualdades que começam no corpo e se acumulam na trajetória escolar. Incluir saúde menstrual nos protocolos, no currículo e na infraestrutura, priorizando as estudantes mais afetadas, é uma oportunidade de promover equidade e favorecer uma escola que reconhece a realidade de todas as crianças e adolescentes.

REFERÊNCIA DE DADOS



Meninas no EM faltam
2,07
dias /mês

Meninos no EM faltam
1,65
dias /mês

Mediana da menarca:
11 anos

Aproximadamente
3,6 milhões de alunas,
faltam às aulas mensalmente
por conta da menstruação.

Sobre a pesquisa

Levantamento realizado em fevereiro de 2026 pelo Alana em parceria com o Instituto Equidade.info, com 2.551 estudantes (770 meninas que menstruam), 303 professores e 181 gestores escolares, das redes pública e privada de todas as regiões do país.



EQUIDADE.INFO