

# Intimina premeia as práticas de saúde reprodutiva com as suas "Period Medals"

## [Multimedia](#)

**As "Period Medals" da Intimina - A tabela de classificação que avalia o histórico dos países que competirão em Paris este verão no âmbito dos seus comportamentos e medidas para amenizar os impactos da menstruação nas mulheres – e vê grandes nomes do desporto fora do pódio.**

Foram concedidas Medalhas de Ouro de Edição Limitada a atletas britânicas que quebraram tabus sobre o tema da menstruação no desporto, incluindo Heather Watson, Eilish McColgan, Dina Asher-Smith e as Lionesses.

Países que geralmente ocupam os primeiros lugares da tabela alternativa de medalhas, como EUA e China, encontram-se nas últimas posições do top 20.

Pesquisas intensivas conduzidas pela Intimina, marca de bem-estar íntimo, mostraram que a Suíça é o país onde a menstruação menos impacta as atletas; já o Reino Unido ocupa o quinto lugar do ranking.

Ainda há um longo caminho a percorrer, uma vez que nenhum dos 206 países que estarão na competição em Paris na próxima semana alcançou a pontuação máxima nos cinco indicadores chave de apoio positivo para a saúde reprodutiva feminina.

As áreas avaliadas incluíram disponibilidade de casas de banho seguras e com altos níveis de privacidade; educação; políticas de controlo da natalidade e aborto; e acesso, incluindo a nível financeiro, a produtos menstruais.

Os jogos deste verão serão os que terão menos impedimentos por motivos relacionados com a menstruação de sempre: graças ao crescente número de pesquisas e atenção dos meios de comunicação em relação à forma como os ciclos menstruais afetam o desempenho, a suscetibilidade a lesões e o estado mental das atletas – incluindo mudanças nos uniformes das equipas para permitir um maior conforto durante a competição.

Apesar de todas estas mudanças, ainda há um longo caminho a percorrer para que as mulheres com menstruação se possam sentir realmente apoiadas nas suas carreiras desportivas, como mostrado num novo estudo sobre previsões em relação à saúde reprodutiva, tradições e investimentos nos 206 países participantes nos jogos olímpicos, realizado por especialistas em saúde feminina da Intimina. Os resultados foram utilizados para produzir uma tabela de ranking

chamada "Period Medals" – tendo por base os históricos dos países participantes nos jogos deste verão no que ao tema da menstruação diz respeito.

Esta pesquisa teve um resultado que impressionou - países que geralmente ocupam os primeiros lugares, como EUA e China, estão agora nas últimas posições do top 20, com apenas uma medalha de bronze cada, igualando-se a Itália, Argentina, Hungria e Alemanha.

A tabela é liderada pela Suíça, que – graças ao seu espírito cultural de abertura, acesso e atitudes em relação à contraceção, gestão de saúde pública, políticas progressistas no local de trabalho e educação abrangente e integrada (entre meninas e meninos) – ganhou duas medalhas de ouro e três de prata nas "Period Medals".

Ranking completo abaixo:

Os 20 países do mundo com melhores comportamentos em relação ao apoio à saúde reprodutiva, educação menstrual, igualdade e capacidade de fornecer os produtos menstruais necessários.

1. Suíça – 12 pontos;
2. Holanda – 11 pontos;
3. Espanha – 8 pontos
4. França – 7 pontos;
5. Reino Unido – 6 pontos
6. Cuba – 5 pontos;
7. Austrália – 5 pontos;
8. Suécia – 4 pontos;
9. Chipre – 3 pontos;
10. Sérvia – 3 pontos;
11. Dinamarca – 3 pontos;
12. África do Sul – 3 pontos;
13. Portugal – 2 pontos;
14. México – 2 pontos;
15. Itália – 1 ponto;
16. EUA – 1 ponto;
17. Argentina – 1 ponto;
18. Alemanha – 1 ponto;
19. Hungria – 1 ponto;
20. China – 1 ponto;

A menstruação nas heroínas do desporto

De forma a incentivar mais discussões honestas e positivas sobre o período entre os atletas que irão participar nesta competição, uma Medalha de Ouro da Menstruação de edição limitada foi produzida pela Intimina para reconhecer as heroínas do desporto britânico que lideraram mudanças e conversas que quebraram tabus e inspiraram uma geração de futuros atletas a continuar a praticar os seus desportos.

As vencedoras foram:

- Heather Watson – a tenista britânica falou abertamente sobre os desafios de competir durante os dias da menstruação, especialmente com o uniforme tradicional branco de Wimbledon; essas regras foram tornadas mais flexíveis e as jogadoras podem utilizar calções escuros.

- As Lionesses – a equipa liderou conversas abertas sobre a menstruação, pressionou o seu fornecedor de uniformes para adaptar a cor e o design de seus calções e defenderam que o desporto abordasse urgentemente a ligação do ciclo menstrual com lesões do ligamento cruzado anterior e outras lesões.

- Dina Asher-Smith – quebrou um grande tabu ao interligar, de forma aberta e honesta, uma queda no seu desempenho à sua menstruação, e impulsionou pedidos para um maior investimento da ciência do desporto nesta questão.

- Eilish McColgan – a atleta escocesa é uma apaixonada ativista e trabalha para acabar com o preconceito associado à menstruação, tendo sofrido com períodos dolorosos que impactaram severamente sua capacidade de competir, e orienta jovens atletas a compreenderem melhor os seus corpos sem vergonhas.

As medalhas de seis cm, banhadas a ouro de 18 quilates, são gravadas com uma imagem do copo menstrual INTIMINA com uma gota de tinta vermelha no lugar da tocha. Tanto a gota quanto a fita são da cor vermelho Pantone, também conhecida por "Period". As medalhas foram criadas pelo joalheiro Geoff Murray, nome já conhecido da produção de joias para atletas olímpicos, tendo criado peças comemorativas personalizadas para a nadadora Lizzie Simmons.

#### Metodologia e Países com Pior Desempenho

A pesquisa analisou o desempenho em cinco áreas chave, atribuindo uma pontuação para cada uma:

1. Acesso a produtos de higiene menstrual (incluindo custo, impostos, variedade e disponibilidade de casas de banho privadas e seguras);
2. Estigma associado à menstruação (incluindo atitudes culturais e representação nos meios de comunicação social);
3. Acesso ao controlo da natalidade e aborto (incluindo legislação, facilidade de acesso ao controlo da natalidade e comportamentos culturais);
4. Políticas no local de trabalho relacionadas à menstruação – incluindo profissões desportivas (licença médica);
5. Educação sobre menstruação (incluindo acesso e consistência de recursos e políticas educacionais).

Em último lugar da lista ficou o Líbano - graças às suas leis de aborto - as mais restritivas do mundo - ao acesso severamente limitado a produtos de cuidados menstruais e à educação sobre menstruação inadequada e muitas vezes ausente. Foi seguido de perto pela Somália, onde 60% da população não tem acesso a instalações sanitárias adequadas e onde as poucas iniciativas lideradas por ONGs significam acesso extremamente limitado a produtos. Na

maior parte dos 10 países com pior classificação, as mulheres são forçadas a usar alternativas como folhas ou panos, e a falta de educação consistente significa que muitas jovens em áreas rurais ainda sentem um forte estigma em relação a estas questões.

A Dra. Susanna Unsworth, ginecologista da Intimina, comentou: "Embora tenha existido um importante investimento na compreensão de como os ciclos menstruais afetam as atletas, ainda há uma necessidade urgente de mudança em todo o mundo. Quase metade (42%) das atletas dizem que os seus períodos foram um fator na decisão de abandonar o desporto completamente\* , para além disso, os dados da UNESCO mostraram que 335 milhões de jovens frequentam escolas com instalações com escassez de água, saneamento e higiene, afetando a sua educação e evitando que alcancem o seu verdadeiro potencial na vida pessoal e nas suas rotinas de desporto. Mesmo no Reino Unido, 1 em cada 10 jovens mulheres não pode comprar produtos de cuidados menstruais – nos EUA é 1 em cada 5\*\*\*. "Devemos continuar a honrar e apoiar todas as atletas que mostram coragem ao responsabilizar os media, instituições desportivas e os governos mundiais sobre a saúde reprodutiva feminina – para manter a viabilidade do caminho das mulheres no desporto".

\*Dados da pesquisa "Women in Sport", conduzida em 2022 pela BBC.

\*\*Dados da UNESCO publicados pela WASH (água, saneamento e instalações de higiene).

\*\*\* PLAN International UK.

#### Sobre a Intimina

Criada em 2009, a Intimina é uma marca sueca que oferece uma linha completa de produtos para o bem-estar íntimo da mulher. Com três gamas de cuidados – Cuidados Menstruais, Fortalecimento do Pavimento Pélvico e Bem-Estar Feminino –, a marca tem produtos para mulheres de todas as idades. Todos os produtos são fabricados com materiais de alta qualidade, seguros para o corpo, e foram desenvolvidos e testados com o apoio de um grupo mundial de consultores médicos e ginecologistas.

<https://www.intimina.com/pt-pt>

---