

# REGULAMENTO

Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito  
1ª Edição/2025

Servidores da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo  
(SEDUC-SP)

Fevereiro/2024

# Sumário



## **Diretrizes e conteúdo pedagógico**

- 1. Por dentro da formação.....3
- 2. Metas e objetivos.....4

## **Orientações gerais sobre o curso**

- 3. Quem pode participar.....7
- 4. Como realizar a inscrição .....8
- 5. Como cancelar a inscrição.....10
- 6. Cronograma de inscrição e realização das atividades..... 11
- 7. Onde e como realizar as atividades..... 12
- 8. Avaliação e certificação .....14
- 9. O que fazer em caso de dúvidas .....16
- 10. Suas responsabilidades enquanto cursista..... 17
- 11. Acessibilidade ..... 20
- 12. Configurações adequadas para acesso ao AVA-EFAPE.....23
- 13. Como realizar a limpeza de cada navegador.....25

# 1.

## Por dentro da formação

### Diretrizes e conteúdo pedagógico

- 1.1. Entre as 1,6 milhão de alunas da rede pública estadual paulista, aproximadamente 1,3 milhão está em idade menstrual. Destas, 500 mil vêm de famílias do Cadastro Único (CadÚnico), e mais de 290 mil estão em situação de vulnerabilidade social. Por essa razão, é fulcral que a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (SEDUC-SP) elabore e execute políticas públicas com vistas à promoção da dignidade menstrual entre estudantes, tanto para a saúde física e mental das pessoas menstruantes quanto para a construção de uma sociedade mais equitativa, considerando que mitos e tabus em torno da menstruação contribuem para que o ciclo menstrual seja vivenciado muitas vezes com vergonha, medo ou desconforto, sem as informações mínimas necessárias para uma relação saudável e segura com a menstruação.
- 1.2. Nesse sentido, a SEDUC-SP, por intermédio da Escola de Formação e Aperfeiçoamento dos Profissionais da Educação Paulo Renato Costa Souza (EFAPE), propõe a oferta, para todos os servidores estaduais da Educação, de um curso com temática voltada à dignidade menstrual.

# 2.

## Metas e objetivos

### 2.1. Objetivo geral

- 2.1.1.** O curso **Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito - 1ª Edição/2025** tem como objetivo capacitar profissionais de todos os âmbitos da Educação estadual paulista para promover ambiente escolar seguro, saudável e acolhedor para as pessoas que menstruam.
- 2.1.2.** O conteúdo abrange todas as áreas e especificidades, contextualizando o ciclo menstrual e o combate à pobreza menstrual e seus impactos, como a evasão escolar.
- 2.1.3.** O curso deve incluir cartilhas como material de apoio, direcionadas a gestores, professores, estudantes e familiares.

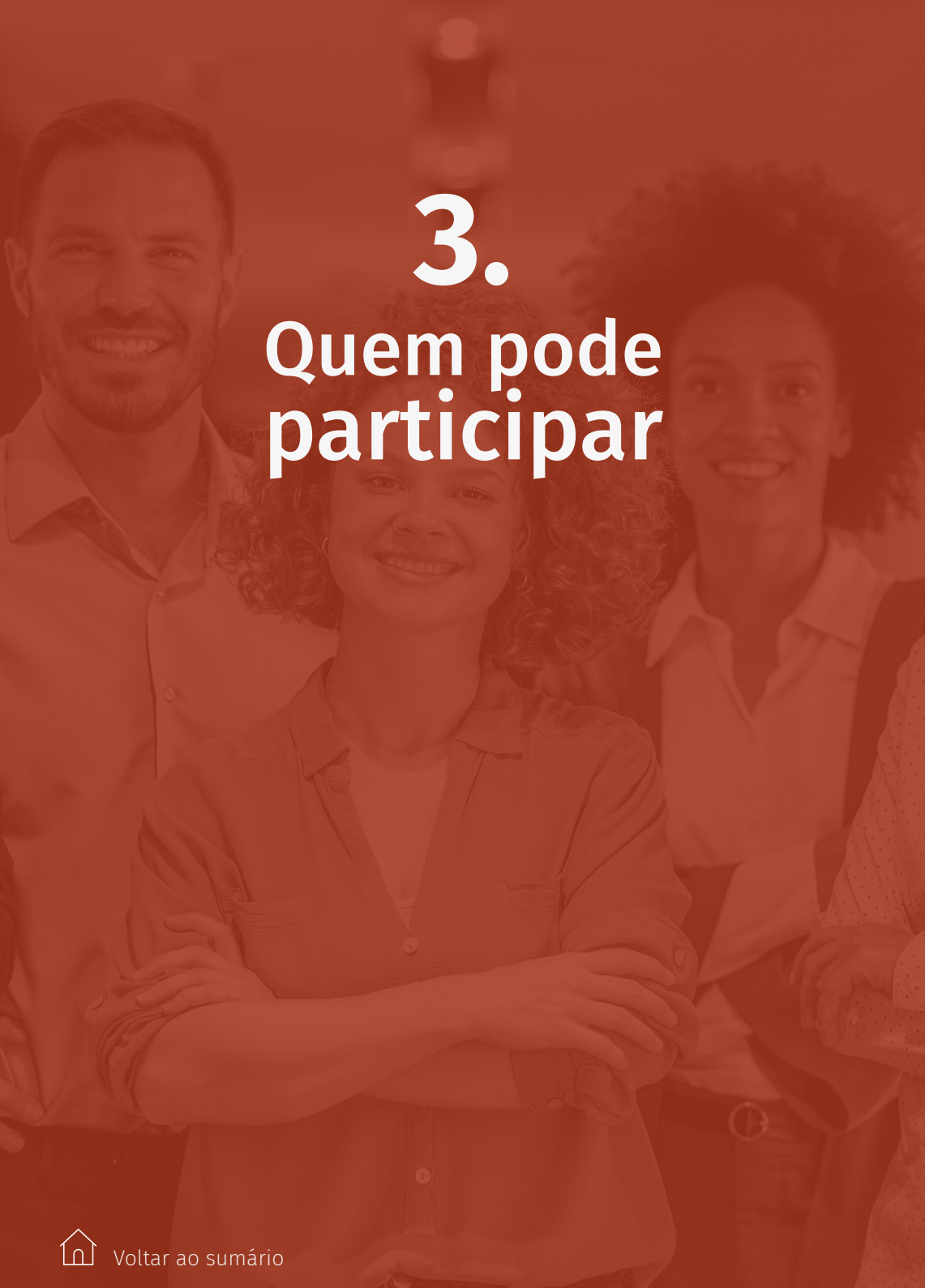
### 2.2. Objetivos específicos

- Apresentar a legislação relacionada à dignidade menstrual no Brasil e no estado de São Paulo.
- Apresentar dados, evidências e casos empíricos sobre pobreza menstrual no país e no estado de São Paulo.
- Apresentar dados sobre o impacto da oferta de absorventes nas escolas e sua contribuição para um ambiente escolar seguro e acolhedor.

- Discutir sobre como o problema da pobreza menstrual contribui para a evasão escolar.
- Apresentar o ciclo menstrual, as características da puberdade e os métodos contraceptivos.
- Articular conceitos biológicos e sócio-históricos sobre menstruação e ciclo menstrual.
- Demonstrar as correlações entre higiene menstrual e saúde mental.
- Ilustrar o processo de adolecer por meio dos processos típicos da puberdade, sobretudo os relacionados aos impactos físicos, sociais e emocionais da menstruação.
- Apresentar as fases do ciclo menstrual, a fisiologia da concepção e da contracepção e os sinais de alerta para problemas de SMR.
- Explicar os tipos de absorvente e os métodos de higiene menstrual descartáveis e não descartáveis.
- Relacionar o conceito de educação menstrual emancipatória com o combate à desinformação e à estigmatização dos processos menstruais.
- Sugerir recursos didáticos e uso de metodologias ativas no ensino da educação menstrual.
- Propor caminhos para a inclusão de Pessoas com Deficiência (PCD), Transtorno do Espectro Autista (TEA) e neurodivergentes na abordagem da educação menstrual na escola.
- Apontar possibilidades para o diálogo sobre saúde menstrual com pessoas que não menstruam.

- Apontar possibilidades para o envolvimento da comunidade escolar com o tema da dignidade menstrual.
- Indicar estratégias para a promoção de ambiente escolar acolhedor e inclusivo para pessoas que menstruam.
- Divulgar boas práticas para o manejo do ciclo menstrual no ambiente escolar.
- Apresentar caminhos para obter e fornecer suporte em caso de crises relacionadas a questões de saúde menstrual.





# 3.

## Quem pode participar

### Orientações gerais sobre o curso

**3.1.** O curso será direcionado aos servidores da SEDUC-SP integrantes do Quadro do Magistério (QM), do Quadro de Apoio Escolar (QAE) e do Quadro da Secretaria da Educação (QSE) e aos servidores da EFAPE.



# 4.

## Como realizar a inscrição

**4.1.** Cada servidor deverá realizar sua inscrição no **curso específico correspondente ao seu perfil**:

- Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito – Público Docente - 1ª Edição/2025
- Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito – Público Gestores - 1ª Edição/2025
- Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito – Público QAE e QSE - 1ª Edição/2025

**4.2.** As **vagas** ofertadas para o curso são **ilimitadas**.

**4.3.** O servidor interessado deverá acessar o formulário do **curso específico correspondente ao seu perfil**, disponibilizado na página da ação, no menu “Cursos e Formações”, no site da EFAPE (<https://efape.educacao.sp.gov.br>).

**4.4.** As **inscrições** ficarão disponíveis de 17/02 a 30/05/2025.



- 4.5.** O acesso ao Ambiente Virtual de Aprendizagem da EFAPE (AVA-EFAPE) será liberado minutos após a efetivação da inscrição.
- 4.6.** O **acesso às atividades no AVA-EFAPE** será disponibilizado imediatamente após **confirmação de matrícula**, que deverá ser realizada até o dia **16/06/2025**.
- 4.7.** Antes de se inscrever, o interessado deverá ler todas as condições dispostas neste Regulamento. Em seguida, poderá efetuar a inscrição por meio de formulário eletrônico.
- 4.8.** Nos campos **“Usuário” e “Senha”, utilizar o CPF (sem pontos ou hífen)**. Ao concluir a inscrição, um número de protocolo e uma cópia do Termo de Aceite serão enviados ao e-mail cadastrado no formulário.



**Atenção!** É importante cadastrar um e-mail válido e ativo para continuar recebendo as comunicações da EFAPE relativas ao curso.



# 5.

## Como cancelar a inscrição

- 5.1. Não serão aceitas solicitações de cancelamento.
- 5.2. Após efetuada a inscrição pelo formulário, o servidor inscrito **que não confirmar sua matrícula** no AVA-EFAPE **terá a inscrição desconsiderada**.
- 5.3. Será considerado **evadido** o servidor que confirmar sua matrícula no AVA- EFAPE, mas **não realizar nenhuma atividade** do curso.
- 5.4. Em caso de dúvidas, o servidor deverá abrir uma ocorrência por meio do Portal de Atendimento, disponível no endereço **<https://atendimento.educacao.sp.gov.br>**, ou por meio do telefone 0800 770 0012.
- 5.5. Para acessar o Portal de Atendimento, deve ser informado obrigatoriamente um e-mail institucional Microsoft (**[@educacao.sp.gov.br](mailto:@educacao.sp.gov.br)** ou **[@professor.educacao.sp.gov.br](mailto:@professor.educacao.sp.gov.br)**). A senha de acesso é a mesma utilizada para acessar o Portalnet (GDAE), a SED ou o Outlook. A ativação dos e-mails institucionais dos servidores da SEDUC-SP será feita por meio da plataforma SED: **<https://sed.educacao.sp.gov.br>**.

# 6.

## Cronograma de inscrição e realização das atividades

**6.1.** O curso contará com **carga horária de 40 horas** e poderá ser realizado entre **17/02 e 30/06/2025**, conforme tabela a seguir.

| Módulos | Temas                                                       | Início no AVA-EFAPE |            |
|---------|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
| 1       | Dignidade menstrual                                         | 17/02/2025          | 30/06/2025 |
| 2       | Saúde Menstrual                                             | Em breve            |            |
| 3       | Educação Menstrual                                          | Em breve            |            |
| 4       | Boas Práticas para uma Escola em Ação na Educação Menstrual | Em breve            |            |



# 7.

## Onde e como realizar as atividades

- 7.1. As atividades serão realizadas totalmente a distância, e de modo autoinstrucional (sem tutoria, interação ou mediação), por meio do **AVA-EFAPE**.
- 7.2. O servidor deverá acessar o AVA-EFAPE por meio do canal “Soluções” ou diretamente na página do curso, disponível no site da EFAPE, ou ainda pelo endereço **<https://avaefape.educacao.sp.gov.br/login>**.
- 7.3. As atividades avaliativas consistirão em questões objetivas, com autocorreção pelo sistema, e não poderão ser realizadas após os prazos estipulados no cronograma do curso previsto neste Regulamento.
- 7.4. O cursista terá até **três tentativas** para realizar a atividade avaliativa de cada módulo, durante o período regular de sua realização. Após as três tentativas, a maior nota será considerada pelo sistema.
- 7.5. Questões salvas e não enviadas não serão consideradas para avaliação.
- 7.6. As atividades avaliativas não poderão ser realizadas após os prazos estipulados.

- 7.7.** Ao final do módulo 4 os participantes utilizarão roteiros para desenvolvimentos de ferramentas de gestão de forma a aplicar e incorporar em seu Plano de ação no contexto escolar.
- 7.8.** Encerrado o período para a realização do curso, não serão aceitas justificativas para o envio das atividades pendentes.



**Atenção!** Para acessar o AVA-EFAPE, o cursista deverá utilizar o seu **CPF (com 11 dígitos, sem pontos e sem hífen) nos campos “Usuário” e “Senha”,** ou senha pessoal utilizada anteriormente.



## 8. Avaliação e certificação

- 8.1. Os certificados de aprovação nos cursos serão emitidos pela EFAPE aos cursistas que atenderem aos critérios para certificação. Eles serão avaliados e certificados, considerando-se a **frequência e o aproveitamento**.
- 8.2. Para certificação será necessário **obter 75% de aproveitamento** ao final do curso, **com conceito satisfatório**, e ter **frequência de 100%**.
- 8.3. Os certificados serão emitidos aos aprovados somente após o término do curso e respectiva homologação no Diário Oficial do Estado de São Paulo (DOE). A informação da portaria de homologação constará no certificado.
- 8.4. A EFAPE disponibilizará digitalmente o resultado da participação de todos os cursistas e, aos aprovados, o certificado na ferramenta “Histórico de Participações”, disponível no site da EFAPE, no canal “Soluções”.
- 8.5. Tão logo o resultado de participação e os **certificados** dos aprovados estiverem disponibilizados no “Histórico de Participações”, os cursistas serão informados e orientados para consulta e download.

- 8.6.** Os cursistas terão até seis meses, contados a partir da data de disponibilização da ação no **“Histórico de Participações”** e emissão dos certificados, para solicitar revisão da situação final por meio do canal “Fale com a SEDUC”.
- 8.7.** Os cursistas poderão utilizar o certificado do curso para a evolução funcional pela via não acadêmica, desde que respeitada e considerada a legislação vigente para o quadro funcional de cada um.
- 8.8.** Os cursistas terão um prazo de até seis meses, contados a partir da data de disponibilização da ação no **“Histórico de Participações”** e da emissão dos certificados, para solicitar a revisão de sua situação final por meio do canal Fale com a SEDUC.



**Atenção!** Atividades salvas e não enviadas serão desconsideradas. Para mais informações, acesse o Guia de Utilização AVA-EFAPE.

# 9.

## O que fazer em caso de dúvidas

- 9.1. Em caso de problemas e/ou dúvidas referentes ao curso, os servidores terão à disposição o canal “Fale com a SEDUC”, disponível para abertura de chamados 24 horas por dia, e o atendimento será feito de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, exceto feriados. Todos os chamados abertos nos finais de semana e feriados serão respondidos a partir do primeiro dia útil subsequente. O mesmo acontecerá aos chamados abertos fora do horário estipulado.
- 9.2. Após o período de seis meses do término do curso, o acesso ao seu conteúdo será interrompido, assim como os serviços de atendimento ao cursista via “Fale com a SEDUC”. Portanto, não será possível solicitar retificações depois desse período.





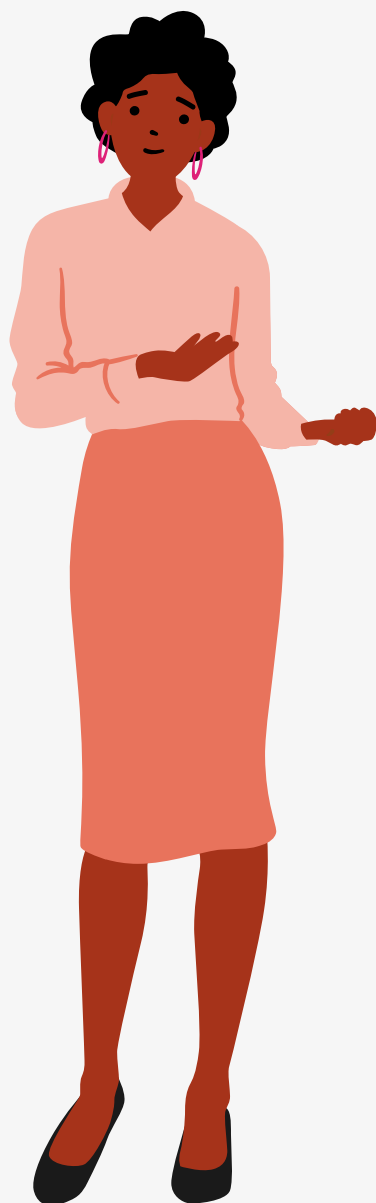
# 10.

## Suas responsabilidades enquanto cursista

- 10.1.** Acessar o curso, ler os textos de referência, aprofundar o estudo dos materiais indicados e participar das atividades propostas dentro dos prazos estabelecidos e registrados no cronograma.
- 10.2.** Acompanhar, no AVA-EFAPE, o status de suas atividades avaliativas, verificando aquelas que estão pendentes, não realizadas e concluídas, e conferindo o prazo de realização. Para isso, o cursista deve clicar em seu nome no canto superior direito da página e, em seguida, em “Notas”. A tela seguinte exibirá as notas de todas as atividades avaliativas, assim como a frequência atribuída a cada uma delas.
- 10.3.** Comunicar via “Fale com a SEDUC” problemas na execução e/ou no envio das atividades avaliativas, em tempo hábil para sua realização, dentro do horário de atendimento e do período estabelecido para essas atividades no cronograma disposto neste Regulamento.
- 10.4.** Acatar as regras estabelecidas neste Regulamento, inclusive as relativas à segurança da informação.



- 10.5.** Modificar a senha no primeiro acesso ao curso e mantê-la guardada em completa segurança e sigilo, sendo de sua inteira responsabilidade todos os acessos realizados por meio dela. A senha de acesso tem caráter pessoal e intransferível, sendo vedada sua revelação para terceiros. Ela é a forma de identificação do cursista, sendo considerada a sua utilização, para todos os fins e efeitos, como manifestação expressa da vontade dele.
- 10.6.** Utilizar, para acesso à plataforma, apenas equipamentos confiáveis que disponham de programas antivírus e *firewall* devidamente instalados e atualizados, assumindo o risco de sua conduta caso assim não proceda.
- 10.7.** Realizar log out após finalizar uma sessão no AVA-EFAPE, garantindo a veracidade de suas participações e produções. Para isso, o cursista deve clicar em “Sair”, destacado na cor vermelha acima e à direita da tela.
- 10.8.** Atualizar seu perfil no AVA-EFAPE sempre que necessário e responsabilizar-se pelas informações fornecidas.
- 10.9.** Participar da Pesquisa de Opinião do curso com o objetivo de contribuir para o aprimoramento das ações de formação ofertadas pela EFAPE.



**Atenção!** Os cursos e demais ações formativas da EFAPE são produzidos com a finalidade de subsidiar o trabalho do profissional da SEDUC-SP. Dessa forma, a utilização dos conteúdos e materiais é recomendada e incentivada. Entretanto, é expressamente vedada sua utilização para quaisquer fins que não estiverem diretamente envolvidos em seu trabalho, como, por exemplo, publicação em redes sociais e outros veículos digitais, sob pena de responsabilizar-se judicialmente, com exclusividade e integralmente, nos termos da legislação brasileira, por qualquer violação ao direito autoral e ações judiciais e/ou extrajudiciais advindas dessas violações, movidas por quem quer que seja, inclusive autores, editoras e demais interessados.

# 11.

## Acessibilidade

**11.1.** A EFAPE está comprometida com a promoção da acessibilidade, e por essa razão foram estabelecidas estratégias para que a pessoa com deficiência tenha acesso ao conteúdo do curso. O objetivo é minimizar as barreiras nas comunicações/informações e as barreiras tecnológicas, visando a permanência, participação e aprendizagem do cursista.

### **11.2. Definições importantes:**

- **Acessibilidade:** Condição para a utilização, com segurança e autonomia, total ou assistida, dos serviços de educação continuada.
- **Barreiras nas comunicações/informações:** Qualquer entrave, obstáculo, atitude ou comportamento que dificulte ou impossibilite a expressão ou o recebimento de mensagens e de informações por intermédio de sistemas de comunicação e de tecnologia da informação.

- **Barreiras tecnológicas:** Qualquer entrave, obstáculo, atitude ou comportamento que dificulte ou impossibilite o acesso da pessoa com deficiência às tecnologias.

**11.3.** Para assegurar a disponibilidade de informações corretas e precisas sobre a acessibilidade nas ações formativas da EFAPE, as estratégias adotadas estão especificadas a seguir:

- **Compatibilidade com leitores de tela:** Os conteúdos do curso (inclusive sumário, unidades e módulos) podem ser lidos ou narrados por programas de leitura de tela (Windows: NVDA; Linux: Orca; MacOS: VoiceOver). Esse recurso permite o acesso ao conteúdo por cursistas com deficiência visual, cegos ou com baixa visão.
- **Legenda em vídeos:** Os vídeos são legendados para todos os dispositivos (computador, celular e tablet).
- **Compatibilidade com navegação por teclado:** A navegação pelo conteúdo do curso (em Google Chrome, Mozilla Firefox e Microsoft Edge) pode ser feita por meio de teclado, sem necessidade de mouse ou touchpad. Essa funcionalidade permite o acesso ao conteúdo por cursistas com deficiências motora ou visual.
- **Audiodescrição de imagens:** As informações visuais de imagens (ilustrações, desenhos, fotos e/ou composições visuais) possuem descrições verbais que podem ser acessadas por programas de leitura de tela. Esse recurso permite o acesso ao conteúdo por cursistas com deficiência visual, cegos ou com baixa visão.

- **Audiodescrição de atividades interativas:** As atividades interativas (como “clique e arraste”, “preencha as lacunas” e “associe as colunas”, entre outros) possuem descrições verbais que podem ser acessadas por programas de leitura de tela. Esse recurso permite o acesso ao conteúdo por cursistas com baixa visão, deficiência visual ou deficiência motora.
- **Subtitulação por meio de legenda oculta em vídeos:** Os vídeos do curso possuem legenda sincronizada em formato WebVTT (.vtt) que precisa ser habilitada no canto inferior direito do player do YouTube (não é processada automaticamente por leitores de tela). Esse recurso permite o acesso ao conteúdo por cursistas com deficiência auditiva.
- **Janela com intérprete de Libras em vídeos:** Os vídeos do curso possuem área específica em que um intérprete da Língua Brasileira de Sinais (Libras) aparece traduzindo o conteúdo para essa língua. Ela está localizada no canto inferior direito da tela, com tamanho e posicionamento definidos pela Norma Técnica ABNT NBR 15.290:2005. Esse recurso permite o acesso ao conteúdo audiovisual por cursistas surdos ou com deficiência auditiva que utilizam Libras como meio de comunicação.

**11.4.** As estratégias descritas no item anterior estão em consonância com a legislação vigente, em especial com a Lei nº 10.098/2000, a Lei nº 13.146/2015 e o Decreto nº 5.296/2004.

# 12.

## Configurações adequadas para acesso ao AVA-EFAPE

- 12.1.** O AVA-EFAPE foi concebido para respeitar os padrões internacionais de acessibilidade, assim como os Padrões de Interoperabilidade de Governo Eletrônico
- 12.2.** A gestão da segurança das informações observa as disposições da Norma Técnica ABNT NBR ISO/IEC 27002, especialmente em relação à autenticidade, integridade e disponibilidade da informação.
- 12.3.** É de conhecimento público a impossibilidade técnica da manutenção do funcionamento integral e ininterrupto de qualquer sistema de informática. Dessa forma, a SEDUC-SP se isenta de qualquer responsabilidade relativa à postagem de atividades web e à manutenção de equipamentos.
- 12.4.** Antes de iniciar a navegação no AVA-EFAPE, é importante verificar se o computador utilizado possui os seguintes requisitos:

|                             | Mínimo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Recomendado                                                          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Software<br/>usuário</b> | Google Chrome 74, Mozilla Firefox 74,<br>Microsoft Edge ou Safari 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Google Chrome 90, Mozilla Firefox 86,<br>Microsoft Edge ou Safari 14 |
|                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Windows 7 Service Pack 1 ou superior;</li> <li>• MacOS Sierra e o MacOS High Sierra;</li> <li>• Ubuntu 18.10 Cosmic Cuttlefish;</li> <li>• Plugin Adobe Acrobat Reader atualizado;</li> <li>• Para cursos acessíveis: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Leitor de tela NVDA para 2020.1. (Sistema Windows);</li> <li>◦ Orca Screen Reader (Sistema Linux – Ubuntu);</li> <li>◦ VoiceOver (Sistema MacOS).</li> </ul> </li> </ul> |                                                                      |
| <b>Hardware<br/>usuário</b> | 8 GB de memória RAM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 GB+ de memória RAM                                                 |
|                             | Resolução de tela mínima de 1280x800 px                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |
| <b>Rede<br/>de usuário</b>  | Acesso à internet preferencialmente por meio de uma conexão banda larga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                      |
|                             | 1 mbps                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 mbps+                                                              |



# 13.

## Como realizar a limpeza de cada navegador

**13.1.** Para um bom desempenho do AVA-EFAPE, é recomendada a limpeza do navegador, seguindo os passos apresentados a seguir:



### Mozilla Firefox

- i. Abrir o Firefox.
- ii. Apertar a tecla “ALT” do teclado, para ver a barra de menu.
- iii. Selecionar “Ferramentas” e, em seguida, a opção “Limpar dados pessoais”.
- iv. Selecionar a aba “Avançado”, na nova janela.
- v. Habilitar os itens “Cookies” e “Cache” na nova janela.
- vi. Clicar no botão “Limpar agora”. (Essa janela será fechada automaticamente.)



### Google Chrome

- i. Abrir o Chrome.
- ii. Clicar com o botão esquerdo do mouse no ícone composto de três traços localizado no canto superior direito da tela.
- iii. Clicar em “Ferramentas”, na nova janela.
- iv. Clicar em “Limpar dados de navegação”, na nova janela.
- v. Selecionar “o começo”, no campo “Eliminar os seguintes itens desde:”.
- vi. Selecionar os campos “Cookies e outros dados de site e de plug-in” e “Imagens e arquivos armazenados em cache”.
- vii. Clicar em “Limpar dados de navegação”.



### Microsoft Edge

- i. Abrir o Microsoft Edge.
- ii. Clicar no ícone composto de três bolinhas (“...”) localizado no canto superior direito da tela.
- iii. Selecionar “Histórico” e, depois, “Limpar dados de navegação”.
- iv. Selecionar o intervalo de tempo na caixa de seleção e todos os itens indicados na lista.
- v. Clicar no botão “Limpar agora”. (Essa janela será fechada automaticamente.)



### Safari

- i. Abrir o Safari.
- ii. Acessar o menu “Ajustes” > “Safari”.
- iii. Clicar em “Limpar histórico e dados dos sites”.
- iv. Obs.: A limpeza de histórico de navegação, cookies e dados do Safari não altera as informações de preenchimento automático.
- v. Para limpar os cookies e manter o histórico de navegação, acessar “Ajustes” > “Safari” > “Avançado” > “Dados dos sites” e clicar em “Remover todos os dados”.



**Atenção!** Todos os dados pessoais fornecidos estão sob proteção do sigilo absoluto, de acordo com a Lei 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados-LGPD), de forma que a sua identidade e as suas respostas individuais, no decorrer do curso e após sua conclusão, não serão compartilhadas, sem o seu consentimento, com pessoas de fora da nossa organização.