

Regulamento

Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito

1ª Edição/2025

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

Fevereiro/2025

Diretrizes e conteúdo pedagógico

1. Por dentro da formação

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.

Orientações gerais sobre o curso

3. Quem pode participar

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 ou @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	Término 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.

10.10 **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 no 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 a 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 isenta-se de qualquer responsabilidade relativa à postagem de atividades na web ou à manutenção de equipamentos.

12.4 Antes de iniciar a navegação no AVA-EFAPE, é importante verificar se o computador utilizado possui os requisitos relacionados na tabela a seguir.

Software do usuário	Mínimo	Recomendado
	Google Chrome 74, Mozilla Firefox 74, Microsoft Edge ou Safari 12	Google Chrome 90, Mozilla Firefox 86, Microsoft Edge ou Safari 14
	<ul style="list-style-type: none"> • Windows 7 Service Pack 1 ou superior • MacOS Sierra ou MacOS High Sierra • Ubuntu 18.10 Cosmic Cuttlefish • <i>Plug-in</i> Adobe Acrobat Reader atualizado • Para cursos acessíveis <ul style="list-style-type: none"> ○ Leitor de tela NVDA para 2020.1 (sistema Windows) ○ Orca Screen Reader (sistema Linux – Ubuntu) ○ VoiceOver (sistema MacOS) 	
Hardware do usuário	8 Gb de memória RAM	2 Gb+ de memória RAM
	Resolução de tela monitor HD: 1.280x800 px	
Rede do usuário	Acesso à internet preferencialmente por meio de conexão banda larga (5 Mbps)	
	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, na nova janela, a aba “Avançado”.
- 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”.
- Obs.: A limpeza de histórico de navegação, *cookies* e dados do Safari não altera as informações de preenchimento automático.
- iv. 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.