

REGULAMENTO

CURSO
EDUCAÇÃO MENSTRUAL:
PROMOVENDO SAÚDE E RESPEITO – 1ª EDIÇÃO/2026

São Paulo, abril de 2026

Sumário

Apresentação.....	3
Objetivos.....	4
A quem se destina.....	6
Inscrições e acesso ao curso.....	7
Cancelamento.....	9
Dúvidas.....	10
Cronograma do curso.....	11
Atividades e avaliação.....	12
Certificação.....	13
Responsabilidades do cursista.....	14
Configurações indicadas para acesso ao AVA-EFAPE.....	16

Apresentação

1. Entre as estudantes da rede pública estadual paulista, uma parcela significativa encontra-se em idade menstrual, incluindo muitas que pertencem a famílias em situação de vulnerabilidade social e inscritas em programas de assistência. Diante desse contexto, é fundamental que a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (SEDUC-SP) desenvolva e implemente políticas públicas voltadas à promoção da dignidade menstrual entre as 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.
2. Nesse sentido, a SEDUC-SP, por intermédio da Escola de Formação e Aperfeiçoamento dos Profissionais da Educação “Paulo Renato Costa Souza” (EFAPE), oferta, para todos os servidores estaduais da Educação, um curso com temática voltada à dignidade menstrual.
3. O curso é composto por quatro módulos, com total de 40 horas de carga horária.



Objetivos

4. O curso **Educação Menstrual: Promovendo Saúde e Respeito – 1ª Edição/2026** tem como **objetivo geral** capacitar profissionais de todos os âmbitos da Educação estadual paulista para promover um ambiente escolar seguro, saudável e acolhedor para as pessoas que menstruam.
5. 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.

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.

A quem se destina

6. O curso **Educação Menstrual: Promovendo Saúde e Respeito – 1ª Edição/2026** destina-se a todos os profissionais servidores integrantes do Quadro do Magistério (QM), do Quadro de Apoio Escolar (QAE) e do Quadro da Secretaria da Educação (QSE) da SEDUC-SP.



Inscrições e acesso ao curso

7. A inscrição para o curso **Educação Menstrual: Promovendo Saúde e Respeito – 1ª Edição/2026** será por adesão, considerando os servidores da base da Diretoria de Pessoas (DIPES).
8. O servidor interessado deverá acessar o “Cardápio Formativo”, no site da EFAPE (<https://efape.educacao.sp.gov.br>), e realizar sua inscrição utilizando o CPF (sem pontos nem hífen) nos campos “Usuário” e “Senha”.
9. A inscrição será realizada por meio de formulário eletrônico. O número do protocolo e a cópia do Termo de Aceite serão enviados ao e-mail cadastrado no formulário.
10. Cada servidor deverá realizar sua inscrição no curso específico correspondente ao seu perfil:
 - Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito – **Docentes** – 1ª Edição/2026.
 - Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito – **Gestores** – 1ª Edição/2026.
 - Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito – **QAE e QSE** – 1ª Edição/2026.



11. A inscrição poderá ser feita entre 06/04 e 15/06/2026.
12. A 1ª edição do curso terá início em 06/04/2026 e término em 06/07/2026.
13. O acesso ao Ambiente Virtual de Aprendizagem da EFAPÉ (AVA-EFAPÉ – <https://avaefape.educacao.sp.gov.br/login/>) será liberado após a efetivação da inscrição.
14. O acesso às atividades no AVA-EFAPÉ será disponibilizado após a **confirmação da matrícula**, que deverá ser feita **até 16/06/2026**. quadro ao qual o servidor pertence.

Cancelamento

15. Não serão aceitas solicitações de cancelamento.
16. Efetuada a inscrição pelo formulário, o servidor inscrito que não realizar a confirmação de matrícula no AVA-EFAPE terá a **inscrição desconsiderada**.
17. Será considerado **evadido** o servidor que confirmar sua matrícula no AVA-EFAPE, mas não realizar nenhuma atividade do curso.



Dúvidas

18. Em caso de dúvidas, o servidor deverá abrir ocorrência por meio do Portal de Atendimento (<https://atendimento.educacao.sp.gov.br>) ou do telefone 0800 770 0012.
19. Para acessar o Portal de Atendimento, será obrigatório informar e-mail institucional Microsoft (@educacao.sp.gov.br ou @servidor.educacao.sp.gov.br). A senha de acesso é a mesma utilizada para acessar a SED e o Outlook. A ativação dos e-mails institucionais dos servidores da SEDUC-SP é feita por meio da SED (<https://sed.educacao.sp.gov.br>).
20. Ao abrir uma nova ocorrência, o servidor deverá preencher o campo “Assunto” com “EFAPE – Ações Formativas” e escolher a categoria “Educação Mens-trual: Promovendo Saúde e Respeito”. Na descrição da ocorrência, é importante indicar o quadro ao qual o servidor pertence.
21. O Portal de Atendimento estará disponível para abertura de chamados 24 horas por dia, mas o aten-dimento será realizado somente de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, exceto feriados.
22. Todos os chamados abertos nos fins de semana e feriados serão respondidos a partir do primeiro dia útil subsequente. O mesmo acontecerá com os cha-mados abertos fora do horário estipulado.



Cronograma do curso

23. O curso **Educação Menstrual: Promovendo Saúde e Respeito – 1ª Edição/2026** poderá ser realizado entre 06/04 e 06/07/2026. Todos os módulos serão disponibilizados na data de abertura do curso.

MÓDULO	INÍCIO	TÉRMINO	CARGA HORÁRIA
Módulo 1 – Dignidade Menstrual	06/04/2026	06/07/2026	10 horas
Módulo 2 – Saúde Menstrual	06/04/2026	06/07/2026	10 horas
Módulo 3 – Educação Menstrual	06/04/2026	06/07/2026	10 horas
Módulo 4 – Boas Práticas	06/04/2026	06/07/2026	10 horas



Atividades e avaliação

24. O curso **Educação Menstrual: Promovendo Saúde e Respeito – 1ª Edição/2026** será realizado na modalidade Educação a Distância (EaD), de modo autoinstrucional (sem tutoria), por meio do AVA-EFAPE.
25. O servidor deverá acessar o AVA-EFAPE por meio do canal “Soluções”, disponível no site da EFAPE, ou diretamente no endereço <https://avaefape.educacao.sp.gov.br/login/>.
26. As atividades avaliativas consistirão em questões objetivas com correção automática pelo sistema e não poderão ser realizadas após os prazos estipulados no cronograma do curso previsto neste Regulamento.
27. Ao final de cada módulo haverá atividades avaliativas, e o cursista terá até três tentativas para realizá-las durante o período regular do módulo. Após as três tentativas, o sistema considerará a maior nota.
28. Questões salvas e não enviadas não serão consideradas para avaliação.
29. As atividades avaliativas não poderão ser realizadas após os prazos estipulados.
30. Encerrado o período de realização do curso, não serão aceitas justificativas para o envio de atividades pendentes.



Certificação

31. Após o término do curso, será emitido um certificado com carga horária de 40 horas.
32. Para obter aprovação, o cursista deverá:
 - a) ter, no mínimo, 75% de aproveitamento satisfatório no total das atividades propostas;
 - b) realizar as atividades avaliativas de todos os módulos do curso;
 - c) ter frequência de 100%.
33. Os certificados serão emitidos pela EFAPE, após publicação da homologação do curso no Diário Oficial do Estado (DOE), aos cursistas que atenderem a todos os requisitos elencados no item anterior.
34. Os certificados serão emitidos eletronicamente e disponibilizados no site da EFAPE, no canal “Central de Serviços”, em “Histórico de Participações”.
35. Após a homologação do curso no DOE, os servidores serão informados da disponibilização do certificado e orientados para consulta e download.
36. Após seis meses da homologação do curso, o acesso ao seu conteúdo será interrompido, assim como os serviços de atendimento ao cursista via Portal de Atendimento, não sendo mais possível solicitar retificações.



Responsabilidades do cursista

37. Tomar ciência de todas as condições dispostas neste Regulamento.
38. Ter acesso à internet e a um dispositivo adequado para a realização das atividades.
39. Participar das atividades a distância propostas no decorrer do curso dentro dos prazos estabelecidos e registrados no AVA-EFAPE.
40. Realizar todas as atividades de cada módulo do curso, no prazo estabelecido.
41. Ter média de aproveitamento com conceito satisfatório em 75% das atividades avaliativas de cada módulo do curso.
42. Comunicar, via Portal de Atendimento, problemas na execução e/ou no envio das atividades avaliativas, em tempo hábil para a sua realização, dentro do horário de atendimento e do período estabelecido para essas atividades no cronograma disposto neste Regulamento.
43. Acompanhar, no AVA-EFAPE, o status das atividades avaliativas, verificando aquelas que estão pendentes, não realizadas e concluídas, bem como seu prazo final.



Atenção! Para verificar o envio das atividades, o cursista deverá clicar em seu nome no canto superior direito da tela do AVA-EFAPE e selecionar “Notas”. A tela seguinte exibirá as notas de todas as atividades avaliativas do curso, assim como a frequência atribuída a cada uma delas.

44. Acatar que é expressamente vedada a utilização dos conteúdos do curso para quaisquer fins que não estiverem diretamente envolvidos no trabalho na SEDUC-SP, como publicação em redes sociais, blogs e demais veículos digitais, sob pena de responsabilização (com exclusividade e integralmente), nos termos da legislação brasileira, por qualquer violação a direito autoral, em ações judiciais e/ou extrajudiciais advindas dessas violações, movidas por quem quer que seja, inclusive autores, editoras e demais interessados. Os cursos e demais ações formativas da EFAPE são produzidos com a finalidade de subsidiar os servidores da SEDUC-SP em sua atividade laboral; dessa forma, a utilização dos conteúdos e materiais é recomendada e incentivada, mas somente no contexto de trabalho do servidor.
45. Acatar as regras estabelecidas neste Regulamento, inclusive as relativas à segurança da informação.
46. Alterar a senha padrão para uma senha pessoal no primeiro acesso ao curso e manter a nova senha guardada em completa segurança e sigilo, sendo de sua inteira responsabilidade todos os acessos realizados por meio dela. A senha 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.
47. Utilizar apenas equipamentos confiáveis para o acesso à plataforma, com programas antivírus e firewall devidamente instalados e atualizados, assumindo o risco de sua conduta caso assim não proceda.
48. Realizar log out após finalizar uma sessão no AVA-EFAPE, garantindo a veracidade de suas participações e produções. Para isso, basta clicar em “Sair”, destacado na cor vermelha no canto superior direito da tela.
49. Atualizar seu perfil sempre que necessário e responsabilizar-se pelas informações fornecidas.
50. Participar das pesquisas de avaliação do curso com o objetivo de contribuir para o aprimoramento das ações de formação ofertadas pela EFAPE.

Configurações indicadas para acesso ao AVA-EFAPE

51. A gestão da segurança das informações observa as disposições da Norma Técnica ABNT NBR ISO/IEC 27002, especialmente em relação à autenticidade, à integridade e à disponibilidade da informação.
52. 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.
53. Antes de iniciar a navegação no AVA-EFAPE, é importante verificar se o computador utilizado possui os requisitos mencionados na tabela a seguir.



	Mínimo	Recomendado
Software usuário	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 e o MacOS High Sierra; • Ubuntu 18.10 Cosmic Cuttlefish; • Plugin 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 usuário	1 GB de memória RAM	2 GB+ de memória RAM
	Resolução de tela mínima de 1.024 x 768 px	
Rede de usuário	Acesso à internet preferencialmente por meio de uma conexão banda larga.	
	1 mbps	2 Mbps+



Passo a passo para limpeza do navegador

54. Para um bom desempenho do AVA-EFAPE, é recomendada a limpeza do navegador, conforme 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 nº 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – 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.

