Educação Menstrual

REGULAMENTO

EDUCAÇÃO MENSTRUAL: PROMOVENDO SAÚDE E RESPEITO
2ª Edição/2026

Servidores da SEDUC-SP

São Paulo
Outubro/2026

EFAPE

GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO

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 6
4. Da inclusão dos participantes 7
5. Desistência e evasão 9
6. Cronograma de atividades 10
7. Onde e como realizar as atividades 11
8. Certificação 13
9. O que fazer em caso de dúvidas 15
10. Suas responsabilidades enquanto cursista 17
11. Acessibilidade 19
12. Configurações adequadas para acesso ao AVA–EFAPE 21
13. Como realizar a limpeza de cada navegador 23

1.

Por dentro da formação

Diretrizes e conteúdo pedagógico

1.1. 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.

1.2. Nesse sentido, a SEDUC-SP, por intermédio da Escola de Formação e Aperfeiçoamento dos Profissionais da Educação “Paulo Renato Costa Souza” (EFAPE), oferta um curso com temática voltada à dignidade menstrual para todos os servidores estaduais da Educação.

1.3. O curso é composto por quatro módulos, com total de 40 horas de carga horária.

2. Metas e objetivos

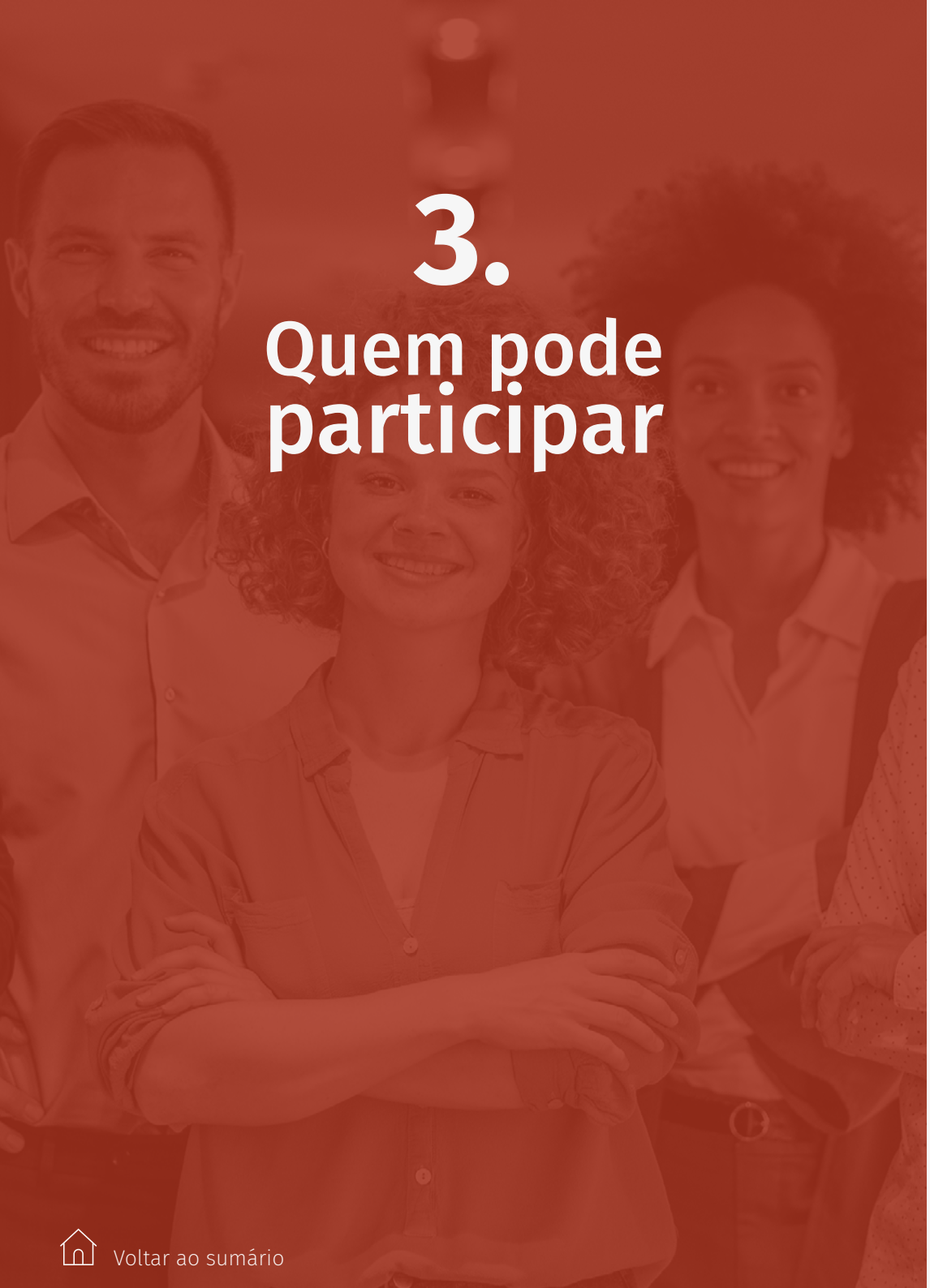
2.1. Objetivo geral:

- O curso Educação Menstrual: Promovendo Saúde e Respeito – 2ª 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.
- 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.

2.2. 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 adolescer 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 a da contracepção e os sinais de alerta para problemas de Saúde Mental e Reprodutiva (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 **Educação Menstrual: Promovendo Saúde e Respeito – 2ª Edição/2026** é direcionado a todos os servidores da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (SEDUC-SP) que fazem parte do Quadro de Servidores da Secretaria da Educação (QSE), do Quadro de Apoio Escolar (QAE) e do Quadro de Magistério (QM).

4.

Da inclusão dos participantes

4.1. A inscrição deve ser feita, exclusivamente, no site **https://efape.educacao.sp.gov.br.**

4.2. A inscrição será por adesão, ou seja, os profissionais interessados deverão manifestar voluntariamente o seu interesse em realizar o curso.



As inscrições ficarão disponíveis de **28/10 a 18/01/2027.**

4.3. Antes de se inscrever, o interessado deverá ler atentamente todas as condições dispostas neste Regulamento. Após essa leitura, poderá efetuar a inscrição por meio de formulário eletrônico.

4.4. Não poderão se inscrever nesta edição os cursistas que tenham sido aprovados em edição anterior do curso **Educação Menstrual: Promovendo Saúde e Respeito – 2ª Edição/2026**, considerando-se, para esse fim, a mesma ação formativa, ainda que ofertada em edições distintas.

4.5. Nos campos “Usuário” e “Senha”, deverá ser utilizado 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 informado no formulário.

4.6. A confirmação da matrícula deve ser realizada até as 23h59min do dia **19/01/2027**.

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

- Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito – **Docentes** – 2ª Edição/2026 **(Quadro do Magistério (QM) – SEDUC-SP**: Professor Educação Básica; Professor Educação Básica II; Professor de Ensino Fundamental e Médio).
- Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito – **Gestores** – 2ª Edição/2026 **(Quadro do Magistério (QM) – SEDUC-SP**: Diretor escolar / Diretor de escola; Supervisor de Ensino / Supervisor Educacional; Vice-Diretor / Vice-Diretor Escolar; PC / Coordenador de Gestão Pedagógica; PCNP / Professor Especialista em Currículo; NPE – Diretor(a) / Coordenador de Equipe Curricular).
- Educação Menstrual: Promovendo saúde e respeito – **QAE e QSE** – 2ª Edição/2026 (todos QAE e QSE; Dirigente Regional de Ensino).

4.8. O acesso ao Ambiente Virtual de Aprendizagem da EFAPE (AVA-EFAPE) será liberado minutos após a efetivação da inscrição.

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

5. Desistência e evasão

5.1. Não serão aceitas solicitações de cancelamento.

5.2. Após efetuada a inscrição pelo formulário, servidores inscritos que não confirmarem a matrícula no **AVA-EFAPE** terão a inscrição desconsiderada.

5.3. Serão considerados evadidos servidores que confirmarem a matrícula no **AVA-EFAPE**, mas não realizarem nenhuma atividade do curso.

6. Cronograma de atividades

6.1. O curso contará com carga horária de **40 horas** e poderá ser realizado de **28/10/2026 a 28/01/2027**.

6.2. O curso é composto por **quatro módulos**, disponibilizados conforme o quadro a seguir:

Módulos	Tema do Módulo	Carga Horária	Início AVA/EFAPE	Término AVA/EFAPE
1	Dignidade Menstrual	10 horas	28/10/2026	28/01/2027
2	Saúde Menstrual			
3	Educação Menstrual			
4	Boas Práticas			

7.

Onde e como realizar as atividades

7.1. As atividades serão feitas totalmente a distância e de modo autoinstrucional (sem tutoria, interação ou mediação), acessíveis no **AVA-EFAPE**.

7.2. O servidor da SEDUC-SP deverá acessar o **AVA-EFAPE**, por meio do canal "Soluções", diretamente na página do curso, disponível no site da EFAPE, ou ainda pelo endereço **https://avaefape.educacao.sp.gov.br**.

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 fazer a atividade avaliativa de cada módulo, durante o período regular de sua realização. Após essas **três tentativas**, o sistema considerará a maior nota.

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 último módulo, os cursistas terão acesso à **Pesquisa de Opinião** e poderão avaliar o curso, opinando sobre a formação da qual participaram. A pesquisa terá como objetivo coletar dados para o aperfeiçoamento de futuras ações formativas da EFAPE e, por isso, a sua participação será fundamental. Lembramos que nenhum dado pessoal será divulgado, assegurando as diretrizes éticas da pesquisa.

7.8. A nota final e a frequência do cursista serão computadas a partir da média e da participação no conjunto geral das atividades do curso, e não isoladamente por módulo.

7.9. Encerrado o período para a realização do curso, não serão aceitas justificativas para o envio das atividades pendentes.

8. Certificação

8.1. O documento será emitido pela Escola de Formação e Aperfeiçoamento dos Profissionais da Educação do Estado de São Paulo “Paulo Renato Costa Souza” (EFAPE) aos cursistas que atenderem aos critérios estabelecidos na **Resolução SEDUC nº 170, de 22 de dezembro de 2025, na Portaria EFAPE nº 06, de 31 de março de 2026, republicada em 14 de abril de 2026**, e neste Regulamento específico do curso:

- **Frequência mínima:** igual a 100%, contabilizada pela realização e pelo envio das atividades propostas na plataforma.
- **Aproveitamento:** conceito **Satisfatório**, correspondente à obtenção de, no mínimo, 75% de aproveitamento no conjunto das atividades avaliativas do curso.

Atenção!

Os cursistas deverão atentar às regras definidas para cada conteúdo do curso e realizar as atividades de acordo com a estrutura e o cronograma dispostos neste Regulamento.

8.2. A EFAPE disponibilizará o documento digital para consulta e download no **AVA-EFAPE** – ou em ferramenta indicada pela coordenação do curso.

8.3. O processo de certificação ocorre de forma sequencial após o encerramento do período de realização do curso, e compreende as fases de **validação de dados, homologação e processamento técnico.**

8.4. Assim que o certificado for processado e emitido, o documento digital permanecerá disponível no "Histórico de Participações", no site da EFAPE (**www.escoladeformacao.sp.gov.br/HistoricoParticipacao**). Os cursistas receberão um **aviso automático por e-mail**, que informará a disponibilidade para consulta.

8.5. De acordo com a legislação vigente, após a disponibilização no "**Histórico de Participações**", os cursistas terão o prazo de até **trinta dias úteis** para conferir seus dados. Havendo a necessidade de retificação ou revisão da situação final, a solicitação deverá ser feita pelo canal **Fale com a SEDUC**.

8.6. A validade do documento para evolução funcional, pontuação ou outros processos administrativos depende da análise dos órgãos de Gestão de Pessoas e da legislação específica vigente para cada quadro funcional, e será determinada de acordo com o **Plano de Carreira** de cada servidor, consideradas a carga horária e a natureza do curso.



9.

O que fazer em caso de dúvidas

9.1. Em caso de problemas e/ou dúvidas referentes ao curso, os profissionais terão à disposição o **Fale com a SEDUC**, disponível para abertura de chamados 24 horas por dia, e o atendimento será feito de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h – exceto feriados. Todos os chamados abertos em fins de semana e feriados serão respondidos a partir do primeiro dia útil subsequente. O mesmo acontecerá com chamados abertos fora do horário de atendimento.

9.2. Para acessar a Central de Atendimento, servidores da SEDUC-SP deverão utilizar 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 Secretaria Escolar Digital (SED) e o Outlook. A ativação de e-mails institucionais de servidores SEDUC-SP é feita por meio da plataforma Secretaria Escolar Digital (SED): **https://sed.educacao.sp.gov.br**.

Importante!

a permanência do curso no **AVA-EFAPE** por seis meses serve apenas para suporte e estudo, mas **não prorroga o prazo para a solicitação de retificação ou revisão**, que deverá ser realizada **OBRIGATORIAMENTE** no prazo de trinta dias úteis, citado acima. Após esse período, a situação final será considerada definitiva.

9.3. O acesso ao conteúdo do curso no **AVA-EFAPE** para fins estritamente pedagógicos e de consulta de materiais será interrompido após o período de **seis meses**, contados a partir do encerramento das atividades.

9.4. É de inteira responsabilidade de cada cursista a conferência de seus dados e situação final no prazo de **trinta dias úteis** após a disponibilização do atestado/certificado, conforme detalhado nos tópicos específicos deste Regulamento.

10.

Suas responsabilidades enquanto cursista

10.1. Acessar o curso, ler os textos de referência, se aprofundar no 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 ou concluídas e conferindo também o prazo final de conclusão. Para isso, o cursista deve clicar sobre seu nome no canto superior direito da página e, em seguida, em "Notas". A próxima tela exibirá as notas de todas as atividades avaliativas do curso, 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 – e de acordo com o cronograma disposto neste Regulamento.

10.4. Acatar as regras estabelecidas no Regulamento para este curso, inclusive as relativas à segurança da informação.

10.5. Modificar a senha no primeiro acesso ao AVA e mantê-la guardada em completa segurança e sigilo. Todos os acessos realizados por meio dela são de sua inteira responsabilidade,

uma vez que a senha de acesso ao curso tem caráter pessoal e intransferível; ela é a forma de identificação do cursista e é vedada sua revelação a terceiros. A utilização da senha individual é considerada, para todos os fins e efeitos, como manifestação expressa da vontade do cursista.

10.6. Utilizar apenas equipamentos confiáveis para o acesso à plataforma. Tais equipamentos devem dispor de programas antivírus e *firewall* devidamente instalados e atualizados. Cabe ao cursista, ainda, assumir os eventuais riscos de sua conduta caso não proceda em estrita observância das instruções presentes neste Regulamento.

10.7. Realizar logout após finalizar uma sessão no **AVA-EFAPE**, garantindo a veracidade de suas participações e produções. Para isso, é necessário clicar no botão "Sair", destacado na cor vermelha, acima e à direita da tela. O cursista também deve atualizar seu perfil sempre que necessário e se responsabilizar pelas informações fornecidas.

11. Acessibilidade

11.1. A EFAPE está comprometida com a promoção da acessibilidade, de modo que foram estabelecidas estratégias para que a pessoa com deficiência possa ter 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.

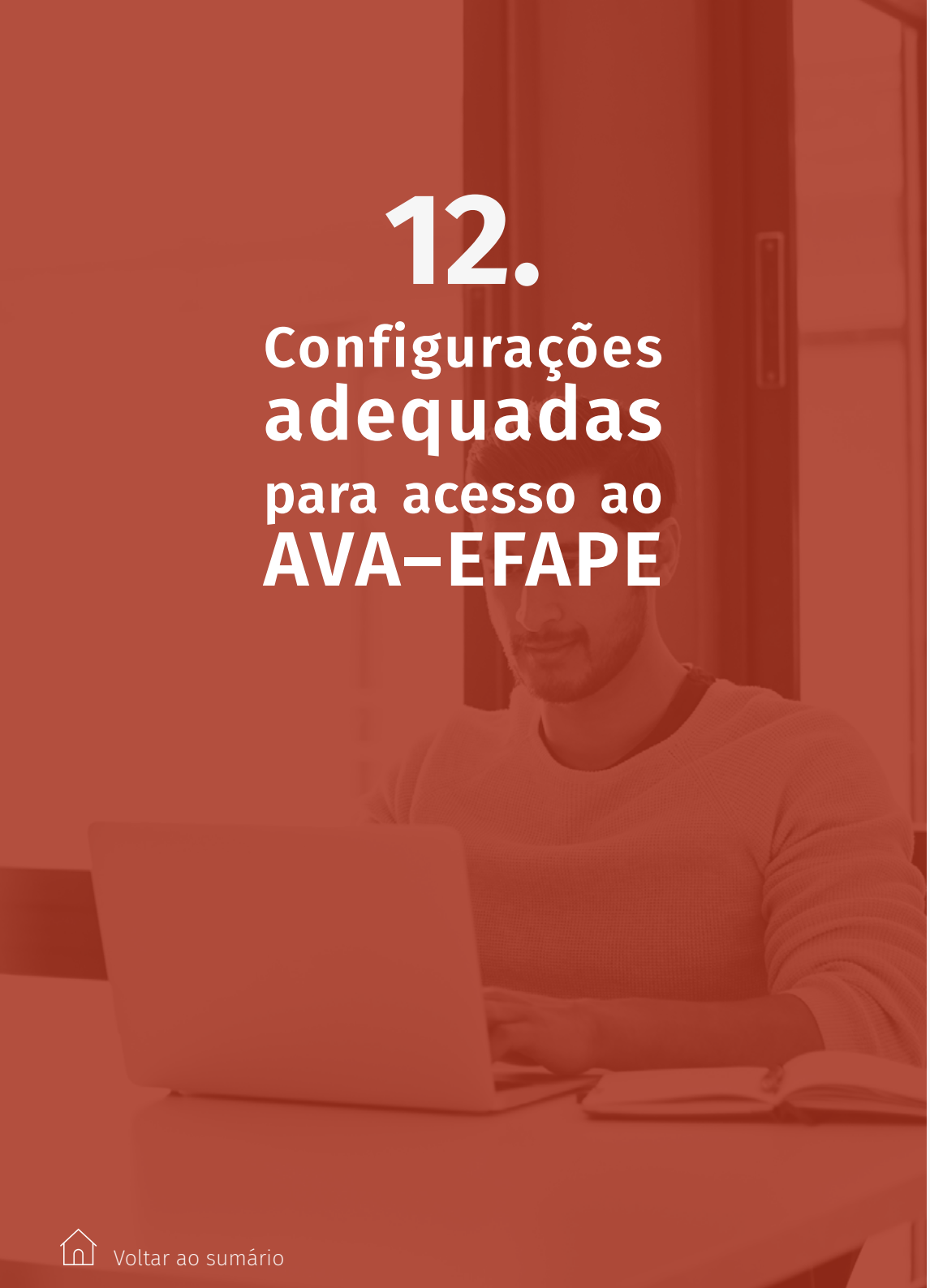
11.2. **Definições importantes:**

- **Acessibilidade:** condição para a utilização, com segurança e autonomia, total ou assistida, dos serviços de educação continuada desta escola.
- **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, especificamos a seguir as estratégias adotadas no presente curso:

- **Compatibilidade com leitores de tela:** recurso que permite que os conteúdos do curso (incluindo sumário, unidades e módulos) possam ser lidos ou narrados por programas de leitura de tela. Permite o acesso, por parte de cursistas com deficiência visual, cegos ou com baixa visão, ao conteúdo.
- **Compatibilidade com navegação por teclado:** funcionalidade que permite aos cursistas navegar pelo conteúdo do curso utilizando o teclado, sem a necessidade de mouse ou touchpad. Permite o acesso, por parte de cursistas com deficiências motora ou visual, ao conteúdo.
- **Audiodescrição de imagens:** as informações visuais de imagens (ilustrações, desenhos, fotos e/ou composições visuais) inseridas neste curso possuem descrições verbais. Elas podem ser acessadas por programas de leitura de tela. Esse recurso permite o acesso, por parte de cursistas com deficiência visual, cegos ou com baixa visão, ao conteúdo.
- **Vídeos legendados:** todos os vídeos disponíveis neste curso apresentam legendas (pode ser preciso ativá-las na ferramenta “YouTube”, caso não estejam aparecendo no primeiro acesso).

11.4. As estratégias aqui descritas 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. 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.

12.2. É de conhecimento público a impossibilidade técnica da manutenção do funcionamento integral e ininterrupto de qualquer sistema de informática. Portanto, a SEDUC-SP se isenta de qualquer responsabilidade relativa à postagem de atividades web e à manutenção de equipamentos.

12.3. Antes de iniciar a navegação no **AVA-EFAPE**, é importante verificar se o computador utilizado apresenta os seguintes requisitos:

	Mínimo	Recomendado
Software **usuário**	Google Chrome 90, Mozilla Firefox 86, Internet Explorer 11 ou Safari 12	**Google Chrome 100, Mozilla Firefox 100, Microsoft Edge 100 ou Safari 14**
	• 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: ◦ leitor de tela NVDA para 2020.1. (Sistema Windows); ◦ Orca Screen Reader (Sistema Linux – Ubuntu); ◦ VoiceOver (Sistema MacOs).	
Hardware **usuário**	2 GB de memória RAM	**4 GB + de Memória RAM**
	Resolução de tela mínima de 1024x768.	Resolução de tela de 1366x768 ou superior.
Rede de usuário	Acesso à Internet preferencialmente por meio de uma conexão Banda larga.	
	5 mbps	**15 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! Em consonância com a Lei nº 9.394/1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB) e a Lei nº 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – LGPD), destaca-se que a coleta, o registro, o tratamento e a utilização de dados pessoais de estudantes, responsáveis e servidores constituem procedimentos inerentes à organização e ao funcionamento das instituições de ensino. Nesse contexto, tais informações devem ser tratadas com estrita observância aos princípios de finalidade, necessidade, segurança e confidencialidade, sendo utilizadas exclusivamente para fins educacionais, pedagógicos e administrativos. Ressalta-se, ainda, a obrigatoriedade da preservação do sigilo e da privacidade dos dados, vedando-se sua divulgação ou seu compartilhamento indevido, em conformidade com a legislação vigente e com as normativas estabelecidas pelos órgãos educacionais competentes.