

PROGRAMA DE SALUT

*EL TABÚ DE LA MENSTRUACIÓ; CONVERTIM
L'AULA EN UN ESPAI SEGUR.*

Anna Casillas López acasillasi@edu.tecnocampus.cat
Zoe Cazorla Gutierrez zcazorla@edu.tecnocampus.cat

Directora: Dra. Ester Mateo Aguilar
emateo@tecnocampus.cat

Treball de final de grau - Infermeria
Curs acadèmic 2022-2023

 **TecnoCampus**
Escola Superior
de Ciències de la Salut

Centre adscrit a:

 Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

Als nostres pares, pel seu amor, esforç i dedicació. Gràcies a ells estem aquí avui dia.

Als nostres germans i companys de vida per ser sempre un suport incondicional.

Als nostres amics per ser sempre una via d'escapament.

I, per últim, a la directora d'aquest treball, la Dra. Ester Mateo, per guiar-nos i orientar-nos en els moments més complicats.

RESUM

Introducció: La menstruació suposa un tabú per la societat, ja que es tracta d'un tema sobre el qual no s'alfabetitza en edats primerenques a l'alumnat de les escoles, per la qual cosa molts dels dubtes i inquietuds queden sense respondre's convertint-se així en un tema omès pels educadors i les famílies.

El període de canvi de la infantesa a l'edat adulta es comprèn segons l'Organització Mundial de la Salut dels 10 als 19 anys, i durant aquest període de temps, el cos pateix uns canvis físics i psicològics que li permetran preparar-se per la maduresa. Un d'aquests canvis és l'aparició de la menstruació en les dones.

Cal educar els infants en els canvis que patirà el cos, tant per estar preparades les dones, com l'adquisició de coneixements els homes, per tal de crear un ambient segur, comprensiu i de respecte.

Justificació: La figura de la infermeria escolar no es troba present a la majoria d'escoles actualment, pel que infermers no especialitzats es veuen forçats a resoldre dubtes habituals pels quals no han rebut la formació adient.

Aquest és un Programa de Salut dissenyat per a poder ser executat per a qualsevol graduat en infermeria, que no requerirà coneixements especialitzats per a poder-lo dur a terme, ja que tot el fonament teòric i material didàctic per a realitzar-lo, està inclòs en el document mare.

Objectius: Disminuir el tabú de la menstruació entre els alumnes de 5è i 6è de Primària de Catalunya mitjançant un programa de salut implementat per professionals d'infermeria en el període d'un curs lectiu (setembre 2023 - juny 2024).

Mètode: S'elaborarà un Programa de Salut que constarà de sis activitats dissenyades segons el Model PRECEDE-PROCEDE en modalitat presencial. La coneixença de l'impacte i resultats de la intervenció es valoraran mitjançant enquestes de satisfacció i avaluació de coneixements amb la intenció de conèixer les fortaleses i els punts de millora, tant de les sessions com del conjunt del programa.

Paraules clau: Menstruació, menarquia, tabú, societat, població infantil, infermeria escolar.

ABSTRACT

Introduction: Menstruation is a taboo in society, since it is a subject on which students in schools are not educated at an early age, so many of the doubts and concerns remain unanswered, becoming thus a subject omitted by educators and families.

The period of change from childhood to adulthood is understood according to the World Health Organization from the ages of 10 to 19, and during this period of time, the body goes under physical and psychological changes that will allow it to prepare for the maturity. One of these changes is the onset of menstruation in women.

It's necessary to educate children in the changes that the body will undergo, both for women to be prepared, and for men to acquire knowledge, in order to create a safe, understanding and respectful environment.

Justification: The figure of the school nurse is not present in most schools at the moment, so non-specialized nurses are forced to solve common questions for which they have not received the appropriate training.

This is a Health Program designed to be implemented by any graduate in nursing, which will not require specialized knowledge to be able to carry it out, since all the theoretical foundation and didactic material to carry it out is included in the parent document.

Objectives: To reduce the taboo of menstruation among 5th and 6th grade primary school students in Catalonia through a health program implemented by nursing professionals during the academic year (September 2023 - June 2024).

Method: A Health Program will be drawn up that will consist of six activities designed according to the PRECEDE-PROCEDE Model in face-to-face mode. The knowledge of the impact and results of the intervention will be assessed through satisfaction surveys and knowledge evaluation with the intention of knowing the strengths and points of improvement, both of the sessions and of the program as a whole.

Keywords: Menstruation, menarche, taboo, society, child population, school nursing.

GLOSSARI DE TERMES I ABREVIATURES

Termes:

Algia: Dolor.

Cefalea: Mal de cap.

Cicle anovulatori: Cicle amb absència d'ovulació.

Cicle ovulatori: Cicle amb ovulació.

Menarquia: Primera aparició de la menstruació.

Telarquia: Aparició del botó mamari.

Abreviatures:

ABS: Àrea Bàsica de Salut.

CAP: Centre d'Atenció Primària

COIB: Col·legi Oficial d'Infermeria de Barcelona

FHS: Hormona fol·liculoestimulant.

GnRH: Hormona alliberadora de Gonadotropina.

HUD: Hemorragia Uterina Disfuncional.

ICS: Institut Català de la Salut

LH: Hormona luteïnitzant.

OMS: Organització Mundial de la Salut.

SPM: Síndrome premenstrual.

SOP: Síndrome de l'ovari poliquístic.

TDPM: Trastorn Disfòric Premenstrual

ÍNDEX

RESUM	3
ABSTRACT	4
GLOSSARI DE TERMES I ABREVIATURES	5
ÍNDEX	6
1. INTRODUCCIÓ	7
1.1 CONTEXTUALITZACIÓ	7
1.2 MENSTRUACIÓ I SOCIETAT	11
1.3 MENSTRUACIÓ I ADOLESCÈNCIA	13
2. JUSTIFICACIÓ	13
3. COMUNITAT ON ES DETECTA LA NECESSITAT / PROBLEMA DE SALUT	15
3.1 POBLACIÓ A ESTUDI	15
3.2 PERFIL COMUNITARI	17
4. OBJECTIUS	19
4.1 OBJECTIU GENERAL	19
4.2 OBJECTIUS INTERMEDIS I ESPECÍFICS	19
5. MODEL D'APRENTATGE ESCOLLIT	20
6. PLANIFICACIÓ I DISSENY DEL PROJECTE	22
6.1 PLANIFICACIÓ DE LA PROVA PILOT	24
6.2 DIFUSIÓ I CAPTACIÓ	25
6.2 DIFUSIÓ I CAPTACIÓ DE LA PROVA PILOT	25
7. DISSENY DE LES ACTIVITATS	26
7.1 FITXES TÈCNIQUES DEL DISSENY DE LES ACTIVITATS	26
7.2 PREVISIÓ DE RECURSOS DEL PROGRAMA	36
8. CRONOGRAMA DEL PROGRAMA DE SALUT 2022 - 2023	38
9. PRESSUPOST DEL PROGRAMA	39
10. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ SANITÀRIA	40
10.1 RESULTATS DE LA PROVA PILOT	42
11. RECOMANACIONS DE PRAXIS FUTURES	45
12. IMPLICACIONS POTENCIALS A LA PRÀCTICA PROFESSIONAL I INNOVACIÓ	46
13. CRONOGRAMA DEL TREBALL FINAL DE GRAU 2022-2023	47
14. BIBLIOGRAFIA	48
16. ANNEXOS	53

1. INTRODUCCIÓ

1.1 CONTEXTUALITZACIÓ

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'adolescència és la transició de l'etapa infantil a l'edat adulta, aquesta és compresa entre els 10 i els 19 anys.¹

Durant aquesta transició es produeixen canvis biològics i socials, entre els quals destaca, l'aparició de la menarquia en el sexe femení, és a dir, el primer sagnat menstrual. Aquest fet és l'indicador principal en referència a la maduració sexual de la dona. Són diversos factors genètics, com l'edat de la mare en la seva menarquia, el qual influeix entre un 50 i 70%, i ambientals, com el nivell socioeconòmic i l'estat nutricional, els que determinen l'edat d'aparició de la menarquia.²

La menarquia sol aparèixer en un període de dos anys des de l'aparició de la telarquia. Normalment, entre els 10 i els 16 anys. A Espanya, l'edat mitjana d'aparició és als 12,6 anys, etapa de molts canvis socials, físics i psicològics pels adolescents.³

El cicle menstrual esdevé com a resultat de la interacció entre l'hipotàlem, la hipòfisi, els ovaris i l'úter i està format pel cicle ovàric i endometrial. El cicle ovàric està dividit en dues fases: fol·licular i luteínica. En canvi, el cicle endometrial està format per tres etapes: proliferativa, secretora i de descamació o bé, menstruació.³

S'entén com a cicle menstrual comú aquell que comprèn un període d'entre 21 i 35 dies, la duració del sagnat és entre 4,5 i 8 dies i l'interval entre menstruacions varia entre 24 i 38 dies.³

La fase fol·licular té lloc entre el primer dia del cicle, és a dir, el primer dia de sagnat, fins a la meitat del total de dies del cicle. Per exemple, en un cicle de vint-i-vuit dies aquesta fase tindrà lloc des del primer dia fins al catorzè dia, mentre que en un cicle menstrual de vint-i-un dies, la fase fol·licular comprendrà des del primer dia de sagnat fins al desè dia aproximadament. En aquesta etapa, l'hipotàlem segrega de manera pulsàtil·la l'hormona alliberadora de Gonadotropina (GnRH), la qual permet, a la hipòfisi, la creació i regulació de l'hormona fol·liculoestimulant (FHS) i l'hormona luteïnitzant (LH).³

L'increment de la FHS i la retroalimentació hormonal augmenten els nivells de LH i es produeix la selecció d'un fol·licle dominant que madura a meitat del cicle i es prepara per a l'ovulació.³

Al mateix temps, l'endometri inicia la fase proliferativa; estroma, glàndules i vasos proliferen fins a aproximadament el desè dia de la fase fol·licular, donant lloc a l'augment del volum de la mucosa endometrial.⁴

L'ovulació es produeix entre trenta-quatre i trenta-sis hores després del pic més elevat de secreció de LH, entorn del catorzè dia, seguida de l'absorció de la resta de fol·licles i expulsió de l'ovòcit del fol·licle dominant. Un cop l'òvul arriba a la trompa de Fal·lopi pot ser fecundat, o no, per un espermatozoide, en cas que no ho sigui, el cos luti s'atrofia entre el desè i catorzè dia si no hi ha gestació i és expulsat durant el sagnat. Tres dies més tard, es comença a formar el cos luti, encarregat de la síntesi d'estrògens i progesterona.^{3,5}

La fase lútea té lloc entre l'ovulació i l'inici de la menstruació. Els nivells elevats de progesterona, inhibina i estradiol provoquen la reducció de secreció de la FSH i LH. L'endometri es troba en fase secretora, aquesta succeeix des del catorzè dia fins al vint-i-vuitè, continua engrossint vasos, estructura glandular i estroma. El cos luti es degenera si no hi ha fecundació, per tant, hi haurà una disminució d'estradiol i progesterona donant lloc a l'estimulació de GnRH, FSH i LH. Com a conseqüència, esdevé un nou cicle ovàric i endometrial.^{3,4}

La fase menstrual és l'etapa de descamació mensual fisiològica periòdica de la mucosa de l'endometri, la qual es necrosa, s'exfolia i es desprèn a conseqüència de la supressió hormonal essent expulsada, juntament amb sang, moc i cèl·lules vaginals, per la vagina.³ (vegeu annex 1).

La normalitat d'un cicle menstrual confirma un estat de salut òptim en les dones, per la qual cosa, ha de considerar-se com un signe vital en les valoracions de salut a les consultes d'infermeria i medicina. De fet, tant l'Acadèmia Americana de Pediatria com el Col·legi Americà d'Obstetres i Ginecòlegs recomanen visites preventives de salut durant l'adolescència amb l'objectiu de crear un entorn confortable que permeti iniciar un diàleg on l'adolescent pugui assumir la responsabilitat de la seva pròpia salut. Les noies que han estat educades sobre patrons menstruals primerencs experimenten menys ansietat a mesura que avança el seu desenvolupament. Així doncs, incloent-hi la part masculina de la societat en aquesta educació, es pretén trencar amb el punt de vista negatiu de la menstruació i generar, conseqüentment, un clima de confiança, empatia i seguretat que influeixi positivament en el maneig de la menstruació.^{6,7}

1.1.1 SÍNDROME PREMENSTRUAL

La síndrome premenstrual (SPM) és un dels motius de consulta ginecològica més habitual en les dones en edat fèrtil. La SPM es caracteritza per una combinació de símptomes psicològics i físics que s'inicien durant la fase lútea del cicle menstrual i desapareixen al final de la menstruació amb un període sense símptomes fins a l'ovulació.⁸

Els símptomes més comuns són: canvis en l'apetit, augment de pes, àlgies abdominals i lumbars, cefalees, inflor, nàusees, sensibilitat a les mames, estrenyiment, ansietat, irritabilitat, ira, fatiga, cansament, canvis d'humor i plors, entre d'altres. La intensitat dels símptomes pot ser lleu, moderada o severa.⁹

S'estima que la SPM té una prevalença d'entre el 20 i el 50% entre les dones menstruants.⁸ A més, fins a un 20% de les dones pateixen una SPM greu que les impossibilita per seguir amb les seves activitats diàries⁹ i entre un 3 i 8% poden arribar a desenvolupar un trastorn psiquiàtric transitori de naturalesa depressiva que es coneix com: Trastorn Disfòric Premenstrual (TDPM), el qual genera problemes comportamentals i incompetència física i psíquica.¹⁰

L'etiologia de la SPM és imprecisa. Tanmateix, els estudis afirmen la influència de les fluctuacions hormonals, com l'excés d'estrògens i el dèficit de progesterona. Els símptomes que desencadena la SPM també s'associen a la serotonina; assaigs clínics han demostrat que els precursors de serotonina augmenten entre el setè i l'onzè dia i el dissetè i dinovè dia del cicle menstrual, fet que indica que la SPM es troba relacionada amb els trastorns de l'ànim mitjançant la regulació d'estrògens i serotonina. L'estrès amplifica l'activitat simpàtica, per la qual cosa, produeix dolor menstrual en augmentar la intensitat de la contracció uterina.^{9,11,12}

Pel que fa al tractament de la SPM, l'objectiu principal és tractar la SPM alleujant els símptomes i reduint els efectes en les activitats rutinàries del dia a dia. La farmacoteràpia és dels tractaments per excel·lència per tractar la SPM. Tanmateix, investigacions recents suggereixen la teràpia combinada per a millors beneficis i resultats. Aquesta teràpia inclou modificacions en l'estil de vida com: realització d'exercici físic regular, hàbits dietètics i de son saludables i evitar esdeveniments estressants, especialment durant el període premenstrual.⁹

D'altra banda, cal destacar la importància del paper que tenen les persones que formen part de la vida diària de la persona menstruant, ja que l'educació sobre les conductes de suport i comprensió sobre la salut reproductiva d'aquestes persones ajuden a la dona a reduir els símptomes de la SPM.⁹

1.1.2 ALTERACIONS DEL CICLE MENSTRUAL

El dèficit o excés de les interaccions neuronals i endocrines són les responsables de les anomalies del cicle menstrual. Aquestes alteracions tenen cabuda dins la normalitat durant els primers anys després de la menarquia. Tanmateix, és important seguir un control ginecològic: dos cops a l'any a partir dels 11 anys¹³, per evitar majors complicacions de salut.

¹⁴

Les complicacions del cicle menstrual es troben relacionades amb la duració i quantitat del sagnat, amb la duració del cicle i amb dolor menstrual. Aquests problemes arriben a afectar a un 75% de les adolescents.¹⁴

Com a norma general, el cicle menstrual alterat és aquell que es defineix per una duració menor de dos dies o superior a set dies, un flux sanguini menor de 5 ml/cicle o major de 80 ml/cicle, una duració del cicle menstrual inferior a vint-i-un dies o superior a quaranta-cinc dies i, per últim, la presència de sagnat irregular, és a dir, sagnat entre menstruacions o postcoital.¹⁵

El factor etiològic més rellevant és la immaduresa de l'eix hipotàlem-hipòfisi-ovari. En les adolescents, l'alteració funcional més freqüent és l'Hemorragia Uterina Disfuncional (HUD). Les alteracions menstruals més comunes es coneixen com a Polimenorrea; excés en la duració dels dies de sagnat que acostuma a aparèixer per cicles anovulatoris a conseqüència d'un estímul prolongat d'estrògens i un dèficit de progesterona, Proiomenorrea; escorçament entre els intervals dels cicles menstruals, Hipermenorrea o menorragia; quantitat de flux sanguini superior a 80 ml/cicle (utilització de més de sis compreses/tàmpax plens en un dia) i la Metrorragia, la qual es defineix com a sagnat irregular.^{14,15}

També, en els cicles ovulatoris, pot haver-hi un dèficit d'estrògens i progesterona durant la segona meitat del cicle que desencadena en cicles menstruals més curts amb presència o no, de sagnat premenstrual. La HUD en cicles ovulatoris és menys freqüent i acostuma a aparèixer en l'adolescència més tardana.^{3,15}

Les complicacions menstruals per defecte, les quals es coneixen per Amenorrea primària o menarquia endarrerida; aquesta fa referència a l'absència de períodes menstruals als setze anys i oligomenorrea, que consisteix en l'aparició de 3-6 cicles/any. Cal esmentar, que les alteracions menstruals per defecte es veuen influenciades pel retard del creixement, per l'exercici físic intens i per una pèrdua de pes, com en el cas dels trastorns de la conducta alimentària.^{5,15}

D'altra banda, es troba la Dismenorrea, la qual es defineix com la presència de dolor associat amb la menstruació. S'hi distingeixen dues tipologies: Dismenorrea primària associada a l'hemorràgia menstrual, la qual té una prevalença del 60% i la Dismenorrea secundària, que sorgeix a conseqüència d'altres patologies com l'endometriosi, la síndrome d'ovari poliquístic o l'obstrucció del tracte vaginal, entre d'altres.¹⁵

Cal esmentar, també, que la menstruació no és sinònim de fertilitat, ja que hi ha patologies com el SOP i l'endometriosi que poden produir infertilitat per cicles anovulatoris o per distorsió anatòmica de les estructures reproductives, entre d'altres.¹⁶

El tractament per les disfuncions menstruals se centra a tractar la causa etiològica que genera l'alteració sigui amb la utilització de fàrmacs, com l'administració d'anticonceptius orals pel seu component hormonal, la instauració d'hàbits saludables, com és seguir una dieta equilibrada, realitzar exercici i tenir un descans nocturn adequat o bé, una teràpia combinada d'ambdues. Aquesta darrera tendeix a ser la d'elecció. Tanmateix, també es poden arribar a fer intervencions quirúrgiques com en el cas del SOP i l'Endometriosi.^{17,18}

1.2 MENSTRUACIÓ I SOCIETAT

En diferents cultures, com la que practiquen les societats natives que es poden trobar als Estats Units i al Japó, la primera menarquia sovint és motiu de celebració per la capacitat de reproducció que aquesta implica. Tanmateix, en les dones, el pas de la infantesa a l'edat adulta està marcat per aquest esdeveniment fisiològic. Al voltant del qual, s'han generat tabús i mites en les diferents cultures i religions.¹⁹

Les creences relacionades amb la menstruació, habitualment, tenen connotacions negatives i, per tant, són el motiu principal de la creació dels tabús menstruals. En són exemples: l'aïllament durant el cicle menstrual, la prohibició de relacions sexuals o de la preparació d'aliments durant el període sagnant o bé, la privació d'accedir a edificis sagrats. De fet, segons es descriu Castilla¹⁹ en el seu article, a la Bíblia es descriu la capacitat de transmetre la menstruació a qualsevol objecte o persona

en contacte amb la dona durant el flux menstrual. Aquestes conviccions, tot i semblar d'èpoques anteriors, s'han anat passant de generació en generació.

Madeleine Leininger va conceptualitzar i fundar la infermeria transcultural. Leininger defineix la teoria de la transculturalitat com aquell fenomen que sorgeix com a resultat de la unió dels individus amb diferents cultures amb els consegüents canvis de patrons respecte a la cultura inicial d'un dels individus o d'ambdós.²⁰ També, esmenta que el concepte de cures transculturals neix de la idea que salut i malaltia, i per tant els cicles menstruals, es veuen influenciats per un marc de referència simbòlic que dona lloc a pràctiques i comportaments recolzats per mites, creences i costums. La transculturalitat és, doncs, l'eina que ens permet conèixer la problemàtica i el tabú generat al voltant de la menstruació.²¹

En la societat espanyola, tot i emfatitzar la maternitat, la menarquia és un tema que genera sentiments negatius, ja que es relaciona amb l'inici de l'activitat sexual i la feminitat, com a oposició de la masculinitat, pel fet que aquesta s'entén com a signe de debilitat.²² D'acord amb l'estudi qualitatiu d'A.Botello i R. Casado²³, la menarquia es viu encara com un tema tabú, ja que les participants de l'estudi es refereixen a aquesta com un tema que els hi genera vergonya i, fins i tot, por.

D'altra banda, K. Felitti²⁴, descriu, en el seu llibre *Es amor lo que sangra*, que en diferents accions enfocades en l'erradicació del tabú sobre la menstruació que van dur a terme els estudiants de l'escola universitària on treballa, va destacar la falta d'involucració per part del col·lectiu masculí. A més, manifesta que els resultats d'emprendre aquest treball va ensenyar, de manera directa, el pànic moral que genera.

Un altre estudi realitzat per A.S. Holst, C. Jacques-Aviño et al²⁵, descriu la falta d'educació menstrual i destaca l'obtenció d'aquesta a través de l'experiència personal, familiars o amics.¹⁵ Per tant, es pot dir que la informació que s'aconsegueix habitualment és distorsionada o errònia.

Així mateix, la fundadora de l'ONG *Goonj*, organització creada per difondre i educar en salut menstrual a l'Índia, explica que el problema és que "s'ha convertit en un problema de dones, el que realment és un problema humà, que s'ha aïllat i que necessiten trencar la cultura del silenci i la vergonya".²⁶

Per tot l'esmentat prèviament, es dedueix que els conceptes biològics sovint són influenciats per les nocions locals de rituals i costums²⁷ i entenen el cicle menstrual com un procés psicobiosocial, és essencial que les cures infermeres s'encaminin a trencar falses creences, a ajudar a la població a entendre els processos fisiològics i psicològics que esdevenen durant el cicle menstrual i a erradicar amb l'estigma de la menstruació.

1.3 MENSTRUACIÓ I ADOLESCÈNCIA

La percepció de la menstruació és variada i depèn de diversos factors; com l'edat, l'activitat diària, la presència de dismenorrea, les diferents cultures i tradicions familiars, entre d'altres.

Tanmateix, segons l'estudi realitzat per J. Serret-Montoya, M.A. Villasís-keever et al²⁸ la majoria de les adolescents tenen connotacions negatives sobre el cicle menstrual arribant a ser el 65,6% del total de les participants. D'altres, concretament un 16%, tenen una percepció positiva del període menstrual. Mentre que el 13% no es manifesta, que podria associar-se al tabú de la menstruació, i un 5,4% indeterminada, que podria donar-se per la falta de coneixement sobre aquesta. Fets que resulten impactants envers un procés biològic natural.

L'estudi aclareix, també, que les adolescents amb patologies cròniques no associades a la menstruació tenen una millor percepció d'aquesta, ja que en estar en contacte amb personal sanitari més assíduament, estan millor informades. Motiu pel qual, s'entén que, la desinformació davant d'un procés biològic que pot generar dolor de mames, migranyes, ansietat, irritabilitat, estat d'ànim depressiu i canvis de la gana, entre d'altres, generi una percepció negativa del cicle menstrual entre els adolescents.²⁸

Segons l'estudi realitzat per C.Ceballo-Mella, D. Fonseca-Sanhueza, la presència d'un professional d'infermeria a les escoles permet la resolució de problemàtiques de salut mitjançant accions de promoció i prevenció d'aquesta. A més, no és tan sols una conclusió extreta per part del professional d'educació sinó que, també, comparteixen l'opinió els tutors legals de l'alumnat.²⁹ Per tant, és important coordinar el treball dels equips dels centres educatius i centres de salut per tal de proporcionar una educació integral en la comunitat escolar. Per aquesta coordinació és un bon nexa i, consegüentment, té una rellevant funció, el professional d'infermeria escolar.

2. JUSTIFICACIÓ

Segons un article publicat el març del 2020 per Unicef Perú, el 95% de les nenes i adolescents senten incomoditat a l'escola durant el seu període menstrual i un 10% refereix no tenir coneixements sobre la menstruació i, davant la menarquia, van sospitar d'una malaltia o ferida greu, arribant-se a plantejar, fins i tot, la mort. A més a més, l'estudi també reflecteix que, si els hi parlen sobre el període menstrual, el missatge que reben és sobre el risc de quedar-se embarassades. També, cal destacar que, el 35,6% de les alumnes falten a l'escola durant el període de sagnat per dolor, vergonya i el rebuig que han pogut sentir a l'escola per part dels companys i fins i tot, del professorat.

26

Per tot això i després de realitzar una cerca bibliogràfica, tant a bases de dades (Scielo, Pubmed, Medline, etc.) com per part d'organismes públics (el Col·legi Oficial d'Infermeria de Barcelona (COIB), de l'Institut Català de la Salut (ICS) o el Ministeri de Salut, etc.), només s'ha trobat un Programa de Salut, recolzat per la Generalitat de Catalunya, que proporciona als adolescents, nocions bàsiques sobre la comprensió i acceptació del procés fisiològic i social del cicle menstrual. Tanmateix, el programa se centra més a visualitzar els productes menstruals més econòmics i sostenibles. Motiu pel qual, es creu necessari crear el següent programa de salut amb la finalitat de trencar amb la cultura de la vergonya, el tabú i abolir les faltes de respecte a l'aula amb la intencionalitat de transcendir a la vida quotidiana. Es pretén conscienciar a l'alumnat de la importància de la tolerància i el respecte en els canvis de la infantesa a l'adolescència. Aquest podria complementar-se amb el Programa de Salut trobat: "La meva regla, les meves regles" de la Generalitat de Catalunya,³⁰ per tal de proporcionar a la població diana les màximes eines possibles envers la menstruació.

Aquest programa es dirigeix a l'alumnat del cicle superior d'educació primària (5è i 6è curs), ja que és el moment previ a la menarquia. S'entén com a necessari un procés d'adaptació, preparació i inclusió entre l'alumnat amb la finalitat de minimitzar els dubtes que genera la menstruació i donar suport als processos físics i psíquics que pateixen els menors durant aquest fenomen fisiològic.

El programa pretén fomentar la figura essencial de la infermera escolar, evitant, així, l'intrusisme entre l'àmbit sanitari i l'educatiu, ja que professorat, tutors legals i professional infermer, hauran de col·laborar i treballar conjuntament, respectant els seus àmbits i coneixent les seves limitacions. Tanmateix, s'és conscient dels recursos escassos en l'actualitat per fomentar el rol de la infermeria escolar, per això, el programa podrà ser reproduït per qualsevol professional d'infermeria, assegurant així, que els adolescents obtinguin els beneficis d'aquest.

Així doncs, amb aquest programa es pretén proporcionar eines, tant als infants com els seus tutors legals, per assolir un ambient segur, de respecte i confiança a les escoles amb l'objectiu d'aconseguir així, que les noies se sentin segures i recolzades en el seu ambient habitual, ja que l'aula escolar és un dels llocs on més hores passen al dia.

3. COMUNITAT ON ES DETECTA LA NECESSITAT / PROBLEMA DE SALUT

3.1 POBLACIÓ A ESTUDI

Catalunya

La població total de Catalunya l'1 de gener de l'any 2022 era de 7.747.709 habitants, 3.799.485 dels quals eren homes i 3.948.224 eren dones.³¹

Població a 1 de gener. Per sexe. Catalunya. 1981-2022

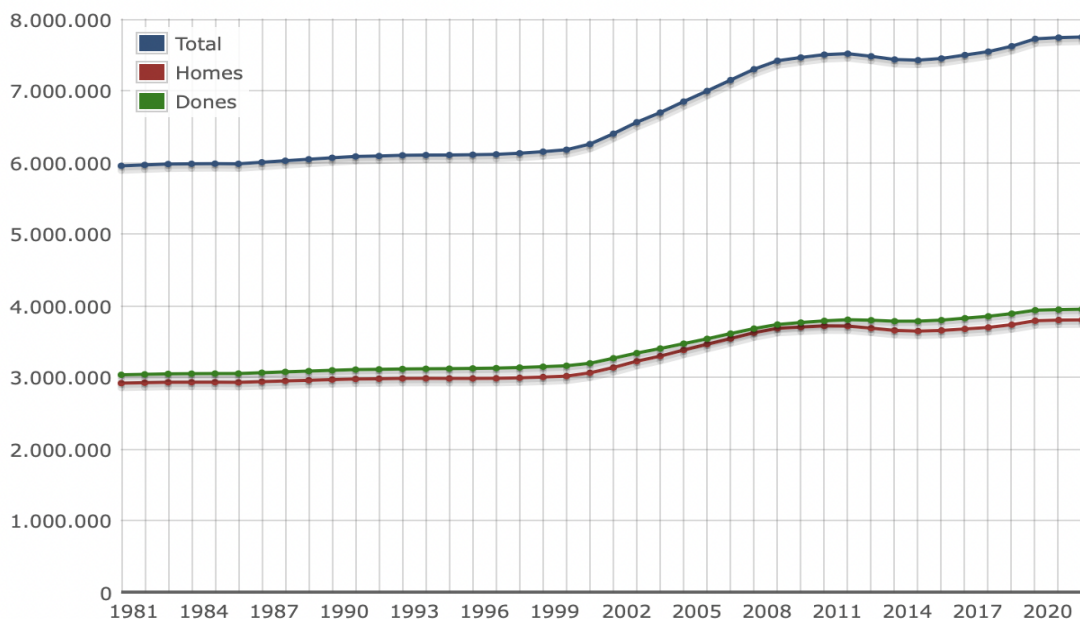


Figura 2: "Gràfica que mostra la variació de població total i per sexe de Catalunya des de l'any 1981 i 2022". Font: Idescat.

Del total de la població Catalana (7.747.709 habitants), 1.561.689 tenen entre 0 i 19 anys, franja d'edat que forma el grup d'interès pel nostre programa. Aquesta quantitat suposa un 20,16% del total de la població.³¹

Percentatge de població a 1 de gener. Per grups d'edat. Catalunya. 1981-2022

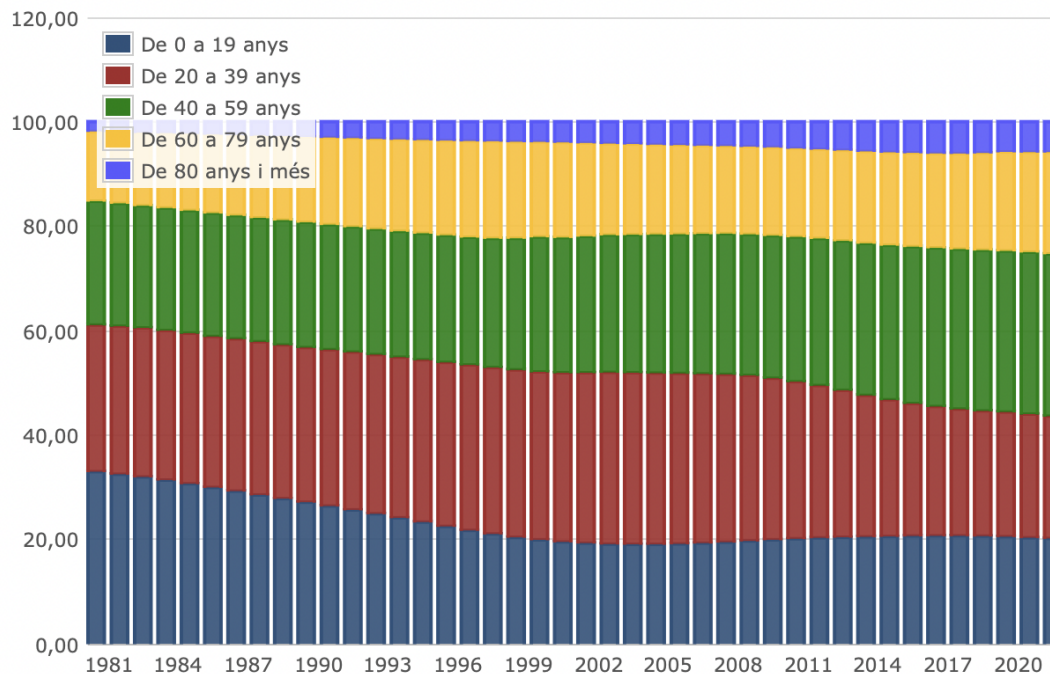


Figura 3: “Diagrama que mostra la població per edats a Catalunya des de l’any 1981 fins l’any 2022”.

Font: Idescat.³¹

Població diana

Santa Eulàlia de Ronçana és una població del Vallès Oriental, situada a l'anomenada Vall del Tenes. La població total de Santa Eulàlia de Ronçana l'any 2022, segons l'Idescat, era de 7.740 habitants, 3.883 dels quals són homes i 3.857 són dones.³²

Del total d'homes, 619 tenen entre 0 i 14 anys, i un total de 597 de les dones tenen aquesta mateixa edat.

La població a estudi serà l'alumnat de 5è i 6è curs de primària de l'Escola la Sagrera de Santa Eulàlia de Ronçana, on cada curs consta de tres línies. (Dades d'escolarització detallades en l'apartat: Nivell Educatiu).

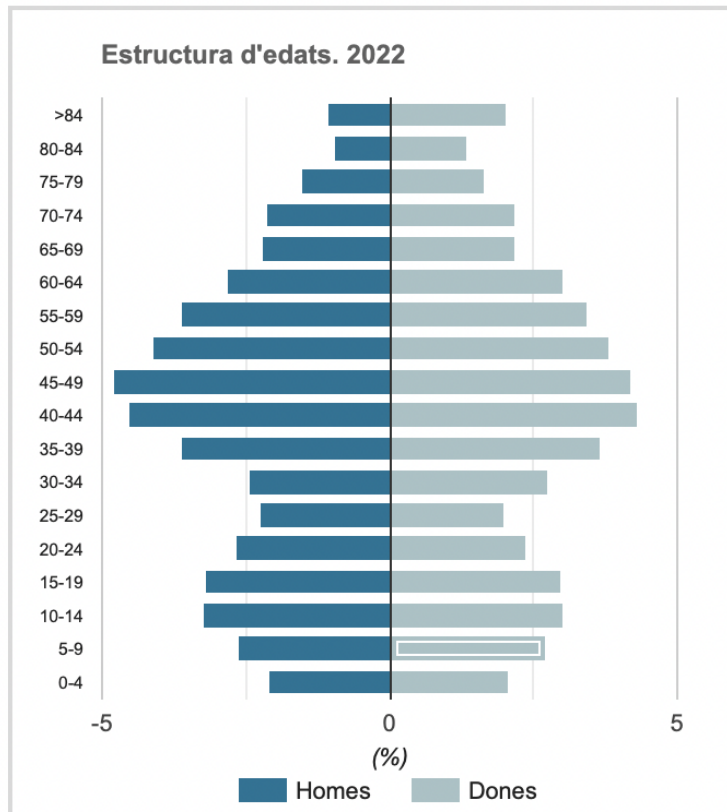


Figura 4: “L’estructura d’edats al municipi de Santa Eulàlia de Ronçana l’any 2022.” Font: Diputació de Barcelona.³³

3.2 PERFIL COMUNITARI

Nivell educatiu

Segons les dades epidemiològiques, el municipi de Santa Eulàlia de Ronçana és un territori amb un percentatge elevat de població major de quinze anys amb estudis superiors. Un 30,7% de la població té estudis superiors i un 26,2% han assolit el nivell d'educació secundària o similars, és a dir, més d'un 50% de la població major de quinze anys ha rebut una educació secundària o superior, nivells més alts que els de la comarca a la qual pertany, on la mitja de població amb estudis superiors és d'un 29% i la població que ha cursat una educació secundària o similar és el 24%. Es parla, doncs, de territoris amb població escolaritzada i amb accés a una educació bàsica i superior.³²

El municipi de Santa Eulàlia de Ronçana ofereix escolarització primària a:

- L'Escola Ronçana, la qual, segons la mateixa institució, consta de dues línies des de P-3 fins a 6è de primària. Aquesta va ser la primera escola del municipi i, degut al augment d'alumnat, l'Ajuntament i el Departament d'Educació varen planificar la construcció d'una segona escola al poble, per tal de proporcionar una educació de qualitat. ³⁴
- L'Escola La Sagrera, la qual consta de dues línies per curs des de P-3 fins a 6è de primària, va ser la segona escola del poble i, fins al moment, la última. ³⁵ Actualment, conta amb una matrícula total de 407 alumnes i amb un total de 28 mestres. ³⁶ En aquesta escola és on es durà a terme el programa de salut. Aquest TFG serà implementat al curs de 6è, de l'Escola La Sagrera, curs que consta de tres línies, 6è A, 6è B i 6è C. A cada grup aula li dedicarem una sessió d'unes dues hores aproximadament.

I escolarització secundària a:

- L'Institut Vall del Tenes que és l'institut del municipi. En aquest, també, es poden cursar cicles formatius de grau mitjà, superior i batxillerat. ³⁷

Situació laboral

D'acord amb les dades obtingudes a l'Idescat, l'any 2022, a Santa Eulàlia de Ronçana, es van registrar una mitja de 318,7 persones en atur, deixant el poble en el 19è lloc de la seva comarca, i en el 152 de Catalunya. 129,2 eren homes i 189,5 dones. ³²

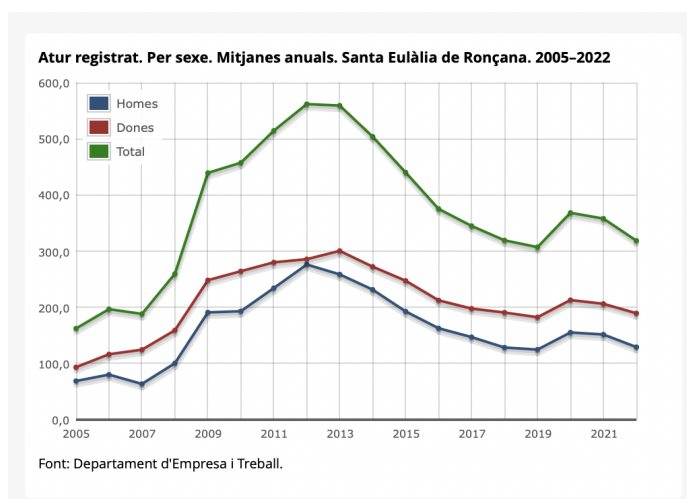


Figura 5: "Corba d'atur des de l'any 2005 fins l'actualitat, en el seu total i dividida en sexes". Font: Idescat. ³²

El municipi disposa de recursos socials com l'Ajuntament, l'entitat de serveis socials, el jutjat de pau i el registre civil, *La Taka Punt Jove* on ofereixen orientació laboral i ajut a joves en situació d'atur, així com diverses empreses que tenen seu al polígon de Can Magre, situat al municipi, i que tenen prioritat a la contractació a habitants de Santa Eulàlia de Ronçana.³⁷

Àrea bàsica de salut del poble

Santa Eulàlia de Ronçana pertany a la regió sanitària de Barcelona, concretament, a l'àmbit territorial Metropolità Nord. L'Àrea Bàsica de Salut (ABS) que li pertoca és la Vall del Tenes, la qual atén a 36.908 habitants.

El Centre d'Atenció Primària (CAP) de la Vall del Tenes té com a influència geogràfica el territori de Lliçà d'Amunt tot i que, gestiona i ofereix cobertura als territoris que conformen la Mancomunitat de La Vall del Tenes: Bigues i Riells, Santa Eulàlia de Ronçana i Lliçà de Vall, ja que és l'únic centre de la zona que té disponible el servei d'urgències els 365 dies de l'any de 20:00h a 00:00h els dies de cada dia i els caps de setmana de 8:00h a 00:00h, tant dissabte com diumenge.

Els CAPs de la Mancomunitat de La Vall del Tenes disposen de servei pediàtric infermer i mèdic. Tanmateix, cap dels centres disposa de la figura professional de la infermeria escolar.³⁸

4. OBJECTIUS

4.1 OBJECTIU GENERAL

- Disminuir el tabú de la menstruació entre els alumnes de 5è i 6è de Primària de Catalunya mitjançant un programa de salut implementat per professionals d'infermeria en el període d'un curs lectiu (setembre 2023 - juny 2024).

4.2 OBJECTIUS INTERMEDIS I ESPECÍFICS

- **Objectiu intermedi 1:** L'alumnat participant del programa coneixerà els aspectes bàsics sobre salut menstrual.
 - **Objectiu específic 1.1:** L'alumnat del centre participant rebrà educació sanitària envers la menarquia i el cicle menstrual com a formació que, posteriorment, serà evaluada.

- **Objectiu específic 1.2:** L'alumnat del centre participant comprendrà els símptomes premenstruals.
- **Objectiu específic 1.3:** L'alumnat del centre participant detectarà les alteracions habituals relacionades amb el cicle menstrual.
- **Objectiu intermedi 2:** L'alumnat participant del programa reconeixerà l'escola i l'aula com un ambient segur per parlar sobre salut menstrual.
 - **Objectiu específic 2.1:** L'alumnat del centre participant parlarà obertament sobre salut menstrual i reaccionarà de forma adequada als dubtes plantejats pels companys/es durant el programa.
 - **Objectiu específic 2.2:** L'alumnat del centre participant identificarà situacions de risc d'exclusió o burla relacionades amb la salut menstrual i seran capaços d'actuar des del coneixement.
 - **Objectiu específic 2.3:** L'alumnat del centre participant reconeixerà al professional d'infermeria com a referent en l'àmbit de salut.

5. MODEL D'APRENTATGE ESCOLLIT

El model d'aprenentatge escollit per a l'elaboració del programa de salut ha estat el diagnòstic educacional del Model PRECEDE-PROCEDE: *Predisposing, reinforcing and enabling causes in educational diagnosis and evaluation*, dels autors Lawrence Green i Marshall Kreuter.

És un model pròpiament ideat per la planificació de programes d'educació per la salut i promoció de la salut. Es basa en el principi que tots els canvis de comportament estan motivats voluntàriament per naturalesa, però cal empoderar els individus amb comprensió, motivació i habilitats per una participació activa en els canvis de la comunitat.

Aquest model ha estat implementat en estudis d'adolescents amb anterioritat, assolint bons resultats.³⁹

S'ha escollit aquest, ja que es basa en tres factors que treballen sobre el comportament humà:⁴⁰

- **Factors predisposants:** Són aquells que influeixen en la motivació, del participant del programa, a seguir la conducta a la qual es pretén arribar. Aquests estan determinats per: la

informació (que coneix i que no el participant), les actituds que mostra el participant davant del canvi de conducta proposat i els valors i les creences respecte al que s'intenta promoure.

En aquest cas, doncs, els factors predisposants del programa són: l'edat (10-12 anys), etapa de creixement personal i influenciable i la necessitat percebuda d'adquirir coneixements sobre el tema.

- **Factors facilitadors:** Aquests fan referència al grau de dificultat que tindrà el participant en adoptar la conducta un cop motivat per realitzar-la. Els quals són: les habilitats del participant per realitzar la conducta i incidir en l'entorn per prevenir i modificar conductes contràries a la treballada i l'existència i accessibilitat a recursos humans y materials (familiars, amics, professionals sanitaris i educatius, nivell socioeconòmic, etc.)

En aquest programa són: disposició per obtenir nous coneixements i participar en el programa, dispondre d'espai i temps per a la realització d'aquest i disposar de material educatiu de fàcil accés.

- **Factors reforçants:** Són aquells que contribueixen al manteniment o abandonament de la conducta apresada. Destaquen: la conducta dels agents claus de l'entorn dels participants (familiars, professorat, etc.), la resposta del mateix participant, les conseqüències físiques i emocionals per un mateix i les conseqüències tangibles (regals, beneficis, pèrdues, etc.)

En aquest programa els factors reforçants són: obtenir nous coneixements sobre el cicle menstrual, mantenir un benestar emocional, adquirir estils de vida saludables i segurs, millorar l'autoconcepte, sentir-se còmode i lliure. ⁴¹

El model Precede-Procede consta de nou fases dividides en dos grups. El primer grup és el format per la part Precede i és constituït per cinc fases:

- **Diagnòstic social o de qualitat de vida:** Aquesta fase avalua les opinions de les persones, les seves necessitats i la qualitat de vida.
- **Diagnòstic epidemiològic:** En aquesta es busquen documents de salut que narrin les principals problemàtiques de salut de la comunitat.
- **Diagnòstic de comportament i ambiental:** S'identifiquen factors que contribueixin en el problema de salut d'interès.

- **Diagnòstic educatiu i organitzatiu:** Es detecten els factors precedents i reforçants a treballar per poder iniciar i mantenir el canvi de conducta que es busca.
- **Diagnòstic administratiu i polític:** L'objectiu d'aquesta fase és cercar polítiques, recursos i circumstàncies que poden ajudar, o bé, dificultar la implementació del projecte.

El segon grup és l'anomenat Procede i està format per quatre fases, les quals comprenen la implementació i l'avaluació del programa:

- **Implementació:** Realització del programa de salut en el medi real.
- **Avaluació del procés:** En aquesta fase es mesura fins a quin punt és dur a terme el programa segons la planificació establerta.
- **Avaluació de l'impacte:** S'analitzen els canvis en els factors que influeixen en la probabilitat de produir un canvi de comportament.
- **Avaluació dels resultats:** Es pretén esbrinar si la intervenció ha afectat als indicadors de salut i de qualitat de vida.³⁹

6. PLANIFICACIÓ I DISSENY DEL PROJECTE

A continuació, el desenvolupament de cada fase del Model en la contextualització del Programa de Salut realitzat:

- **Fase 1:** Diagnòstic social o de qualitat de vida:

Després de la realització d'una cerca bibliogràfica, tant teòrica com d'altres programes de salut, es detecta la necessitat de la creació d'un programa on el resultat esperat sigui disminuir al màxim possible el tabú de la menstruació. La recerca d'informació s'ha realitzat mitjançant una estratègia bibliogràfica determinada, per tal d'aconseguir un grau d'efectivitat major en bases de dades científiques, literatura, etc. S'ha utilitzat llenguatge propi de la salut i la infermeria mitjançant Medical Subject Headings (MeSH) i Descriptores en Ciències de la Salut (DeCS), així com l'ús dels següents booleans: and, or i not.

- **Fase 2:** Diagnòstic epidemiològic:

Segons el diagnòstic comunitari i epidemiològic de Catalunya i del municipi de Santa Eulàlia de Ronçana, es va decidir que el perfil d'alumnat beneficiari del programa fóssin els cursos de 5è i 6è de les escoles catalanes. En aquest cas, la nostra població diana són els i les alumnes de 6è curs l'Escola la Sagrera.

- **Fase 3:** Diagnòstic de comportament i ambiental:

D'acord amb els apartats, Menstruació i Societat i Menstruació i Adolescència, explicats a la introducció del treball, es pot determinar com la manca d'educació menstrual i, conseqüentment, el tabú existent al voltant de la menstruació, són els principals factors que posa en risc l'entorn segur a l'aula per les persones menstruants. La prioritat del programa és, doncs, garantir un espai segur on poder parlar obertament de salut menstrual amb la intencionalitat de transcendir a la vida diària de l'alumnat i eliminar, així, el tabú envers la menstruació.

- **Fase 4:** Diagnòstic educatiu i organitzatiu:

La manca de temps i recursos econòmics a les escoles pot influir en, poder o no, aplicar el programa. Així com, el paper absent de la infermeria escolar que permet tractar sobre temes de salut per afavorir un desenvolupament de l'infant de manera saludable. A més, s'ha de tenir en compte els factors predisposants, facilitadors i reforçadors per tal de motivar a l'alumnat a aconseguir el canvi d'actitud envers la menstruació.

- **Fase 5:** Diagnòstic administratiu i polític:

S'ha detectat la necessitat d'un equip d'infermeria que haurà de col·laborar amb l'equip docent de cada institució per tal de poder realitzar el Programa de Salut. El treball multidisciplinari entre els dos equips de professionals permetrà, també, l'adaptació de les activitats en funció de les necessitats i capacitats de cada grup d'alumnes.

D'altra banda, es creu convenient potenciar el treball amb les noves tecnologies, ja que, en l'actualitat, suposen un dels factors reforçants més importants per les noves generacions.

- **Fase 6:** Implementació:

Cada una de les activitats dissenyades en aquest Programa de Salut corresponen i treballen cada un dels objectius específics marcats. Per tant, el seguiment de cada un dels passos, especificats en el cronograma del programa: captació i difusió, realització de les activitats, etc., permetran assolir l'objectiu general del Programa de Salut.

- **Fase 7:** Avaluació del procés:

En aquesta fase s'anirà avaluant el compliment del cronograma del Programa de Salut. I, si escau, realitzar les adaptacions necessàries per a l'èxit del projecte.

- **Fase 8:** Avaluació de l'impacte:

Es qüestionarà si s'ha assolit la intenció proposada en la població diana. En aquest cas, es realitzarà mitjançant activitats d'avaluació després de cada sessió i enquestes de satisfacció. S'avaluarà, tant a l'alumnat com al professorat, per tal de trobar punts forts i de millora de les sessions amb la finalitat de millorar el programa i aconseguir, així, l'objectiu general. Tanmateix, per la falta de recursos com el temps, major mostra, etc., només es podran extreure conclusions de les activitats executades durant els tres dies de treball de camp.

- **Fase 9:** Avaluació dels resultats:

En aquesta fase es realitza l'extracció dels resultats de l'avaluació d'impacte i es compara amb aquells alumnes que no han participat en el programa. Finalment, es qüestiona i conclou si s'ha assolit l'objectiu general del programa de salut.

L'equip d'infermeria escolar és l'ídoni per dur a terme aquest programa, però a causa de la manca d'aquest recurs a diverses escoles Catalanes, ha estat adaptat per a poder ser executat per a qualsevol graduat en infermeria.

Pel que fa a les activitats, el projecte consta de sis activitats creades per l'equip d'infermeria, dissenyades i enfocades per l'alumnat de 5è i 6è curs de primària de les escoles Catalanes, a cada una de les activitats es treballarà un objectiu específic dels plantejats al programa de salut, indicat a cada una de les fitxes tècniques, per assolir l'objectiu general: Disminuir el tabú de la menstruació a l'escola.

6.1 PLANIFICACIÓ DE LA PROVA PILOT

Aquest TFG serà implementat al medi real, realitzant una sessió d'unes dues hores a cada grup classe de 6è curs de l'Escola La Sagrera de Santa Eulàlia de Ronçana, i es duran a terme les activitats 1, 3 i 5, que seran detallades al punt 7.1 de la memòria.

6.2 DIFUSIÓ I CAPTACIÓ

La difusió i captació d'escoles que vulguin ser participants del Programa de Salut, es farà a través del CAP de la zona, mitjançant una sessió informativa al director de l'escola de cada municipi, per part de l'equip d'infermeria responsable del projecte. També, es penjarà una infografia informativa en els 42 CAPs del Vallès Oriental ⁴² i en les 118 Escoles. ⁴³

Un cop es concerti l'aplicació del Programa de Salut, serà necessària la participació i implicació del tutor del grup classe per ajudar a l'equip d'infermeria a guiar l'activitat i facilitar el material necessari, especificat a l'apartat de recursos del Programa.

6.2 DIFUSIÓ I CAPTACIÓ DE LA PROVA PILOT

Per la realització de la nostra prova pilot, vam parlar prèviament per telèfon i de manera presencial amb l'escola que vam voler col·laborar per la realització al medi real del nostre programa de salut, i després vam continuar la comunicació via correu electrònic, escrivint així el següent correu:

Correu:

" A l'atenció de la directora de l'Escola La Sagrera:

Bon dia, som l'Anna Casillas i la Zoe Cazorla, dues alumnes de 4t curs del Grau d'Infermeria de la Universitat Tecnocampus de Mataró.

Ens hem posat en contacte via telefònica per tal de poder realitzar la prova pilot del nostre TFG sobre salut menstrual, i escrivim aquest correu per tal de formalitzar la nostra petició.

L'activitat està enfocada pels cursos de 5è i 6è grau de primària. Ocuparia 2 hores lectives per classe.

Esperem la seva resposta i restem a la vostra disposició per trobar-nos personalment i parlar-ne en profunditat.

Moltes gràcies per endavant.

Atentament, Anna i Zoe."

7. DISSENY DE LES ACTIVITATS

A continuació, es troben les fitxes tècniques que inclouen tota la informació necessària per a la replicació del projecte en praxis futures. Tal com s'ha esmentat anteriorment, el programa està enfocat a l'alumnat d'últim cicle de primària, i es realitzarà per un equip de dos professionals d'infermeria que treballarà de manera conjunta amb el tutor/a de cada grup classe.

Cada una de les activitats proposades a continuació responen a un objectiu específic en concret que es troba especificat a cada taula, d'aquesta manera s'assoleixen tots els objectius proposats a l'inici d'aquest programa de salut.

La prova pilot es farà a l'Escola La Sagrera del municipi Santa Eulàlia de Ronçana, una localitat del Vallès Oriental. Es treballarà amb les classes de 6è A, B i C.

Les activitats estan descrites per a poder ser replicades a totes les escoles Catalanes, es trobaran els suports audiovisuals a l'apartat d'Annexos. Cada professional és lliure d'elaborar, en un futur, el seu propi suport audiovisual respectant els punts a treballar en cada activitat per tal de seguir un pla estandarditzat que permeti assolir l'objectiu del programa de salut.

Per la realització d'aquest programa es contempla la presència del tutor dins de l'aula per tal de reconduir la conducta de l'alumnat en cas de dispersió durant la realització d'alguna de les sessions.

7.1 FITXES TÈCNIQUES DEL DISSENY DE LES ACTIVITATS

L'activitat 1, anomenada: *I tu, què saps de la menstruació?*, consta d'una explicació i ronda de preguntes sobre els conceptes bàsics del cicle menstrual per donar peu a la resta d'activitats. En aquesta sessió l'alumnat assolirà els conceptes necessaris per seguir endavant amb el programa de salut.

La xerrada s'orientarà en primera instància a conèixer que sap l'alumnat sobre la menarquia i la menstruació. Posteriorment, es descriuran i exemplificaran els conceptes bàsics sobre el cicle menstrual comú i la menarquia.

La presentació de diapositives s'elaborarà amb el format digital amb el qual l'alumnat treballi millor, sigui *Power Point*[®], *Canva*[®], *Prezi*[®], *Google Slide*[®], etc.

La xerrada tindrà una durada d'aproximadament vint minuts i es durà a terme a l'aula.

ACTIVITAT 1: <i>I tu, què saps de la menstruació?</i>		
DIA: 26/04/2023	NÚM. DE PARTICIPANTS: 25-30	UBICACIÓ: Escola La Sagrera
OBJECTIU ESPECÍFIC RELACIONAT: Objectiu específic 1.1 → L'alumnat del centre participant rebrà educació sanitària envers la menarquia i el cicle menstrual com a formació que, posteriorment, serà evaluada.	OBJECTIU DE LA SESSIÓ: → Descobrir els coneixements previs de l'alumnat envers la menstruació i explicar els conceptes bàsics.	
CONTINGUTS DE L'ACTIVITAT: 1) Ronda de preguntes per saber en quin punt de coneixement es troba l'alumnat. 2) Explicació dels conceptes bàsics sobre la menstruació i la menarquia. <ul style="list-style-type: none">- Què és la menstruació?- Què és la menarquia?- Signes i símptomes. 3) Ronda de preguntes per resoldre possibles dubtes que sorgeixin durant la presentació.		
METODOLOGIA: 1) Conèixer el punt de partida de l'alumnat. 2) Les infermeres faran una explicació teòrica bàsica sobre el cicle menstrual normal i la menarquia. 3) L'explicació estarà sostinguda amb un suport audiovisual d'elecció per l'equip d'infermeria que realitzi la sessió, com per exemple: <i>Power Point</i> ®, <i>Canva</i> ®, <i>Prezi</i> ®, <i>Google Slide</i> ®, etc. 4) La duració de la xerrada serà d'aproximadament vint minuts i tindrà lloc a l'aula.		

<p>RECURSOS MATERIAIS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aula amb taules i cadires. • Ordinador. • Projector. • Presentació elaborada per l'equip d'infermeria. (Vegeu Annex 2) 	<p>RECURSOS HUMANS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equip d'infermeria (dues infermeres). • Tutor del grup classe.
<p>REGISTRES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquesta de satisfacció sobre la sessió realitzada, una per l'alumnat i una altra pel professorat. (Vegeu Annex 4) 	<p>AVALUACIÓ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquesta sobre els coneixements bàsics. (Vegeu Annex 3) • Nivell de satisfacció i aprenentatge a la sessió realitzada.

L'activitat 2, anomenada: *Posa-li ritme a la Síndrome Premenstrual!*, consistirà a explicar a l'alumnat la SPM i la seva principal simptomatologia realitzant, conjuntament, un breu esquema. Posteriorment, amb aquesta informació, l'alumnat, en grups de tres o quatre persones, haurà de crear un vídeo d'aproximadament tres minuts en el que es vegi reflectit els diferents símptomes de la SPM.

El vídeo haurà de ser en format *Tik Tok*[®], tot i que es podrà utilitzar qualsevol plataforma digital que permeti l'elaboració i creació de vídeos.

L'activitat tindrà una durada de quaranta-cinc minuts i es durà a terme al pati de l'escola.

<p>ACTIVITAT 2: <i>Posa-li ritme a la Síndrome Premenstrual!</i></p>		
<p>DIA: 26/04/2023</p>	<p>NÚM. DE PARTICIPANTS: 25-30</p>	<p>UBICACIÓ: Escola La Sagrera</p>
<p>OBJECTIU ESPECÍFIC RELACIONAT:</p> <p>Objectiu específic 1.2</p>	<p>OBJECTIU DE LA SESSIÓ:</p> <p>→ Donar a conèixer la Síndrome Pre-menstrual (SPM) i la seva</p>	

<p>→ L'alumnat del centre participant comprendrà els símptomes premenstruals.</p>	<p>simptomatologia a l'alumnat.</p>
<p>CONTINGUTS DE L'ACTIVITAT:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Explicació de la SPM <ul style="list-style-type: none"> - Què és la SPM? - Quina simptomatologia associada té? 2) Realització conjunta d'un breu esquema sobre la SPM. 3) Creació d'un vídeo de tres minuts en grups de tres o quatre persones explicant la SMP de forma dinàmica. 	
<p>METODOLOGIA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Explicació conceptual de la SPM (Vegeu Annex 5) 2) Elaboració conjunta amb el grup classe d'un esquema on es reflecteixi la simptomatologia de la SPM. 3) En grups de tres o quatre persones, l'alumnat elaborarà un vídeo en format TikTok[®], o qualsevol altra eina per creació de vídeos. 4) La durada de l'activitat serà de quaranta-cinc minuts, es realitzarà als exteriors de l'escola (pati). 	
<p>RECURSOS MATERIALS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aula amb taules i cadires. ● Pati. ● Ordinadors/dispositius electrònics per la creació del vídeo. ● Pissarra per a l'elaboració de l'esquema. 	<p>RECURSOS HUMANS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Equip d'infermeria (dues infermeres) ● Tutor del grup classe.
<p>REGISTRES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Enquesta de satisfacció sobre la sessió realitzada (una per l'alumnat i una altra 	<p>AVALUACIÓ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nivell de satisfacció i aprenentatge a la sessió realitzada.

pel professorat). (Vegeu Annex 4)	
-----------------------------------	--

L'activitat 3, anomenada: *Fem les alteracions del cicle menstrual més divertides!*, funcionarà de la següent manera: la sessió s'iniciarà amb una explicació sobre les alteracions principals del cicle menstrual amb l'ajut de suport digital, com el proposat a l'activitat 1. Darrerament, l'alumnat participarà en un joc de memòria per grups. El joc estarà format per dos tipus de fitxes: en una hi trobaran el nom de l'alteració i, a l'altre, les definicions de les diferents alteracions. El joc consistirà, doncs, a relacionar cada alteració amb la seva definició.

El grup d'alumnes que primer acabi explicarà quines relacions ha decidit fer i per què. D'aquesta manera, la correcció serà conjunta per tal de poder realitzar un repàs de l'explicació prèvia de manera dinàmica.

L'activitat tindrà una durada de quaranta-cinc minuts i es durà a terme a l'aula.

ACTIVITAT 3: <i>Fem les alteracions del cicle menstrual més divertides!</i>		
DIA: 27/04/2023	NÚM. DE PARTICIPANTS: 25-30	UBICACIÓ: Escola La Sagrera
OBJECTIU ESPECÍFIC RELACIONAT: Objectiu específic 1.3 → L'alumnat del centre participant detectarà les alteracions habituals relacionades amb el cicle menstrual.	OBJECTIU DE LA SESSIÓ: → Explicar les principals alteracions menstruals i facilitar la seva detecció pel propi alumnat mitjançant un joc de <i>Memory</i>	
CONTINGUTS DE L'ACTIVITAT: 1) Explicació sobre les principals alteracions del cicle menstrual. 2) Dividits en grups, es jugarà a un joc de memòria aportat per l'equip d'infermeria. 3) El grup que acabi primer justificarà les seves decisions per emparellar les cartes. 4) Correcció conjunta.		

METODOLOGIA:

- 1) L'equip d'infermeria explicarà, amb un suport audiovisual, com el proposat a l'abans explicada Activitat 1, les principals alteracions del cicle menstrual. (vegeu Annex 6)
- 2) Seguidament, l'equip aportarà un joc de memòria treballat prèviament (vegeu Annex 7), on trobarem cartes amb el nom de l'alteració i a una altra carta, la definició corresponent.
- 3) Es divideix a l'alumnat en dos o tres grups.
- 4) El joc consta en relacionar cada alteració amb la seva definició.
- 5) L'equip d'alumnat que abans acabi, haurà de justificar les seves decisions.
- 6) Es realitzarà una correcció conjunta entre tot l'alumnat i l'equip d'infermeria.
- 7) L'activitat té una duració d'uns quaranta-cinc minuts, i tindrà lloc a l'aula.

RECURSOS MATERIALS:

- Aula amb taules i cadires.
- Joc de memòria.
- 5 Taules.
- Cadira per a cada alumne.
- Ordinador.
- Projector.

RECURSOS HUMANS:

- Equip d'infermeria (dues infermeres)
- Tutor del grup classe.

REGISTRES:

- Enquesta de satisfacció sobre la sessió realitzada (una per l'alumnat i una altra pel professorat). (Vegeu Annex 4).

AVALUACIÓ:

- Nivell de satisfacció i aprenentatge a la sessió realitzada.

L'activitat 4, anomenada: *Ens sentim valents i segurs amb la menstruació!*, consta d'un cercle de conversa on els participants de la sessió parlaran sobre vivències i percepcions sobre la menstruació, assolint, gràcies a la intervenció dels directors de la conversa un ambient tranquil i col·laborador, sense discriminació o burles.

L'activitat tindrà una durada de quaranta-cinc minuts i es durà a terme a l'aula.

ACTIVITAT 4: <i>Ens sentim valents i segurs amb la menstruació!</i>		
DIA: 27/04/2023	NÚM. DE PARTICIPANTS: 25-30	UBICACIÓ: Escola La Sagrera
OBJECTIU ESPECÍFIC RELACIONAT: Objectiu específic 2.1 → L'alumnat del centre participant parlarà obertament sobre salut menstrual i reaccionarà de forma adequada als dubtes plantejats pels companys/es durant el programa.	OBJECTIU DE LA SESSIÓ: → Aconseguir un ambient segur, tranquil i col·laborador per compartir la percepció individual de la menstruació.	
CONTINGUTS DE L'ACTIVITAT: 1) Compartició de vivències pròpies relacionades amb la menstruació. 2) Reflexió final conjunta.		
METODOLOGIA: 1) Explicació de l'activitat als participants: L'alumnat seurà en cercle juntament amb els directors de l'activitat, en aquest cas, les dues infermeres. Començaran ambdues infermeres explicant la seva percepció i vivència amb la menstruació des de la menarquia fins a l'actualitat amb la intenció d'incentivar a l'alumnat a parlar i reflexionar sobre el tema en qüestió. 3) Un cop aportada la reflexió individual sobre la menstruació, l'alumnat s'aproparà a l'ordinador de l'aula on hi haurà dues pantalles. En la primera escriurà la paraula que defineixi, per a ell/a la menstruació a l'inici de l'activitat i, en l'altre, escriurà la paraula que determini aquesta en finalitzar la sessió. L'objectiu és aconseguir un núvol de sentiments envers la menstruació que permeti veure l'evolució de l'alumnat. Exemple: 1a pantalla Por, 2a pantalla: Salut. 4) Reflexió final conjunta.		

5) L'activitat tindrà una durada de quaranta-cinc minuts i es durà a terme a l'aula.	
RECURSOS MATERIALS: <ul style="list-style-type: none"> • Aula amb taules i cadires. • Ordinador. • Projector. 	RECURSOS HUMANS: <ul style="list-style-type: none"> • Equip d'infermeria (dues infermeres) • Tutor del grup classe.
REGISTRES: <ul style="list-style-type: none"> • Enquesta de satisfacció sobre la sessió realitzada (una per l'alumnat i una altra pel professorat). (Vegeu Annex 4). 	AVALUACIÓ: <ul style="list-style-type: none"> • Nivell de satisfacció i aprenentatge a la sessió realitzada.

L'activitat 5, anomenada: *Convertim-nos en actors per parlar de la menstruació!*, l'alumnat recrearà situacions que proporcionarà l'equip d'infermeria que duguin a terme l'activitat. En aquestes situacions es viuran exemples de conductes negatives i de risc d'exclusió social. Per tant, l'alumnat haurà d'actuar en conseqüència. Les primeres actuacions del *Role Play* seran efectuades pel professional d'infermeria per tal que l'alumnat pugui reconèixer l'actitud negativa i saber com actuar.

L'activitat tindrà una durada de quaranta-cinc minuts i es durà a terme a l'aula.

ACTIVITAT 5: <i>Convertim-nos en actors per parlar de la menstruació!</i>		
DIA: 28/04/2023	NÚM. DE PARTICIPANTS: 25-30	UBICACIÓ: Escola La Sagrera
OBJECTIU ESPECÍFIC RELACIONAT: Objectiu específic 2.2 → L'alumnat del centre participant identificarà situacions de risc d'exclusió o burla relacionades amb la salut menstrual i seran capaços d'actuar.	OBJECTIU DE LA SESSIÓ: → Reconèixer i saber actuar enfront situacions de risc d'exclusió, conductes negatives o burla envers la menstruació. → Crear un ambient on l'alumnat se senti còmode, tranquil i col·laborador.	

CONTINGUTS DE L'ACTIVITAT:

- 1) Explicació de les conductes negatives més habituals envers la menstruació.
- 2) Detectar les conductes negatives envers la menstruació i obtenir eines per erradicar-les.

METODOLOGIA:

- 1) Explicació, identificació de les conductes negatives més habituals i proporcionar eines a l'alumnat per eliminar aquestes conductes. Aquesta part la realitzarà l'equip d'infermeria amb suport visual: *Power Point*®, *Canva*®, *Prezi*®, *Google Slide*®, etc. (Vegeu Annex 8)
- 2) Explicació, a l'alumnat, de l'activitat: Role play. Fer grups de 3 o 4 persones.
- 3) Repartició de les diferents situacions a representar i realitzar-les enfront la classe. (Vegeu Annex 9)
- 4) Reflexió després de cada actuació: Aspectes de millora i emfatització d'aspectes ben treballats.
- 5) Conclusió final conjunta.
- 6) L'activitat tindrà una durada de quaranta-cinc minuts i es durà a terme a l'aula.

RECURSOS MATERIALS:

- Aula amb taules i cadires.
- Ordinador.
- Projector.

RECURSOS HUMANS:

- Equip d'infermeria (dues infermeres)
- Tutor del grup classe.

REGISTRES:

- Enquesta de satisfacció sobre la sessió realitzada (una per l'alumnat i una altra pel professorat). (Vegeu Annex 4).

AVALUACIÓ:

- Nivell de satisfacció i aprenentatge a la sessió realitzada.

L'activitat 6, i última del programa, anomenada: Conec a un infermer/a que em pot ajudar, i tu?, consistirà en la realització d'un Kahoot® sobre el professional d'infermeria amb la intenció d'emfatitzar el rol de referència que l'alumnat ha de tenir en tots aquells temes relacionats amb la salut.

ACTIVITAT 6: <i>Conec a un infermer/a que em pot ajudar, i tu?</i>		
DIA: 28/04/2023	NÚM. DE PARTICIPANTS: 25-30	UBICACIÓ: Escola La Sagrera
OBJECTIU ESPECÍFIC RELACIONAT: Objectiu específic 2.3 → L'alumnat del centre participant reconeixerà al professional d'infermeria com a referent en l'àmbit de salut.	OBJECTIU DE LA SESSIÓ: → Emfatitzar i donar a conèixer el rol d'infermeria en salut i escola, entre l'alumnat.	
CONTINGUTS DE L'ACTIVITAT: 1) Explicació del rol dels professionals d'infermeria en l'àmbit escolar i salut pediàtrica, per tal de que coneguin una figura referent i de suport en la que puguin confiar amb l'objectiu de viure una vida saludable en les tres esferes: mental, ambiental i corporal.		
METODOLOGIA: 1) Explicació per part de l'equip d'infermeria amb suport visual: <i>Power Point</i> ®, <i>Canva</i> ®, <i>Prezi</i> ®, <i>Google Slide</i> ®, etc. sobre: (Vegeu Annex 10). <ol style="list-style-type: none"> a) Què és la infermeria? I la infermera escolar? b) En què em pot ajudar? c) Com, on i quan puc accedir a parlar amb els professionals d'infermeria? 2) Realització d'un <i>Kahoot</i> ® amb preguntes relacionades amb el contingut mencionat en punt anterior, de forma individual. 3) Conclusió i reflexió final de l'activitat i del programa.		
RECURSOS MATERIALS: <ul style="list-style-type: none"> ● Aula amb taules i cadires. ● Ordinador. ● Projector. ● Ordinador per a cada alumne (aula de 	RECURSOS HUMANS: <ul style="list-style-type: none"> ● Equip d'infermeria (dues infermeres) ● Tutor del grup classe. 	

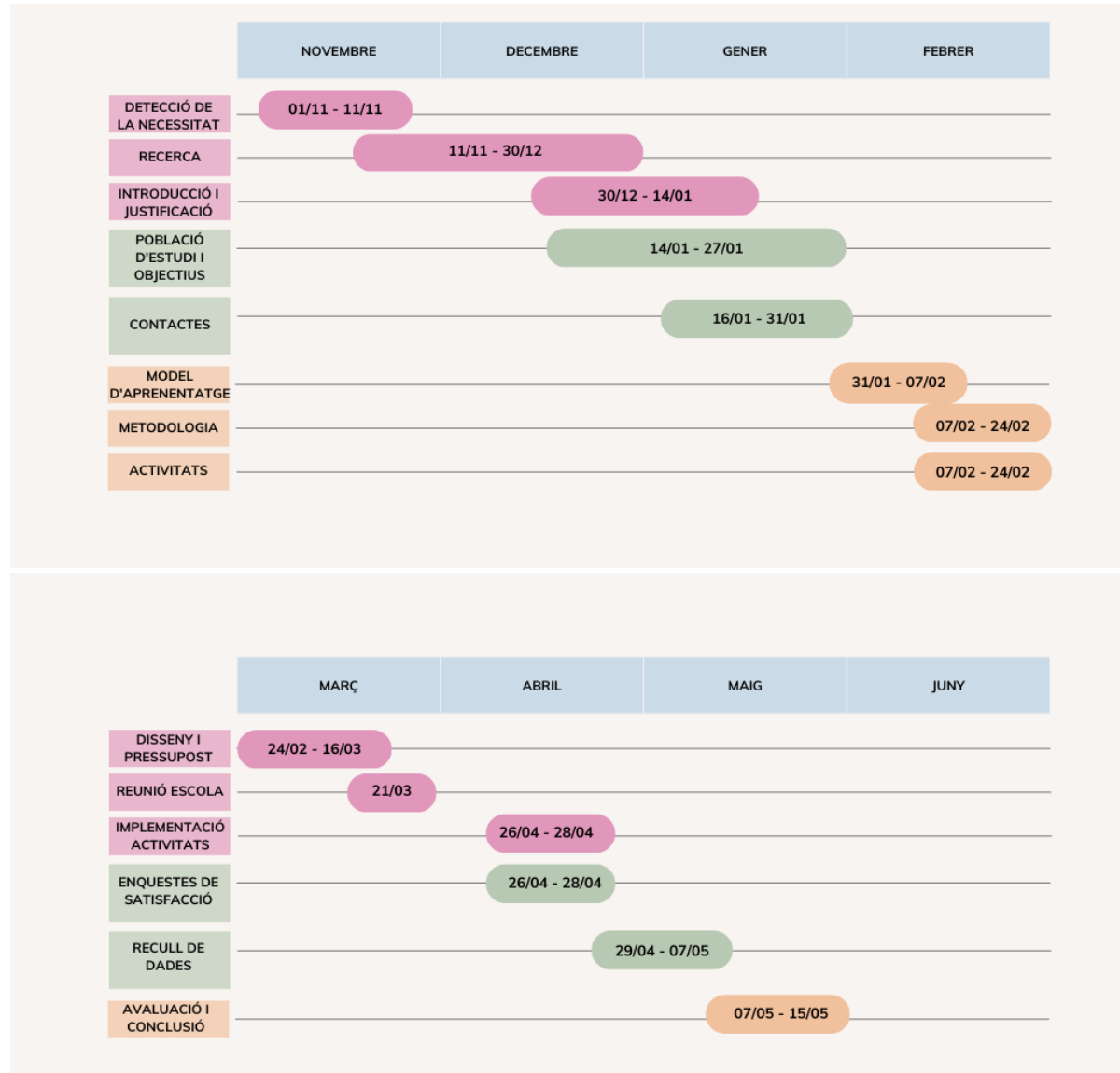
TICs)	
REGISTRES: <ul style="list-style-type: none"> • Enquesta de satisfacció sobre la sessió realitzada (una per l'alumnat i una altra pel professorat). (Vegeu Annex 4). 	AVALUACIÓ: <ul style="list-style-type: none"> • Kahoot sobre els coneixements bàsics. (Vegeu Annex 11). • Nivell de satisfacció i aprenentatge a la sessió realitzada.

7.2 PREVISIÓ DE RECURSOS DEL PROGRAMA

La previsió de recursos del programa es troba detallada a continuació:

- **Recursos humans:** 2 professionals d'infermeria i 1 tutor/a del grup classe.
- **Recursos materials:** Aula del grup classe amb 15 taules i 30 cadires, 1 projector i 1 pantalla, 1 ordinador amb connexió a internet, fitxes pel joc de memòria en funció del total d'alumnat participant en la sessió, còpies impreses de les enquestes de satisfacció en funció del total d'alumnat i equip docent participant, 30 bolígrafs i 1 aula TIC.
- **Recursos tecnològics:** Internet, suports audiovisuals elaborats per l'equip d'infermeria (les diferents plantilles es troben a l'Annex indicat en cada fitxa tècnica), accés a l'aplicació *Kahoot*® i a eines d'edició de vídeo per la realització de l'activitat 2.
- **Recursos econòmics:** Es troben desglossats a l'apartat 9, pressupost del programa.

8. CRONOGRAMA DEL PROGRAMA DE SALUT 2022 - 2023



9. PRESSUPOST DEL PROGRAMA

El pressupost del programa de salut contempla els recursos humans i materials per la seva implementació.

L'equip d'infermeria dedicarà quatre hores diàries durant els vuit mesos que durarà el programa de salut, ja que les sessions requereixen d'una preparació prèvia i d'un treball posterior, com per exemple, el buidatge d'enquestes per l'extracció de resultats.

Els diferents recursos materials aliens al programa, com són aules, taules, cadires, ordinadors i espais, seran proporcionats per les escoles interessades en realitzar el programa proposat pel CAP de la zona amb previ pacte entre l'entitat escolar i els organitzadors del programa.

TIPUS DE RECURS	CONCEPTE	QUANTITAT	PREU
Humà	Professionals d'infermeria	2	12.817€ *
Material	Aula	1	0€ (proporcionat per l'escola)
	Taules	15	0€ (proporcionat per l'escola)
	Cadires	30	0€ (proporcionat per l'escola)
	Ordinador	1	0€ (proporcionat per l'escola)
	Projector	1	0€ (proporcionat per l'escola)
	Suports audiovisuals	4	0€ (plataformes gratuïtes)
	Impressió d'enquestes	95	15€
	Impressió Joc de memòria	6	15€

	Cartolines	10	20€
	Impressió Infografia	160	32€
	Bolígrafs	30	3,99€
Total			12.902,99€

* Segons la taula salarial del conveni de l'Institut Català de la Salut, l'infermer/a cobra a 18,31 € l'hora de dilluns a divendres.⁴⁴ L'equip d'infermeria que porti a terme aquest Programa de Salut li dedicarà un total de 10 hores setmanals durant 8 mesos, durada estimada del projecte. Per la qual cosa, el sou total de cada infermer/a serà d'aproximadament 6.408,5€.

10. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ SANITÀRIA

- **Avaluació d'activitats o de procés:**

L'equip d'infermeria avaluarà el procés del programa tenint en compte la participació, motivació i implicació de l'alumnat durant les diferents activitats que es realitzaran al llarg de la intervenció.

D'altra banda, es valorarà la temporalitat de la realització de les activitats: si necessiten ser més espaiades en el temps o bé, més seguides, a través del feedback rebut per part de l'alumnat i el professorat responsable d'aquest.

Les eines per avaluar el procés seran les enquestes, en format en línia i paper, de satisfacció (Annex 4) que rebran, tant l'alumnat com el professorat, i les d'avaluació de coneixement específiques de cada activitat, com és el cas de l'activitat 1 (Annex 3). Les activitats que requereixen avaluació de coneixements es troben indicades a la fitxa tècnica corresponent i pròpiament annexades.

Finalment, amb l'avaluació del procés, es pretén, doncs, una relació bidireccional entre l'equip d'infermeria, el grup classe i el professorat que rep el programa de salut per assegurar la viabilitat, eficàcia i eficiència del programa de salut.

- **Avaluació de l'estructura:**

L'equip d'infermeria avaluarà les instal·lacions utilitzades per dur a terme les diferents activitats: l'espai on s'ha realitzat cada sessió, el material utilitzat, la comoditat del mobiliari, la temperatura, la llum, etc. Així com, els horaris, l'accessibilitat al professional dirigent del programa, l'organització de

les dinàmiques, etc. Sempre tenint en compte els criteris de l'alumnat i el professorat participant del programa.

L'objectiu és, doncs, conèixer el cost-benefici del programa per ajustar el pressupost necessari per a la realització exitosa del programa.

- **Avaluació de resultats o impacte:**

L'objectiu de l'avaluació de resultats és valorar si l'alumnat participant ha realitzat un canvi de conducta, i per tant, s'han complert els objectius específics del programa. Cada objectiu específic es veu resolt amb cada una de les activitats proposades, i per això podrà ser avaluat i monitorat mitjançant l'avaluació de coneixements de forma escrita o oral.

En el cas específic de les activitats dutes a terme en el medi real, es pot concloure que les intervencions han estat efectives, ja que més de la meitat dels participants del programa creuen que la menstruació no és només qüestió de noies, sinó que els nois també hi juguen un paper rellevant. A més a més, els participants tenen una opinió positiva de la realització del programa. (vegeu Annex 12)

Eficàcia: El programa serà eficaç si la població d'estudi entén i coneix tots els aspectes relacionats amb la menstruació i la viu com un procés natural i biològic més del cos humà. Per tant, si el tabú envers la menstruació redueix i es veu reflectit en el canvi de conducta dels participants, el programa es podrà definir com eficaç.

Efectivitat: El programa es considerarà efectiu si la intervenció realitzada promou un canvi en la conducta de salut dels participants i, per tant, s'aconsegueix assolir els objectius específics plantejats en la població diana.

Eficiència: Després de demostrar que el programa és eficaç i efectiu mitjançant enquestes d'avaluació de contingut i satisfacció creades amb preguntes obertes i tancades que permet obtenir una valoració qualitativa i quantitativa, es valorarà si el cost és baix envers els beneficis aconseguits. Així com, la coherència i l'ajust del pressupost del utilitzat.

10.1 RESULTATS DE LA PROVA PILOT

Pel que fa als resultats de la prova pilot, es creu oportú fer distincions entre resultats qualitatiu i quantitatiu de l'alumnat i el professorat.

Els resultats quantitatius obtinguts durant la prova pilot s'extreuen d'enquestes de preguntes tancades respostes per l'alumnat participant. Les enquestes fan referència al contingut après durant les sessions i la satisfacció envers la participació del programa. Es creu adient destacar els següents resultats:

- **Resultats quantitatius d'enquestes de contingut après:**

Què és la menàquia?

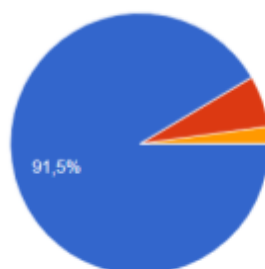
47 respostes



- És el nom que rep la primera aparició de la menstruació.
- És el nom de cada menstruació
- És el terme que defineix quan una noia no té la regla als 16 anys.

La Síndrome Premenstrual té símptomes físics i psicològics. En són exemples:

47 respostes



- Cansanci, mal de cap i dolor ambdominal.
- Visió borrosa i canvis d'humor.
- No existeixen canvis psicològics, només físics.

Tots els cicles menstruals són iguals.

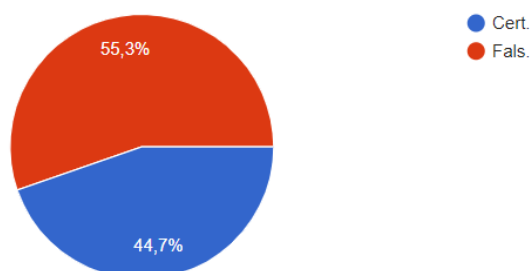
47 respostes



- Fals.
- Cert.

La menstruació és només cosa de noies.

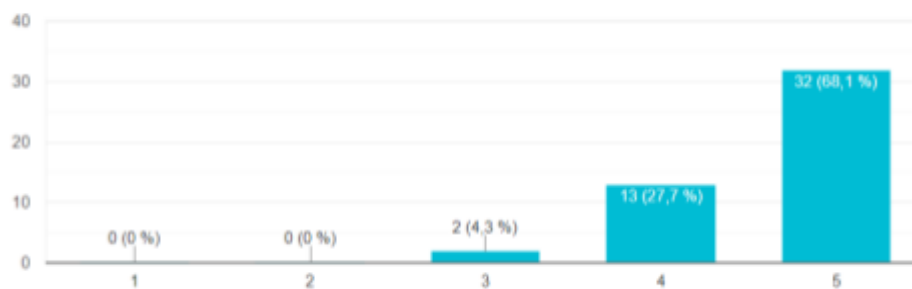
47 respostes



- Resultats quantitatius d'enquestes de satisfacció alumnat:

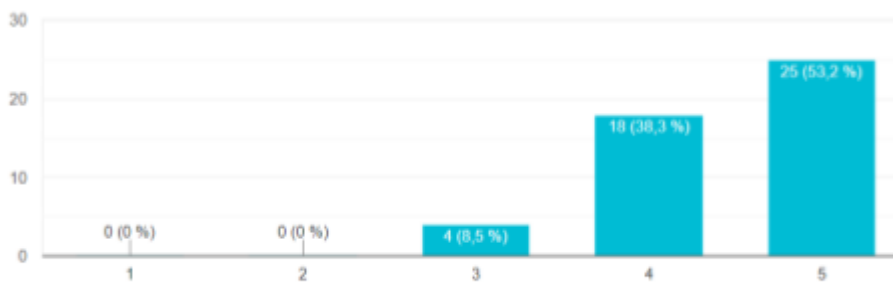
Et sents satisfet amb la sessió que has rebut?

47 respostes



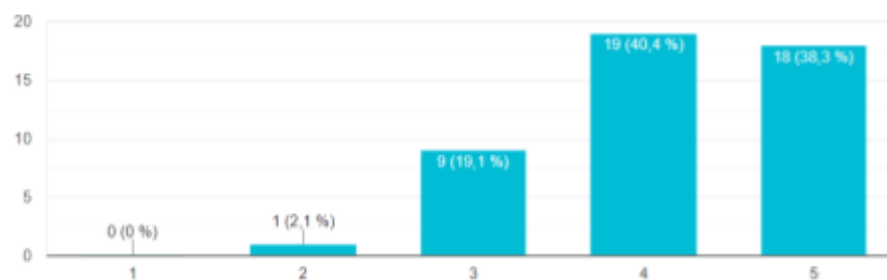
T'han interessat els temes del que hem parlat?

47 respostes



Si poguessis parlar amb una infermera escolar ho faries?

47 respostes



D'altra banda, l'enquesta de satisfacció que es passa al docent també contempla resultats quantitatius. Tanmateix, gràcies a la proactivitat que presenten els docents, s'extreuen també resultats qualitius. Cal destacar, que aquests es trobaven presents durant les sessions. Així doncs, es volen emfatitzar els següents resultats:

- **Resultats qualitius d'enquestes de satisfacció professorat:**

9. Consideraries important la presència d'una infermera escolar mínim un cop per setmana per assumir aquest paper?

a) Si *Pel que anteriorment comentava, els mestres*
b) No *no disposem de la formació necessària.*

10. Consideraries rellevant la implementació d'un programa de salut sobre salut menstrual i salut reproductiva a l'alumnat de 5è i 6è de primària?

a) Si
b) No

1. Quines necessitats o mancances detectes educativament en l'àmbit de salut i cicle menstrual entre l'alumnat?

Respecte a les noies, detecto que coneixen més del tema, ja que al final experimenten la menstruació. Els nois, en general, desconeixen totalment del tema i reben, al llarg de xixè, algun coneixement al respecte.

2. Consideres enriquidora la sessió realitzada per l'equip d'alumnes d'infermeria el dia d'avui?

Sí, molt! De fet podria ser una bona seqüència didàctica per tractar amb més profunditat i amb més varietat d'activitats: tècniques, pràctiques, manipulatives, compartir experiències...

3. Quin suggeriment faries de cara a una futura implementació del programa de salut exposat?

Crec que seria positiu implementar aquest programa de salut menstrual i ampliar-lo al tema afectiu-sexual.

Gràcies, noies!

Per a la visualització completa dels resultats, vegeu Annex 12.

11. RECOMANACIONS DE PRAXIS FUTURES

El Programa de Salut elaborat està enfocat a l'educació sanitària de la població infantojuvenil de Catalunya. L'educació per a la salut que es pretén realitzar se centra en la salut sexual i reproductiva dels infants, adaptada a l'etapa de creixement, per tal de poder proporcionar-los-hi eines per conèixer el seu cos i el dels seus iguals essent el principal objectiu disminuir el tabú envers la menstruació que encara avui dia persisteix amagat en la societat en què vivim i generar un entorn segur i confortable per a tot l'alumnat.

Pel que fa a la implementació futura d'aquest programa, es recomana no realitzar més de dues activitats per sessió, ja que l'experiència marca que a l'alumnat li sorgeixen molts dubtes que hauran de ser resolts durant l'explicació i la realització de l'activitat en qüestió.

D'altra banda, es creu que la col·laboració amb els professionals d'infermeria especialitats en obstètric-ginecològica tindrà un impacte positiu, ja que a l'alumnat li sorgeixen dubtes sobre la reproducció. Així com, també, la cooperació amb psicòlegs infantojuvenils, perquè moltes de les aportacions que sorgeixen estan relacionades amb el benestar psicosocial de l'alumnat.

També, es recomana fer ús del material audiovisual aportat en aquest mateix document, encara que cada professional pot fer un ús personalitzat en la seva implementació, sempre que es respectin els objectius i els punts teòrics que cal tractar per assolir l'èxit del programa.

Seria enriquidor segons els comentaris obtinguts en la implementació al medi real que s'ha realitzat durant aquest Treball Final de Grau, poder ampliar els coneixements i les activitats a temes afectiu-sexuals i de reproducció, malgrat que es considera que haurien de ser programes de salut diferenciats, ja que englobar més temes implica, per falta de recursos, treballar-los de manera superficial per la qual cosa, podria generar dubtes i inquietuds sense resoldre entre l'alumnat.

D'altra banda, s'ha detectat la necessitat d'incorporar un espai de temps per a la resolució de dubtes en cada activitat duta a terme, ja que les sessions han despertat l'interès dels infants, i consegüentment, han provocat una elevada participació en quan a dubtes que els infants tenen la necessitat de resoldre.

Finalment, seria interessant poder fer una avaluació post implementació passats uns mesos per verificar l'impacte positiu que genera la realització d'aquest programa de salut.

12. IMPLICACIONS POTENCIALS A LA PRÀCTICA PROFESSIONAL I INNOVACIÓ

El paper de la infermeria cada vegada és més ampli i deixa de centrar-se, únicament, en un rol assistencial per cobrir altres tipus de necessitats, com és el cas que es presenta en aquest Programa de Salut on, mitjançant l'alfabetització de la població per part dels professionals infermers, es pretén obtenir canvis saludables en el comportament de la societat infantojuvenil.

Així doncs, aquest Programa de Salut se centra en la disminució del tabú de la menstruació generant un espai que l'alumnat reconegui com a segur, en aquest cas, l'aula. A diferència d'altres intervencions que se centren només en la reutilització o reducció de productes d'higiene femenins. Per tant, el programa obra una nova línia de promoció de la salut que, fins al moment, es troba poc treballada, però que permet potenciar actituds i conductes inclusives i eliminar comportaments de risc de burla i exclusió entre iguals per diferències biològiques desconegudes.

Per tot això, es creu que es pot utilitzar el Programa de Salut com a referència i guia per a tots aquells professionals sanitaris infermers d'Atenció Primària amb la intenció d'aplicar-ho a altres poblacions i comunitats on es detecti el mateix diagnòstic social envers la menstruació i la percepció d'aquesta. A la vegada, es deixa oberta la possibilitat d'adaptar la intervenció a la modalitat en línia per tal d'arribar a més participants i obtenir beneficis majors, sempre que hi hagi una prèvia avaluació de la viabilitat, efectivitat i eficàcia de l'adaptació.

13. CRONOGRAMA DEL TREBALL FINAL DE GRAU 2022-2023

Calendar 2022/2023

OCTOBER

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						










NOVEMBER




MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DECEMBER

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Llegenda:

	Cerca bibliogràfica i revisió de la literatura
	Elecció del tema
	Tutories de seguiment
	Contracte d'aprenentatge signat
	Jornada TFG
	Títol, índex, introducció, justificació i objectius
	Diagnòstic comunitari i Model d'aprenentatge
	Planificació i disseny de les activitats
	Entrega parcial/final

	Reunió Escola La Sagrera i realització de les activitats al medi real
	Recursos i vigilància del programa i planificació de l'avaluació del projecte
	Conclusions i futures praxis

JANUARY

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARCH

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APRIL

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAY

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNE

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

14. BIBLIOGRAFIA

1. Salud del Adolescente [Internet]. World Health Organization. World Health Organization; [citad el 24 de gener de 2023]. Disponible a: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
2. Valdés Gómez W, Espinosa Reyes T, Álvarez de la Campa GL. Menarquia y Factores Asociados [Internet]. Revista Cubana de Endocrinología. 1999, Editorial Ciencias Médicas; [citad el 24 de gener de 2023]. Disponible a: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532013000100004
3. Órgano de Expresión de la sociedad española de pediatría extrahospitalaria y atención primaria (SEPEAP) [Internet]. Pediatría integral. 2022 [citad el 24 de gener de 2023]. Disponible a: <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-antiores/publicacion-2013-04/normalidad-y-alt-eraciones-de-la-menstruacion-en-adolescentes/>
4. Histología y fisiología del endometrio normal Smith SK, Neulen J, Lessey BA, et al [Internet]. EMC - Ginecología-Obstetricia. Elsevier Masson; 2012 [citad el 24 de gener de 2023]. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1283081X06479017>
5. Rojas Maritza, Guevara Harold, González Xiomara, Delgado de Smith Yamile. Estudio preliminar sobre caracterización del ciclo menstrual en mujeres de una región de Venezuela. Rev Obstet Ginecol Venez [Internet]. 2014 Mar [citad el 24 de gener de 2023] ; 74(1): 54-61. Disponible a: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0048-77322014000100009&lng=es.
6. American Academy of Pediatrics, Adolescence Con, American College of Obstetricians and Gynecologists, Care Con AH. Menstruation in girls and adolescents: Using the menstrual cycle as a vital sign [Internet]. American Academy of Pediatrics. American Academy of Pediatrics; 2006 [citad el 24 de gener de 2023]. Disponible a: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/118/5/2245/69874/Menstruation-in-Girls-and-Adolescents-Using-the?autologincheck=redirected>
7. Daryl Costos; Ruthie Ackerman; Lisa Paradis (2002). *Recollections of Menarche: Communication Between Mothers and Daughters Regarding Menstruation.* , 46(1-2), 49–59. doi:10.1023/a:1016037618567

8. Liew Nyan Chin, Shilpa Nambiar. Management of premenstrual syndrome. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*. Elsevier; January 2017. [Citat el 10 de febrer de 2023]. Disponible a: [https://www.obstetrics-gynaecology-journal.com/article/S1751-7214\(16\)30242-1/fulltext](https://www.obstetrics-gynaecology-journal.com/article/S1751-7214(16)30242-1/fulltext)
9. Gudipally PR, Sharma GK. Premenstrual Syndrome. [Updated 2022 Jul 18]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. [Citat el 10 de febrer de 2023]. Disponible a: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560698/>
10. Aguilar-Aguilar E. Desórdenes menstruales: lo que sabemos de la terapia dietética-nutricional. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2020 [citad el 10 de febrer de 2023]; 37(spe2): 52-56. Disponible a: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600012&lng=es. Epub 28-Dic-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03358>
11. Yesildere Saglam H, Orsal O. Effect of exercise on premenstrual symptoms: A systematic review. [PubMed]. *Complement Ther Med*. 2020 Jan;48:102272. [Citat el 22 d'abril de 2023] Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31987230/>
12. Marjoribanks J, Brown J, O'Brien PM, Wyatt K. Selective serotonin reuptake inhibitors for premenstrual syndrome. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2013 Jun 07;2013(6):CD001396. [Citat el 22 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23744611/>
13. Méndez Ribas José M. Atención primaria de la patología ginecológica en la etapa adolescente. *Arch. argent. pediatr.* [Internet]. 2018 Abr [citad el 2023 d'abril de 2023]; 116(2): 156-159. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.156>.
14. M.J. Rodríguez Jiménez, N. Curell Aguilá. El ciclo menstrual y sus alteraciones. *Pediatría Integral: Órgano de expresión de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria*; Jul-Ag 2017. [Internet]. [Citat el 10 de febrer de 2023]. Disponible a: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-07/el-ciclo-menstrual-y-sus-alteraciones/>

15. M.J. Rodríguez Jiménez, N. Curell Aguilá. Normalidad y alteraciones de la menstruación en adolescentes. *Pediatría Integral: Órgano de expresión de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria*; Abril 2013. [Internet]. [Citat el 10 de febrer de 2023]. Disponible a: <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-04/normalidad-y-alt-eraciones-de-la-menstruacion-en-adolescentes/>
16. O. Emilio Fernández, V. Jaime Albornoz. Unidad de Medicina Reproductiva, Departamento de Ginecología y Obstetricia. Clínica Las Condes. *Endometriosis e infertilidad*. Elsevier. Vol. 21. Núm. 3. (Mayo 2010). [citad el 22 d'abril de 2023]. Disponible a: [10.1016/S0716-8640\(10\)70551-4](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(10)70551-4)
17. M.E. Peñaherrera. 2017. Elsevier. Síndrome de ovario poliquístico: un desorden complejo [Internet]. Elsevier Connect. [citad el 22 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/sindrome-de-ovario-poliquistico-un-desorden-complejo>
18. D. Labastida. 2017. Elsevier. Endometriosis: tratamiento y diagnóstico de una enfermedad en busca de cura [Internet]. Elsevier Connect. [citad el 22 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/endometriosis-tratamiento-y-diagnostico-de-una-enfermedad-en-busca-de-cura>
19. Master's degrees [Internet]. Universidad de Granada. [citad el 24 de gener de 2023]. Disponible a: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/6911/G25_40Carmen_Castilla_Vazquez.pdf?sequence=10&isAllowed=y
20. Fornons Fontdevila David. Madeleine Leininger: claroscuro transcultural. *Index Enferm* [Internet]. 2010 Sep [citad el 10 de febrer de 2023] ; 19(2-3): 172-176. Disponible a: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000200022&lng=es.
21. Leininger M, McFarland Mr, editores. *Transcultural nursing: concepts, theories, research and practice*. 3ª edición. Toronto: McGraw-Hill; 2002. p. 77-98. [citad el 24 de gener de 2023].
22. Thurén BM. Opening doors and getting rid of shame. experiences of first menstruation in Valencia, Spain [Internet]. Mendeley. 1994 [citad el 28 de Desembre de 2022]. Disponible a: <https://www.mendeley.com/catalogue/5766911e-9553-37cb-bc42-c4533fde0a01/>

23. Botello Hermosa Alicia, Casado Mejía Rosa. SIGNIFICADO CULTURAL DE LA MENSTRUACIÓN EN MUJERES ESPAÑOLAS. Cienc. enferm. [Internet]. 2017 Dic [citado el 28 de Diciembre de 2022]; 23(3): 89-97. Disponible a: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532017000300089&lng=es
24. Felitti, Karina. (2019). "Es amor lo que sangra". Encartes. 2. 284-289. 10.29340/en.v2n4.55. [citado el 25 de gener de 2023].
25. Holst AS, Jacques-Aviñó C, Berenguera A, Pinzón-Sanabria D, Valls-Llobet C, Munrós-Feliu J, Martínez-Bueno C, López-Jiménez T, Vicente-Hernández MM, Medina-Perucha L. Experiences of menstrual inequity and menstrual health among women and people who menstruate in the Barcelona area (Spain): a qualitative study. *Reprod Health*. 2022 Feb 19;19(1):45. [Citado el 10 de febrer de 2023]. Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35183195/>
26. 95% de Niñas y Adolescentes Sienten Incomodidad en el Colegio Durante Su Periodo Menstrual [Internet]. UNICEF. [citado el 27 de gener de 2023]. Disponible a: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/ninas-y-adolescentes-menstruacion-barrera-incomodidad>
27. Significado de la menstruación en diferentes culturas [Internet]. RUIdeRA Principal. [citado el 29 de Diciembre de 2022]. Disponible a: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/397/2003-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Serret Montoya Juana, Hernández Cabezza Abigail, Mendoza Rojas Ofelia, Cárdenas Navarrete Rocío. Alteraciones menstruales en adolescentes. *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex*. [revista en la Internet]. 2012 Feb [Citado el 29 de Diciembre de 2022]; 69(1): 63-76. Disponible a: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462012000100010&lng=es.
29. Ceballo Mella Bania Catalina, Fonseca Sanhueza Daicy Marioly, Fuenzalida Palma Naibeth Scarlette, Morales Rodríguez Lidia Lisette, Parada Jiménez Darynka Angélica, Morales Ojeda Ismael Antonio. IMPORTANCIA DE LA ENFERMERA ESCOLAR SEGÚN LA PERCEPCIÓN DE FUNCIONARIOS DE COLEGIOS BÁSICOS DE UNA PROVINCIA DE CHILE. *Cienc. enferm*. [Internet]. 2020 [citado el 15 de febrer de 2023]; 26: 5. Disponible a: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100204&lng=es

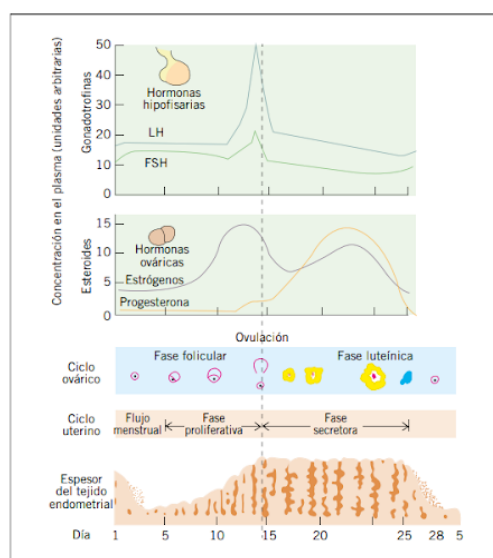
30. La Meva Regla, Les Meves Regles [Internet]. La meva regla, les meves regles. 2022 [citat el 15 de febrer de 2023]. Disponible a: <https://lesmevesregles.cat/>
31. Population on 1 January. by sex [Internet]. Idescat. Annual indicators. Population on 1 January. By sex. [citat el 30 de gener de 2023]. Disponible a: <https://www.idescat.cat/indicadors/?id=anuals&n=10328&tema=xifpo&lang=en>
32. 082482 [Internet]. Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat). [citat el 30 de gener de 2023]. Disponible a: <https://www.idescat.cat/emex/?id=082482>
33. Barcelona Dde. Hermes [Internet]. Diputació [citat el 30 de gener de 2023]. Disponible a: https://www.diba.cat/hg2/informes/sintesi_municipal_1.asp?mun_ambit=08248
34. Escola Ronçana. Juny 2016. Síntesi del Projecte Educatiu del Centre. [Internet]. Google Docs. [citat el 22 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://drive.google.com/file/d/1-clDsKR5VibHjrD9I6B4uGxugpBVN39/view>
35. Escola la Sagrera [Internet]. Escolasagrera.cat. [citat el 22 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://escolasagrera.cat/escola/>
36. Escola la Sagrera. Qui som [Internet]. Xtec.cat. [citat el 22 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://agora.xtec.cat/esc-lasagrera/lescola/qui-som/>
37. Ajuntament de Santa Eulàlia de Ronçana [Internet]. Santa Eulàlia de Ronçana. [citat el 7 de febrer de 2023]. Disponible a: <https://www.ser.cat/>
38. Catsalut.gencat.cat [Internet]. [citat el 7 de febrer en 2023]. Disponible a: https://catsalut.gencat.cat/web/.content/minisite/catsalut/proveidors_professionals/registres_catalegs/documents/poblacio-referencia.pdf
39. National Cancer Institut. Theory at a Glance: A guide for a health promotion practice. [Internet]. US Department of health and human services. Septembre 2005. [Citat el 17 de febrer de 2023]. Disponible a: <https://cancercontrol.cancer.gov/sites/default/files/2020-06/theory.pdf>
40. Federación de Asociaciones de matronas de España [Internet]. FAME. 2023 [citat el 15 de febrer de 2023]. Disponible a: <https://www.federacion-matronas.org/>

41. Psicología y salud - redalyc [Internet]. [citat el 17 de febrer de 2023]. Disponible a: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29115115.pdf>
42. Gencat. Cercador de Centres Sanitaris. [Internet]. CatSalut. Servei Català de la Salut. [citat el 22 d'abril de 2023]. Disponible a: https://catsalut.gencat.cat/ca/centres-sanitaris/cercador/resultats/?P_CERCA=C&P_TIPUS_CENTRE=TOT&P_NOM_COMARCA=Vall%E8s+Oriental&P_NOM_MUNICIPI=--+Seleccioni+un+municipi+--&fdate=20233221485&P_REGIO=78&P_COMARCA=41&P_MUNICIPI=0
43. Departament d'Educació de Catalunya. [Internet]. Servei Educatiu del Vallès Oriental. [Citat el 22 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://serveiseducatiu.xtec.cat/vallesoriental1/>
44. Llibre de retribucions 2020 - personal estatutari de l'ICS [Internet] (Citat el 14 d'Abril de 2023) Disponible a: <https://administraciopublica.gencat.cat/web/.content/funcio-publica/empleats-publics/retribucions/2022/Llibre-de-retribucions-2022.pdf>

16. ANNEXOS

A continuació, es troben els annexos, molts dels quals estan en format QR per tal de poder accedir d'una manera més senzilla, únicament cal escanejar-los amb la càmera del telèfon mòbil, i aquest us redirigirà de forma automàtica a la pàgina on es troba el material de suport.

Annex 1: CICLE MENSTRUAL NORMAL



Font: Ciclo Menstrual Normal. Revista: Pediatría integral³

Annex 2: ACITVITAT 1

Activitat 1: Codi QR amb accés a Presentació de diapositives



Annex 3: AVALUACIÓ ACTIVITAT 1

Activitat 1: Codi QR amb accés a l'enquesta d'avaluació de contingut de l'activitat 1.

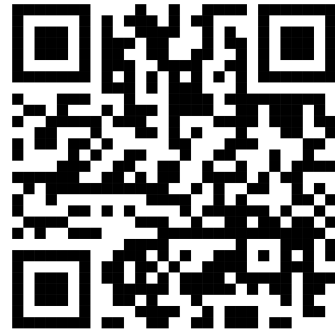


Annex 4: ENQUESTES DE SATISFACCIÓ PER L'ALUMNAT I PROFESSORAT

Alumnat: Codi QR amb accés a les enquestes de satisfacció de l'alumnat.



Professorat: Codi QR amb accés a les enquestes de satisfacció del professorat.



Annex 5: ACTIVITAT 2, SOBRE LA SPM

Activitat 2: Codi QR amb accés a la presentació diapositives, diapositives 7 i 8.



Annex 6: PRESENTACIÓ ACTIVITAT 3, SOBRE LES ALTERACIONS MÉS HABITUALS DEL CICLE MENSTRUAL

Activitat 3: Codi QR amb accés a la presentació de diapositives de l'activitat 3



Annex 7: JOC DE MEMORY ACTIVITAT 3

Activitat 3: Codi QR amb accés al joc de *Memory*



Annex 8: INFOGRAFIA ACTIVITAT 5 SOBRE LES CONDUCTES NEGATIVES

Activitat 5: Codi QR amb accés a la Infografia



Annex 9: SITUACIONS PER REPRESENTAR EN L'ACTIVITAT DEL "ROLE PLAY" DE L'ACTIVITAT 5

Activitat 5: Role play

En són exemples de casos:

- *Una nena ha de demanar permís per anar al lavabo i li diràn que no, ja que just tornen del pati. La nena ha de dir sense vergonya al professor que té la menstruació i que necessita anar al lavabo i una companya riu.*

La resta de l'alumnat actuarà en conseqüència.

- *Una única nena té la menstruació i la resta riu d'ella per ser diferent.*

L'alumnat restant ha d'actuar segons cregui convenient parlant amb la nena que si té la menstruació.

- *Una alumna està asseguda a la cadira de classe i a l'aixecar-se veu que ha tacat de sang la cadira. Un alumne ho veu iriu.*

Els altres dos o tres alumnes actuen segons creguin convenient.

Annex 10: PRESENTACIÓ ACTIVITAT 6 SOBRE LA INFERMERIA ESCOLAR

Activitat 6: Codi QR amb accés a la presentació de diapositives sobre la infermeria escolar.



Annex 11: KAHOOT ACTIVITAT 6 SOBRE LA INFERMERIA ESCOLAR

Activitat 6: Codi QR amb accés al joc Kahoot®



Annex 12: Resultats de les enquestes

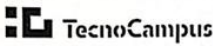

Resultats: Codi QR amb accés a l'avaluació de l'activitat 1 i l'enquesta de satisfacció alumnat.



Resultats: Resultats de l'enquesta de satisfacció del professorat

Docent 1:

Centre universitari adscrit a la

  Anna Casillas i López
Zoe Cazorla Gutiérrez

1. Consideres que el temari obligatori és adequat? El currículum, de fet, és molt obert i ho pots proposar qualque vegada del tema.

a) Sí
 b) No

2. Com a tutor/a del grup classe, sents incomoditat en cas d'haver de parlar sobre la menstruació amb l'alumnat? Cap. De fet, a principi de curs, acostumem a parlar-ne, ja que, al ser un referent masculí, algunes nenes tenen por/vergonya.

a) Sí
 b) No

3. El teu alumnat, busca la teva ajuda sovint per preguntar dubtes o inquietuds relacionades amb el cicle menstrual? Busquen un referent femení.

a) Sí
 b) No

4. Evites donar respostes clares quan algun alumne/a fa alguna pregunta relacionada amb la menstruació?

a) Sí
 b) No

5. Consideres que la menstruació és un tema tabú a l'escola? Més que tema tabú, fa vergonya.

a) Sí
 b) No

6. Consideres necessària una millor educació menstrual a les escoles, des d'una primera edat per tal de trencar amb el suposat tabú actual de la societat?

a) Sí
 b) No

7. Penses que a vegades els/les tutors/es assumiu un paper que no us correspon havent de resoldre segons quins dubtes sobre temes de salut i sexualitat de l'alumnat?

a) Sí
 b) No

Crec que els docents hem d'acompanyar a l'alumnat, però potser no disposem de la formació adient.

8. Coneixes el paper de la infermera escolar?

- a) Si
b) No

Aquest paper existeix a l'escola pública?

9. Consideraries important la presència d'una infermera escolar mínim un cop per setmana per assumir aquest paper?

- a) Si
b) No

Pel que anteriorment comentava, els mestres no disposem de la formació necessària.

10. Consideraries, ellevant la implementació d'un programa de salut sobre salut menstrual i salut reproductiva a l'alumnat de 5è i 6è de primària?

- a) Si
b) No

REF. POSTA OBERTA:

1. Quines necessitats o mancances detectes educativament en l'àmbit de salut i cicle menstrual entre l'alumnat?

Respecte a les noies, detecto que coneixen més del tema, ja que al final experimenten la menstruació. Els nois, en general, desconeixen totalment del tema i reben, al llarg de xisè, algun coneixement al respecte.

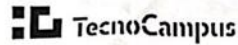
2. Consideres enriquidora la sessió realitzada per l'equip d'alumnes d'infermeria el dia d'avui?

Per suposat! Han fet una tasca meravellosa contestant dubtes no solament del tema de la menstruació, sinó també de la reproducció. Les respostes que han donat han estat molt senzilles i amb un llenguatge proper als infants.

3. Quin suggeriment faries de cara a una futura implementació del programa de salut exposat?

Cap! Han fet una feina meravellosa!

Docent 2:



Centre universitari adscrit a la



Anna Casillas i López
Zoe Cazorla Gutiérrez

1. Consideres que el temari obligatori és adequat?

- a) Si
- b) No

2. Com a tutor/a del grup classe, sents incomoditat en cas d'haver de parlar sobre la menstruació amb l'alumnat?

- a) Si
- b) No

3. El teu alumnat, busca la teva ajuda sovint per preguntar dubtes o inquietuds relacionades amb el cicle menstrual?

- a) Si
- b) No

4. Evites donar respostes clares quan algun alumne/a fa alguna pregunta relacionada amb la menstruació?

- a) Si
- b) No

5. Consideres que la menstruació és un tema tabú a l'escola?

- a) Si
- b) No

6. Consideres necessària una millor educació menstrual a les escoles, des d'una primerenca edat per tal de trencar amb el suposat tabú actual de la societat?

- a) Si
- b) No

7. Penses que a vegades els/es tutors/es assumiu un paper que no us correspon havent de resoldre segons quins dubtes sobre temes de salut i sexualitat de l'alumnat?

- a) Si
- b) No

8. Coneixes el paper de la infermera escolar?

- a) Si
- b) No

9. Consideraries important la presència d'una infermera escolar mínim un cop per setmana per assumir aquest paper?

- a) Si
- b) No

10. Consideraries rellevant la implementació d'un programa de salut sobre salut menstrual i salut reproductiva a l'alumnat de 5è i 6è de primària?

- a) Si
- b) No

TIBOO LT

RESPOSTA OBERTA:

1. Quines necessitats o mancances detectes educativament en l'àmbit de salut i cicle menstrual entre l'alumnat?

Amb la meua formació i experiència puc parlar sobre el tema, però em falta informació més específica, tècniques i possiblement més coses que se m'escopen.

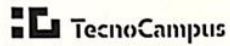
2. Consideres enriquidora la sessió realitzada per l'equip d'alumnes d'infermeria el dia d'avui?

Sí, molt! Et potria ser una bona seqüència didàctica per tractar amb més profunditat i amb més varietat d'activitats: tècniques, pràctiques, manipulatives, compartir experiències...

3. Quin suggeriment faries de cara a una futura implementació del programa de salut exposat?

Dedicar més d'una sessió i abordar més temes importants i rellevants per nosaltres d'aquesta edat: sexualitat / temes afectius / malalties de transmissió sexual / tractament de conducta alimentària / menstruació / primers auxilis / canvis de cos: ~~per la pub~~

Docent 3:



Centre universitari adscrit a la



Anna Casillas i López
Zoe Cazorla Gutiérrez

1. Consideres que el temari obligatori és adequat?

- a) Si
- b) No

2. Com a tutor/a del grup classe, sents incomoditat en cas d'haver de parlar sobre la menstruació amb l'alumnat?

- a) Si
- b) No

3. El teu alumnat, busca la teva ajuda sovint per preguntar dubtes o inquietuds relacionades amb el cicle menstrual? *Per inquietuds sexuals en general.*

- a) Si
- b) No

4. Evites donar respostes clares quan algun alumne/a fa alguna pregunta relacionada amb la menstruació?

- a) Si
- b) No

5. Consideres que la menstruació és un tema tabú a l'escola?

- a) Si
- b) No

6. Consideres necessària una millor educació menstrual a les escoles, des d'una primerenca edat per tal de trencar amb el suposat tabú actual de la societat?

- a) Sí
- b) No

7. Penses que a vegades els/les tutors/es assumiu un paper que no us correspon havent de resoldre segons quins dubtes sobre temes de salut i sexualitat de l'alumnat?

- a) Si
- b) No

8. Coneixes el paper de la infermera escolar?

- a) Sí però no comptem amb aquest servei a les escoles de primària
b) No

9. Consideraries important la presència d'una infermera escolar mínim un cop per setmana per assumir aquest paper?

- a) Sí
b) No

10. Consideraries rellevant la implementació d'un programa de salut sobre salut menstrual i salut reproductiva a l'alumnat de 5è i 6è de primària?

- a) Sí
b) No

RESPOSTA OBERTA:

1. Quines necessitats o mancances detectes educativament en l'àmbit de salut i cicle menstrual entre l'alumnat?

El tema afectiu-sexual, així com els aparells reproductors, es treballen implícitament a 6è de primària relacionats amb l'àrea de Medis, però depèn molt del tutor/a que tinguin els/les alumnes. Està bé sobre aquesta informació des de fora i

2. Consideres enriquidora la sessió realitzada per l'equip d'alumnes d'infermeria el dia d'avui? realitzat per persones "especialitzades".

↳ Sí, em sembla enriquidora.

3. Quin suggeriment faries de cara a una futura implementació del programa de salut exposat?

Crec que seria positiu implementar aquest programa de salut menstrual i ampliar-lo al tema afectiu-sexual.

Gràcies, noies!