



Universidade Federal do Pampa

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
CAMPUS SANT'ANA DO LIVRAMENTO
GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO**

JÚLYA ANDRÉA DAUNIS MACHADO

**CICLO MENSTRUAL E TRABALHO: IMPACTOS, PRÁTICAS
ORGANIZACIONAIS E ATUAÇÃO DAS LIDERANÇAS MASCULINAS**

TRABALHO DE CURSO

**Sant'Ana do Livramento
2026**

JÚLYA ANDRÉA DAUNIS MACHADO

**CICLO MENSTRUAL E TRABALHO: IMPACTOS, PRÁTICAS
ORGANIZACIONAIS E ATUAÇÃO DAS LIDERANÇAS MASCULINAS**

Trabalho de Curso apresentado ao Curso de
Administração, da Universidade Federal do
Pampa (UNIPAMPA, RS) como requisito para
obtenção do título de Bacharel em
Administração

Aprovado em 03 de Julho de 2026:

Katiuscia Schiemer Vargas - UNIPAMPA
(Orientadora)

Marcos Vinícius Bidarte - UNIPAMPA
(Presidente/Co-orientador)

Andressa Hennig Silva - UNIPAMPA
(Membro da banca)

Andreza Rodrigues de Araújo - UNIPAMPA
(Membro da banca)

**Sant'Ana do Livramento
2026**

CICLO MENSTRUAL E TRABALHO: IMPACTOS, PRÁTICAS ORGANIZACIONAIS E ATUAÇÃO DAS LIDERANÇAS MASCULINAS

RESUMO

Apesar de o ciclo menstrual ser um processo natural do corpo humano, ainda hoje é permeado de tabus, preconceitos e estigmas, o que contribui para sua invisibilização no contexto organizacional, ao mesmo tempo em que gera impactos na rotina de trabalho, na saúde e no bem-estar de quem menstrua. Neste cenário, o objetivo geral deste estudo foi analisar os impactos do ciclo menstrual na rotina de trabalho de quem menstrua. Para isso, realizou-se uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, com entrevistas semiestruturadas com pessoas que menstruam e líderes masculinos cisgênero. A análise dos dados foi realizada por meio da análise de conteúdo. Os resultados revelaram que o ciclo menstrual pode gerar impactos físicos, emocionais e mentais significativos, exigindo o gerenciamento do ciclo no contexto de trabalho e alterando a rotina profissional nesses períodos. Verificou-se que as práticas organizacionais voltadas especificamente à saúde menstrual são escassas e que a atuação dos líderes ainda depende do preparo pessoal, experiências, percepções e empatia de cada gestor. Conclui-se que embora o tema ainda seja invisibilizado, seus impactos afetam a equidade, o bem-estar e a qualidade de vida no trabalho de quem menstrua, sendo fundamental reconhecer e incluir a saúde menstrual nas práticas organizacionais. O estudo contribui para fazer barulho no silêncio em torno do tema e para o preenchimento de lacunas na literatura dentro dessa temática ainda pouco explorada no campo das Ciências Sociais Aplicadas, especialmente na Administração. Por fim, evidencia a necessidade de incluir a saúde menstrual nas práticas organizacionais, considerando aspectos culturais, estruturais e de liderança, desenvolvendo a inserção desse tema no trabalho de forma contínua para sua consolidação no contexto organizacional.

Palavras-chave: Ciclo menstrual; Trabalho; Gestão de Pessoas; Liderança masculina; Bem-estar no trabalho.

THE MENSTRUAL CYCLE AND WORK: IMPACTS, ORGANIZATIONAL PRACTICES, AND THE ROLE OF MALE LEADERS

ABSTRACT

Although the menstrual cycle is a natural biological process, it continues to be surrounded by taboos, prejudice, and stigma, contributing to its invisibility in organizational contexts while also affecting the work routine, health, and well-being of people who menstruate. In this context, the main objective of this study was to analyze the impacts of the menstrual cycle on the work routine of people who menstruate. To achieve this, an exploratory qualitative study was conducted using semi-structured interviews with people who menstruate and cisgender male leaders. Data were analyzed through content analysis. The findings revealed that the menstrual cycle can generate significant physical, emotional, and psychological impacts, requiring menstrual cycle management in the workplace and altering professional routines during these periods. The results also showed that organizational practices specifically aimed at menstrual health are scarce and that leaders' actions largely depend on their personal preparedness, experiences, perceptions, and empathy. It is concluded that, although the topic remains largely invisible, its impacts affect equity, well-being, and quality of work life for people who menstruate, making it essential to recognize and incorporate menstrual health into organizational practices. This study contributes to breaking the silence surrounding the topic and to addressing gaps in the literature on this still underexplored subject within the Applied Social Sciences, particularly in the field of Business Administration. Finally, it highlights the