

QUALIDADE DE VIDA DENTRO DE UM COPINHO: COLETOR MENSTRUAL

Stefhane Louize Paiva Santos¹

Mônica Oliveira de Rocha Amorim²

RESUMO

O artigo aborda o coletor menstrual, sendo um assunto relevante para a academia e para o cotidiano das mulheres na atualidade. O coletor é um produto de higiene íntima que tem como principal objetivo dar as mulheres uma opção a mais para a coleta do fluxo menstrual. O uso do mesmo é fácil e seguro, pois ele tem a aprovação da FDA e ANVISA para a utilização do mesmo. Os objetivos do trabalho são: avaliar a mudança de rotina das mulheres antes e depois do uso do coletor; assim como desmistificar o uso do mesmo em substituição ao absorvente convencional e incentivar o uso do coletor e a quebra do tabu relacionado a menstruação. O método utilizado foi uma pesquisa qualitativa por meio virtual, com clientes da loja Things Femme, por meio de um questionário disponibilizado via Google Forms. As mulheres entrevistadas relataram, de maneira sucinta, a fase de adaptação, o motivo da decisão de realizar a mudança de método de coleta do fluxo menstrual, a praticidade e o conforto do uso do coletor. Foi relatado ainda melhora da saúde vaginal e maior autoconhecimento, proporcionado após a iniciativa de mudança absorvente/coletor menstrual, uma vez que há necessidade de se conhecer para ter uma experiência 100% positiva na utilização do produto.

Palavra-chave: Higiene íntima. Menstruação. Vagina. Saúde da mulher.

ABSTRACT

QUALITY OF LIFE INSIDE A CUP: MENSTRUAL CUP

¹ Acadêmico (a) do Curso de Enfermagem do Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

² Professor (a) Orientador (a) do Curso de Enfermagem do Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

The article addresses the menstrual cup, being a relevant subject for the academy and for the daily lives of women today. The collector is an intimate hygiene product whose main objective is to give women an additional option for collecting menstrual flow. Its use is easy and safe, as it has FDA and ANVISA approval for its use. The objectives of the study are: to evaluate the change in women's routine before and after using the cup; as well as demystifying its use in place of the conventional sanitary pad and encouraging the use of the collector and breaking the taboo related to menstruation. The method used was a qualitative and quantitative survey via virtual means, with customers of the Things Femme store, through a leaflet made available via Google Forms. The women interviewed briefly informed the adaptation phase, the reason for the decision to change the menstrual flow collection method, the practicality and comfort of using the collector. Improvement in vaginal health and greater self-knowledge was also reported, provided after an initiative to change the pad/menstrual cup, since there is a need to know yourself to have a 100% positive experience in using the product.

Keyword: Intimate hygiene. Menstruation. Vagina. Women's health.

1 INTRODUÇÃO

A menstruação é um processo natural da vida da mulher, que começa ainda na adolescência por volta dos 11 aos 14 anos, onde a primeira ocorrência é chamada de menarca e segue até a menopausa. Biologicamente, ela é a descamação do tecido que reveste o interior do útero, o endométrio, tendo duração média em cerca de 2 a 6 dias, em um ciclo de 21 a 46 dias. Sendo esse ciclo resultado de mudanças hormonais no corpo da mulher, causadas principalmente pelos hormônios estrógeno e progesterona. (HERLIHY, 2002).

A menstruação ocorre quando não há a fecundação por um espermatozoide no óvulo dentro do útero, após isso, o endométrio se descama por estímulos hormonais para posteriormente ser renovado e iniciar um novo ciclo. (GERZSON, 2004).

O percurso da mulher moderna é revestido de tabus e mitos, transformando a mesma em um ser com tendências a inferioridade. As características biológicas femininas têm relação direta com poder e vitalidade, tornando-as unicamente

responsáveis pela dádiva da vida, ou seja, as mulheres estão à frente dos homens na trajetória evolutiva. Com referência a isso, é perceptível a conexão das mulheres na atualidade com o seu próprio ciclo menstrual, considerando a vivência maior com os seus ciclos em comparação com as mulheres de épocas passadas. Cujas as mesmas eram obrigadas a cumprir com a sua função biológica: gerar filhos. (VARGENS; MARINHO; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

No período menstrual existem relatos de meninas que durante a menarca nem sequer cogitavam o motivo e/ou significado de estarem sangrando. Com isso vem o medo, a reprovação e o nojo do próprio corpo desde cedo. Quando na verdade é um momento muito importante que deveria ser mais naturalizado, tendo em vista que é apenas um processo biológico natural do corpo da mulher. (JONES, 2017).

Hodiernamente, existem alguns diferentes tipos de métodos para a coleta do fluxo menstrual, como o absorvente convencional, absorvente interno, calcinhas absorventes, absorventes reutilizáveis, disco menstrual e entre outros. Um deles é o coletor menstrual que é um receptor de coleta do fluxo menstrual interno. Ele é feito de silicone cirúrgico, é flexível, com o objetivo de se moldar para o maior conforto de suas usuárias. (INTERNAL MENSTRUAL PROTECTION, 1959), (STEWART, K.; POWELL, M.; GREER, 2009) É um dispositivo normatizado pelo FDA (Food and Drug Administration) no regulamento 884.5400, assim como a ANVISA que preconiza que todo material de fabricação do “copinho” deve ser atóxico, sem fragrâncias ou inibidores de odores. Além disso, deve ser avaliado pelas fabricantes, antes do uso das mulheres, por testes de citotoxicidade, irritação de mucosa vaginal e sensibilidade dérmica. Tudo isso com o único objetivo de gerar maior conforto e saúde às suas usuárias. (BRASIL, 2017). Pode ser usado por até 12 horas e deverá ser esvaziado 2 ou 3 vezes ao dia. O mesmo tem vida útil de aproximadamente 10 anos. É ecológico, higiênico, sustentável e hipoalérgico. O mesmo não se faz necessário muitas instruções para o uso, basta a mulher se inclinar em uma posição relaxada e simplesmente introduzir. (STEWART, K.; POWELL, M.; GREER, 2009), (ZANOLA, 2018).

Mesmo existindo a impressão de que o coletor é uma inovação no mercado, a verdade é que ele existe desde 1930, foi criado nos EUA por Leona Chalmers, quando ainda eram conhecidos por Tassete. (INTERNAL MENSTRUAL PROTECTION, 1959) A inovação não foi bem-sucedida, pois não conseguiu alcançar a meta esperada de usuárias. (ZANOLA, 2018) Em 1950 e 1970 ocorreu mais uma tentativa da volta da

tendência dos coletores, mas se fazia necessário uma mudança no contexto social e cultural. (FELITTI, 2016)

A chegada dos produtos de higiene íntima descartáveis disseminou-se no Brasil com a marca Modess em 1930, trazendo a revolução do modo de coleta do fluxo menstrual com o absorvente descartável. Logo em seguida vieram os absorventes internos, conhecidos como O.B em 1970, ambos da Cia Johnson & Johnson. Tais métodos foram passados em propagandas para as mulheres como formas de manter uma boa aparência, prevenindo inconveniências para que possam manter suas atividades diárias sem nenhum constrangimento relacionado seu fluxo. (RIBEIRO, 2018).

Segundo Giraldo et al. (2013, p. 402):

A genitália feminina possui aspectos singulares de flora, pH e anatomia que, somados aos hábitos atuais da mulher moderna, dificultam a manutenção adequada da sua homeostase. Essa homeostase é obtida em decorrência da complexa interação entre fatores intrínsecos (genéticos, hormonais, imunes, grau de estresse) e extrínsecos (vestimentas, hábitos de higiene, alimentação, atividade física, atividade sexual, uso de adornos genitais).

Os absorventes e O.B são feitos principalmente de plástico e celulose, são os principais meio de conter o fluxo menstrual atualmente. (ZANOLA, 2018) Em consequência a isso, as mulheres apresentam inúmeros malefícios em relação a saúde e ao bem-estar, visto que os absorventes em contato direto com a vulva elevam a temperatura, aumentam a umidade na genitália, causando alterações no pH vaginal e o meio fica mais susceptível ao aumento de infecções por fungos e bactérias no aparelho reprodutor feminino. Além disso, pode causar incômodos como assaduras e reações alérgicas. (PIASSAROLLI, 2014)

Além disso, a condição social de muitas mulheres não favorece ao uso do absorvente devido à baixa condição econômica e também ao dia-a-dia corrido da atualidade. Fazendo assim as mulheres terem condições inadequadas para a troca do absorvente e limitando o tempo para a higiene íntima, tendo como consequência a dificuldade em manter a saúde vaginal em dia. Existe um estereotipo na sociedade atual que prega a necessidade do consumo para as mulheres, nessa mesma linha de pensamento vem o uso dos métodos de coleta de fluxo menstrual descartáveis. (JONES, 2017), (ZANOLA, 2018), (SOUZA, 2018)

Segundo Zanola et al. (2018), o impacto ambiental que os absorventes internos e externos viabilizam é considerável, pois são descartados em média cerca de 10.000 utensílios dos materiais, chegando a ser utilizados, por cada mulher em seu período reprodutor, 150kg de lixo, levando em consideração que dentre os materiais para a fabricação estão a celulose e o plástico, portanto a agressão ao meio ambiente se inicia antes de usar qualquer tipo de absorvente, devido a sua matéria prima que é o plástico. Os mesmos demoram milhares de anos para se decompor e contaminam o planeta com os seus aditivos químicos.

Tendo em vista o contexto atual das mulheres, no qual as mesmas têm o direito de total conhecimento sobre seus corpos e a capacidade de opinar sobre a melhor forma, escolhida por elas, de coleta de fluxo menstrual, torna-se importante debater sobre o tema coletor menstrual e mostrar para as mesmas que existem mais opções de coleta e também para desmistificar o tabu da menstruação. Revelando seu valor para a academia, uma vez que o coletor menstrual é um assunto relativamente escasso nas pesquisas acadêmicas, precisando ser aprofundado e também no mercado.

O objetivo geral da pesquisa foi avaliar a mudança na rotina de vida das mulheres após o uso do coletor menstrual. Objetivos específicos são desmistificar o uso do coletor menstrual em substituição do absorvente convencional; incentivar o uso do coletor menstrual; incentivar a quebra do tabu sobre a menstruação.

2 METODO

A metodologia utilizada foi uma pesquisa explicativa longitudinal de campo qualitativa, que é um tipo de pesquisa que não busca enumerar ou medir eventos, tem como uma de suas características o caráter descritivo. (NEVES, 1996) A coleta de dados foi feita por meio virtual, com clientes da loja Things Femme, que é uma loja virtual que vende coletores menstruais e produtos ecológicos. Foi feita através do envio de um questionário no Google Forms, onde as usuárias responderam um questionário. Foi realizada nos municípios de Natal e Parnamirim/RN nos meses de janeiro a março de 2020. Tendo como critérios de inclusão: mulheres que já iniciaram a vida sexual e que tiveram contato com a loja virtual Things Femme. E critérios de exclusão: mulheres que não tiveram contato com a loja virtual citada anteriormente.

Os bases de dado utilizados foram: SCIELO, BIBLIOTECA VIRTUAL DENTRO DO AVA-UNIRN E PROQUEST.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante dos resultados obtidos através de um levantamento de dados em um questionário virtual quali-quantitativo com 14 perguntas, divididas entre elas sendo 9 perguntas qualitativas e 5 quantitativas, em um público 100% feminino com um total de 101 participantes. Nele foi avaliado a eficiência, qualidade, conforto, questões de segurança e de saúde proporcionadas pelo produto. Percebe-se que as participantes da pesquisa têm uma visão positiva relacionada ao coletor e a menstruação em si.

O perfil das mulheres entrevistadas tem a idade entre 18-46 anos (PERGUNTA 3) e utilizam o coletor menstrual em um período de tempo entre 1 mês a 5 anos (PERGUNTA 1). Visando a possibilidade de necessitar realizar a troca do coletor fora de suas residências, no questionário foi perguntado o período de tempo que as mesmas passam fora de casa, (PERGUNTA 4). As respostas variaram entre 2 horas até 16 horas, tendo uma média de aproximadamente 2 horas fora de casa. Houve participantes que descreveram a não necessidade de sair de suas residências, visto a época em que a pesquisa foi feita ocorreu durante a pandemia. Relataram também desemprego e trabalhos em home office.

Para a autora RIBEIRO, Monique Santos, há mais satisfação em menstruar em casa. Tendo em vista a mudança de rotina proporcionada pela menstruação e principalmente pelo absorvente. Visto que existe o desconforto causado pelo calor do absorvente, medo de vazamentos, cólica e entre outros.

(PERGUNTA 2) Em uma questão qualitativa, foi solicitado que as participantes relatassem 3 motivos que as fizeram começar a usar o coletor. As mesmas relatam motivos variáveis para terem escolhido essa opção de coleta do fluxo menstrual. Os motivos mais relatados são: ecológico, econômico, confortável, reutilizável, prático, saudável, confiável e a melhoria do autoconhecimento. O motivo mais falado, por 66% das participantes foi a questão da valorização do equilíbrio ecológico que é favorável ao uso do coletor menstrual, diminuindo assim o impacto ambiental proporcionado pelos absorventes convencionais.

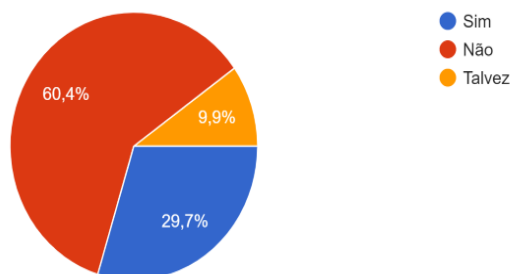
Para ponderar mais ainda sobre os motivos pelos quais as entrevistadas optaram pelo uso do coletor, uma delas relatou: “acredito que vale a pena investir e usar o coletor. Sempre quis, mas nunca encontrava em preço acessível. Quando tive oportunidade comprei e não me arrependo, foi um bom investimento. Absorvente me

assava muito e incomodava a sensação de não estar seca. Com o coletor é totalmente ao contrário e nem lembro q to usando o copinho.”

(PERGUNTA 5) Também foram questionadas, através de uma pergunta quantitativa, em relação a opinião das mesmas sobre o coletor menstrual atrapalhar ou não em sua higiene íntima durante o período menstrual e 60,4% das entrevistadas declaram que a higiene íntima não é afetada no seu cotidiano utilizando o coletor.

Gráfico 1

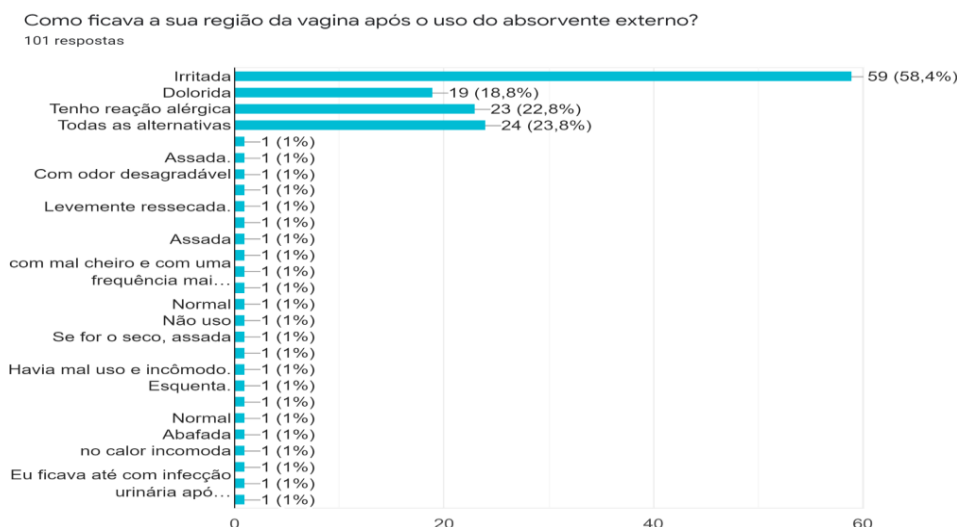
Acha que isso atrapalha na sua higiene íntima?
101 respostas



Fonte: autora do trabalho

(PERGUNTA 6) Mencionam ainda sobre como se apresentava a região da vulva à utilização do absorvente externo. As respostas são variáveis, entre elas as principais são: irritação, dor, reações alérgicas e assaduras. Para a autora RIBEIRO, Monique Santos em sua pesquisa, as entrevistadas relataram também as assaduras e questionaram a qualidade do produto no mercado. Relataram ainda que o sangue em contato com a pele por muito tempo é ainda mais prejudicial, pois esquentada. Piorando ainda mais as assaduras.

Gráfico 2



Fonte: autora do trabalho

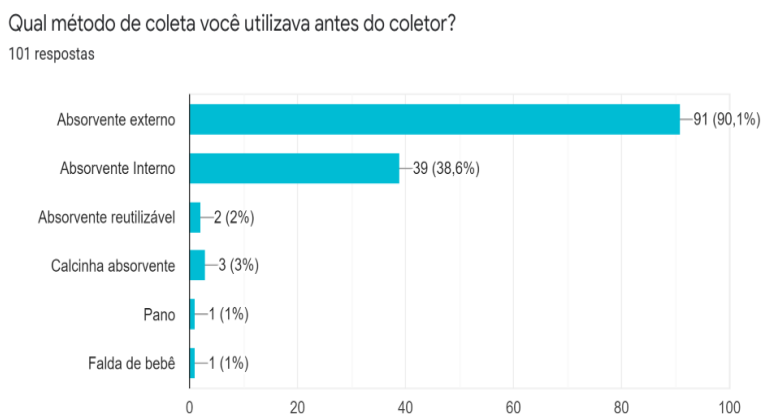
(PERUNGTA 7) Questionadas a respeito das infecções vaginais (dentre as infecções, encontra-se a vaginite, candidíase, infecção urinaria e etc), foi observado que 55,4% das mulheres relataram que já tiveram alguma infecção vaginal, dentre os resultados 43,5% relataram que tem e/ou tiveram candidíase. 17,8% delas comentaram que após o uso do coletor menstrual, as infecções diminuíram ou acabaram. E por último, 14,8% das entrevistadas relataram que nunca tiveram nenhuma infecção. Apenas 1% relatou não saber responder.

(PERGUNTAS 8 E 9) Entre os pontos positivos que foi solicitado, foi observado que o coletor cativa as suas usuárias principalmente no quesito de conforto, liberdade e higiene íntima. Algumas participantes relataram também que após o uso do coletor menstrual, não houve procedência de odores na menstruação, diferente do uso do absorvente convencional. Isso ocasiona uma relação mais saudável e aberta sobre a menstruação que é um processo natural do corpo, causando a quebra de um tabu. Segundo Zanola, em seu próprio questionário, muitas mulheres relataram expressão de aversão e repulsa ao odor da menstruação em contato com o absorvente.

E entre os pontos negativos mais falados encontra-se a dificuldade de realizar a higienização correta do coletor em locais públicos, a necessidade em si de fazer a higienização e a introdução do coletor. Tornando importante ter mais de 1 coletor, para casos em que se faz necessário o descarte do sangue.

(PERGUNTA 10) Entre as perguntas quantitativas, foi questionado o método de coleta da menstruação antes do uso do coletor. Observa-se que 90,1% das participantes relataram que usavam o absorvente convencional externo. (PERGUNTA 11) E no gráfico mostra que 86,1% das mulheres apontam que não atrapalha em suas atividades diárias.

Gráfico 3



Fonte: autora do trabalho

Gráfico 4

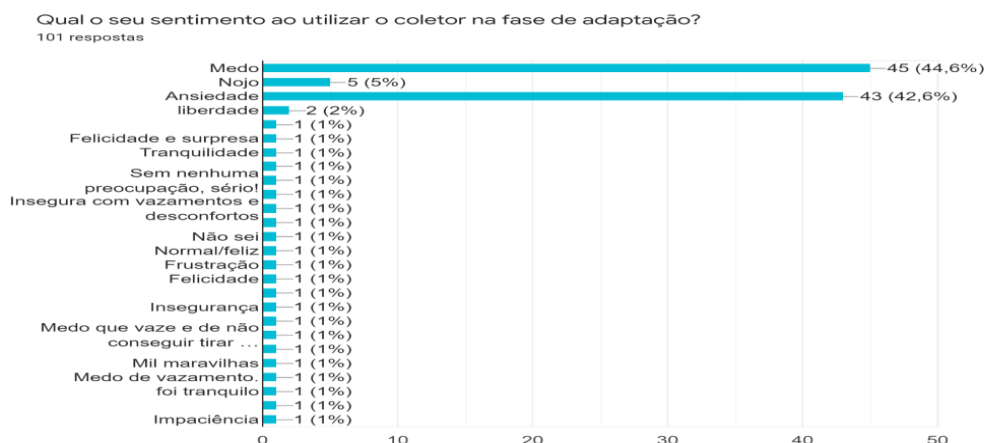


Fonte: autora do trabalho

(PERGUNTA 12) Na última pergunta qualitativa do questionário, as mulheres foram convidadas a lembrar do período de adaptação do uso do coletor. Segundo o relato delas, tiveram uma média de 2 ciclos menstruais para se adaptarem totalmente ao uso do coletor. Os comentários ao período de adaptação foram variados, desde comentários positivos, como ter ficado muito feliz durante a adaptação e sentirem que nunca iriam deixar de usar o coletor a partir daquele momento, e comentários negativos como a ocorrência de vazamentos e dificuldade na retirada do coletor. Algumas entrevistadas

falaram que se adaptaram imediatamente ao uso do coletor. Em seguida foi solicitado que as mesmas marcassem um ou mais sentimentos que foram sujeitadas ao período citado anteriormente e/ou que escrevessem com suas palavras o que acharam da adaptação.

Gráfico 5



Fonte: autora do trabalho

(PERGUNTA 13) Ainda sobre o período de adaptação, foi solicitado que relembressem os seus sentimentos e sensações durante a nova fase. Eles variaram entre sentimentos positivos e negativos. Entretanto, relataram que a fase da adaptação é a pior parte do uso do coletor, onde sentiram medo, ansiedade, nojo. Mas também se sentiram libertas, felizes e tranquilas.

Nos comentários, uma das entrevistadas relatou sobre o uso do coletor na fase da adaptação: “Pode parecer estranho usar o coletor na primeira vez, mas é a melhor coisa que você pode fazer por você, pelo seu bolso, pelo planeta e o meio ambiente e principalmente pela sua região íntima, a vida muda depois do coletor esse é o meu a.c. d.c. antes do coletor e depois do coletor, super recomendo a toooodaaas as idade e aos menstruantes.”

REFERÊNCIAS

ANVISA. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da diretoria colegiada - RDC Nº 142, DE 17 DE MARÇO DE 2017. Disponível em: www.anvisa.gov.br/legis >. Acesso em: 01 set. 2019.

FELITTI, Karina. El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. 2016. 208 f. TCC (Graduação) - Curso de Filosofía y Letras, Universidad de Buenos Aires, Argentina, 2016.

GERZSON, Laís Rodrigues et al. Fisioterapia na dismenorreia primária: revisão de literatura. **Revista Dor: Pesquisa, Clínica e Terapêutica**, São Paulo, v. 15, n. 4, p.290-295, dez. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132014000400290&lang=pt>. Acesso em: 30 set. 2019.

GIRALDO, Paulo César et al. Hábitos e costumes de mulheres universitárias quanto ao uso de roupas íntimas, adornos genitais, depilação e práticas sexuais. 2013. 6 f. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina, Unicamp, Campinas, 2013.

HERLIHY, Bárbara. **Anatomia e fisiologia do corpo humano saudável e enfermo**. São Paulo: Manole, 2002.

JONES, Abigail. **The period movement: Meet the Men Fighting to Stop Menstruation-Shaming in the Developing World**. 3. ed. New York: Newsweek Media Group Inc, 2017. 169 v. Disponível em: <<https://search.proquest.com/docview/1937336644/77576F48B06B40E9PQ/1?accountid=132295>>. Acesso em: 26 set. 2019.

LISWOOD, R. Internal menstrual protection: use of a safe and sanitary menstrual cup. *Obstet Gynecol* 1959;13(5):539-43 Disponível em https://journals.lww.com/greenjournal/Citation/1959/05000/Internal_Menstrual_Protection_Use_of_a_safe_and.3.asp>. Acesso em: 02 set. 2019.

NEVES, José Luis. **Pesquisa qualitativa: características, uso e possibilidades**. 1996. 2 v. Tese (Doutorado) - Curso de Administração, (zanola, 2018), São Paulo, 1996. Disponível em: https://www.academia.edu/8171621/PESQUISA_QUALITATIVA_CHARACTER%C3%8DSTICAS_USOS_E_POSSIBILIDADES. Acesso em: 20 nov. 2019.

PIASSAROLLI, Virginia Pianessole. **Higiene e cuidados com a genitália de mulheres na menacme**: estudo de base populacional. 2014. 159 f. Tese (Doutorado) - Curso de Tocoginecologia, Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2014. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/312981/1/Piassarolli_VirginiaPianessole_D.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2019.

RIBEIRO, Monique Santos. Tons de sangue: vivências e representações da mulher nas propagandas de absorvente e no cotidiano. 2018. 74 f. TCC (Graduação) - Curso de Antropologia, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2018. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/10417/1/TCC%20-%20Monique%20Santos%20Ribeiro%20-%202018.pdf>>. Acesso em: 15 out. 2019.

SOUZA, Thaís Melo de. **Perspectivas sobre a menstruação**: análise das representações na publicidade e na militância feminista. 2018. 13 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2018. Disponível em:

<<http://www.ufjf.br/bach/files/2016/10/THA%C3%8DS-MELO-DE-SOUZA.pdf>>.

Acesso em: 12 out. 2019.

STEWART, K.; POWELL, M.; GREER, R. An alternative to conventional sanitary protection: Would women use a menstrual cup? *J Obstet Gynaecol* 2009;29(1):49-52.

VARGENS, Octavio Muniz da Costa; MARINHO, Diana da Silva; SILVA, Alexandra Celento Vasconcellos da; OLIVEIRA, Zulmerinda Meira. **A percepção de mulheres sobre a menstruação**: uma questão de solidariedade. *Revista Enfermagem Uerj*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 5, p.1-7, 9 set. 2019. Universidade de Estado do Rio de Janeiro.

<http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2019.40120>.

ZANOLA, Fernanda de Aguiar et al. Por dentro do copinho: um estudo sobre o consumo de coletor menstrual. In: ENANPAD, 42., 2018, Curitiba/pr. Anais... . S.l: Anpad, 2018. p. 1 - 16. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/331591392_Por_dentro_do_copinho_um_estudo_sobre_o_consumo_de_coletor_menstrual>. Acesso em: 9 out. 2019.

APÊNDICE A - Questionário

- 1- Usa o coletor menstrual a aproximadamente quanto tempo?
- 2- Cite 3 motivos que te fez começar a usar coletor menstrual.
- 3- Idade?
- 4- Você passa, em média, quantas horas por dia fora de casa?
- 5- Acha que isso atrapalha na sua higiene íntima?
() Sim () Não () Talvez
- 6- Como ficava a sua região da vagina após o uso do absorvente externo?
() Irritada () Dolorida () Tenho reação alérgica () Todas as alternativas () Outros:

- 7- Como é a sua relação com as infecções genitais? Já teve ou tem episódios de candidíase? Descreva de maneira breve.
- 8- Elenque 2 pontos POSITIVOS do uso do coletor menstrual.
- 9- Elenque 2 pontos NEGATIVOS do uso do coletor menstrual
- 10- Qual método de coleta você utilizava antes do coletor?
() Absorvente externo () Absorvente Interno () Absorvente reutilizável () Calcinha absorvente () Outros: _____
- 11- Ele atrapalha em alguma de suas atividades? Se sim, descreva qual.
() Sim () Não
- 12- Como foi o seu período de adaptação? E quanto tempo demorou para se adaptar? Descreva de maneira breve.
- 13- Qual o seu sentimento ao utilizar o coletor na fase de adaptação?
() Medo () Nojo () Ansiedade () Outros: _____
- 14- Comentários (optativo)