

Percepção do fluxo menstrual por mulheres e a sua relação com a escolha de produtos de higiene menstrual

Women perception of the menstrual flow and its correlation with buying choice of menstrual hygiene products

Percepción del flujo menstrual por parte de la mujer y su relación con la elección de productos de higiene menstrual

Déborah Schulthais Ramos¹, Marcela Luiza Alves Pereira¹, Luiza Penido de Freitas Santos¹, Carolina Pantuzzo Leão Alves¹, Gabriela Freitas Moreira¹, Fabrício Alves de Oliveira Campos¹, Rafael José Malacco Rodrigues Bretz¹, Júlia Tôrres Russo Miranda¹, Milena Medeiros de Almeida¹, Ana Clara Teixeira Cherem¹.

RESUMO

Objetivo: Relacionar o uso do coletor menstrual com outros produtos de higiene menstrual, bem como a percepção do corpo e do fluxo menstrual por mulheres brasileiras, visto que o assunto ainda é pouco discutido no Brasil. **Revisão bibliográfica:** A menstruação é um fenômeno fisiológico e, apesar disso, é estigmatizada como um tabu pelas normas socioculturais. A exposição a esses padrões pode definir a forma como as mulheres a vivenciam e a qualificam. O coletor menstrual, apesar de existir desde o século XIX, apenas hoje vem ganhando notoriedade no Brasil. O seu uso é importante de um ponto de vista ambiental e econômico, além de possibilitar um maior empoderamento e desenvolvimento social das mulheres, especialmente pelo fato de implicar no conhecimento maior do corpo pelas próprias mulheres. **Considerações finais:** Naturalizar a menstruação é um processo necessário, afinal grande parte da população brasileira menstrua. E, mesmo diante dos diversos benefícios dos coletores menstruais, ainda há muita resistência ao seu uso, o que pode estar relacionado à estigmatização da menstruação e do corpo feminino. Por isso, não basta apenas normalizar, é necessário capacitar e orientar a população feminina a ter uma percepção mais honesta e consciente sobre sua fisiologia e seu empoderamento frente à sociedade.

Palavras-chave: Menstruação, Produtos de higiene menstrual, Comportamento, Educação em saúde.

ABSTRACT

Objective: To relate the use of the menstrual collector to other menstrual hygiene products, as well as the perception of the body and the menstrual flow by Brazilian women, since the theme is still little discussed in Brazil. **Bibliographic review:** Menstruation is a physiological phenomenon and, despite this, it is stigmatized and considered a taboo by sociocultural standards. Exposure to these standards can define the way women experience and qualify it. The menstrual collector, despite existing since the 19th century, is only now gaining notoriety in Brazil. Its use is important from an environmental and economic point of view, besides enabling a greater empowerment and social development of women, especially because it implies a greater knowledge of the body by women themselves. **Final considerations:** Naturalizing menstruation is a necessary process, after all, a large part of the Brazilian population menstruates. And, even with the many benefits of menstrual collectors, there is still a lot of resistance to their use, which may be related to the stigmatization of menstruation and the female body. Therefore, it is not enough just to normalize, it is necessary to enable and guide the female population to have a more honest and conscious perception about their physiology and their empowerment in society.

Keywords: Menstruation, Menstrual hygiene products, Behavior, Health Education.

RESUMEN

Objetivo: Relacionar el uso del colector menstrual con otros productos de higiene menstrual, así como la percepción del cuerpo y del flujo menstrual por parte de las mujeres brasileñas, ya que el tema aún es poco discutido en Brasil. **Revisión bibliográfica:** La menstruación es un fenómeno fisiológico y, a pesar de ello, está estigmatizada y considerada como un tabú por las normas socioculturales. La exposición a estas normas puede definir la forma en que las mujeres la experimentan y la califican. El colector menstrual, a pesar de

¹ Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC - MG). Belo Horizonte – MG.

existir desde el siglo XIX, sólo ahora está ganando notoriedad en Brasil. Su uso es importante desde el punto de vista medioambiental y económico, además de permitir un mayor empoderamiento y desarrollo social de las mujeres, especialmente porque implica un mayor conocimiento del cuerpo por parte de las propias mujeres. **Consideraciones finales:** Naturalizar la menstruación es un proceso necesario, después de todo, gran parte de la población brasileña menstrúa. Y, a pesar de los muchos beneficios de los colectores menstruales, todavía hay mucha resistencia a su uso, lo que puede estar relacionado con la estigmatización de la menstruación y del cuerpo femenino. Por lo tanto, no basta normalizar, es necesario empoderar y orientar a la población femenina para que tenga una percepción más honesta y consciente sobre su fisiología y su empoderamiento ante la sociedad.

Palabras-clave: Menstruación, Productos para la higiene menstrual, Conducta, Educación en salud.

INTRODUÇÃO

A menstruação consiste em um fenômeno fisiológico, no qual ocorre um fluxo de sangue advindo da descamação do endométrio, quando não há gestação (HOFFMAN BL, 2014; VAN ERJK AM, et al., 2019). Apesar de ser um evento fisiológico cíclico na vida da mulher, segue como tabu na sociedade.

Para conter o fluxo menstrual foram desenvolvidos produtos específicos como absorventes higiênicos e coletores menstruais. Todavia, muitas das mulheres, especialmente de baixa renda, utilizam itens inadequados para isso, como panos velhos e pedaços de papel (LIMA CHAVES MQ, 2020; VAN EIJJK AM, et al., 2018; KUHLMANN AS, et al., 2017).

Atualmente, os absorventes externos descartáveis são comuns, porém, apresentam algumas restrições, como desconforto, atrito com a vulva e complicações por alteração da microbiota genital (LIMA CHAVES MQ, 2020). Já os absorventes internos têm seu uso associado a maior incidência de infecção (LIMA CHAVES MQ, 2020; VAN EIJJK AM, et al., 2019). Além dessas restrições, esses produtos estão relacionados com um impacto ambiental, por gerarem um grande volume de descarte e demandarem elevada quantidade de matéria prima (LIMA CHAVES MQ, 2020).

Nesse espectro, uma invenção do século XIX vem ganhando cada vez mais visibilidade brasileira, o coletor menstrual, que foi introduzido no mercado em meados de 2010 (LIMA CHAVES MQ, 2020). Esse item consiste em dispositivo em formato de sino, fabricado a partir de silicone e/ou borracha inerte com vida útil de aproximadamente 10 anos, segundo instruções do fabricante (LIMA CHAVES MQ, 2020; VAN EIJJK AM, et al., 2019). De uso simples, deve-se inserir o coletor menstrual no canal vaginal, servindo como um reservatório para o fluxo menstrual com capacidade de até 38 mililitros (ml), deve ser retirado entre 4 e 12 horas, a depender do fluxo de cada mulher, esvaziado e higienizado (LIMA CHAVES MQ, 2020; VAN EIJJK AM, et al., 2019).

No que tange a segurança, os estudos de Howard C, et al. (2011), Van Eijk AM (2018), Van Erjk AM (2019) e Zulaika G (2019) mostram que os coletores menstruais são uma alternativa segura em relação aos demais produtos empregados para o mesmo fim. Apesar de apresentar algumas desvantagens como lesões em mucosa, dor local, alergias, dificuldade em posicioná-lo adequadamente e uso das mãos para manipulação, estas podem ser revertidas com treinamento para uso adequado e habituação (LIMA CHAVES MQ, 2020; HOWARD C, et al., 2011; VAN EIJJK AM, et al., HOWARD PAP, et al., 2016). Ademais, estes itens se destacam pela possibilidade de reutilização, apresentando-se como uma melhor opção para preservação ambiental, além de maior acessibilidade econômica, a longo prazo (LIMA CHAVES MQ, 2020; HOWARD C, et al., 2011; VAN EIJJK AM, et al., 2016).

Ademais, vale ressaltar que os coletores se mostram como uma opção de produto de proteção menstrual para mulheres que residem em áreas com precariedade no atendimento às necessidades de higiene menstrual (VAN EIJJK AM, et al., 2018; KUHLMANN AS, et al., 2017). Isso porque o uso de produtos de pouca qualidade e absorção afetam a saúde psicológica e física da mulher ao propiciar infecções e escoriações urogenitais, isolamento social e redução da produtividade feminina (VAN EIJJK AM, et al., 2018; KUHLMANN AS, et al., 2017; HOWARD PAP, et al., 2016).

Nesse parâmetro, é fundamental o manejo da higiene menstrual como uma importante intervenção no fortalecimento da saúde sexual e reprodutiva feminina (VAN EIJJK AM, et al., 2018; KUHLMANN AS, et al.,

2017; HOWARD PAP, et al., 2016). Ainda, o uso dos coletores menstruais implica também no maior conhecimento da mulher sobre sua fisiologia e seu corpo, estando diretamente interligada, também, ao empoderamento e ao desenvolvimento social dela (HOWARD C, et al., 2011; KUHLMANN AS, et al., 2017; ZULAIKA G, et al., 2019).

Comparativamente, vê-se, então, que os absorventes são feitos para absorver fluidos e odores fisiológicos, não serem visíveis e discretamente descartados (JOHNSTON-ROBLEDO I e CHRISLER J, 2011). Já os coletores constituem uma alternativa àqueles itens de higiene menstrual, sendo mais sustentável e, aparentemente, mais saudável (GROSE R e GRABE S, 2014). Não obstante a todos os pontos positivos relacionados aos coletores, é fundamental considerar que os absorventes são mais utilizados, muito disso por sua maior aceitabilidade social, mesmo que, comparados aos coletores, estejam mais associados a riscos para a saúde das mulheres (GROSE R e GRABE S, 2014). Assim, apesar das muitas vantagens do coletor menstrual, a estigmatização da menstruação e do corpo feminino pode dissuadir o uso desse artigo de higiene menstrual.

Dessa maneira, tendo-se em mente a teoria da auto-objetificação, em que se internaliza as perspectivas do outro sobre seus corpos, consegue-se entender o porquê elas rejeitam um produto que oferece maiores benefícios para conforto e para a saúde justamente por requerer mais familiaridade com seu sangue menstrual e exigir maior contato e aceitação do corpo e seus processos fisiológicos (GROSE R e GRABE S, 2014).

Diante disso, mesmo havendo diversos estudos como de Howard C, et al. (2011), Stewart K, et al. (2010) e Van Eijk AM (2019) que apontam os benefícios do uso de coletores menstruais que, por vezes, superam os de absorventes descartáveis, nota-se que há uma resistência na ampla adesão ao uso e na disseminação de informações deste produto menstrual no Brasil. Portanto, a ausência de estudos que realizem a abordagem dos fatores e das circunstâncias relacionados a esta temática no contexto brasileiro, impede o avanço da saúde sexual e reprodutiva das mulheres, bem como o empoderamento delas, além de propiciar a geração de poluentes ambientais e prejuízos sociais.

O objetivo dessa revisão foi relacionar o uso do coletor ao de outros produtos de higiene menstrual, bem como a percepção do corpo e do fluxo menstrual pelas mulheres brasileiras, visto que o tema, ainda, é pouco discutido no Brasil.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Menstruação e o corpo feminino

A menstruação é um processo fisiológico que quase todas as mulheres vivenciam. Apesar disso, o sangue menstrual é envolvido em tabus que influenciam a forma feminina de lidar com o próprio corpo. Dessa maneira, para discutir a “etiqueta menstrual” é importante compreender a teoria da objetificação do corpo feminino (GROSE R e GRABE S, 2014).

Nesse cenário, nota-se uma cultura que valoriza a feminilidade e sexualidade das mulheres, essas começam a enxergar a si próprias como uma definição irreal do que é estabelecido pelos padrões socioculturais. Com isso, mulheres internalizam perspectivas externas sobre si, criando a auto-objetificação (SYEINSDÓTTIR H, 2017), que pode definir vários aspectos do desenvolvimento natural, como o ganho de peso na puberdade e a menstruação. Dessa forma, historicamente, as capacidades reprodutivas do sexo feminino, evidenciando o ciclo menstrual, têm sido causa de desvalorização das mulheres, já que socialmente uma mulher menstruada se opõe ao ideal da mulher sexualizada e idealizada (GROSE R e GRABE S, 2014). Portanto, a internalização desses padrões leva as mulheres a terem práticas que limitam suas próprias vidas (BOTELLO-HERMOSA A e CASADO-MEJIA R, 2015).

Frente a isso, os padrões culturais definem um conjunto de ideais e expectativas, influenciando a forma como as mulheres vivenciam e percebem a menstruação. É importante considerar que o sangue menstrual tem três características que geram impacto emocional: é humano, determina o controle feminino e está relacionado à fertilidade (BOTELLO-HERMOSA A e CASADO-MEJIA R, 2015). Esses aspectos podem

explicar o tabu desse assunto, ao transmitir a ideia de que as mulheres têm seus corpos imperfeitos, o que prejudica seu caráter e identidade (JOHNSTON-ROBLEDO I e CHRISLER J, 2011).

Ao longo dos séculos, as crenças correlatas à menstruação constituíram formas de segregação das mulheres, fato parcialmente permanente nos dias atuais. Preocupações relacionadas ao período menstrual estão relacionadas a higiene da mulher e, principalmente, mitos. Além disso, prevalece a crença de que, no período menstrual, as mulheres estão incapacitadas, não femininas e descontroladas. (BOTELLO-HERMOSA A e CASADO-MEJIA R, 2015)

Neste cenário, a mídia é uma ferramenta de definição e aceitabilidade social de comportamentos e normas. Portanto, é fundamental considerar a forma que a menstruação e os produtos de higiene menstrual são representados (COURTS L, 1993). Os anúncios de produtos menstruais implicitamente reforçam a ideia que vazamentos menstruais prejudicam a feminilidade da mulher, uma vez que com a escolha correta de marca e produto, a menstruação passaria despercebida. (JOHNSTON-ROBLEDO I e CHRISLER J, 2011). Estudos mostram que as mulheres possuem medo de vivenciar vazamentos, refletindo essa influência na construção de significados da menstruação (COURTS L, 1993; LEE J, 1994).

Neste âmbito, a mídia auxilia na construção de significado da menstruação a partir da divulgação de figuras, nos anúncios, ao invés de sangue na tentativa de promover a “etiqueta menstrual” (JOHNSTON-ROBLEDO I e CHRISLER J, 2011). Uma análise que observou anúncios entre 1998 e 2009 de revistas americanas voltadas para o público feminino concluiu que as mulheres retratadas se distanciaram da própria corporeidade, considerando a menstruação como repulsiva. Além disso, mais da metade dos anúncios continham imagens de mulheres, e aquelas que continham, não mostravam indícios da menstruação. É importante perceber, no entanto, que apesar da imagem de mulheres ter sido muito empregada nas propagandas de produtos específicos como carros, isso não ocorria para a venda de produtos voltados para a saúde feminina (ERCHULL M, 2011).

Os anúncios não são a única forma de estigmatizar a menstruação, já que esse tabu é, também, perpetuado a partir do silêncio. Desta maneira, a menstruação, normalmente, é evitada em conversas casuais e sustentada por diversos eufemismos para se referir a ela.

Possivelmente, se a menstruação não fosse tão silenciada e evitada, não haveria motivos para se referir a ele se não pelo próprio nome, o que não ocorre. Similarmente, quando as meninas chegam à menarca, as pessoas passam a tratá-las de forma diferente, uma vez que agora devem agir com feminilidade e delicadeza, além de advertidas sobre a sexualidade e a vida adulta (JOHNSTON-ROBLEDO I e CHRISLER J, 2011).

Diante disso, nota-se que estruturação dos sentimentos em relação a menstruação por meio da mídia e da publicidade reforçam atitudes negativas em relação à menstruação pelas mulheres que a vivenciam, como nojo, aborrecimento e insegurança (GROSE R e GRABE S, 2014; ERCHULL M, 2011).

Desta forma, mulheres com tendência de auto-objetificação, preferem não menstruar e tendem a fazer uso contínuo de anticoncepcionais orais combinados para eliminar o período. Além disso, os tabus ao redor do tema, fazem com que as mulheres se sintam menos atraentes durante o período menstrual (ERCHULL M, 2011). Nesse sentido, a população feminina aceita inconscientemente a interpretação masculina das desigualdades de gênero e a percepção da fisiologia feminina como limitação (ERCHULL M, 2011; MINISTÉRIO DE SAÚDE, 2004).

As consequências da internalização de padrões que estabelecem a menstruação como algo que deve ser escondido são negativas para as mulheres, como ansiedade e vergonha corporal (GROSE R e GRABE S, 2014). O estigma da menstruação, também, altera negativamente a sexualidade e o bem-estar, assim como a forma que as mulheres estruturam suas relações sociais, pela preocupação excessiva com a revelação do estado menstrual, chegando a evitar atividades sociais (JOHNSTON-ROBLEDO I e CHRISLER J, 2011).

Coletores menstruais e demais itens de higiene menstrual

De acordo com a OMS, a gestão de higiene menstrual adequada ocorre quando mulheres e adolescentes conseguem utilizar um item de higiene menstrual limpo para absorver ou coletar sangue, podendo ser trocado privadamente e com frequência adequada, durante o período menstrual, realizando limpeza do corpo com

água e sabão, conforme necessário, com acesso, ainda, a instalações para descartar os materiais (KUHLMANN AS, et al., 2017). Assim, a gestão da higiene menstrual é uma questão de importância para a mulher e, conseqüentemente, para a sociedade, tendo em vista que está diretamente relacionada à saúde sexual e reprodutiva e a qualidade de vida da mulher, e envolve saneamento básico e intervenções de higiene (KUHLMANN AS, et al., 2017; KUHLMANN AS, et al., 2019).

Neste âmbito, estima-se que 26% da população mundial encontra-se na menacme, gastando em média 65 dias no ano lidando com o fluxo sanguíneo menstrual, frente a isso, é de suma importância que para higiene menstrual, as mulheres tenham o acesso a materiais sanitários limpos, eficazes e seguros (VAN EIJK AM, et al., 2019). Desta forma, existem diversos produtos disponíveis para a gestão do fluxo menstrual, mas por preconceito, falta de conhecimento e custos, há poucas soluções à disposição de muitas mulheres (VAN EIJK AM, et al., 2019).

Historicamente, os absorventes externos descartáveis foram os primeiros inventados e produzidos para manejo do fluxo menstrual. Anteriormente, práticas usuais de manejo do fluxo menstrual utilizadas pela maioria das mulheres se dava pelo emprego de panos velhos, pedaços de papel, algodão ou lã para controle do seu sangramento menstrual (LIMA CHAVES MQ, 2020; KUHLMANN AS, et al., 2017). Com o uso popularizado dos absorventes externos, suas limitações começaram a se destacar, principalmente, em mulheres que demandam movimentar-se constantemente, como dançarinas e atletas, e os absorventes externos limitavam suas mobilidades (LIMA CHAVES MQ, 2020).

Dessa forma, essa restrição na mobilidade somada com atrito, desconforto, odores e estimulação da vulva, propiciaram a criação dos absorventes menstruais internos descartáveis. Estes absorventes passaram a ser usados amplamente, até que na década de 1980, muitos estudos passaram a evidenciar o uso deste item de higiene menstrual com a Síndrome do Choque Tóxico, uma infecção sistêmica de etiologia bacteriana gerada pela cultura de *Stafilococcus aureus* (LIMA CHAVES MQ, 2020).

Socioculturalmente, os absorventes descartáveis são estimulados pelo seu marketing envolvido em exercer um papel pedagógico sobre o comportamento das mulheres, de modo que este item de higiene menstrual é empregado no imaginário social como um instrumento de retenção e de ocultação do sangue menstrual. Assim, neste contexto, o sangue menstrual, simbolicamente, é muito mais que uma substância corporal, sendo associado com a ideia de falta de higiene, a uma condição de impureza e vergonha, algo indesejado. Sob um forte viés de dominação de gênero, o absorvente é, então, interpretado como um objeto de contenção que carrega consigo o discurso de controle sob o corpo das mulheres (CIRIBELLI F, 2017).

Por outro lado, muitas mulheres não possuem fácil acesso aos itens de higiene menstrual comerciais, realizando, ainda, práticas rudimentares de manejo do fluxo menstrual (KUHLMANN AS, et al., 2017; HOWARD PAP, et al., 2016; VAN EIJK AM, et al., 2019). Esses últimos itens estão relacionados com o aumento do risco de infecções urogenitais, em até 5 vezes em relação aos descartáveis, além disso, ocasionam odores, irritação na vulva e vazamentos, ocasionando estigma, vergonha e desconforto (KUHLMANN AS, et al., 2017; HOWARD PAP, et al., 2016).

Mundialmente, com o extenso uso, os absorventes descartáveis ocasionam uma extensa poluição ambiental, devido à necessidade de uso de muitos dispositivos por mulheres em cada ciclo e pelo excesso de insumos para sua confecção (LIMA CHAVES MQ, 2020). É dentro deste contexto que, desde a década de 80, outro item de higiene menstrual ganha mais adeptas mundialmente, mas ainda não é popularizado, o coletor menstrual (HOWARD PAP, et al., 2016).

Os coletores foram criados e patenteados em 1867, nos Estados Unidos da América, porém, o produto ainda não era viável comercialmente (LIMA CHAVES MQ, 2020). Posteriormente, em 1937, Leona Chalmers introduziu no mercado o coletor em formato de sino, todavia apresentavam limitações com desconforto e com a popularização dos absorventes externos descartáveis em 1896, também, no país norte-americano, os coletores foram desenvolvidos e aperfeiçoados apenas em 1930 (LIMA CHAVES MQ, 2020; VAN EIJK AM, et al., 2018).

Desde 1980, contudo, a implantação do coletor menstrual é favorecida, devido ao maior ambientalismo, à acessibilidade às informações e à mudança na visão do papel da mulher na sociedade, na medida em que

torna mais evidente a fisiologia feminina, retirando dela fatores negativos alimentados historicamente (LIMA CHAVES MQ, 2020). Assim, os coletores menstruais são uma opção mais sustentável e proporcionam a aceitação e o conhecimento feminino sobre o próprio corpo.

Economicamente, os coletores menstruais mostram-se mais vantajosos ao permitirem economia de custos mensais por não demandar a aquisição de absorventes ou de mais sabonetes para lavar roupa. Assim, custos de compras e os resíduos do uso consistente de um coletor menstrual implicam em uma pequena fração dos custos e do desperdício de absorventes, de forma que se uma mulher usar em média 12 absorventes por período menstrual, em 10 anos, o coletor compreenderá apenas 5-7% do custo de obtenção e 0,4 a 6% dos resíduos plásticos gerados (VAN EIJK AM, et al., 2019).

O coletor menstrual vaginal possui formato de sino e é inserido no canal vaginal, coletando o sangue no receptáculo, que pode conter capacidade de 10 a 38 ml (LIMA CHAVES MQ, 2020; VAN EIJK AM, et al., 2019). São feitos de silicone, borracha, látex ou elastômero médico e podem durar até 10 anos (VAN EIJK AM, et al., 2019). Quando inseridos servem de reservatório, de maneira que conseguem coletar mais sangue que os absorventes descartáveis, sendo inclusive adotados por mulheres com menorrágia, sendo produtos facilitadores da mensuração do volume menstrual (LIMA CHAVES MQ, 2020; VAN EIJK AM, et al., 2019). Após o uso, devem ser esvaziados e higienizados entre 4 e 12 horas, dependendo do fluxo menstrual da mulher, essa higienização deve ser realizada com água e sabão entre os esvaziamentos do produto, com fervura ao fim do período menstrual (LIMA CHAVES MQ, 2020).

Os coletores menstruais mostram-se como benéficos por ocasionarem um efeito positivo na vida das participantes, o que inclui diminuição do estresse relacionado a manchas e vazamentos, com melhora da mobilidade durante o período menstrual (HOWARD C, et al., 2011; VAN EIJK AM, et al., 2018; VAN EIJK AM, et al., 2019). Estudos indicam melhora da frequência escolar, da concentração e do desempenho das mulheres que usam coletor (VAN EIJK AM, et al., 2019; ZULAIKA G, et al., 2019; SIVAKAMI M, et al., 2015).

Em relação ao uso, os coletores estão associados com menor prevalência de vaginose bacteriana e ISTs haja visto que não alteram a microbiota e o pH vaginal, sendo apontado como proteção contra ISTs. Isso pode reduzir a incidência dessas infecções em mulheres vulneráveis e a propagação para seus parceiros (HOWARD PAP, et al., 2016; VAN EIJK AM, et al., 2019; ZULAIKA G, et al., 2019). Esse fator é de grande relevância em áreas de risco social, nas quais é comum o sexo coercivo para obtenção de necessidades básicas, resultando no aumento das taxas de gravidez e ISTs (HOWARD C, et al., 2011; HOWARD PAP, et al., 2016; ZULAIKA G, et al., 2019). Portanto, os coletores podem ser empregados nesses contextos, já que são mais vantajosos que produtos descartáveis (LIMA CHAVES MQ, 2020; HOWARD C, et al., 2011).

Sobre complicações de uso, estudos *in vitro* evidenciaram maior crescimento de *S. aureus* e maior produção da toxina TSS-1 em coletores menstruais do que nos absorventes internos, aparentemente devido à maior permeabilidade do oxigênio nas amostras de coletores, permitindo maior crescimento de microorganismos aeróbicos (LIMA CHAVES MQ, 2020; VAN EIJK AM, et al., 2019). Outra complicação dos coletores menstruais relatados é de deslocamento de DIU durante a remoção do coletor menstrual, no entanto, este risco parece ser igual ao de usuárias de absorventes descartáveis externos e internos (VAN EIJK AM, et al., 2019). Além disso, tem-se como risco a lesão em mucosa vaginal e a dor local, bem como alergias aos materiais usados no coletor (LIMA CHAVES MQ, 2020; VAN EIJK AM, et al., 2019). A limpeza e o armazenamento do coletor menstrual são uns dos pontos de dificuldade relatados por mulheres em países de renda média e baixa (VAN EIJK AM, et al., 2019). Ademais, existe a dificuldade de realizar o esvaziamento do copo menstrual fora de casa (VAN EIJK AM, et al., 2019).

Estudos qualitativos apontam que o tamanho do coletor menstrual era uma preocupação inicial comum nas mulheres por poder gerar alguma dor ou dano reprodutivo. Entretanto, estudos apontam que relatos de dor e de desconforto são pequenos no início do uso do coletor e reduzem após 3 meses de uso, estando relacionados com a variações na anatomia pélvica ou ao posicionamento incorreto do coletor (VAN EIJK AM, et al., 2019). Esses fatos, corroboram a necessidade de educação e treinamento sobre o uso do coletor menstrual, já que a familiarização da usuária com este item de higiene menstrual ocorre em um período de 2 a 5 meses (LIMA CHAVES MQ, 2020; HOWARD C, et al., 2011; VAN EIJK AM, et al., 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É notável que as mulheres são estigmatizadas em razão da identidade de gênero refletida em leis e práticas sociais, e conseqüentemente na maneira de experimentar seu período menstrual. Dessa forma, torna-se fundamental que ocorra uma interrupção do processo de objetificação e das diferenças das relações de gêneros visando a diminuição do tabu que permeia a menstruação e para que as mulheres façam escolhas mais saudáveis em relação aos seus artigos menstruais. Além disso, é de suma importância o papel dos profissionais de saúde para o desenvolvimento de uma percepção feminina mais positiva e real de seus corpos e da menstruação a partir da discussão de maneira sem preconceitos e de forma simples e aberta.

REFERÊNCIAS

1. BOTELLO-HERMOSA A, CASADO-MEJIA R. Fears and concerns related to menstruation: a qualitative study from the perspective of gender. *Texto & Contexto – Enfermagem*, 2015; 24(1): 13-21.
2. CIRIBELLI F. O corpo pedagogizado: fluidos femininos e propagandas de absorvente. *Revista Internacional de Comunicación y Desarrollo (RICD)*. 2017; 2(6): 47-56.
3. COURTS L. The portrayal of the menstruating woman in menstrual product advertisements. *Health Care for Women International*, 1993; 14(2): 179-191.
4. ERCHULL M. Distancing Through Objectification? Depictions of Women's Bodies in Menstrual Product Advertisements. *Sex roles*, 2011; 68(1-2): 32-40.
5. GROSE R, GRABE S. Sociocultural Attitudes Surrounding Menstruation and Alternative Menstrual Products: The Explanatory Role of Self-Objectification. *Health Care for Women International*, 2014; 35(6): 677-694.
6. HOFFMAN BL. *Ginecologia de WILLIAMS*. 2014; 2.
7. HOWARD C, et al. Flow (finding lasting options for woman): Multicenter randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups. *Canadian Family Physician*. 2011; 57(6): 208-215.
8. HOWARD PAP, et al. Menstrual cups and sanitary pads to reduce attrition, and sexually transmitted and reproductive tract infections: a cluster randomised controlled feasibility study in rural Western Kenya. *BMJ Open*. 2016; 6(11): 1-11.
9. JOHNSTON-ROBLEDO I e CHRISLER J. The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles*, 2011; 68(1-2): 9-18.
10. KUHLMANN AS, et al. Menstrual hygiene management in resource-poor countries. *Obstetrical and Gynecological Survey*, 2017; 72(6): 356-376.
11. KUHLMANN AS, et al. Unmet menstrual hygiene needs among low-income women. *Obstetrics & Gynecology*, 2019; 133(2): 238-244.
12. LEE J. Menarche and the (hetero) sexualization of the female body. *Gender & Society*, 1994; 8(3): 343-362.
13. LIMA CHAVES MQ. Coletor menstrual: uma opção sustentável? [Internet] In: Pereira TT e Castro LHA, Oesterreich SA. *Ciências da saúde campo promissor em pesquisa*. Ponta Grossa: Atena Editora, 2020: 84 - 92.
14. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher. 2004; 11-13.
15. SIVAKAMI M, et al. Effect of menstruation on girls and their schooling, and facilitators of menstrual hygiene management in schools: surveys in government schools in three states in India. *Journal of global health*, 2015; 9(1).
16. STEWART K, et al. Women's experience of using the Mooncup. *J Obstet Gynaecol.*, 2010; 30(3): 285-287.
17. SVEINSDÓTTIR H. The role of menstruation in women's objectification: a questionnaire study. *Journal of Advanced Nursing*, 2017; 73(6): 1390-1402.
18. VAN EIJK AM, et al. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *Van The Lancet Public Health*, 2019; 4(8): e376-e393.
19. VAN EIJK AM, et al. Use of menstrual cups among school girls: longitudinal observations nested in a randomized controlled feasibility study in rural western Kenya. *Reproductive Health*, 2018; 15(1): 139.
20. ZULAIKA, et al. Menstrual cups and cash transfer to reduce sexual and reproductive harm and school dropout in adolescent schoolgirls: study protocol of a cluster-randomised controlled trial in western Kenya. *BMC Public Health*, 2019; 19(1): 317-331.