

# Manejo Menstrual

CONHEÇA SUAS OPÇÕES!

## Absorventes descartáveis

Desenvolvidos para absorver o sangue, são produtos descartáveis de uso único e externo, em contato com a roupa íntima, com um adesivo para mantê-los aderidos ao local. Possuem diferentes formatos e tamanhos, destinados tanto para fluxos intensos como mais leves.

- 👍 É fácil de usar, eficiente para uso durante as atividades físicas e não requer lavagem.
- 👎 Não é reutilizável e pode ser caro para consumo a longo prazo.



## Absorventes de pano

Os absorventes de pano são confeccionados para absorver o sangue por meio do uso externo. Devem ser colocados em contato com a roupa íntima e geralmente são mantidos no local com o auxílio de fechos ou botões. São produzidos em diferentes tamanhos, formatos e tecidos. Podem ser adquiridos já confeccionados ou costurados à mão. O seu conforto, absorção e facilidade de uso podem variar.

- 👍 São reutilizáveis e, em comparação a paninhos dobrados, são menos propensos a vazarem ou sair do lugar, além de serem mais acessíveis financeiramente para uso a longo prazo.
- 👎 Devem ser lavados e secos após a sua utilização.



## Paninhos ou tecidos dobrados

São pedaços de tecido, dobrados em camadas e colocados em roupas íntimas ou amarrados na cintura, para absorver o sangue.

- 👍 São recursos mais acessíveis financeiramente e podem ser reutilizados várias vezes se devidamente limpos.
- 👎 Têm que ser lavados e secos após a sua utilização e podem ser difíceis de manter no lugar, portanto, são mais propensos a vazamentos.



## Absorvente interno

Desenvolvidos em algodão ou fibra sintética, são inseridos internamente na vagina para absorver o sangue, com um fio conectado para ajudar na remoção. Vêm em tamanhos diferentes para fluxos mais intensos ou mais leves.

- 👍 Eficientes para uso durante atividades físicas. Não requerem lavagem.
- 👎 Não são reutilizáveis e podem ser caros para o uso a longo prazo. Pode ser necessário algumas tentativas para se sentir confortável ao inserir e remover.



## Coletor menstrual

Um dispositivo de silicone em formato de sino, inserido internamente no canal vaginal para coletar o sangue. Desenvolvido em diferentes tamanhos, formatos e graus de firmeza do silicone.

- 👍 É reutilizável e tem duração de até dez anos. Torna-se acessível financeiramente a longo prazo. Eficiente para uso durante atividades físicas.
- 👎 Pode ter um alto custo inicialmente e levar alguns ciclos para se acostumar com a sua utilização. Além disso, pode ser necessário lavá-lo e esterilizá-lo entre um ciclo e outro antes de usá-lo.



## Calcinhas ou cuecas menstruais

Um tipo de roupa íntima desenvolvida para absorver o sangue menstrual. Confeccionadas em diferentes tamanhos, estilos e tecidos.

- 👍 É um produto reutilizável e, portanto, torna-se mais acessível financeiramente com o seu uso a longo prazo.
- 👎 Pode ter um alto custo inicialmente. Tem que ser lavado e seco após a sua utilização.



Algumas pessoas preferem produtos reutilizáveis por serem opções mais sustentáveis e gerar menos lixo.



Todos os produtos são seguros se usados, lavados e secos de forma adequada. Não use os produtos por mais tempo do que o sugerido nas instruções da embalagem. Os paninhos ou tecidos não devem ser usados por mais de duas a quatro horas seguidas. Dependendo das opções que escolher, você também poderá precisar de água, sabão, roupas íntimas e recipientes para lavar e guardar estes produtos adequadamente.

## Controle de Cólicas

Se a cólica menstrual dificultar a realização de atividades diárias, recomenda-se procurar ajuda de um médico, enfermeiro ou outro profissional de saúde. Eles podem auxiliar com alternativas para o controle da dor, como uso de contraceptivos hormonais (veja abaixo), além de estarem aptos a identificar possíveis condições mais graves que possam prejudicar sua saúde, como endometriose ou miomas uterinos.

Você pode sentir dores abdominais, cólicas, dores de cabeça e/ou outras alterações em seu corpo nos dias anteriores ou durante o período de sangramento menstrual.

As opções de autocuidado nesse período incluem:



Exercício físico leve, ioga ou alongamento



Aplicação de calor, como bolsas de água quente



Tomar ibuprofeno ou naproxeno



Descanso ou repouso

## Menstruação e Contraceção

Se você usa contraceptivo hormonal ou DIU de cobre, é possível que sofra alterações no seu fluxo menstrual. Essas alterações são normais e podem influenciar como você escolhe fazer o controle de sua menstruação. Como cada um reage de uma forma, é difícil prever quais mudanças você enfrentará ao usar um método contraceptivo.

Sua menstruação e fertilidade (capacidade de engravidar) retornarão ao padrão normal depois que você parar de usar o método contraceptivo.



Para saber quais são os métodos contraceptivos mais indicados para você, fale com o seu médico, enfermeiro ou profissional de saúde.

Alterações menstruais que podem ocorrer devido ao uso de contraceptivos incluem:

- ✓ Fluxo menstrual mais leve ou menos intenso
- ✓ Fluxo menstrual menos frequente e/ou de menor duração
- ✓ Escapes ou sangramentos não esperados
- ✓ Pausa ou suspensão do fluxo menstrual durante o uso do método contraceptivo
- ✓ Fluxo menstrual mais intenso
- ✓ Menos cólicas e dores

### Contraceptivos hormonais e DIU



injetáveis



implantes



pílulas



DIU hormonal

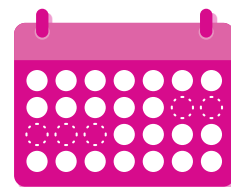


DIU de cobre

## Monitoramento do Ciclo Menstrual

Algumas pessoas acham útil fazer o monitoramento de sua menstruação em um calendário ou aplicativo de celular. Isso permite prever melhor quando seu próximo ciclo menstrual começará. O tempo entre o primeiro dia de menstruação e o primeiro dia da próxima menstruação geralmente dura em torno de 21 a 35 dias. O fluxo menstrual costuma durar de três a sete dias.

Durante a puberdade e a perimenopausa, a menstruação costuma ser irregular. Alguns métodos contraceptivos também levam a um ciclo menstrual mais irregular.



Reproductive Health  
SUPPLIES COALITION



Rising  
Outcomes  
Strategic Consulting for Health



Escaneie o código QR para acessar uma versão digital com mais informações ou acesse <https://bit.ly/menstrual-options>