



Manejo

CONHEÇA SUAS
OPÇÕES!

Menstrual



Índice

Manejo do fluxo menstrual

Controle de cólicas

Contracepção e menstruação

Monitoramento do ciclo menstrual

Informações adicionais

The background is a solid pink color with a fine, repeating pattern of small white dots. In the center, there are several overlapping circles of varying shades of pink, creating a layered, floral-like effect. The text is centered within the most prominent, lightest circle.

Manejo do fluxo menstrual

Existem vários tipos de produtos para realizar o manejo do fluxo menstrual.

- Absorventes descartáveis
- Absorventes de pano
- Paninhos e tecidos dobrados
- Absorvente interno
- Coletor menstrual
- Calcinhas e cuecas menstruais

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.

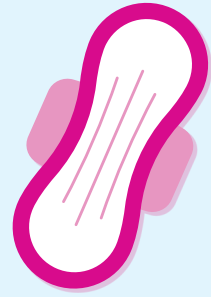
Dependendo das opções que escolher, você também poderá precisar de água, sabão, roupas íntimas e recipientes para lavar e guardar estes produtos de forma adequada.

Para todos os tipos de produtos, a qualidade pode variar e, portanto, afetar sua experiência. Se você não estiver satisfeito com algum tipo de produto específico, outra marca, modelo ou tamanho pode funcionar melhor para você. Caso sinta dor ou irritação na pele ao utilizar algum produto, mude de marca ou escolha outro tipo de produto.

No início, os produtos reutilizáveis podem ser mais caros; no entanto, a longo prazo, se tornam mais acessíveis financeiramente. Algumas pessoas preferem esses produtos por gerar menos lixo.

Alguns tipos de produtos são novos e podem não estar disponíveis na sua área ainda. Solicite-os!

Absorventes descartáveis



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



Prós: fácil de usar, eficiente para uso durante as atividades físicas e não requer lavagem.



Contras: não é reutilizável e pode ser caro para consumo a longo prazo.



Como fazer o descarte: descartar em uma lixeira e não jogar no vaso sanitário.

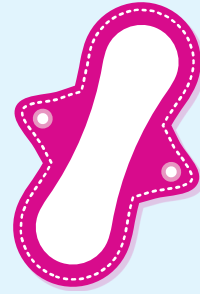


Pode ser usado de forma segura: por cerca de seis a oito horas ou de acordo com as instruções na embalagem.



Disponibilidade: amplamente disponível no mercado.

Absorventes de pano



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



Prós: é reutilizável e, em comparação com os paninhos dobrados, é menos propenso a vazar ou sair do lugar, além de ser mais acessível financeiramente para uso a longo prazo.



Contras: deve ser lavado e seco após a sua utilização.



Como lavar: deve ser lavado com água e sabão e, então, exposto ao sol até secar completamente.

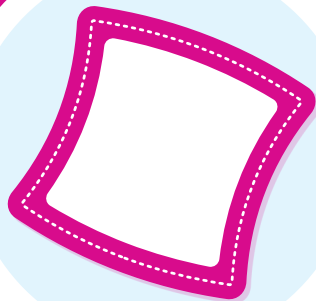


Pode ser usado de forma segura por: até seis horas ou de acordo com as instruções na embalagem.



Disponibilidade: geralmente disponível em confecções locais.

Paninhos ou tecidos dobrados



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



Prós: são recursos mais acessíveis financeiramente e podem ser reutilizados várias vezes se devidamente limpos.



Contras: têm que ser lavados e secos após a sua utilização e podem ser difíceis de manter no lugar, portanto, são mais propensos a vazamentos.



Como lavar: deve ser lavado com água e sabão e, então, exposto ao sol até secar completamente.



Pode ser usado de forma segura por: cerca de duas a quatro horas seguidas.



Disponibilidade: em qualquer lugar. É possível adquirir panos novos ou reaproveitá-los.

Absorvente interno

Desenvolvidos em algodão ou fibra sintética, são produtos descartáveis de uso único e interno, inseridos na vagina para absorver o sangue. Um fio é conectado a ele para ajudar em sua remoção. Vêm em tamanhos diferentes para fluxos mais intensos ou mais leves.



Prós: eficiente para uso durante as atividades físicas e não requer lavagem.



Contras: não é reutilizável e pode ser caro a longo prazo. Pode ser necessário algumas tentativas para se sentir confortável ao inserir e remover.



Como lavar: descartar em uma lixeira e não jogar no vaso sanitário.

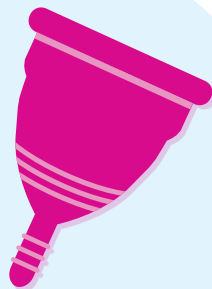


Pode ser usado de forma segura por: até oito horas.



Disponibilidade: mais comum de se encontrar em regiões urbanas, em mercados e farmácias.

Coletor menstrual



Um dispositivo de silicone em formato de sino, desenvolvido para uso interno no canal vaginal para coletar o sangue. Produzido em diferentes tamanhos, formatos e graus de firmeza do silicone.



Prós: é reutilizável e tem duração de até dez anos. Torna-se acessível financeiramente a longo prazo. Eficiente para uso durante atividades físicas.



Contras: tem um alto custo inicial e pode levar alguns ciclos para acostumar com a sua utilização, além de ser necessário lavá-lo e esterilizá-lo entre um ciclo e outro antes de usá-lo.



Como lavar: lave com água e sabão entre um uso e outro. Após o término da menstruação, ferva-o em água por dez minutos para desinfetar.

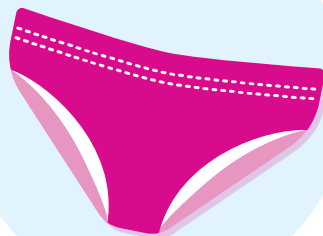


Pode ser usado de forma segura por: até 12 horas ou de acordo com as instruções na embalagem.



Disponibilidade: por ser um produto novo no mercado, pode ser difícil de encontrar.

Calcinhas e cuecas menstruais



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



Prós: é um produto reutilizável e, portanto, torna-se mais acessível financeiramente com o seu uso a longo prazo.



Contras: pode ter um alto custo inicialmente. Tem que ser lavado e seco após a sua utilização.



Como lavar: deve ser lavado com água e sabão e, então, exposto ao sol até secar completamente.



Pode ser usado de forma segura por: até seis horas ou de acordo com as instruções na embalagem.



Disponibilidade: por ser um produto novo no mercado, pode ser difícil de encontrar.



Controle de cólicas

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

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.



**Contracepção e
menstruação**

Se você usa contraceptivo hormonal ou DIU de cobre, poderá sofrer alterações no seu ciclo menstrual. Essas alterações são normais e podem influenciar como você escolhe realizar o controle de sua menstruação, bem como de seu fluxo menstrual e/ou de dores.

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

Diferentes métodos contraceptivos podem causar diferentes mudanças em seu corpo. 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.



The background is a solid pink color with a grid of small, lighter pink dots. In the center, there are several overlapping, semi-transparent circles of varying shades of pink, creating a layered, floral-like effect. The text is centered within these circles.

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.



O que é menstruação? A gravidez ocorre quando um óvulo fertilizado se implanta no revestimento do útero. Durante cada ciclo menstrual, esse revestimento se torna mais grosso na expectativa de que isso aconteça. Quando a gravidez não ocorre, o revestimento é liberado na forma de sangue, que flui do útero para fora da vagina. Isso é a menstruação.

The background is a solid pink color with a subtle pattern of small white dots. In the center, there are several overlapping, semi-transparent circles of varying shades of pink, creating a layered effect. The text is centered within the most prominent circle.

Informações adicionais

Este material fornece informações sobre o autocuidado ao realizar o manejo menstrual, promovendo uma maior compreensão sobre todas as opções, incluindo aquelas destinadas ao controle do fluxo menstrual e de cólicas. Também contém informações sobre como o uso de métodos contraceptivos pode afetar a menstruação e o seu manejo. Este material fornece informações imparciais e baseadas em evidências, que ajudam os usuários a fazer escolhas informadas que melhor atendam às suas necessidades e preferências.

Esse material também busca atingir um público amplo que envolva qualquer pessoa que menstrue, incluindo jovens e pessoas mais velhas. Também pode ser usado por profissionais de saúde e educadores como uma ferramenta de aconselhamento ou ensino. Ele pode ser utilizado em unidades de saúde; escolas e universidades; pontos de venda, como farmácias e drogarias; centros comunitários; locais de trabalho; banheiros públicos; e vários outros ambientes.

O material está disponível em código aberto, em pôster de uma ou duas páginas e em formato de livreto. Acesse o site <https://bit.ly/menstrual-options> para fazer o download e obter mais informações.

Referências:

Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019). The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary and alternative medicine*, 19(1), 1-16.

Marjoribanks, J., Proctor, M., Farquhar, C., Sangkomkarn, U. S., & Derks, R. S. (2003). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for primary dysmenorrhoea. *Cochrane database of systematic reviews*, (4).

Rademacher, K. H., Sergison, J., Glish, L., Maldonado, L. Y., Mackenzie, A., Nanda, G., & Yacobson, I. (2018). Menstrual bleeding changes are NORMAL: proposed counseling tool to address common reasons for non-use and discontinuation of contraception. *Global Health: Science and Practice*, 6(3), 603-610.

UNICEF. Guide to Menstrual Hygiene Materials. May 2019.

Wilson, L. C., Rademacher, K. H., Rosenbaum, J., Callahan, R. L., Nanda, G., Fry, S., & Mackenzie, A. C. (2021). Seeking synergies: understanding the evidence that links menstrual health and sexual and reproductive health and rights. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 1882791.

Agradecimentos:

Desenvolvido por: Lucy Wilson, Rising Outcomes, com Lillian Rountree, FHI 360 e Columbia University

Revisado e desenvolvido em colaboração com: Emily Hoppes (FHI 360), Jennifer Amadi (Knit Together Initiative), Ina Jurga (WASH United), Valentine Adolphe, Linda Njeru (Yz-Me International, Ltd.), Kate Rademacher (FHI 360), Nancy Muller (Consultora independente), Natacha Mugeni (Kasha), Halima Lila (Hope Centre for Children, Girls and Women, na Tanzânia), Jennifer Gassner (MSI Reproductive Choices), Helen Pankhurst (CARE), Marni Sommer (Columbia University), Tanya Mahajan (Pad Project), Neville Okwaro (Ministério da Saúde do Quênia, WASH Hub), Elisabeth Zambelis (MHM Solutions), Aditi Krishna (Iris Group International), Michal Avni (Iris Group International), e Odette Hekster (Population Services International - Europa), Sarah Harlan (Johns Hopkins Center for Communication Programs- JHCCP), Tykia Murray (JHCCP), and Brittany Goetsch (JHCCP), Haley Millet (Days for Girls International), Sara Stratton (Palladium Group), e Radha Paudel (Radha Paudel Foundation, Global South Coalition for Dignified Menstruation).

Formatação e design gráfico fornecidos pela Reproductive Health Supplies Coalition (RHSC), a maior rede de organizações de saúde reprodutiva do mundo. Tradução para o espanhol realizada pelo RHSC. Tradução para o francês realizada pela Valentine Adolphe. Tradução para o português por Ursula Maschette.

Para obter mais informações ou fornecer feedbacks, entre em contato com Lucy Wilson lucy.wilson@gmail.com.