



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências da Saúde

# **Dispositivos médicos higiénicos de proteção menstrual: conhecimento, expetativas e receios em relação ao copo menstrual**

**Angélica Vieira de Barros**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Medicina**  
(ciclo de estudos integrado)

Orientador: Professor Doutor José Martinez de Oliveira  
Co-orientador: Professor Doutor Ricardo Gouveia Rodrigues

**Covilhã, Maio de 2012**

# Dedicatória

A todas as pessoas especiais da minha vida que caminham sempre comigo, em especial aos meus pais por tudo o que significam para mim.

# Agradecimentos

Em especial, aos meus pais pelo amor, educação, apoio incondicional e por estarem sempre presentes em cada momento de fraqueza e em cada vitória. O meu sucesso é o vosso sucesso.

Aos meus amigos que sempre acreditaram em mim e no meu sonho.

À Cris, Inês, Carol, Catarina e Tiago por caminharem sempre a meu lado e me fazerem acreditar no verdadeiro sentido da amizade.

À Lindsey por atender prontamente ao meu pedido de ajuda.

À Inês Rosas e Vanessa Monteiro, por todo o trabalho de equipa realizado.

Ao meu orientador e co-orientador - Professor Doutor José Martinez de Oliveira e Professor Doutor Ricardo Rodrigues - pelo incentivo, apoio e tempo disponibilizados em todas as fases deste projeto.

A todos, um muito obrigada!

“No mundo que combato morro  
no mundo por que luto nasço.”

Mia Couto, in "Raiz de Orvalho e Outros Poemas"

# Resumo

**Introdução:** O copo menstrual apesar de estar disponível no mercado há várias décadas, parece ser ainda pouco conhecido entre a população feminina portuguesa. Este estudo pretende descrever o conhecimento, as expectativas e os receios face à utilização do copo menstrual.

**Material e métodos:** Estudo descritivo conclusivo que envolveu 111 mulheres em idade fértil. Inicialmente foi feita uma breve apresentação ou entregue um folheto informativo sobre o copo menstrual, e foram prestadas informações acerca da natureza e objetivos do estudo. Depois foi dado um copo menstrual e um questionário a preencher às mulheres que mostraram interesse em experimentá-lo. O questionário pretendia perceber as características menstruais, experiência tida com o uso de tampões e pensos higiénicos, se já conheciam o copo menstrual enquanto método de proteção e quais as expectativas e receios relativamente ao seu uso. São estas vertentes que são analisadas no presente trabalho.

**Resultados:** 56.8% das mulheres já conheciam o copo menstrual. Usando a escala de Likert graduada de 1-5, verificou-se existirem níveis significativos de receio no que concerne a fugas com o copo menstrual (Média±desvio padrão [M±DP]:3.5±0.1), necessidade de ter cuidado com o número de horas de uso (M±DP:3.4±0.1), dificuldade em saber quando se tem de mudar o copo menstrual (M±DP:3.3±0.1) e à eficácia em relação aos tampões e pensos higiénicos (M±DP:3.3±0.1). Contrariamente a falta de higiene (M±DP:2.3±0.1), a não segurança do copo (M±DP:2.4±0.1) e a perceção de exposição a um maior risco de infeções (M±DP:2.5±0.1) não parecem ser preocupações. Os receios relativamente ao copo menstrual eram maiores no grupo de mulheres que não tinham conhecimento prévio deste e as que usavam com maior frequência pensos higiénicos durante a menstruação manifestaram maior preocupação em relação à exposição a infeções ao usar o copo menstrual.

**Conclusões:** A maioria das mulheres conheciam o copo menstrual e os principais receios relativos à utilização do copo menstrual são o de ter fugas, o da dificuldade em saber quando se tem de mudar o copo, o de não ser tão eficaz como os pensos ou tampões e o número de horas que se usa.

## Palavras-chave

Tampões, pensos higiénicos, copo menstrual, receios, expectativas.

# Abstract

**Introduction:** Despite being available on the market for a number of decades, the menstrual cup still seems to be little known among Portuguese woman. This study aims to describe the awareness of the menstrual cup and the expectations and concerns associated with its use.

**Materials and Methods:** Descriptive conclusive study which involved 111 women of childbearing age. Initially, a brief presentation or an informative leaflet about the menstrual cup was given, and information about the nature and aims of the study was provided. Next the women who showed an interest in trying the menstrual cup were given one, along with a questionnaire to fill in. The questionnaire aimed to find out about the women's menstrual characteristics, their experience of using tampons and sanitary towels, if they already knew about the menstrual cup as a menstrual hygiene method and their expectations and concerns related to its use. These are the aspects that are analysed in this study.

**Results:** 56.8% of the women already knew about the menstrual cup. On a 5-point Likert scale was found there are significant levels of concern regarding leakage when using the menstrual cup (Mean±standard deviation [M±SD]:3.5±0.1), the need to be careful of the number of hours of use (M±SD:3.4±0.1), the difficulty of knowing when to change the menstrual cup (M±SD:3.3±0.1) and its efficiency in relation to tampons and sanitary towels (M±SD:3.3±0.1). In contrast, the lack of hygiene (M±SD:2.3±0.1), the insecurity of the cup (M±SD:2.4±0.1) and the perception of exposure to a higher risk of infection (M±SD:2.5±0.1) don't appear to be concerns. The women who had not previously heard of the menstrual cup had higher levels of concerns related to it and those who more frequently used sanitary towels expressed a higher concern about the exposure to infections when using the menstrual cup.

**Conclusions:** Most women knew the menstrual cup and the main concerns related to the use of the menstrual cup are leakages, the difficulty of knowing when to change the menstrual cup, the cup not being as efficient as sanitary towels or tampons and apprehension relating to the number of hours it can be used for.

## Keywords

Tampons, sanitary towels, menstrual cup, concerns, expectations.

# Índice

1	Introdução	1
2	Material e metodologia	3
	2.1 Amostra	3
	2.2 Instrumentos	4
	2.3 Procedimentos	4
	2.4 Análise estatística	5
3	Resultados	7
	3.1 Análise das características menstruais, experiência tida com os tampões e pensos higiênicos e condicionamento do vestuário, atividade física e hábitos pessoais durante a menstruação	7
	3.2 Análise do conhecimento, motivos para experimentação, expectativas e receios em relação ao copo menstrual	15
4	Discussão	23
5	Conclusão	27
6	Referências bibliográficas	28
7	Anexos	30

# Lista de Figuras

Figura 1 - Copo menstrual Lunette

# Lista de Tabelas

**Tabela 1** - Características sociodemográficas e paridade

**Tabela 2** - Características da menstruação e absorventes usados

**Tabela 3** - Características menstruais e idade segundo o absorvente usado com maior frequência

**Tabela 4** - Estatísticas descritivas da adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais

**Tabela 5** - Adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais, segundo o absorvente usado com maior frequência

**Tabela 6** - Adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais, segundo a percepção do fluxo menstrual

**Tabela 7** - Adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais, segundo a duração da menstruação

**Tabela 8** - Correlação entre a idade (anos) e a adaptação natural, conforto, satisfação com os pensos e tampões e a influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais

**Tabela 9** - Absorvente usado com maior frequência segundo a paridade

**Tabela 10** - Estatísticas descritivas da adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais, segundo a paridade

**Tabela 11** - Análise fatorial das questões das expectativas e receios em relação ao copo menstrual

**Tabela 12** - Estatísticas descritivas e intervalos de confiança (95%) das expectativas e receios em relação ao copo menstrual e dos fatores

**Tabela 13** - Expectativas e receios segundo o conhecimento prévio

**Tabela 14** - Correlação entre o condicionamento do vestuário, prática de exercício físico ou outras atividades e expectativas e receios em relação ao copo menstrual

**Tabela 15** - Correlação entre a satisfação com o absorvente usado com maior frequência e a preferência em não inserir nada no interior do corpo com as expectativas e receios em relação ao copo menstrual

**Tabela 16** - Expectativas e receios em relação ao copo menstrual segundo o absorvente usado com maior frequência durante a menstruação

**Tabela 17** - Expectativas e receios em relação ao copo menstrual segundo a percepção do fluxo menstrual

# Lista de Acrónimos

<i>S. aureus</i>	Estafilococos <i>aureus</i>
TSS	Síndrome do choque tóxico
TSST-1	Toxina 1 da síndrome do choque tóxico

# 1 - Introdução

Os sentimentos, comportamentos e atitudes associados à menstruação, fenômeno fisiológico que anuncia o início da fertilidade, são influenciados pelos níveis de desenvolvimento e de cultura da sociedade, estrutura socioeconômica familiar e nível educacional pessoal e familiar.(1)

Cuidados de higiene impróprios durante a menstruação têm um impacto na saúde em termos de aumento da vulnerabilidade a infecções do trato reprodutivo.(2)

Atualmente, nos países desenvolvidos, os absorventes menstruais descartáveis estão amplamente disponíveis, mas houve tempos em que a realidade era bem diferente.(3,4)

Nos EUA os pensos higiênicos tornaram-se amplamente disponíveis na década de 1920.(3) O odor menstrual, o extravasamento para a roupa, o atrito nas áreas genitais e coxas e a dermatite de contacto foram problemas relatados com o uso de pensos absorventes. Além disso, considerou-se que a humidade, o calor e o movimento proporcionavam um meio potencial para o desenvolvimento de tricomoníase e outras infecções.(5) Mas estudos clínicos realizados nos últimos 20 anos, não associaram o uso de pensos higiênicos a efeitos ginecológicos, dermatológicos ou microbiológicos significativos.(extraído de 4)

A produção de tampões surgiu em 1933.(3) Embora não haja evidência conclusiva de que afetem substancialmente as taxas de infecção do trato urinário ou vaginite, existe uma associação entre o uso de tampões e a síndrome de choque tóxico (TSS), sendo que os efeitos da composição do tampão no crescimento de *S. aureus*, na produção da toxina relacionada com a síndrome (TSST-1), a irritação da mucosa vaginal induzida pelo tampão e a sua absorvência são fatores que podem representar risco.(6)

A TSS, definida em 1980, é uma doença de início súbito caracterizada por febre  $\geq 38,9^{\circ}\text{C}$ , erupção cutânea, descamação da pele e hipotensão. Existe envolvimento multiorgânico, englobando três ou mais dos seguintes: gastrointestinal (vômitos e diarreia), muscular (mialgias severas e nível de creatinina fosfocinase maior que o dobro do limite superior normal), mucosas (hiperémia vaginal, orofaríngea ou conjuntival), disfunção renal (níveis de ureia ou creatinina séricas maiores que o dobro do limite superior normal, na ausência de infecção do trato urinário), disfunção hepática (bilirrubina total e aminotransferases superiores ao limite superior normal), hematológico (plaquetas  $<100000/\text{mm}^3$ ) e alterações do sistema nervoso central (desorientação ou alterações da consciência sem sinais neurológicos focais).(7,8)

A TSST-1 é o superantigénio mais comumente envolvido na fisiopatologia dos casos de TSS relacionados com a menstruação. Esta toxina demonstra ligação de alta afinidade para a região variável da cadeia beta do recetor de células T, estimulando um maior número destas células e uma maior libertação das citocinas responsáveis pelas manifestações clínicas.(9,10)

Estudos *in vitro* mostram que há vários fatores que regulam a produção de TSST-1 por *S.aureus*, entre os quais se destacam as concentrações de oxigénio, dióxido de carbono, ferro e glicose e ainda o pH e a temperatura, sendo claro que as condições *in vitro* que favorecem a produção de TSST-1 podem estar presentes na vagina das mulheres durante a menstruação. Contudo, é de esperar que mais de 75% das mulheres tenham anticorpos circulantes contra TSST-1 e, assim, não estejam vulneráveis a esta toxina.(9)

O papel dos tampões na patogénese da TSS menstrual não é completamente compreendido. Embora não pareçam promover o desenvolvimento de *S. aureus* toxígeno e aumentar a densidade vaginal de estafilococos, demonstrou-se que os tampões podem ser colonizados por este agente.(9) Pensa-se, porém, que os tampões possam aumentar a produção de TSST-1, ao exporem a vagina a um maior nível de oxigénio.(10)

O copo menstrual existe como método de proteção desde a década de 1930, podendo ser considerado uma modificação do diafragma, adaptado à necessidade de coleção e proteção do fluxo.(5,11) Tem forma anatómica adaptada aos músculos vaginais e após ser inserido fica situado junto ao colo do útero, deixando um espaço livre entre o *cérvix* e a circunferência do copo.(12) As únicas contra-indicações para o seu uso são o prolapso, a retroversão ou a anteflexão do útero, ou seja, perturbações que impeçam o seu adequado posicionamento.(5)

Os primeiros estudos sobre copos menstruais, feitos na década de 1960, mostraram que são bem tolerados pelas mulheres, tendo a maioria sentindo-se confortável com o seu uso após um período de adaptação de 1-2 meses. Não houve quaisquer relatos de casos de TSS associado ao uso do copo menstrual.(13)

Sendo recente em Portugal, é esperar que o copo menstrual seja ainda pouco conhecido entre a população feminina e que, conseqüentemente, os pensos higiénicos e os tampões sejam os métodos de proteção menstrual preferidos. Neste trabalho, faz-se uma avaliação sobre conhecimento, expectativas e receios face ao copo menstrual, tendo por base a experiência tida com os pensos higiénicos ou tampões.

## 2 - Material e metodologia

### 2.1 - Amostra

A população-alvo do estudo é constituída por mulheres em idade fértil, tendo a amostra um total de 111 mulheres. A seleção dos casos decorreu entre os meses de Abril e Julho de 2011, abrangendo apenas as mulheres que, por consentimento livre e informado, se disponibilizaram a experimentar o copo menstrual e responderam ao questionário. A inexistência de história de vida sexual ativa, não existir menstruação, indisponibilidade para responder aos questionários e não ter conta de correio eletrónico foram considerados critérios de exclusão.

A tabela 1 sumaria as características sociodemográficas e parte dos antecedentes obstétricos da amostra. O conjunto apresenta uma idade mínima de 17 anos e máxima de 54 anos (média  $27.3 \pm 7.7$  anos), sendo que 52.3% das mulheres tinham idades compreendidas entre os 18 e 24 anos e 28,8% entre os 25 e 34 anos. 73% das mulheres eram solteiras e 18 % casadas, e a maioria residia nas cidades da Covilhã (40,5%) e Fundão (10,8%). Do total de mulheres 21.6% tinham filhos, e destas 58.3% tinham dois filhos, 37.5% um filho e 4.2% três ou mais. As idades das mulheres com filhos variam entre os 30 e os 54 anos de idade, sendo que todas tiveram os partos por via vaginal.

Tabela 1 - Características sociodemográficas e paridade

		N(111)	Total %
Idade (Classes)	Menos 18 anos	1	0,9%
	18-24 anos	58	52,3%
	25-34 anos	32	28,8%
	35-44 anos	16	14,4%
	45-54 anos	4	3,6%
	Total	111	100,0%
Idade (anos)	Média $\pm$ DP	27,3 $\pm$ 7,7	
	Mediana (Mín - Máx)	24 (17 - 54)	
Estado Civil	Solteira	81	73,0%
	Casada	20	18,0%
	Divorciada	6	5,4%
	União de Facto	4	3,6%
	Total	111	100,0%

Tem filhos?	Sim	24	21,6%
	Não	87	78,4%
	Total	111	100,0%
Número de filhos	Um	9	37,5%
	Dois	14	58,3%
	Três	0	0%
	Mais de três	1	4,2%
	Total	24	100,0%
Todos os seus partos foram por parto normal	Sim	24	100,0%
	Total	24	100,0%

DP: Desvio Padrão; Mín: Mínimo; Máx: Máximo

## 2.2 - Instrumentos

Na investigação deste estudo efetuou-se a recolha dos dados através de inquérito por questionário (anexo 1), o qual foi elaborado com o intuito de perceber as características menstruais, os hábitos de higiene das mulheres, o conforto e a satisfação com o absorvente usado com maior frequência durante a menstruação, se já conheciam o copo menstrual enquanto método de proteção menstrual e quais as expectativas e receios relativamente ao seu uso.

Antes da aplicação do questionário foi elaborado um pré-teste num grupo de dez mulheres que não fizeram parte do estudo, com o intuito de encontrar falhas e erros de estruturação, bem como dificuldades de compreensão ou de resposta. Assim foram detetadas algumas situações tendenciosas e outras menos perceptíveis, tendo sido elaborada uma versão definitiva do questionário, com a devida atenção aos pontos evidenciados.

## 2.3 - Procedimentos

Submetido e aprovado o protocolo a aplicar pela Comissão de Ética do Centro Hospitalar Cova da Beira EPE, foi entregue um folheto informativo (anexo 2) sobre o copo menstrual e prestadas informações acerca da natureza e objetivos do estudo, solicitando-se a colaboração voluntária às mulheres que constituem a amostra. Às que mostraram interesse em experimentar o copo menstrual, foi solicitado o preenchimento imediato de um questionário, oferecido um copo menstrual e entregues uma carta de esclarecimento (anexo

3A e 3B), explicando a razão do estudo, uma declaração de consentimento informado (anexo 4A e 4B), que foi lida e assinada, e folhetos informativos (anexo 5).

Com o objetivo de angariar um grande número de participantes no estudo, procedeu-se à divulgação do projeto, através da distribuição de folhetos informativos (anexo 2) em alguns locais estratégicos da cidade da Covilhã, nomeadamente na Faculdade das Ciências Sociais e Humanas, na Faculdade de Ciências da Saúde e no Pólo Principal da Universidade da Beira Interior.

Na Faculdade de Ciências da Saúde foi feita uma sessão de divulgação do projeto, na qual foram angariadas várias voluntárias.

Os documentos entregues foram elaborados em conjunto com duas outras investigadoras, uma aluna de Medicina e outra de Mestrado de Marketing, também colaboradoras na investigação, embora com objetivos e finalidades diferentes, respetivamente a experiência com o uso do copo menstrual, e as questões de divulgação do produto e conceito de “consumidor verde”.

Os copos menstruais entregues às mulheres foram oferecidos (figura 1).



Figura 1- Copo menstrual Lunette  
(Fonte: [www.pegada-verde.pt](http://www.pegada-verde.pt))

## 2.4 - Análise estatística

Os dados obtidos foram tratados através do Software SPSS versão 18.0. As variáveis numéricas são resumidas através da média, mediana, mínimo, máximo e desvio padrão, as qualitativas são resumidas recorrendo às frequências absolutas e relativas.

Para a análise das características menstruais, experiência tida com os tampões e pensos higiénicos e condicionamento do vestuário, atividade física e hábitos pessoais durante a menstruação recorreu-se ao teste de Mann-Whitney, teste de Kruskal-Wallis, teste t, teste do Qui-quadrado (com simulação de Monte Carlo quando os requisitos não se cumpriram) e teste à significância da Correlação de Pearson.

Para a análise das expectativas e receios em relação ao copo menstrual e várias associações, utilizaram-se os testes à significância da Correlação de Pearson, teste t, de Mann-Whitney, de Kruskal-Wallis e a ANOVA de Medidas Repetidas.

A fiabilidade da escala expectativas e receios de utilização do copo menstrual foi avaliada através do coeficiente alfa de Cronbach. A análise dos fatores da escala foi realizada através da Análise Fatorial de Componentes Principais com rotação Varimax. Para a operacionalização da escala de expectativas e receios de utilização, calculou-se o *score* através da média dos itens pertencentes a cada fator.

## 3 - Resultados

### 3.1 - Análise das características menstruais, experiência tida com os tampões e pensos higiênicos e condicionamento do vestuário, atividade física e hábitos pessoais durante a menstruação

Na amostra total (N=111), a maioria das mulheres (68.5 %) tinha duração da menstruação de 4 a 5 dias, e considerou ter fluxo em quantidade moderada (65.8%). As mulheres que consideravam o seu fluxo menstrual abundante (12.6%) e muito abundante (3.6%), referiam ter duração da menstruação igual ou superior a 4 dias.

90.1% das mulheres mencionaram usar pensos higiênicos e 74.8% tampões durante a menstruação, sendo que 64.9% delas usavam qualquer um dos produtos.

Duas mulheres (1.8%) assinalaram o copo menstrual como sendo um dos métodos que utilizavam durante a menstruação, mas quando interrogadas quanto ao produto que usavam com maior frequência, uma assinalou o tampão e a outra o penso higiênico.

Relativamente ao absorvente usado com maior frequência 60.4% das mulheres referem ser os pensos higiênicos e 39.6 % os tampões. A tabela 2 descreve as características menstruais e o tipo de produtos de higiene menstrual usados.

Foi encontrada uma associação estatisticamente significativa ( $p < .05$ ) entre a duração da menstruação e o absorvente utilizado mais frequentemente. Das mulheres com duração da menstruação de 2 a 3 dias, 41.2% utilizavam com maior frequência os pensos higiênicos, sendo essa proporção de 57.9% nas mulheres com uma menstruação entre 4 e 5 dias e 88.9% nas mulheres com mais de 5 dias (tabela 3).

A média de idades das mulheres que usavam com maior frequência pensos higiênicos era  $28.2 \pm 8.2$ , ao passo que a média das outras mulheres era de  $25.9 \pm 6.7$  (embora sem significância estatística) - (tabela 3)

Tabela 2 - Características da menstruação e absorventes usados

		Participantes	
		N (111)	Total %
Duração da menstruação	2 a 3 dias	17	15,3
	4 a 5 dias	76	68,5
	Mais 5 dias	18	16,2
	Total	111	100%
Como considera o seu fluxo menstrual	Ligeiro	20	18,0
	Moderado	73	65,8
	Abundante	14	12,6
	Muito abundante	4	3,6
	Total	111	100%
Utilização de pensos higiênicos	Sim	100	90,1%
	Não	11	9,9%
	Total	111	100%
Utilização de tampões	Sim	83	74,8%
	Não	28	25,2%
	Total	111	100%
Utilização de copo menstrual	Sim	2	1,8%
	Não	109	98,2%
	Total	111	100%
Absorvente usado com maior frequência durante menstruação	Pensos higiênicos	67	60,4
	Tampões	44	39,6
	Total	111	100%

Tabela 3 - Características menstruais e idade segundo o absorvente usado com maior frequência

		Absorvente usado com maior frequência durante a menstruação				Total	P
		Pensos Higiênicos		Tampões			
		N=67	%	N=44	%		
Como considera o seu fluxo menstrual <sup>1</sup>	Ligeiro	13	65,0%	7	35,0%	20	0,218
	Moderado	40	54,8%	33	45,2%	73	
	Abundante	10	71,4%	4	28,6%	14	
	Muito abundante	4	100,0%	0	0,0%	4	
	Total	67	60,4%	44	39,6%	111	
Dias de Menstruação <sup>1</sup>	2 a 3 dias	7	41,2%	10	58,8%	17	0,013*
	4 a 5 dias	44	57,9%	32	42,1%	76	
	Mais de 5 dias	16	88,9%	2	11,1%	18	
	Total	67	60,4%	44	39,6%	111	
Idade (classes) <sup>1</sup>	< 18 anos	0	0,0%	1	100,0%	1	0,686
	18-24 anos	33	56,9%	25	43,1%	58	
	25-34 anos	21	65,6%	11	34,4%	32	
	35-44 anos	10	62,5%	6	37,5%	16	
	45-54 anos	3	75,0%	1	25,0%	4	
	Total	67	60,4%	44	39,6%	111	
Idade (anos) <sup>2</sup>	Média ± DP (N)	28,2±8,2 (67)		25,9±6,7 (44)			0,125

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

<sup>1</sup> Teste do Qui-Quadrado; <sup>2</sup> Teste t

DP: Desvio Padrão

Os níveis médios de concordância, entre 1 e 5, em relação à questão relacionada com o condicionalismo do vestuário durante a menstruação eram baixos ( $2.7 \pm 1.2$ ), sendo ainda menores na questão “evito fazer exercício físico ou determinadas atividades quando estou com a menstruação” ( $2.1 \pm 1.2$ ) - (tabela 4).

No que respeita à adaptação, conforto e satisfação com os pensos higiênicos e tampões (tabela 4), observaram-se níveis médios de concordância mais elevados na adaptação natural dos tampões ao corpo ( $3.7 \pm 1.1$ ), satisfação com o produto usado com maior frequência na menstruação ( $3.7 \pm 1.0$ ) e conforto em relação aos tampões ( $3.6 \pm 1.1$ ). Em contrapartida houve discordância em relação à preferência em não inserir nada no interior do corpo ( $2.0 \pm 1.0$ ), à adaptação natural dos pensos ao corpo ( $2.8 \pm 1.0$ ) e ao conforto sentido com o uso de pensos higiênicos ( $2.8 \pm 1.1$ ).

Tabela 4 - Estatísticas descritivas da adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais

	Total (N=111)
	Média ± DP
A menstruação condiciona o meu vestuário	2,7 ± 1,2
Evito fazer exercício físico ou determinadas atividades quando estou com a menstruação	2,1 ± 1,2
Os pensos higiênicos adaptam-se naturalmente ao meu corpo	2,8 ± 1,0
Os tampões adaptam-se naturalmente ao meu corpo	3,7 ± 1,1
Sinto-me confortável com os pensos higiênicos	2,8 ± 1,1
Sinto-me confortável com os tampões	3,6 ± 1,1
Prefiro não inserir nada no interior do meu corpo	2,0 ± 1,0
Estou satisfeita com os produtos usados com maior frequência na menstruação	3,7 ± 1,0

DP: Desvio Padrão

A tabela 5 mostra o condicionamento durante a menstruação, satisfação, conforto e adaptação natural dos pensos e tampões segundo o absorvente usado com maior frequência.

No que respeita ao condicionamento do vestuário e prática de atividades físicas durante a menstruação constataram-se diferenças estatisticamente significativas ( $p < .05$ ) entre as mulheres que utilizavam mais frequentemente os pensos higiênicos e as que utilizavam os tampões. Assim, no que respeita ao condicionamento do vestuário e da prática de atividade física ou outras atividades durante a menstruação, a média era maior nas mulheres que usavam mais frequentemente os pensos higiênicos (Vestuário:  $3.0 \pm 1.1$ ; Atividade física:  $2.4 \pm 1.2$ ) que naquelas que usavam com maior frequência os tampões (Vestuário:  $2.2 \pm 1.1$ ; Atividade física:  $1.7 \pm 0.9$ ).

Constatou-se que os níveis médios da adaptação ao corpo e conforto sentido com o absorvente utilizado com maior frequência eram significativamente superiores ( $p < .05$ ) nas mulheres que usavam mais frequentemente os tampões (Adaptação:  $4.3 \pm 0.9$ ; Conforto:  $4.4 \pm 0.6$ ) do que naquelas que utilizavam com maior frequência os pensos higiênicos (Adaptação:  $3.0 \pm 1.0$ ; Conforto:  $3.1 \pm 1.1$ ).

O grau de satisfação foi maior nas mulheres que usavam mais frequentemente tampões durante a menstruação ( $4.2 \pm 0.8$ ).

Tabela 5 - Adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais, segundo o absorvente usado com maior frequência

	Absorvente usado com maior frequência durante a menstruação		p <sup>1</sup>
	Pensos Higiênicos (N=67) Média±DP	Tampões (N=44) Média±DP	
A menstruação condiciona o meu vestuário	3,0±1,1	2,2±1,1	0,000***
Evito fazer exercício físico ou determinadas atividades quando estou com a menstruação	2,4±1,2	1,7±0,9	0,001**
Os pensos higiênicos adaptam-se naturalmente ao meu corpo	3,0±1,0	2,5±1,0	0,029*
Os tampões adaptam-se naturalmente ao meu corpo	3,3±1,0	4,3±0,9	0,000***
Sinto-me confortável com os pensos higiênicos	3,1±1,1	2,4±1,2	0,001**
Sinto-me confortável com os tampões	3,1±1,0	4,4±0,6	0,000***
Prefiro não inserir nada no interior do meu corpo	2,3±1,1	1,5±0,7	0,000***
Estou satisfeita com os produtos usados com maior frequência na menstruação	3,3±0,9	4,2±0,8	0,000***

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

<sup>1</sup> Teste t

DP: Desvio Padrão

Na tabela 6, mostram-se as médias das questões relacionadas com condicionamento do vestuário e prática de atividade física ou outras atividades durante a menstruação, adaptação natural, satisfação e conforto sentido com pensos e tampões, segundo a percepção do fluxo menstrual. Foram encontradas associações estatisticamente significativas ( $p < .05$ ), em que as mulheres com um fluxo ligeiro e moderado eram as que expressavam menor condicionamento do vestuário durante a menstruação (2.4±1.4 e 2.6±1.1 respetivamente) e as que estavam mais satisfeitas com os absorventes usados com maior frequência (3.8±1 e 3.9±0.8 respetivamente). De salientar também que as mulheres que consideravam o seu fluxo muito abundante, eram as que referiam maior condicionamento do vestuário durante a menstruação (4.3 ±0.5).

Tabela 6 - Adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais, segundo a percepção do fluxo menstrual

	Como considera o seu fluxo menstrual				p <sup>1</sup>
	Ligeiro (N=20) Média±DP	Moderado (N=73) Média±DP	Abundante (N=14) Média±DP	Muito abundante (N=4) Média±DP	
A menstruação condiciona o meu vestuário	2,4±1,4	2,6±1,1	3,0±1,2	4,3±0,5	0,033*
Evito fazer exercício físico ou determinadas atividades quando estou com a menstruação	2,2±1,2	2,0±1,1	2,4±1,3	3,3±1,5	0,227
Os pensos higiênicos adaptam-se naturalmente ao meu corpo	3,0±1,2	2,8±1,0	2,9±0,8	1,8±0,5	0,195
Os tampões adaptam-se naturalmente ao meu corpo	3,6±1,1	3,8±1,0	3,4±1,2	2,8±1,0	0,091
Sinto-me confortável com os pensos higiênicos	3,4±1,3	2,7±1,1	2,6±1,1	2,5±1,3	0,160
Sinto-me confortável com os tampões	3,4±1,2	3,7±1,1	3,6±1,1	3,0±0,8	0,301
Prefiro não inserir nada no interior do meu corpo	2,0±1,1	2,0±1,0	1,8±1,1	3,0±1,2	0,235
Estou satisfeita com os produtos usados com maior frequência na menstruação	3,8±1	3,9±0,8	2,9±0,9	2,8±1,3	0,001**

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

<sup>1</sup> Teste de Kruskal-Wallis

DP: Desvio Padrão

Observou-se uma associação estatisticamente significativa ( $p < .05$ ) entre a duração da menstruação e a satisfação com o absorvente usado com maior frequência durante a mesma (tabela 7). As mulheres com um período menstrual superior a 5 dias eram as menos satisfeitas com os produtos usados com maior frequência na menstruação ( $2.9 \pm 0.9$ ).

Tabela 7 - Adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais, segundo a duração da menstruação

	Dias de Menstruação			p <sup>1</sup>
	2 a 3 dias (N=17)	4 a 5 dias (N=76)	Mais de 5 dias (N=18)	
	Média±DP	Média±DP	Média±DP	
A menstruação condiciona o meu vestuário	2,4±1,3	2,7±1,2	3,0±1,2	0,337
Evito fazer exercício físico ou determinadas atividades quando estou com a menstruação	2,1±1,2	2,0±1,1	2,7±1,4	0,165
Os pensos higiênicos adaptam-se naturalmente ao meu corpo	2,7±0,8	2,8±1,1	2,9±1,1	0,873
Os tampões adaptam-se naturalmente ao meu corpo	3,8±0,8	3,7±1,1	3,4±1,1	0,418
Sinto-me confortável com os pensos higiênicos	2,6±1,3	2,9±1,2	2,7±1,0	0,678
Sinto-me confortável com os tampões	3,6±0,9	3,7±1,1	3,4±1,0	0,411
Prefiro não inserir nada no interior do meu corpo	1,9±1,1	2,0±1,0	2,2±1,3	0,835
Estou satisfeita com os produtos usados com maior frequência na menstruação	3,6±1,0	3,9±0,9	2,9±0,9	0,001**

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

<sup>1</sup> Teste de Kruskal-Wallis

DP: Desvio Padrão

Observou-se uma correlação estatisticamente significativa ( $p < .05$ ) entre a idade e as questões relacionadas com a adaptação natural dos tampões ao corpo ( $r = -0.271$ ), com o conforto sentido com o uso destes ( $r = -0.220$ ) e com a satisfação com os produtos utilizados com maior frequência ( $r = -0.302$ ), que são tanto menores quanto maior for a idade. Também se constatou uma associação estatisticamente significativa ( $p < .05$ ) entre a idade e a preferência de não inserir nada no interior do corpo ( $r = 0.209$ ), em que quanto maior a idade maior a preferência (tabela 8).

Tabela 8 - Correlação entre a idade (anos) e a adaptação natural, conforto, satisfação com os pensos e tampões e a influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais

	Idade (anos)	
Os tampões adaptam-se naturalmente ao meu corpo	r	-,271**
Sinto-me confortável com os tampões	r	-,220*
Prefiro não inserir nada no interior do meu corpo	r	,209*
Estou satisfeita com os produtos usados com maior frequência na menstruação	r	-,302**

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

r: Coeficiente de Correlação de Pearson

A tabela 9 apresenta os resultados referentes à associação da paridade com o absorvente usado com maior frequência. Verificou-se uma associação estatisticamente significativa ( $p < .05$ ) entre estas variáveis, em que 83.3% das mulheres com filhos utilizavam com maior frequência o penso higiênico enquanto essa proporção era de 54% nas mulheres nulíparas.

Observaram-se também diferenças estatisticamente significativas ( $p < .05$ ) nos itens referentes à adaptação natural ao corpo dos tampões e ao conforto sentido com estes, bem como à satisfação com o produto usado com maior frequência entre as mulheres que tinham filhos (Adaptação ao corpo:  $3.1 \pm 1.0$ ; Conforto:  $3.2 \pm 0.9$ ; Satisfação:  $3.1 \pm 1.0$ ) e as que não tinham (Adaptação ao corpo:  $3.8 \pm 1.0$ ; Conforto:  $3.7 \pm 1.1$ ; Satisfação:  $3.8 \pm 0.9$ ). As mulheres nulíparas expressaram maior adaptação natural dos tampões ao corpo, maior conforto com o uso destes e maior satisfação em relação ao absorvente usado com maior frequência (tabela 10).

Tabela 9 - Absorvente usado com maior frequência segundo a paridade

		Absorvente usado com maior frequência durante a menstruação				Total	p <sup>1</sup>
		Pensos Higiênicos		Tampões			
		N	%	N	%		
Paridade	Sim	20	83,3%	4	16,7%	24	0,009**
	Não	47	54,0%	40	46,0%	87	
	Total	67	60,4%	44	39,6%	111	

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

<sup>1</sup> Teste do Qui-Quadrado

Tabela 10 - Estatísticas descritivas da adaptação natural ao corpo, conforto e satisfação com os pensos e tampões e influência da menstruação nas atividades e hábitos pessoais, segundo a paridade

	Filhos		p <sup>1</sup>
	Sim (N=24)	Não (N=87)	
	Média±DP	Média±DP	
A menstruação condiciona o meu vestuário	2,8±1,3	2,6±1,2	0,519
Evito fazer exercício físico ou determinadas atividades quando estou com a menstruação	2,5±1,3	2,0±1,1	0,054
Os pensos higiênicos adaptam-se naturalmente ao meu corpo	2,8±1,0	2,8±1,1	0,910
Os tampões adaptam-se naturalmente ao meu corpo	3,1±1,0	3,8±1,0	0,002**
Sinto-me confortável com os pensos higiênicos	2,8±1,1	2,8±1,2	0,778
Sinto-me confortável com os tampões	3,2±0,9	3,7±1,1	0,011*
Prefiro não inserir nada no interior do meu corpo	2,2±1,1	1,9±1,0	0,251
Estou satisfeita com os produtos usados com maior frequência na menstruação	3,1±1,0	3,8±0,9	0,002**

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

<sup>1</sup> Teste de Mann-Whitney

DP: Desvio Padrão

## 3.2 - Análise do conhecimento, motivos para experimentação e expectativas e receios em relação ao copo menstrual

63 mulheres (56.8%) já conheciam o copo menstrual, sendo que a maioria (73%) teve conhecimento através de familiares/amigos, 15.9% pela televisão, 14.3% através da internet e 3.2% por meio de folhetos.

12 mulheres (10.8%) afirmaram já ter experimentado o copo menstrual.

Os principais motivos apontados pelas mulheres para o interesse em experimentar o copo menstrual e participar no estudo, foram a curiosidade na sua experimentação (81.7%), a opinião positiva das amigas (20.2%), a poupança de dinheiro (17.4%) e a preocupação com o meio ambiente (16.5%).

Como se pretendeu analisar quer as expectativas quer os receios em relação ao copo menstrual das mulheres que nunca o experimentaram, os resultados seguintes foram obtidos somente para este subgrupo (N=99).

Inicialmente foi feita uma análise fatorial com componentes principais para extrair quais as questões associadas aos dois fatores definidos: 1-higiene, segurança e eficácia; 2-receios de utilização. Assim foram calculadas pontuações para cada fator através da média das pontuações das questões (tabela 11). O primeiro fator, sobretudo relacionado com a higiene, segurança e eficácia, explica 26.3% da variabilidade da escala, enquanto o segundo fator, associado aos receios de utilização, explica 18.6% da variabilidade da escala. A questão “Sentir-me-ia mais feminina se usasse um copo menstrual” tinha saturações fatoriais baixas em ambos os fatores. Os valores de consistência interna foram avaliados pelo coeficiente alfa de Cronbach, tendo sido bom no primeiro fator (alfa=0.801) e aceitável no segundo (alfa=0.669).

Tabela 11- Análise fatorial das questões das expectativas e receios em relação ao copo menstrual

	Componente	
	1	2
O copo menstrual é tão eficaz como o penso higiênico ou como o tampão	0,505	0,000
Penso que é mais saudável deixar o fluxo menstrual ser absorvido por um penso higiênico ou tampão do que mantê-lo retido dentro do corpo com o copo menstrual Lunette	0,648	0,282
Tenho receio de ter fugas com o copo menstrual	-0,037	0,781
Tenho receio que ao retirar o copo menstrual a patilha se parta ou solte	0,213	0,652
É difícil saber quando tenho de mudar o copo menstrual	0,194	0,379
O copo menstrual não acumula tudo e fica sempre algum fluxo no interior	0,438	0,248
Usar o copo menstrual não é higiênico	0,696	0,433
Usar o copo menstrual não me parece seguro	0,727	0,386
Tenho receio que o copo menstrual escorregue	0,585	0,565
Não sei que tamanho de copo menstrual utilizar	0,422	0,554
Ao usar o copo menstrual exponho-me a um maior risco de infeções	0,712	0,383
Sou demasiado nova para usar o copo menstrual.	0,765	0,033
Enquanto não se inicia a vida sexual não se deve usar o copo menstrual	0,420	-0,034
É preciso ter cuidado com o número de horas seguidas que se usa um copo menstrual	-0,158	0,550
Sentir-me-ia mais feminina se usasse um copo menstrual	-0,409	0,228
% Variância	26,3%	18,6%
Alfa de Cronbach	0,801	0,669

Utilizou-se o teste ANOVA de Medidas Repetidas para analisar as diferenças entre as questões referentes às expectativas e receios em relação ao copo menstrual e entre os dois fatores definido na análise fatorial (tabela 12). Observaram-se diferenças estatisticamente significativas entre as médias das questões ( $p < .05$ ), em que o “receio de ter fugas” (Média: 3.5), a “necessidade de ter cuidado com o número de horas seguidas que se usa” (Média: 3.4), a “dificuldade em saber quando se tem de mudar o copo” (Média: 3.3) e a eficácia em relação aos tampões e pensos (Média: 3.3) eram aquelas que possuíam médias significativamente superiores. Os itens que apresentaram médias significativamente mais baixas foram a percepção de “ser demasiado nova para usar o copo menstrual” (Média: 1.8), a falta de higiene (Média: 2.3), a não segurança (Média: 2.4), a ideia de que “enquanto não se iniciar a vida sexual não se deve usar o copo” (Média: 2.4) e a percepção de exposição a um maior risco de infeções (Média: 2.5). Quanto aos fatores, o relacionado com a higiene, segurança e eficácia (Média: 2.5) apresentava níveis médios significativamente inferiores ( $p < .05$ ) ao fator relacionado com receios de utilização (Média: 3.1).

Tabela 12 - Estatísticas descritivas e intervalos de confiança (95%) das expectativas e receios em relação ao copo menstrual e dos fatores

	Média ± EP	IC 95%		p <sup>1</sup>
		LI	LS	
O copo menstrual é tão eficaz como o penso higiênico ou como o tampão <sup>2</sup>	3,3 ± 0,1	3,2	3,4	0,000***
Penso que é mais saudável deixar o fluxo menstrual ser absorvido por um penso higiênico ou tampão do que mantê-lo retido dentro do corpo com o copo menstrual Lunette	2,6 ± 0,1	2,4	2,8	
Tenho receio de ter fugas com o copo menstrual	3,5 ± 0,1	3,3	3,7	
Tenho receio que ao retirar o copo menstrual a patilha se parta ou solte	3,1 ± 0,1	2,9	3,3	
É difícil saber quando tenho de mudar o copo menstrual	3,3 ± 0,1	3,1	3,5	
O copo menstrual não acumula tudo e fica sempre algum fluxo no interior	2,7 ± 0,1	2,5	2,8	
Usar o copo menstrual não é higiênico	2,3 ± 0,1	2,1	2,5	
Usar o copo menstrual não me parece seguro	2,4 ± 0,1	2,2	2,6	
Tenho receio que o copo menstrual escorregue	2,9 ± 0,1	2,7	3,1	
Não sei que tamanho de copo menstrual utilizar	2,9 ± 0,1	2,7	3,1	
Ao usar o copo menstrual exponho-me a um maior risco de infeções	2,5 ± 0,1	2,4	2,7	
Sou demasiado nova para usar o copo menstrual.	1,8 ± 0,1	1,7	2,0	
Enquanto não se inicia a vida sexual não se deve usar o copo menstrual	2,4 ± 0,1	2,1	2,6	
É preciso ter cuidado com o número de horas seguidas que se usa um copo menstrual	3,4 ± 0,1	3,3	3,6	
Sentir-me-ia mais feminina se usasse um copo menstrual	2,6 ± 0,1	2,4	2,8	
FATOR 1 - HIGIENE, SEGURANÇA E EFICÁCIA	2,5 ± 0,1	2,40	2,63	0,000***
FATOR 2 - RECEIOS DE UTILIZAÇÃO	3,1 ± 0,1	3,01	3,23	

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

<sup>1</sup> Medidas repetidas

<sup>2</sup> Item invertido

EP: Erro Padrão; IC: Intervalo de confiança; LI: Limite inferior; LS: Limite superior

Observaram-se diferenças estatisticamente significativas ( $p < .05$ ) entre as mulheres que conheciam e as que não conheciam o copo nas questões referentes à sua eficácia em relação ao penso higiênico ou ao tampão (Sim:  $3.4 \pm 0.7$ ; Não:  $3.2 \pm 0.6$ ), ao “ser mais saudável deixar o fluxo menstrual ser absorvido por um penso higiênico ou tampão do que mantê-lo retido dentro do corpo com o copo menstrual” (Sim:  $2.4 \pm 0.7$ ; Não:  $2.8 \pm 0.9$ ), à não segurança do copo menstrual (Sim:  $2.2 \pm 0.7$ ; Não:  $2.7 \pm 0.9$ ), ao receio que este escorregue (Sim:  $2.7 \pm 0.9$ ; Não:  $3.2 \pm 1.0$ ), à percepção de exposição a maior risco de infeções (Sim:  $2.3 \pm 0.9$ ; Não:  $2.9 \pm 0.9$ ) e à ideia de ser demasiado nova para usar o copo menstrual (Sim:  $1.7 \pm 0.7$ ; Não:  $2.2 \pm 0.9$ ). Também existiram diferenças estatisticamente significativas ( $p < .05$ ) entre estes dois grupos de mulheres no fator relacionado com a higiene, segurança e eficácia (Sim:  $2.4 \pm 0.5$ ; Não:

2.7±0.6) bem como no relacionado com os receios de utilização (Sim: 3.0±0.5; Não: 3.3±0.5). Em todos estes casos os receios eram maiores no grupo de mulheres que não tinham conhecimento prévio do copo menstrual (tabela 13).

Tabela 13 - Expetativas e receios segundo o conhecimento prévio

	Já ouviu falar no Copo Menstrual		p <sup>1</sup>
	Sim	Não	
	Média ± DP	Média ± DP	
O copo menstrual é tão eficaz como o penso higiênico ou como o tampão	3,4 ± 0,7	3,2 ± 0,6	0,038*
Penso que é mais saudável deixar o fluxo menstrual ser absorvido por um penso higiênico ou tampão do que mantê-lo retido dentro do corpo com o copo menstrual Lunette	2,4 ± 0,7	2,8 ± 0,9	0,006**
Tenho receio de ter fugas com o copo menstrual	3,4 ± 0,9	3,6 ± 0,9	0,203
Tenho receio que ao retirar o copo menstrual a patilha se parta ou solte	3,0 ± 0,9	3,3 ± 1,0	0,233
É difícil saber quando tenho de mudar o copo menstrual	3,2 ± 0,8	3,4 ± 0,8	0,229
O copo menstrual não acumula tudo e fica sempre algum fluxo no interior	2,6 ± 0,6	2,8 ± 0,7	0,106
Usar o copo menstrual não é higiênico	2,2 ± 0,8	2,5 ± 0,9	0,054
Usar o copo menstrual não me parece seguro	2,2 ± 0,7	2,7 ± 0,9	0,001**
Tenho receio que o copo menstrual escorregue	2,7 ± 0,9	3,2 ± 1,0	0,014*
Não sei que tamanho de copo menstrual utilizar	2,7 ± 1,0	3,0 ± 1,0	0,274
Ao usar o copo menstrual exponho-me a um maior risco de infeções	2,3 ± 0,9	2,9 ± 0,9	0,001**
Sou demasiado nova para usar o copo menstrual.	1,7 ± 0,7	2,2 ± 0,9	0,003**
Enquanto não se inicia a vida sexual não se deve usar o copo menstrual	2,5 ± 1,2	2,3 ± 1,0	0,594
É preciso ter cuidado com o número de horas seguidas que se usa um copo menstrual	3,4 ± 0,8	3,6 ± 0,8	0,184
Sentir-me-ia mais feminina se usasse um copo menstrual	2,7 ± 0,8	2,6 ± 0,8	0,500
FATOR 1 - HIGIENE, SEGURANÇA E EFICÁCIA	2,4 ± 0,5	2,7 ± 0,6	0,003**
FATOR 2 - RECEIOS DE UTILIZAÇÃO	3,0 ± 0,5	3,3 ± 0,5	0,011*

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

<sup>1</sup> Teste t

DP: Desvio Padrão

Na tabela 14 demonstra-se a existência de uma correlação estatisticamente significativa ( $p < .05$ ) entre o condicionamento do vestuário durante a menstruação e as questões relacionadas com o receio que ao retirar o copo menstrual se parta ou solte a patilha ( $r=0.208$ ), com a dificuldade em saber quando se tem de mudar o copo menstrual ( $r=0.279$ ), com o risco do copo não acumular tudo ficando sempre algum fluxo no interior ( $r=0.287$ ), com a percepção de exposição a maior risco de infeções ( $r=0.205$ ) e com a dimensão relacionada com os receios de utilização ( $r=0.201$ ). Observou-se também uma correlação estatisticamente significativa ( $p < .05$ ) entre o evitar fazer exercício ou certas atividades

quando a mulher está com a menstruação com as questões associadas ao receio de fugas com o copo ( $r=0.213$ ), ao copo não acumular tudo ficando sempre algum fluxo no interior ( $r=0.220$ ), à falta de segurança do copo ( $r=0.244$ ) e aos fatores higiene, segurança e eficácia ( $r=0.212$ ) e receios de utilização ( $r=0.223$ ). Assim, quanto maior o condicionamento do vestuário e da prática de exercício físico ou outras atividades durante a menstruação maiores os receios associados ao copo menstrual (tabela 14).

Tabela 14 - Correlação entre o condicionamento do vestuário, prática de exercício físico ou outras atividades e expectativas e receios em relação ao copo menstrual

	r	A menstruação condiciona o meu vestuário	Evito fazer exercício físico ou determinadas atividades quando estou com a menstruação
Tenho receio de ter fugas com o copo menstrual (N=97)	r	0,199	0,213*
Tenho receio que ao retirar o copo menstrual a patilha se parta ou solte (N=97)	r	0,208*	0,127
É difícil saber quando tenho de mudar o copo menstrual (N=97)	r	0,279**	0,131
O copo menstrual não acumula tudo e fica sempre algum fluxo no interior (N=97)	r	0,287**	0,220*
Usar o copo menstrual não me parece seguro (N=97)	r	0,049	0,244*
Ao usar o copo menstrual exponho-me a um maior risco de infeções (N=97)	r	0,205*	0,178
FATOR 1 - HIGIENE, SEGURANÇA E EFICÁCIA (N=97)	r	0,174	0,212*
FATOR 2 - RECEIOS DE UTILIZAÇÃO (N=97)	r	0,201*	0,223*

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

r: Coeficiente de Correlação de Pearson

Quanto às correlações entre expectativas e receios em relação ao copo menstrual e a adaptação natural dos pensos e tampões ao corpo e conforto sentido com os mesmos não se observou qualquer associação estatisticamente significativa. Em relação à satisfação com os produtos usados com maior frequência na menstruação, identificou-se uma correlação estatisticamente significativa e negativa ( $p < .05$ ) com a percepção de exposição a maior risco de infeções ao usar o copo menstrual ( $r=-0.241$ ) e com o sentimento de feminilidade ( $r=-0.394$ ). Assim, quanto maior a satisfação com o absorventes usados mais frequentemente,

menor a concordância com a utilização do copo menstrual expor a maior risco de infecções e menor o sentimento de feminilidade associado ao uso do copo (tabela 15).

Encontrou-se correlação entre a preferência em não inserir nada no interior do meu corpo e as questões relacionadas com o ser mais saudável deixar o fluxo ser absorvido por um penso higiênico ou tampão ( $r=0.270$ ), o copo não acumular tudo ficando sempre algum fluxo no interior ( $r=0.214$ ), a não segurança do copo ( $r= 0.221$ ) a maior exposição a infecções ( $r=0.239$ ) e os fatores higiene, segurança e eficácia ( $r=0.267$ ) e receios de utilização ( $r=0.292$ ). Em todos estes casos quanto maior a preferência em não inserir nada no interior do corpo, maiores eram os receios em relação ao copo menstrual (tabela 15).

Tabela 15 - Correlação entre a satisfação com o absorvente usado com maior frequência e a preferência em não inserir nada no interior do corpo com as expectativas e receios em relação ao copo menstrual

		Estou satisfeita com os produtos usados com maior frequência na menstruação	Prefiro não inserir nada no interior do meu corpo
Penso que é mais saudável deixar o fluxo menstrual ser absorvido por um penso higiênico ou tampão do que mantê-lo retido dentro do corpo com o copo menstrual Lunette (N=96)	r	-0,089	0,270**
O copo menstrual não acumula tudo e fica sempre algum fluxo no interior (N=97)	r	-0,133	0,214*
Usar o copo menstrual não me parece seguro (N=97)	r	-0,067	0,221*
Ao usar o copo menstrual exponho-me a um maior risco de infecções (N=97)	r	-0,241*	0,239*
Sentir-me-ia mais feminina se usasse um copo menstrual (N=96)	r	-0,394***	0,005
FATOR 1 - HIGIENE, SEGURANÇA E EFICÁCIA (N=97)	r	-0,189	0,267**
FATOR 2 - UTILIZAÇÃO (N=97)	r	-0,092	0,292**

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;  
r: Coeficiente de Correlação de Pearson

Quanto às expectativas e receios segundo o absorvente usado com maior frequência durante a menstruação (tabela 16), observaram-se diferenças significativas ( $p < .05$ ) entre as mulheres que utilizavam com maior frequência pensos higiênicos comparativamente às que usavam mais frequentemente tampões nas questões relacionadas com percepção de exposição a maior risco de infecções (Pensos higiênicos:  $2.8 \pm 1.0$ ; Tampões:  $2.3 \pm 0.8$ ) e com a feminilidade (Pensos higiênicos:  $2.8 \pm 0.8$ ; Tampões:  $2.4 \pm 0.8$ ). Assim as mulheres que usavam com maior

frequência pensos higiênicos tinham significativamente mais receio de um maior risco de infecções ao usar o copo menstrual e sentir-se-iam mais femininas ao usá-lo.

Tabela 16 - Expetativas e receios em relação ao copo menstrual segundo o absorvente usado com maior frequência durante a menstruação

	Absorvente usado com maior frequência durante a menstruação		p <sup>1</sup>
	Pensos Higiênicos	Tampões	
	Média ± DP	Média ± DP	
O copo menstrual é tão eficaz como o penso higiênico ou como o tampão	3,4 ± 0,7	3,2 ± 0,5	0,091
Penso que é mais saudável deixar o fluxo menstrual ser absorvido por um penso higiênico ou tampão do que mantê-lo retido dentro do corpo com o copo menstrual Lunette	2,6 ± 0,9	2,5 ± 0,9	0,442
Tenho receio de ter fugas com o copo menstrual	3,5 ± 0,9	3,4 ± 0,9	0,684
Tenho receio que ao retirar o copo menstrual a patilha se parta ou solte	3,3 ± 1,0	3,0 ± 0,9	0,150
É difícil saber quando tenho de mudar o copo menstrual	3,4 ± 0,7	3,2 ± 0,9	0,364
O copo menstrual não acumula tudo e fica sempre algum fluxo no interior	2,8 ± 0,6	2,6 ± 0,6	0,077
Usar o copo menstrual não é higiênico	2,4 ± 0,9	2,3 ± 0,8	0,713
Usar o copo menstrual não me parece seguro	2,4 ± 0,9	2,4 ± 0,8	0,681
Tenho receio que o copo menstrual escorregue	3,0 ± 1,0	2,8 ± 0,9	0,249
Não sei que tamanho de copo menstrual utilizar	3,0 ± 1,0	2,7 ± 1,0	0,195
Ao usar o copo menstrual exponho-me a um maior risco de infecções	2,8 ± 1,0	2,3 ± 0,8	0,020*
Sou demasiado nova para usar o copo menstrual.	1,9 ± 0,7	1,8 ± 0,9	0,603
Enquanto não se inicia a vida sexual não se deve usar o copo menstrual	2,5 ± 1,1	2,2 ± 1,0	0,171
É preciso ter cuidado com o número de horas seguidas que se usa um copo menstrual	3,4 ± 0,8	3,6 ± 0,8	0,328
Sentir-me-ia mais feminina se usasse um copo menstrual	2,8 ± 0,8	2,4 ± 0,8	0,014*
FATOR 1 - HIGIENE, SEGURANÇA E EFICÁCIA	2,6 ± 0,6	2,4 ± 0,6	0,192
FATOR 2 - RECEIOS DE UTILIZAÇÃO	3,2 ± 0,5	3,0 ± 0,6	0,318

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;

<sup>1</sup> Teste t

DP: Desvio Padrão

Na tabela 17 mostram-se os resultados das expetativas e receios em relação ao copo menstrual segundo a percepção do fluxo menstrual. Observaram-se diferenças significativas ( $p < .05$ ) entre as mulheres com fluxo ligeiro, médio e abundante/muito abundante na questão relacionada com a ideia de que o copo menstrual não acumula tudo e fica sempre algum fluxo no interior (Ligeiro:  $2.6 \pm 0.9$ ; Médio:  $2.6 \pm 0.5$ ; Abundante ou muito abundante:  $3.0 \pm 0.5$ ), sendo que as mulheres com um fluxo menstrual abundante ou muito abundante tinham significativamente mais receio que as demais.

Tabela 17 - Expetativas e receios em relação ao copo menstrual segundo a percepção do fluxo menstrual

	Como considera o seu fluxo menstrual			p <sup>1</sup>
	Ligeiro	Moderado	Abundante ou Muito abundante	
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	
O copo menstrual é tão eficaz como o penso higiênico ou como o tampão	3,4 ± 0,7	3,3 ± 0,6	3,1 ± 0,6	0,180
Penso que é mais saudável deixar o fluxo menstrual ser absorvido por um penso higiênico ou tampão do que mantê-lo retido dentro do corpo com o copo menstrual Lunette	2,4 ± 0,9	2,6 ± 0,9	2,7 ± 0,8	0,497
Tenho receio de ter fugas com o copo menstrual	3,3 ± 0,8	3,5 ± 0,9	3,9 ± 0,9	0,057
Tenho receio que ao retirar o copo menstrual a patilha se parta ou solte	3,0 ± 1,0	3,1 ± 1,0	3,5 ± 0,7	0,098
É difícil saber quando tenho de mudar o copo menstrual	3,2 ± 0,8	3,3 ± 0,7	3,4 ± 0,9	0,791
O copo menstrual não acumula tudo e fica sempre algum fluxo no interior	2,6 ± 0,9	2,6 ± 0,5	3,0 ± 0,5	0,038*
Usar o copo menstrual não é higiênico	2,2 ± 1,0	2,3 ± 0,8	2,4 ± 0,8	0,659
Usar o copo menstrual não me parece seguro	2,2 ± 1,0	2,4 ± 0,8	2,6 ± 0,6	0,268
Tenho receio que o copo menstrual escorregue	2,9 ± 0,9	2,8 ± 1,0	3,3 ± 0,8	0,083
Não sei que tamanho de copo menstrual utilizar	2,9 ± 1,2	2,8 ± 1,0	3,1 ± 1,1	0,274
Ao usar o copo menstrual exponho-me a um maior risco de infeções	2,4 ± 1,1	2,6 ± 0,9	2,9 ± 0,8	0,208
Sou demasiado nova para usar o copo menstrual.	1,8 ± 0,8	1,9 ± 0,8	2,2 ± 0,7	0,077
Enquanto não se inicia a vida sexual não se deve usar o copo menstrual	2,2 ± 1,1	2,5 ± 1,1	2,2 ± 0,8	0,538
É preciso ter cuidado com o número de horas seguidas que se usa um copo menstrual	3,8 ± 0,7	3,5 ± 0,8	3,4 ± 0,8	0,634
Sentir-me-ia mais feminina se usasse um copo menstrual	2,6 ± 0,9	2,6 ± 0,8	2,7 ± 0,6	0,707
FATOR 1 - HIGIENE, SEGURANÇA E EFICÁCIA	2,4 ± 0,7	2,5 ± 0,5	2,7 ± 0,4	0,211
FATOR 2 - RECEIOS DE UTILIZAÇÃO	3,1 ± 0,5	3,1 ± 0,6	3,3 ± 0,5	0,234

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;<sup>1</sup> Teste de Kruskal-Wallis

DP: Desvio Padrão

Relativamente à associação da duração da menstruação com as expetativas e receios em relação ao copo menstrual, não se observou qualquer associação estatisticamente significativa, bem como a associação da combinação da percepção do fluxo e duração da menstruação com as expetativas e receios de utilização.

## 4 - Discussão

Decorrente da análise das características menstruais, experiência tida com tampões e pensos higiênicos e condicionamento do vestuário e hábitos pessoais durante a menstruação, verificou-se que, no geral, as mulheres que usavam mais frequentemente pensos higiênicos durante a menstruação, em oposição às que preferiam os tampões, referiam maior condicionamento do vestuário e da prática de atividade física durante a menstruação, além de uma maior preferência em não inserir nada no interior do corpo.

Os níveis de conforto e adaptação natural eram superiores nas mulheres que utilizavam com maior frequência tampões, e estas exprimiam um maior grau de satisfação relativamente ao absorvente usado com maior frequência, o que vai de encontro ao relato de vários estudos que demonstram que os tampões são bem tolerados pelas mulheres.(14)

Como seria de esperar, as mulheres que consideravam o seu fluxo ligeiro e moderado expressaram menor condicionamento do vestuário e uma maior satisfação com os absorventes usados com maior frequência na menstruação e, pelo contrário, as com fluxo muito abundante, referiam condicionamento do vestuário significativo durante a menstruação.

Demonstrou-se uma associação entre a duração da menstruação e a satisfação com o absorvente usado com maior frequência, em que quando a duração era superior a 5 dias, as mulheres exprimiam menor grau de satisfação, o que leva a supor que uma maior duração da menstruação influencia negativamente a satisfação relativamente ao absorvente usado.

O aumento da idade associou-se a um menor conforto com o uso de tampões, menor adaptação natural destes ao corpo, menor satisfação relativa ao absorvente usado com maior frequência e maior preferência em não inserir nada no interior do corpo. O fato de a média de idades ser superior nas mulheres que usavam com maior frequência pensos higiênicos, ainda que sem significância estatística, leva a supor que apesar de uma menor satisfação com o uso dos pensos higiênicos, talvez não optem pelos tampões como método principal de proteção menstrual, por sentirem um menor conforto ao usá-los e uma menor adaptação destes ao seu corpo.

As mulheres nulíparas expressaram maior adaptação natural dos tampões ao corpo e maior conforto com o seu uso comparativamente às mulheres com filhos. As últimas mostraram-se menos satisfeitas com o absorvente usado com maior frequência, sendo que a maioria delas escolhia os pensos higiênicos como método de proteção menstrual principal, o que poderá influenciar a satisfação.

Existem poucos estudos a relatar a segurança e aceitabilidade do copo menstrual durante o seu uso na menstruação, sendo escassa a literatura a este respeito.(3)

Um estudo que envolveu 51 mulheres a usar o “copo Menses” mostrou que 45% destas o consideraram aceitável e, num outro, realizado no Reino Unido, das 53 estudantes de medicina que usaram o copo menstrual “Mooncup” durante 3 ciclos menstruais, 55%

continuaram a usá-lo no final do estudo.(15,16) Um estudo realizado no Zimbabwe mostrou que todas as mulheres interrogadas (n=43) iriam definitivamente tentar usar o copo menstrual e 86% destas esperavam que o seu uso melhorasse a qualidade de vida.(17)

O copo menstrual também foi avaliado como ferramenta para recolha do fluido menstrual para posterior análise e/ou mensuração em casos de menorragia, para além da quantificação do volume de urina perdida em indivíduos com fístula vesicovaginal.(13)

No presente estudo, ao contrário do que era esperado a maioria das mulheres conheciam o copo menstrual e os principais motivos apontados para quererem experimentar o copo menstrual foram a curiosidade na sua experimentação, a opinião positiva das amigas, a poupança de dinheiro e a preocupação com o meio ambiente. 36 de 69 mulheres, após terem lido um folheto informativo, ponderaram a possibilidade de passar a usar o copo menstrual “Mooncup”, em consequência da preocupação com o meio ambiente, menor necessidade de mudanças diárias do copo relativamente aos outros absorventes e por ser reutilizável durante anos.(11) Uma vez que as mulheres consomem em média cerca de 10 000 absorventes descartáveis durante as suas vidas, será significativo o benefício ambiental e económico inerente ao uso do copo menstrual como método de proteção menstrual.(11)

As mulheres que participaram neste estudo revelaram níveis de receio significativamente superiores no que concerne a ter fugas ao usar o copo menstrual, ao número de horas seguidas de uso, à dificuldade em saber quando se tem de mudar e à eficácia em relação aos tampões ou pensos higiénicos. Em contrapartida, a falta de higiene, a não segurança do copo, a perceção de ser demasiado nova para usá-lo, a ideia de que enquanto não se iniciar a vida sexual não se deve usar o copo menstrual e a perceção de exposição a maior risco de infeções não foram preocupações consideráveis.

North et al (3), estudando a segurança e aceitabilidade do copo menstrual num grupo de 406 mulheres que o experimentaram, concluiu que elas preferiam o copo menstrual aos seus métodos habituais de proteção menstrual no que respeita ao conforto, irritação, odor, e interferência com atividades diárias. As suas principais queixas eram as relacionadas com a inconveniência, falta de higiene durante a remoção e perdas de sangue. Assim, também no presente trabalho se verificou que o medo de ter fugas ao usar o copo menstrual é um dos principais receios que as mulheres sentem antes de o experimentarem. Pelo contrário, a falta de higiene não se revelou ser uma preocupação considerável em relação ao copo menstrual. Este facto contrasta com o estudo supracitado, em que a falta de higiene durante a remoção do copo menstrual foi um dos principais inconvenientes atribuídos ao produto pelas mulheres que já o haviam utilizado, inconveniente este também atribuído pelas usuárias do copo Gynaeseal.(3,18) A manipulação do copo na cavidade vaginal, que implica contacto com os genitais e, por vezes, com o fluido menstrual, pode ser desagradável e até repugnante. Assim estas podem ser barreiras importantes na aceitação do copo menstrual.(3) No estudo já citado, que pretendia avaliar se um grupo de mulheres consideraria usar o copo menstrual, as principais razões apontadas para não considerarem usá-lo foram a perceção de falta de higiene, as lavagens entre o uso, o uso das mãos para remover, limpar e mudar o copo e a

inserção de corpo estranho na vagina.(11) Acreditamos que estas preocupações acerca da falta de higiene poderiam ser minimizadas ao fornecer uma luva de plástico dentro da embalagem do copo menstrual.

No grupo de mulheres que não tinham conhecimento acerca do copo menstrual, os receios de que escorregasse, de maior risco de infeções, de falta de segurança e de não ser tão eficaz como os pensos ou tampões eram maiores. Apurou-se assim que o conhecimento prévio exerce influência nas expectativas e receios em relação ao copo menstrual.

Constatou-se que quanto maior o condicionamento do vestuário na menstruação, maiores os receios relativamente ao uso do copo menstrual, nomeadamente de ao retirar o copo a patilha se partir ou soltar, de o copo menstrual não acumular tudo, de maior risco de infeções e de uma maior dificuldade em saber quando mudar o copo menstrual. Quanto maior o condicionamento da prática de exercício físico ou outras atividades durante a menstruação, maior o medo de ter fugas, de o copo menstrual não acumular tudo e de este não ser seguro.

O estudo que procurava saber se as mulheres considerariam usar o “Mooncup”, revelou que as que usavam tampões estavam mais propensas a considerá-lo, e um outro, que pretendia determinar se o copo menstrual era uma alternativa aceitável aos tampões, mostrou que as mulheres que normalmente usavam tampões como método de proteção e que experimentaram o copo menstrual durante 3 ciclos ficaram pelo menos tão satisfeitas com o seu uso como com o daqueles.(11,13)

As mulheres que usavam com maior frequência pensos higiénicos durante a menstruação tinham significativamente maior receio de risco acrescido de infeções ao usar do copo menstrual. Além disso, uma menor satisfação com os produtos usados com maior frequência durante a menstruação, mostrou-se associada a um maior receio de infeções ao usar do copo, o que vai de encontro à associação anterior, porque foram as mulheres que usavam com maior frequência os pensos higiénicos que manifestaram menor satisfação em relação ao absorvente usado com maior frequência. O maior receio de infeções por parte das mulheres que usavam mais frequentemente pensos higiénicos já seria de esperar, porque dentro deste grupo existia uma cifra considerável de mulheres que referiam não usar tampões, podendo tal dever-se, entre outras razões, ao receio de maior risco de infeções. O facto de o tampão e o copo menstrual serem ambos dispositivos internos de proteção menstrual e da associação entre o uso de tampões e a TTS, pode levar a que estas mulheres também associem o uso do copo menstrual a um maior risco de infeções. Um estudo em que foi feita uma monitorização ginecológica mensal (análise da urina, exame ginecológico, análise de esfregaços e medição do pH vaginal) não mostrou alterações na flora vaginal, sendo que o uso do copo por 3 ciclos menstruais consecutivos não teve efeitos na colonização vaginal por *S. aureus*, o agente etiológico de TSS, nem nos microrganismos responsáveis pela vaginose bacteriana, vulvovaginite e infeções trato urinário.(3) Outros estudos mostraram que o copo menstrual não amplifica a TSST-1, quando testado in vitro, e reportaram menor crescimento bacteriano obtido a partir de culturas de copos menstruais usados que de culturas de tampões ou pensos usados.(19,20)

Como seria de esperar, quanto maior a preferência em não inserir nada no interior do corpo, maiores eram os receios relativamente a maior risco de infecções, ao copo menstrual não acumular tudo e ficar sempre algum fluxo no interior e a não ser seguro, além de pensarem ser mais saudável deixar o fluxo menstrual ser absorvido por um penso ou tampão do que mantê-lo retido dentro do corpo.

As mulheres com um fluxo menstrual abundante ou muito abundante tinham significativamente mais receio que as demais de “o copo menstrual não acumular tudo e ficar sempre algum fluxo no seu interior”. É notório que a percepção de um maior fluxo leva a que manifestem maior receio de o copo menstrual não o acumular todo.

## 5 - Conclusão

O copo menstrual que já está disponível há várias décadas no mercado como método de proteção, e que não tem tido divulgação relevante entre a população feminina, mostrou-se conhecido da maioria das mulheres incluídas no estudo.

Os principais receios revelados foram o de ter fugas com o seu uso, a dificuldade em saber quando se havia de mudar, o número de horas seguidas que se usa e o de não ser tão eficaz como os pensos higiénicos ou tampões.

Em contrapartida, a falta de higiene, a não segurança do copo e o receio de maior risco de infeções associado foram aspetos em que as mulheres manifestaram uma menor preocupação, sendo que este último foi mais evidente nas mulheres que usavam com maior frequência pensos higiénicos durante a menstruação.

Os receios em relação ao copo menstrual mostraram-se maiores no grupo de mulheres que não o conheciam.

O presente trabalho é um dos poucos estudos que avalia as expectativas e receios em relação ao copo menstrual, tendo esclarecido que muitas mulheres já o conheciam. Além disso, ajudou a divulgar o copo menstrual enquanto método de proteção e a sensibilizar a população feminina acerca da temática higiene menstrual. Possibilitou também que as participantes pudessem experimentar o copo menstrual gratuitamente.

No entanto, foram detetadas algumas limitações. Uma pode ser o facto de a informação ter sido recolhida através de questionários, o que pode condicionar as respostas pelo facto de as inquiridas poderem responder ao que é socialmente aceite. A extensão dos questionários, pode também ter desencorajado algumas das inquiridas. A abordagem inicial das mulheres, quer por meio de folhetos informativos, quer através da sessão de divulgação do projeto e produto, pode ter influenciado a opinião destas, apesar de se ter tentado ser o mais claro e sucinto possível, de forma a facultar apenas as informações básicas sobre o produto. Além disso, o facto de a abordagem ter sido feita ou com folhetos informativos ou com uma breve apresentação do projeto e do copo, pode também ter exercido influência nas expectativas e receios em relação ao copo menstrual. Outra limitação é a utilização de uma amostra aleatória, de conveniência, o que limita o potencial de generalização para o universo em estudo. Por último, aponta-se como limitação a dificuldade em reunir um maior número de mulheres a participar neste estudo, principalmente mulheres com filhos, que se mostraram menos recetíveis.

Como linhas futuras de investigação, sugere-se que o dispositivo seja estudado em subgrupos populacionais específicos, nomeadamente nos casos de menorrágia, para análise e quantificação do fluxo. Além disso sugere-se que estudos semelhantes sejam realizados num maior número de mulheres.

## 6 - Referências bibliográficas

1. Cevirme AS, Cevirme H, Karaoglu L, Ugurlu N, Korkmaz Y. The perception of menarche and menstruation among Turkish married women: attitudes, experiences, and behaviors. *Soc Behav Pers* 2010;38(3):381-93.
2. Dasgupta A, Sarkar M. Menstrual hygiene: How hygienic is the adolescent girl? *Indian J Community Med* 2008;33(2):77-80.
3. North BB, Oldham MJ. Preclinical, clinical, and over-the-counter postmarketing experience with a new vaginal cup: menstrual collection. *J Womens Health* 2011;20(2):303-11.
4. FARAGE MA. A behind-the-scenes look at the safety assessment of feminine hygiene pads. *Ann N Y Acad Sci* 2006;1092:66-77.
5. LISWOOD R. Internal menstrual protection: use of a safe and sanitary menstrual cup. *Obstet Gynecol* 1959;13(5):539-43.
6. Hochwalt AE, Jones MB, Meyer SJ. Clinical safety assessment of an ultra absorbency menstrual tampon. *J Womens Health* 2010;19(2):273-8.
7. Vostral SL. Rely and toxic shock syndrome: a technological health crisis. *Yale J Biol Med* 2011;84(4):447-59.
8. Bergdoll MS. Toxic shock syndrome. *Journal of Venomous Animals and Toxins* 1997;3(1):6-21.
9. Schlievert PM, Nemeth KA, Davis CC, Peterson ML, Jones BE. Staphylococcus aureus exotoxins are present in vivo in tampons. *Clin Vaccine Immunol* 2010;17(5):722-7.
10. Tang YW, Himmelfarb E, Wills M, Stratton CW. Characterization of three Staphylococcus aureus isolates from a 17-year-old female who died of tampon-related toxic shock syndrome. *J Clin Microbiol* 2010;48(5):1974-7.
11. 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.
12. Pena EF. Menstrual protection. Advantages of the menstrual cup. *Obstet Gynecol* 1962;19:684-7.
13. Howard C, Rose CL, Trouton K, Stamm H, Marentette D, Kirkpatrick N et al. FLOW (finding lasting options for women): multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups. *Can Fam Physician* 2011;57(6):208-15.
14. Shehin SE, Jones MB, Hochwalt AE, Sarbaugh FC, Nunn S. Clinical safety-in-use study of a new tampon design. *Infect Dis Obstet Gynecol* 2003;11(2):89-99.
15. Cheng M, Kung R, Hannah M, Wilansky D, Shime J. Menses cup evaluation study. *Fertil Steril* 1995;64(3):661-3.
16. Stewart K, Greer R, Powell M. Women's experience of using the Mooncup. *J Obstet Gynaecol* 2010;30(3):285-7.

17. Averbach S, Sahin-Hodoglugil N, Musara P, Chipato T, Van der Straten A. Duet for menstrual protection: a feasibility study in Zimbabwe. *Contraception* 2009;79(6):463-8.
18. Gleeson N, Devitt M, Buggy F, Bonnar J. Menstrual blood loss measurement with Gynaeseal. *Aust N Z J Obstet Gynaecol* 1993;33(1):79-80.
19. Tierno PM, Hanna BA. Propensity of tampons and barrier contraceptives to amplify staphylococcus aureus toxic shock syndrome toxin-I. *Infect Dis Obstet Gynecol* 1994;2(3):140-5.
20. Karnaky KJ. Internal menstrual protection with the rubber menstrual cup. *Obstet Gynecol* 1962;19:688-91

# 7 - Anexos

## Anexo 1- Questionário

### Questionário N°1



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
COLVILHÃ, MARÇO 2011

O presente questionário é constituído por três partes distintas, na qual a primeira parte tem por objectivo perceber os hábitos de higiene das mulheres; perceber qual o grau de conhecimento da marca e confiança/receios do produto Copo Menstrual; e por último saber o número de filhos que cada mulher tem, caso se aplique.

Este questionário visa a recolha de um conjunto de dados relativos ao mercado de produtos femininos. É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade, pois só assim é possível garantir a validade e fiabilidade dos dados recolhidos.

Não **há respostas certas ou erradas** relativamente a qualquer dos itens pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza **confidencial**. O tratamento deste é efectuado de uma forma global, não sendo sujeito a uma análise individualizada, o que significa que o **anonimato** de quem responde é respeitado.

### PARTE I

**1. Em média, quantos dias dura a sua menstruação?**

- De 2 a 3 dias   
Entre 4 a 5 dias   
Mais de 5 dias

**2. Que tipos de absorventes higiénicos usa na sua menstruação? (Pode responder a mais de uma).**

- Toalhetes   
Pensos higiénicos   
Tampões   
Copo Menstrual

**3. Que tipo de absorvente higiénico usa com maior frequência durante a sua menstruação?**

- Pensos Higiénicos   
Tampões   
Outros \_\_\_\_\_

**4. Como considera o seu fluxo menstrual no total?**

- Ligeiro   
Médio   
Abundante   
Muito abundante

(Assinale com um círculo, a hipótese que melhor se adapta à sua opinião)

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
5. A menstruação condiciona o meu vestuário.	1	2	3	4	5
6. Evito fazer exercício físico ou determinadas actividades, quando estou com a menstruação.	1	2	3	4	5
7. Os pensos higiénicos adaptam-se naturalmente ao meu corpo.	1	2	3	4	5
8. Os tampões adaptam-se naturalmente ao meu corpo.	1	2	3	4	5
9. Sinto-me confortável com os pensos higiénicos.	1	2	3	4	5
10. Sinto-me confortável com os tampões.	1	2	3	4	5
11. Prefiro não inserir nada no interior do meu corpo.	1	2	3	4	5
12. Estou satisfeita com o produto usado com maior frequência na menstruação.	1	2	3	4	5

## PARTE II

**1. Já experimentou o Copo Menstrual?**

Sim

Não

**2. Já ouviu falar no Copo Menstrual?**

Sim

Não

**Se respondeu NÃO deverá passar para a questão 7.**

**3. Conheceu o Copo Menstrual através de que meio social?**

Televisão

Rádio

Folhetos

Internet

Familiares/Amigos

Outros: \_\_\_\_\_

(Assinale com um círculo, a hipótese que melhor se adapta à sua opinião)

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
<b>4. O meu ginecologista não recomenda o uso do copo menstrual.</b>	1	2	3	4	5
<b>5. A minha mãe sempre me disse para não usar o copo menstrual.</b>	1	2	3	4	5
<b>6. Disseram-me que não devia usar o copo menstrual depois de ter filhos/operações.</b>	1	2	3	4	5

<b>7. O copo menstrual é tão eficaz como o penso higiénico ou como o tampão.</b>	1	2	3	4	5
<b>8. Penso que é mais saudável deixar o fluxo menstrual ser absorvido por um penso higiénico ou tampão do que mantê-lo retido dentro do corpo com o copo menstrual Lunette.</b>	1	2	3	4	5

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
<b>9. Tenho receio de ter fugas com o copo menstrual.</b>	1	2	3	4	5
<b>10. Tenho receio que ao retirar o copo menstrual a patilha se parta ou solte.</b>	1	2	3	4	5
<b>11. É difícil saber quando tenho de mudar o copo menstrual.</b>	1	2	3	4	5
<b>12. O copo menstrual não acumula tudo e fica sempre algum fluxo no interior.</b>	1	2	3	4	5
<b>13. Usar o copo menstrual não é higiénico.</b>	1	2	3	4	5
<b>14. Usar o copo menstrual não me parece seguro.</b>	1	2	3	4	5
<b>15. Tenho receio que o copo menstrual escorregue.</b>	1	2	3	4	5

<b>16. Não sei que tamanho de copo menstrual utilizar.</b>	1	2	3	4	5
<b>17. Ao usar o copo menstrual exponho-me a um maior risco de infecções.</b>	1	2	3	4	5
<b>18. Sou demasiado nova para usar o copo menstrual.</b>	1	2	3	4	5
<b>19. Enquanto não se inicia a vida sexual não se deve usar o copo menstrual.</b>	1	2	3	4	5
<b>20. É preciso ter cuidado com o número de horas seguidas que se usa um copo menstrual.</b>	1	2	3	4	5
<b>21. O copo menstrual é mais caro do que os pensos higiénicos.</b>	1	2	3	4	5
<b>22. O copo menstrual é mais caro do que os tampões.</b>	1	2	3	4	5
<b>23. Sentir-me-ia mais feminina se usasse um copo menstrual.</b>	1	2	3	4	5

**24. Se já conhece este produto e não o usa, porque nunca o tentou adquirir?**

Falta de informação onde o poderia obter

Falta de interesse

Receio

Preço

Outro: \_\_\_\_\_

**25. Mesmo nunca tendo utilizado este produto, qual a sua opinião sobre o mesmo?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**26. Porque decidiu fazer parte deste grupo de Mulheres?**

Curiosidade em experimentar

Sempre me preocupei com o meio ambiental

Opinião positiva de amigas/familiares

Porque me preocupo com a minha saúde

Já tinha ouvido falar, mas não sabia como adquirir

Porque assim poupo algum dinheiro

Outros: \_\_\_\_\_

### PARTE III

**1. Tem filhos?**

Sim

Não

**Caso responda não, passe para a questão 6.**

**2. Quantos filhos tem?**

Um

Dois

Três

Mais de três

**3. Todos os seus partos foram por parto normal?**

Sim

Não

**4. Quantos filhos teve por parto normal?**

Um

Dois

Três

Todos

**5. Quantos filhos teve por cesariana?**

Um

Dois

Três

Todos

6. Idade \_\_\_\_\_

7. Cidade onde reside \_\_\_\_\_

8. Estado civil \_\_\_\_\_

9. E-mail \_\_\_\_\_

10. Telemóvel \_\_\_\_\_

Data: / /

Após o preenchimento deste questionário ser-lhe-á oferecido um Copo Menstrual para proceder ao seu uso.

Passados dois meses será de novo contactada para saber como foi a sua experiência com o produto.

**MUITO OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO.**

Registo nº \_\_\_\_\_

## **“NÃO PARE QUANDO O SEU PERÍODO COMEÇA!”**

A UBI, EM PARCERIA COM A PEGADA VERDE, ESTÁ A REALIZAR UM ESTUDO RELATIVO À UTILIZAÇÃO DO COPO MENSTRUAL LUNETTE DURANTE A MENSTRUACÃO.



SE É MULHER E É MENSTRUADA,  
PEDIMOS A SUA COLABORAÇÃO PARA PARTICIPAR NESTE ESTUDO.

OFERTA DO COPO MENSTRUAL.

PARA PARTICIPAR CONTACTE-NOS:

92 792 48 59 / 91 989 94 14 / 96 589 38 61



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Covilhã | Portugal



## Anexo 3A- Carta de esclarecimento

### CARTA DE ESCLARECIMENTO

O Copo Menstrual é um produto de higiene feminina, que pretende substituir os incómodos pensos higiénicos e tampões absorventes, por algo ecológico e reutilizável. Este produto foi criado na Finlândia em 2004 e exportado para países como Espanha, França, Hungria, Itália, Eslovénia, Estados Unidos e Austrália.

No ano de 2010 o Copo Menstrual foi introduzido em Portugal, e com ele a oportunidade de a nossa população poder experimentar este novo produto de protecção menstrual.

A sua participação neste estudo permitir-lhe obter um Copo Menstrual de forma **gratuita**, sem qualquer custo de adesão ou custo de deslocação para o adquirir.

Porém, e mais do que isso tendo este estudo de investigação como finalidade avaliar a receptividade e perfil de uso do copo menstrual a longo prazo em mulheres nulíparas, comparando ainda a performance deste produto relativamente à experiência havida com outros absorventes higiénicos, a sua opinião será fundamental à divulgação das suas vantagens

- Se estiver interessado em colaborar neste projecto e experimentar o copo menstrual, deverá preencher um questionário escrito
- Ser-lhe-á depois oferecido um Copo menstrual para seu uso.
- **Após 6 a 9 semanas** ser-lhe-á enviado para o **e-mail** um **2º questionário** para avaliar como decorreu a sua experiência inicial.
- **Durante o 4º mês** será de novo contactada via **e-mail** para preencher o **3º questionário**, que pretende avaliar se houve mudança de opiniões acerca do perfil de uso do copo menstrual.
- Por último, no **9º mês** será enviado o **último questionário** via **e-mail**.

Caso não responda atempadamente ao preenchimento ser-lhe-á enviado o mesmo questionário passados quinze dias, porém se permanecer sem qualquer resposta será dada como desistente deste estudo.

Caso deixe de usar o copo menstrual durante o estudo é muito importante que responda ao próximo questionário enviado, para perceber quais as suas razões.

**Angélica Vieira Barros**

**(Estagiária do Mestrado Integrado de Medicina da FCS da UBI)**

**Sinta-se confortável com o Copo Menstrual Lunette.**

## Anexo 3B - Carta de esclarecimento

### CARTA DE ESCLARECIMENTO

O Copo Menstrual é um produto de higiene feminina, que pretende substituir os incómodos pensos higiénicos e tampões absorventes, por algo ecológico e reutilizável. Este produto foi criado na Finlândia em 2004 e exportado para países como Espanha, França, Hungria, Itália, Eslovénia, Estados Unidos e Austrália.

No ano de 2010 o Copo Menstrual foi introduzido em Portugal, e com ele a oportunidade de a nossa população poder experimentar este novo produto de protecção menstrual.

A sua participação neste estudo permitir-lhe obter um Copo Menstrual de forma **gratuita**, sem qualquer custo de adesão ou custo de deslocação para o adquirir.

Neste âmbito o estudo consiste na realização de três fases distintas:

A **primeira fase** corresponde ao preenchimento de um questionário (o inicial) e oferta gratuita de um Copo Menstrual para seu uso;

A **segunda fase** corresponde ao primeiro momento de avaliação da utilização do produto. Após seis a nove semanas ser-lhe-á enviado um segundo questionário para conhecer o resultado da sua experiência;

A **terceira fase** diz respeito à segunda utilização do Copo Menstrual. Após o quarto mês será de novo contactada (via e-mail ou por telemóvel) para o preenchimento do terceiro questionário. Caso não responda atempadamente ao preenchimento ser-lhe-á enviado o mesmo questionário passados quinze dias, porém se permanecer sem qualquer resposta será dada como desistente deste estudo. No entanto nesta situação teremos muito interesse em conhecer o porquê da sua desistência.

Por fim a **quarta fase** diz respeito ao uso contínuo do copo menstrual durante um período de 9 meses. Nesta fase será também contactada (via e-mail ou telefone) para o preenchimento do quarto questionário. A partir de então poderá continuar a usar o Copo Menstrual sem mais compromisso.

Contamos com a sua colaboração neste projecto.

**Inês Pinto Rosas**

(Estagiária do Mestrado Integrado de Medicina da FCS da UBI)

**Sinta-se confortável com o Copo Menstrual Lunette.**

## Anexo 4A -Consentimento livre e informado

### Consentimento Livre e Informado

Eu, Angélica Vieira de Barros, aluna de Medicina na Faculdade Ciências da Saúde na Universidade da Beira Interior, a realizar um trabalho de investigação no âmbito da tese de mestrado em Medicina, subordinado ao tema "Receptividade e perfil de uso do copo menstrual Lunette em mulheres nulíparas", venho solicitar a sua colaboração neste estudo.

O trabalho de investigação terá como objectivo fulcral avaliar a receptividade e o perfil de uso do copo menstrual em mulheres nulíparas, comparando ainda a performance deste produto relativamente à experiência havida com outros absorventes higiénicos.

Informo que a sua participação é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, e que todos os dados recolhidos serão confidenciais.

#### Consentimento informado

Ao assinar esta página está a confirmar o seguinte:

- Entregou esta informação;
- Explicou o propósito deste trabalho;
- Explicou e respondeu a todas as questões e dúvidas apresentadas.

Angélica Vieira Barros  
Nome do Investigador (Legível) ou seu representante

Angélica Barros  
(Assinatura do Investigador ou seu representante)

10/05/2011  
(Data)

#### Consentimento informado

Ao assinar esta página está a confirmar o seguinte:

- Leu e compreendeu todas as informações desta informação, e teve tempo para as ponderar;
- Todas as suas questões foram respondidas satisfatoriamente;
- Se não percebeu qualquer das palavras, solicitou que lhe fosse explicado, tendo sido explicadas todas as dúvidas.

\_\_\_\_\_  
Nome (Legível)

\_\_\_\_\_  
Representante Legal

\_\_\_\_\_  
Assinatura do próprio ou Representante Legal)

\_\_\_\_\_  
(Data)

## Anexo 4B - Consentimento livre e informado

### Consentimento Livre e Informado

Inês Pinto Rosas, aluna do Mestrado Integrado em Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, a realizar um trabalho de investigação para obtenção do grau de Mestre em Medicina, subordinado ao tema "Perfil e Receptividade do copo menstrual em mulheres com antecedente de parto(s) por via vaginal", vem solicitar a sua colaboração neste estudo. Informo que a sua participação é voluntária, podendo desistir a qualquer momento sem que por isso venha a ser prejudicado nos cuidados de saúde prestados pelo CHCB, EPE; informo ainda que todos os dados recolhidos serão confidenciais.

#### Consentimento Informado

Ao assinar esta página está a confirmar o seguinte:

- Entregou esta informação
- Explicou o propósito deste trabalho
- Explicou e respondeu a todas as questões e dúvidas apresentadas pelo doente.

Inês Pinto Rosas  
Nome do Investigador (Legível)

Inês Pinto Rosas  
(Assinatura do Investigador)

16/3/2011  
(Data)

#### Consentimento Informado

Ao assinar esta página está a confirmar o seguinte:

- O Sr. (a) leu e compreendeu todas as informações desta informação, e teve tempo para as ponderar;
- Todas as suas questões foram respondidas satisfatoriamente;
- Se não percebeu qualquer das palavras, solicitou ao investigador que lhe fosse explicado, tendo este explicado todas as dúvidas;
- O Sr. (a) recebeu uma cópia desta informação, para a manter consigo.

\_\_\_\_\_  
Nome do Doente (Legível)

\_\_\_\_\_  
Representante Legal

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do Doente ou Representante Legal)

\_\_\_\_\_  
(Data)

