



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Faculdade de Ciências da Saúde

Recetividade e satisfação com o uso do copo menstrual e comparação face a outros dispositivos absorventes

Inês Pinto Rosas

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, Junho de 2012

Dedicatória

*Para os meus pais,
por sempre acreditarem que a filha seria uma vencedora.*

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a várias pessoas que me influenciaram e ajudaram a vários níveis neste árduo, mas compensador, percurso académico e pessoal e, de uma forma ou de outra, contribuíram, não só para o meu crescimento pessoal e profissional, como também para a realização deste trabalho:

Ao Professor Doutor José Martinez de Oliveira, meu orientador, por me ter colocado o desafio deste tema, pelas orientações dadas, pelas críticas, correções e sugestões relevantes, bem como pela disponibilidade, incentivo. Por toda a preocupação e amizade.

Ao Professor Doutor Ricardo Gouveia Rodrigues, por toda a paciência, disponibilidade, dedicação e orientações dadas. Por toda a amizade e preocupação.

À Angélica Barros e à Vanessa Monteiro por todo o esforço e trabalho partilhado.

Ao Jorge Gamboa, por toda a dedicação, paciência, empenho e afincos com que me ajudou neste trabalho. Por toda a sua preocupação e amizade.

Aos meus pais, António e Luísa, por todo o amor e apoio incondicional. Por me ajudarem a reerguer todas as vezes que chão me falhou. Por serem a minha bússola o meu porto de abrigo.

Aos meus avós, José e Manuel, por todos os ensinamentos, por serem sempre um exemplo, por toda a minha vida.

Às minhas avós, Palmira e Natália, pelo pilar que são, por todo o amor, carinho e apoio incondicionais.

Aos meus tios e aos meus primos, por todo o carinho e motivação nos momentos mais difíceis. Em particular, à minha Tia Isabel pela sua ajuda preciosa com o Inglês.

Ao Dr. António Romão, meu amigo, por toda a sua amizade, apoio e incentivo. Por ser um exemplo e uma referência para mim.

A todos os meus amigos, por desculparem sempre as minhas ausências, por estarem sempre disponíveis e acreditarem sempre em mim.

À Dr.^a Alice Carvalho e ao Dr. Gabriel Matos, por me terem ajudado, de uma forma que mais ninguém podia, a estar aqui hoje, a tornar tudo isto possível! Por me terem feito ver a Medicina e a vida com outros olhos!

Muito Obrigado!

Prefácio

*“Nas grandes batalhas da vida,
o primeiro passo para a vitória é o desejo de vencer.”*

Mahatma Gandhi

Resumo

Introdução: O uso de pensos e tampões absorventes como métodos de proteção menstrual apresenta alguns inconvenientes tanto a nível de saúde, como risco de infeções, como também a nível ambiental, uma vez que é estimado que cada mulher use, ao longo da sua vida fértil, cerca de 10,000 destes dispositivos absorventes. Apesar de já existir há muitas décadas, só recentemente foi introduzido no mercado português o copo menstrual *Lunette*[®]. Este estudo tem como objetivo avaliar os graus de recetividade e de satisfação que se lhe relacionam, fazendo também a sua comparação face a outros dispositivos absorventes.

Materiais e Métodos: Estudo descritivo transversal, constituído por uma amostra de 92 mulheres em idade fértil que voluntariamente aceitaram participar deste estudo. O mesmo foi divulgado através de folhetos elaborados e distribuídos para o efeito. A estas mulheres foi entregue um copo menstrual *Lunette*[®] tendo sido esclarecidas sobre o estudo em questão. Passados 4 meses foi-lhes enviado um questionário, através de correio eletrónico, elaborado de acordo com a finalidade da pesquisa.

Resultados: 30,4% das mulheres afirmam não ter experimentado o copo oferecido. Das que o usaram, 71,8% pretende continuar com a sua utilização em oposição a 28,2% que afirmam não desejarem continuar a usá-lo. Destas, 21,1% fazem-no por não o acharem prático, 17,5% por acharem a inserção dolorosa, 14,0% por o copo menstrual não se adaptar ao seu corpo, 14,0% não se sentirem totalmente seguras, e 12,3% acham que as lavagens são incómodas, 10,5% difícil a sua remoção e 10,5% ser demasiado grande. Só 26,6% das mulheres fazem uso exclusivo do copo, com 73,4% a usaram-no em simultâneo com outros absorventes. No entanto, as mulheres que usam o copo em exclusivo sentem níveis mais elevados de confiança, segurança e limpeza, quer no dia-a-dia quer na prática desportiva e recomendam o seu uso. Comparando o copo com outros absorventes, estas mulheres consideram o copo uma melhor alternativa mais em relação aos pensos do que aos tampões.

Conclusões: Apesar de um grande número de mulheres não ter sequer experimentado o copo, a maioria fê-lo e pretende continuar o seu uso, embora um elevado número destas o associe a outros absorventes. No entanto, as mulheres que fazem uso do copo isoladamente sentem níveis mais elevados de segurança, confiança e limpeza, tanto no seu quotidiano como durante a prática de exercício físico. Comparativamente a outros absorventes, grande parte das participantes considera o copo uma melhor alternativa face aos pensos.

Palavras-chave

Copo menstrual, recetividade, satisfação, dispositivos higiénicos, período menstrual.

Abstract

Introduction: The use of pads and tampons for menstrual protection has many inconvenients both for health, with risk of infections, and for the environment, since it is estimated that each woman uses, about 10.000 of these throughout his reproductive years. Although already available for many decades, the Lunette® menstrual cup has been released in the Portuguese market only recently. This study aims at assessing its receptivity and satisfaction, comparing it with the other common sanitary protectors available.

Materials and Methods: This is a transversal descriptive study consisting of a sample of 92 women at childbearing age, who voluntarily accepted to participate in it. It was announced through informative leaflets made and delivered for this purpose. A menstrual cup as well as a brief explanation of this study was given to these women. Four months later a questionnaire aiming at evaluating the results of their experiences was e-mailed to them.

Results: 30.4 % of the women state not having experienced the given cup at all. From those who have experienced it, 71.8 % are willing to continue using it, and 28.2 %, don't. As for the last ones 21.1 % decided it because they feel not to be practical, 17.5 % due to painful insertion, 14.0 % because the cup is not adaptable to their body, 14.0 % because they don't feel completely safe, 12.3 % because the rinsing is inconvenient, 10.5 % because it's difficult to remove and 10.5 % because it's too big. Only 26.6 % of women use it exclusively and 73.4 % use it along with other sanitary protection. Nevertheless, those who use it exclusively say they feel more confident, more secure and cleaner both in their daily life and when having sport practice, and recommend its use. When comparing the menstrual cup to the other sanitary protections, they consider it a better alternative to pads rather than to tampons.

Conclusions: In spite of the fact that a large number of women haven't even experienced the menstrual cup, the majority did and intends to continue using it, although a large number of them still use it together with other sanitary protection. However, women who use it exclusively feel much safer, confident and cleaner in their daily life, including during sport practice. Comparing it to other sanitary protections the majority of women consider it a better alternative to pads.

Keywords

Menstrual cup, receptivity, satisfaction, menstrual period, sanitary protection.

Índice

Dedicatória	iii
Agradecimentos	v
Prefácio.....	vii
Resumo	ix
Abstract	xi
Índice	xiv
Lista de Tabelas.....	xvi
1-Introdução	1
2- Materiais e métodos	3
2.1 - Participantes	3
2.2 - Procedimentos e Instrumentos de Investigação	3
2.3- Métodos estatísticos.....	4
3-Resultados	5
3.1 - Caracterização da amostra.....	5
3.2 - Análise da recetividade e satisfação com o uso do copo menstrual e comparação face a outros dispositivos absorventes.....	5
4- Discussão	14
5- Conclusão e Perspetivas futuras	17
6- Bibliografia	18
Anexos	19
Anexo 1- Parecer da Comissão de ética do CHCB, EPE	20
Anexo 2- Termo de Consentimento Livre e Informado.....	21
Anexo 3- Questionário	22

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Distribuição dos indivíduos por estado civil e idade.	5
Tabela 2 - Distribuição do número de ciclos menstruais com utilização do copo menstrual.	6
Tabela 3 - Distribuição dos motivos para a não utilização do copo menstrual.	6
Tabela 4 - Distribuição do número de utilizações do copo menstrual.	7
Tabela 5 - Análise da distribuição da utilização do copo menstrual por idades.	7
Tabela 6 - Análise da distribuição da pretensão de continuação da utilização do copo menstrual por idades.	7
Tabela 7 - Distribuição da pretensão na continuação da utilização do copo menstrual e motivos em caso negativo.	8
Tabela 8 - Distribuição do método de proteção menstrual utilizados pelas participantes.	8
Tabela 9 - Análise comparativa da opinião sobre o uso do copo menstrual relativamente a outros tipos de absorventes.	9
Tabela 10 - Fatores que analisam a recetividade e satisfação do uso do copo menstrual.	10
Tabela 11 - Análise da opinião sobre o uso do copo menstrual em função de diferentes utilizações anteriores.	11
Tabela 12 - Análise da opinião das razões para a manutenção do copo menstrual.	12
Tabela 13 - Análise da opinião sobre a recetividade e perfil de uso do copo menstrual na prática de exercício físico em função de diferentes utilizações anteriores.	12
Tabela 14 - Análise da opinião sobre a recomendação do uso do copo menstrual em função de diferentes utilizações anteriores.	13

1-Introdução

Ainda nos dias de hoje, o período menstrual é, para muitas mulheres, um fator condicionante da sua vida no dia-a-dia, sendo ainda um verdadeiro “tabu” em muitas sociedades.⁽¹⁾ Torna-se por isso imperioso, melhorar a informação sobre a menstruação e sobre os métodos de protecção menstrual.

O recurso a pensos e tampões absorventes como métodos de protecção menstrual, apresenta vários inconvenientes nomeadamente, o medo de perdas, o desconforto, a fricção e alguns riscos, particularmente, a sua contaminação com urina e fezes.⁽²⁾

Também a nível ambiental estes pensos e tampões apresentam desvantagens, uma vez que, é estimado que cada mulher use, durante a idade reprodutiva, cerca de 10,000 destes dispositivos absorventes.⁽³⁾

Nos Estados Unidos o primeiro copo menstrual, o *Catamenial Sack*, foi criado por Hockert e patenteado em 1867.⁽¹⁾

As primeiras pesquisas realizadas sobre este dispositivo, feitas na década de 60, mostraram que o nível de conforto do copo menstrual vai aumentando com o decorrer do tempo, passados os primeiros um a dois meses de utilização.⁽⁴⁾

Em Portugal o copo menstrual supunha-se ser ainda pouco conhecido entre a população feminina, até porque só recentemente foi introduzido no mercado português, pela empresa Pegada Verde, o copo menstrual *Lunette*[®], sobre o qual se baseia este estudo. No entanto, verificámos⁽⁶⁾ que tal não é verdade, uma vez que 56,8% das mulheres afirmam já o conhecerem.

Este produto é apresentado como inovadora protecção para a mulher durante a sua menstruação, e definido como alternativa ecológica, mais higiénica do que os pensos e tampões descartáveis, fácil de usar e muito segura. O copo menstrual *Lunette*[®] é feito de silicone medicinal, 100% hipoalergénico e aprovado pela FDA (Food and Drugs Administration, E.U.A.), apresentando-se como produto económico e amigo do ambiente, que usado cuidadosamente poderá durar até 12 anos. Não absorve humidade nem provoca irritação e pode ser usado enquanto a mulher dorme, necessitando apenas de ser esvaziado cerca de 2-4 vezes em cada 24 horas, mas podendo ser usado por períodos de 12 horas seguidas (fonte: www.lunette.com).

O facto de existir um produto de silicone médico em forma de funil que captura o fluxo menstrual, e isola a parte superior da vagina da mulher é considerado um avanço na

proteção interna menstrual, seguro, higiénico e confortável, permitindo a prática de exercício físico durante os períodos menstruais.⁽²⁾

O copo menstrual foi desenhado com orientação anatómica de forma a poder adaptar-se e aderir às paredes vaginais, mantendo-se assim em posição correta. Após ser inserido, o que deve ser efectuado dobrando longitudinalmente o copo menstrual e, se possível, lubrificá-lo humedecendo-o com um pouco de água ou com um gel hidrófilo, acomoda-se logo abaixo do fórnix vaginal, deixando um espaço entre o colo uterino e a circunferência do copo. Por outro lado o rebordo do copo tem seis pequenas perfurações destinadas a libertar o vácuo quando este é removido.⁽²⁾

Num estudo envolvendo 69 pacientes, um total de 14, já tinham ouvido falar sobre o copo menstrual, 36 delas ponderavam começar a usar o copo menstrual num futuro próximo e, uma delas, já o tinha experimentado. Das 36 senhoras que consideravam o seu uso, 29 usavam frequentemente tampões, 4 descreviam o seu fluxo como ligeiro, 15 como normal, 12 como abundante e 5 como muito abundante.⁽³⁾

Um grupo de mulheres, com idades entre os 20 anos e os 45 anos, que utilizaram o copo menstrual durante 3 meses, afirmou, que o copo é prático, económico, higiénico, fácil de inserir e remover e não cria infeções como os tampões ou pensos higiénicos.⁽²⁾

Neste sentido, e com a chegada ao mercado português do copo menstrual *Lunette*[®], surgiu este aliciente desafio com vista, não só a avaliar a sua recetividade e satisfação, mas também, fazer a sua comparação face a outros dispositivos absorventes já utilizados pelas mulheres portuguesas em idade fértil.

2- Materiais e métodos

O presente trabalho, aprovado pela Comissão de Ética do CHCB, EPE (Anexo 1), consiste num estudo descritivo transversal que pretende apurar a recetividade e a satisfação com o uso do copo menstrual, e ainda, se existe preferência em detrimento dos dispositivos absorventes já utilizados.

2.1 - PARTICIPANTES

O grupo de estudo foi constituído por mulheres em idade fértil, que voluntariamente aceitaram participar, para o que foi divulgado, através de pequenos folhetos elaborados para o efeito. Todas as inquiridas que anuíram em participar desta pesquisa, fizeram-no mediante a assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Informado (Anexo 2), tendo sido incluídas as que se encontravam em idade fértil, eram menstruadas, tinham vida sexual iniciada e se mostraram disponíveis para responder ao questionário que lhes foi depois enviado por correio eletrónico.

2.2 - PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGAÇÃO

A todas participantes que acederam, voluntariamente, fazer parte desta pesquisa, foi entregue um copo menstrual *Lunette*[®] (gratuito) e o impresso de Consentimento Livre e Informado, referido anteriormente, tendo sido esclarecidas sobre o estudo em questão. Passados 4 meses, foi-lhes então enviado um questionário de auto preenchimento (Anexo 3), estruturado, elaborado tendo em vista fatores específicos que se pretendiam avaliar. Previamente e para validação responderam ao inquérito, 10 mulheres, com vista a perceber se existiam falhas e se o mesmo era aplicável na prática. Uma vez corrigido, foi o questionário enviado às participantes do estudo.

Na primeira secção foi inquirido às participantes se estas tinham conseguido usar o copo menstrual e, caso não o tivessem feito, quais os motivos apresentados.

Com vista a analisar a recetividade e a satisfação com o uso do copo menstrual, foi incluída, numa segunda secção, uma série de questões cujas opiniões foram avaliadas através da escala de Lickert¹.

Esta escala foi também utilizada para recolher a opinião das participantes sobre a comparação do copo menstrual quer com os pensos higiénicos quer com os tampões, através de questões colocadas numa terceira e quarta secções, respetivamente.

¹ Os atributos considerados no estudo foram definidos em escala ordinal com 5 pontos, 1 - Discordo totalmente, 2 - Discordo, 3 - Não concordo nem discordo, 4 - Concordo, 5 - Concordo totalmente.

2.3- MÉTODOS ESTATÍSTICOS

A análise estatística dos dados foi efetuada recorrendo aos programas *Microsoft Excel*[®] e *Software Package for Social Sciences (SPSS)*[®], versão 19.0 para Microsoft Windows[®].

Para a consecução do objectivo que procura analisar a receptividade e a satisfação do uso do copo menstrual *Lunette*[®] recorreu-se à técnica estatística de Análise Factorial² sobre um conjunto de opiniões recolhidas através da escala de Lickert.

As estatísticas descritivas das frequências foram avaliadas através de percentagens e média e mediana. De modo a analisar possíveis relações estatisticamente significativas entre as variáveis em estudo recorreu-se, em função do tipo de variáveis e simultaneamente em função do tipo de relação a estudar, ao teste de Fisher, ao teste de T-Student, ao teste de ANOVA, ao teste de Mann-Whitney e ao teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas.

Ao longo de todo o estudo apenas se consideraram as respostas válidas. Tendo em consideração a exatidão que o estudo exige optou-se por definir, para todas as análises inferenciais, um nível de significância de 0,05, ou seja, que se admite um erro de 5%.

² Esta permite reduzir as variáveis, que caracterizam os atributos valorizados indivíduos, para um menor número mas retendo grande parte da informação contida no conjunto original de variáveis.⁽⁷⁾ Tecnicamente, para os diversos pontos de interesse, a estrutura relacional é avaliada pela Análise Factorial sobre a matriz das correlações, com a extração dos fatores pelo método das componentes principais seguidas de uma rotação *Varimax*. Os fatores foram retidos segundo o Critério de *Kaiser* (apresentarem um *eigenevalue* superior a 1), atendendo à percentagem de variância retida e à análise do *Scree plot*, uma vez que, de acordo com Maroco⁽⁷⁾, a utilização de um único critério pode levar à retenção de mais ou menos fatores do que aqueles que são relevantes para descrever a estrutura latente. Para avaliar a validade da análise factorial utilizou-se o critério KMO.

3-Resultados

3.1 - CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

No presente trabalho foram inicialmente incluídas 111 mulheres, mas apenas 96 responderam ao questionário aplicado on-line. Analisadas as respostas, foram eliminados os questionários aos quais as inquiridas não responderam de modo completo, obtendo-se, deste modo uma amostra de 92 participantes.

Num primeiro quadro apresenta-se a caracterização sociológica dos 92 elementos que compõem a amostra, por estado civil e idade (Tabela 1).

Tabela 1 - Distribuição dos indivíduos por estado civil e idade.

Caracterização sociológica		N	%
Estado civil	Solteira ou divorciada	62	76,5%
	Casada ou união de facto	19	23,5%
Idade	Até 24 anos	42	51,9%
	Entre 25 e 29 anos	13	16,0%
	Mais de 30 anos	26	32,1%

Das inquiridas 76,5% são solteiras ou divorciadas e 23,5% casadas ou em união de facto. A idade está compreendida entre os 18 e 50 anos, com uma média de 27,5 anos e um desvio padrão de 7,5 anos. Agrupou-se a Idade em três categorias nomeadamente as participantes até 24 anos com 51,9%, entre 25 e 29 anos com 16,0% e mais de 30 anos com 32,1%.

3.2 - ANÁLISE DA RECETIVIDADE E SATISFAÇÃO COM O USO DO COPO MENSTRUAL E COMPARAÇÃO FACE A OUTROS DISPOSITIVOS ABSORVENTES

Observa-se na Tabela 2, a experiência que as mulheres viveram com o copo, descrevendo o número de ciclos em que o usaram. Verifica-se que 30,4% referem nunca ter utilizado o copo, 28,3% utilizaram apenas num ciclo menstrual, 21,7% em dois e 19,6% em três ciclos menstruais.

Tabela 2 - Distribuição do número de ciclos menstruais com utilização do copo menstrual.

Nº de ciclos menstruais com uso do copo menstrual	n	%
Nenhum	28	30,4%
Um	26	28,3%
Dois	20	21,7%
Três	18	19,6%

Relativamente aos motivos para a não utilização do copo menstrual (Tabela 3) 25,0% assinalou o facto de não ter conseguido inseri-lo, 29,2% acharam o copo demasiado grande não tendo sequer tentado a sua inserção, 8,2% das mulheres que o tentaram inserir sentiram muitas dores o que as fez retirá-lo, 29,2% justifica o facto com esquecimento e 8,3% por terem usualmente dores menstruais intensas preferiram nem utiliza-lo.

Tabela 3 - Distribuição dos motivos para a não utilização do copo menstrual.

Motivo para a não utilização do copo menstrual	n	%
Não consegui inserir o copo menstrual	6	25,0%
Acho o copo menstrual demasiado grande e por isso não tentei inseri-lo	7	29,2%
Consegui inserir o copo mas como tive muitas dores preferi retirá-lo	2	8,3%
Esqueci-me de utilizar o copo menstrual no ciclo menstrual	7	29,2%
Tinha muitas dores menstruais e preferi não usar	2	8,3%

Olhando para análise da distribuição do número de utilizações do copo menstrual por idades conforme evidencia a Tabela 4, constata-se, que para a categoria de idade até aos 24 anos, 71,4% afirma não ter utilizado o copo menstrual valor que diminuí à medida que o número de ciclos menstruais com utilização do copo aumenta, por outro lado, na categoria com mais de 30 anos à medida que o número de ciclos menstruais com utilização do copo aumenta também aumenta a percentagem de utilizadoras observando 50,0% dos elementos com três utilizações. O teste de Fisher não nos permite concluir a existência de uma relação de dependência entre as categorias da idade e o número de ciclos com utilização do copo menstrual.

Tabela 4 - Distribuição do número de utilizações do copo menstrual.

Idade	Nº de ciclos menstruais com uso do copo menstrual								Teste de Fisher
	Nenhum		Um		Dois		Três		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Até 24 anos	15	71,4%	13	52,0%	9	47,4%	5	31,3%	$\chi^2=9,619$
Entre 25 e 29 anos	4	19,0%	4	16,0%	2	10,5%	3	18,8%	
Mais de 30 anos	2	9,5%	8	32,0%	8	42,1%	8	50,0%	p=0,132

De uma forma mais simplificada, efetuou-se a análise da distribuição da utilização do copo menstrual por idades conforme evidencia a Tabela 5.

Tabela 5 - Análise da distribuição da utilização do copo menstrual por idades.

Idade	Utilizou o copo menstrual				Teste de Fisher
	Não		Sim		
	n	%	n	%	
Até 24 anos	15	71,4%	27	45,0%	$\chi^2=7,234$
Entre 25 e 29 anos	4	19,0%	9	15,0%	
Mais de 30 anos	2	9,5%	24	40,0%	p=0,026

No grupo das mulheres que referem não ter utilizado o copo, 71,4% pertencem à categoria de idade até aos 24 anos, 19,0% à dos 25-29 anos e 9,5% à de mais de 30 anos. No entanto dentro do grupo que usou o copo menstrual, verificam-se valores de utilização semelhantes tanto na categoria de elementos mais novos (45,0%), como na de mais velhos (40,0%). Acrescente-se, que o teste de Fisher permite-nos concluir que existe uma dependência estatisticamente significativa entre a utilização do copo menstrual e a idade no conjunto da análise.

A Tabela 6 mostra a distribuição da vontade de continuar a utilização do copo menstrual em função da idade, com recurso ao teste de Fisher, como recomenda Maroco.⁽⁷⁾

Tabela 6 - Análise da distribuição da pretensão de continuação da utilização do copo menstrual por idades

Idade	Continuação de utilização do Copo Menstrual				Teste de Fisher
	Não		Sim		
	n	%	n	%	
Até 24 anos	12	54,5%	30	50,8%	$\chi^2=1,763$
Entre 25 e 29 anos	5	22,7%	8	13,6%	
Mais de 30 anos	5	22,7%	21	35,6%	p=0,388

Verifica-se, que (54,5%) dos elementos que não pretendem continuar a utilizar o copo, pertence à categoria de idades até 24 anos. Por outro lado, os elementos que

pretendem a continuação da utilização do copo, são igualmente, na sua maioria (50,8%) pertencentes à categoria até 24 anos. No entanto, o teste de Fisher não nos permite concluir que existe uma dependência estatisticamente significativa entre a pretensão da continuação da utilização do copo menstrual e as categorias da idade em análise.

A Tabela 7 mostra-nos, no conjunto da análise, a pretensão na continuação da utilização do copo menstrual e os motivos que são referidos pelas mulheres que o não pretendem.

Tabela 7 - Distribuição da pretensão na continuação da utilização do copo menstrual e motivos em caso negativo.

Avaliação da continuação da utilização do copo menstrual	Sim		Não	
	N	%	n	%
Pretensão na continuação da utilização do copo menstrual	61	71,8%	24	28,2%
Motivo para não continuar				
Inserção difícil e/ou dolorosa			10	17,5%
Remoção difícil e/ou dolorosa			6	10,5%
Lavagens incómodas			7	12,3%
O copo menstrual não se adapta ao meu corpo			8	14,0%
Acho o copo menstrual demasiado grande e prefiro não o usar			6	10,5%
Não acho prático			12	21,1%
Não me sinto totalmente segura			8	14,0%

Vemos que 71,8% das participantes se mostra favorável à manutenção da sua utilização, enquanto que das (28,2%) que não pretendem continuar, 21,1% fazem-no por não o acharem prático, 17,5% por ter inserção dolorosa, 14,0% por o copo menstrual não se adaptar ao seu corpo, outras 14,0% porque se não sente totalmente segura, e 12,3% afirmam que as lavagens são incómodas, 10,5% que a sua remoção é difícil e 10,5% que é demasiado grande.

Através dos dados da Tabela 8 podemos analisar quais os dispositivos absorventes utilizados pelas participantes no decorrer da investigação.

Tabela 8 - Distribuição do método de proteção menstrual utilizados pelas participantes.

Avaliação do método de proteção menstrual	Sim		Não	
	n	%	N	%
Uso do copo menstrual com outros absorventes higiénicos	47	73,4%	17	26,6%
Outros absorventes higiénicos utilizados				
Pensos higiénicos	28	59,6%		
Tampões	8	17,0%		
Pensos higiénicos e Tampões	11	23,4%		

Concluimos que 26,6% refere só utilizar o copo durante os períodos menstruais e 73,4% refere utiliza-lo juntamente com outros absorventes higiénicos, sendo que 59,6% o fazem combinado com pensos higiénicos, 17,0% em conjugação com tampões e 23,4% faz uso do copo menstrual juntamente com pensos higiénicos e tampões.

A Tabela 9 mostra-nos a opinião comparativa que as mulheres têm sobre o copo menstrual e os outros absorventes higiénicos. Analisaram-se estes dados recorrendo ao teste não paramétrico de Wilcoxon³ para amostras emparelhadas, como recomenda Maroco⁽⁷⁾, conforme evidencia a Tabela 9.

Tabela 9 - Análise comparativa da opinião sobre o uso do copo menstrual relativamente a outros tipos de absorventes.

Copo menstrual vs Pensos higiénicos e Tampões	Média	Teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas
O copo menstrual é mais confortável do que os pensos	3,5	Z=-2,115
O copo menstrual é mais confortável do que os tampões	3,2	p=0,034
Quando uso o copo menstrual há menos odores do que com os pensos	4,1	Z=-4,329
Quando uso o copo menstrual há menos odores do que com os tampões	3,5	p<0,001
O copo menstrual é mais prático do que os pensos	3,5	Z=-3,093
O copo menstrual é mais prático do que os tampões	3,1	p=0,002
Na prática de exercício físico o copo menstrual é mais cómodo do que os pensos	3,6	Z=-3,216
Na prática de exercício físico o copo menstrual é mais cómodo do que os tampões	3,2	p=0,001
Avaliação global para a relação Copo Menstrual vs Pensos	3,7	Z=-3,938
Avaliação global para a relação Copo Menstrual vs Tampões	3,2	p<0,001

Assim, vimos existirem diferenças estatisticamente significativas, que demonstram que as mulheres têm uma opinião mais favorável ao uso do copo quando este é comparado com os pensos, do que quando é comparado com os tampões.

Para analisar a recetividade e a satisfação do uso do copo menstrual *Lunette*[®] recorreu-se à técnica estatística de análise fatorial sobre um conjunto de opiniões recolhidas através de escala de Lickert. A validade foi analisada através da medida de adequação da amostragem de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), e por apresentar um valor de 0,789 procedeu-se à análise fatorial com recomendação de média, como recomenda Maroco.⁽⁷⁾

De acordo com o Critério de *Kaiser* e atendendo à percentagem de variância retida a estrutura é explicada por três fatores latentes. A Tabela 10, mostra-nos os pesos fatoriais mais representativos de cada item em cada um dos três fatores, os seus *eigenvalue* e a percentagem de variância explicada por cada fator.

³ O teste de Wilcoxon é utilizado para avaliar a significância da diferença entre duas medições emparelhadas quando a variável dependente é medida numa escala ordinal ou em alternativa ao teste paramétrico *t-Student* para amostras emparelhadas sempre que o pressuposto, de que a variável dependente apresente distribuição normal nas duas populações, não se verifique.⁽⁷⁾

Tabela 10 - Fatores que analisam a recetividade e satisfação do uso do copo menstrual.

Itens	Fatores		
	Confiança e segurança	Adaptabilidade e tamanho	Limpeza e higiene
Estou satisfeita com o copo menstrual.	0,866		
Sinto-me segura quando uso o copo menstrual.	0,832		
Sinto-me confortável quando uso o copo menstrual.	0,839	-0,302	
O copo menstrual é prático.	0,808		
O copo menstrual é um objecto que se adapta facilmente ao meu corpo.	0,807	-0,365	
Considero o copo menstrual uma ótima alternativa outros tipos de absorventes higiénicos.	0,834		
É difícil usar o copo menstrual.	-0,523	0,621	
Não sabia como colocar o copo menstrual.		0,450	
Para a quantidade de fluxo ser-me-ia mais confortável um tamanho mais pequeno.		0,526	-0,436
Para a quantidade de fluxo ser-me-ia mais confortável um tamanho maior.			0,696
O copo menstrual é fácil de inserir.	0,566	-0,321	0,367
Consigo dobrar correctamente o copo menstrual para ser inserido no meu corpo.	0,669	-0,357	
Tenho dores quando coloco o copo menstrual.		0,650	
O copo menstrual é fácil de remover.	0,398		0,460
Tenho dores quando retiro o copo menstrual.		0,703	
O copo menstrual limpa-se com facilidade.	0,579		
Procedo à limpeza do copo menstrual com água abundante.	0,404	0,470	
Limpo o copo menstrual com um gel de limpeza da Lunette ou com toalhitas desinfetantes da Lunette.			0,468
Fiquei surpreendida com o tamanho do copo menstrual.		0,727	
Sinto-me mais segura e confortável ao usar o copo menstrual nos dias em que a quantidade de fluxo menstrual é menor.			0,686
Quando usei o copo menstrual tive perdas de sangue.		0,372	
Sinto-me segura a praticar exercício físico quando uso o copo menstrual.	0,822		
Com o copo menstrual não se sentem odores.	0,665		
Estive para desistir de usar o copo menstrual visto que a adaptação não foi fácil.	-0,416	0,616	
Após esta experiência recomendo o produto a outras mulheres.	0,869		
Eigenvalue	9,075	2,994	1,863
Variância explicada	36,3%	12,0%	7,5%

O primeiro fator é designado por *Confiança e segurança* por apresentar pesos fatoriais elevados em itens associados a sentimentos de tranquilidade e segurança experienciados pelas participantes e explica 36,3% da variância total. O segundo fator *Adaptabilidade e tamanho* por apresentar pesos fatoriais elevados referentes a conceitos inerentes à dimensão e à forma como este se adapta ao corpo da mulher e explica 12,0% da variância total. O terceiro fator é designado por *Limpeza e higiene*, por apresentar pesos fatoriais elevados a itens associados à limpeza e explica 6,6% da variância total.

A Tabela 11 mostra-nos a opinião sobre o uso do copo menstrual isolado ou em associação com outros dispositivos. Para obter estes dados recorreu-se ao teste paramétrico ANOVA, como recomenda Maroco.⁽⁷⁾

Tabela 11 - Análise da opinião sobre o uso do copo menstrual em função de diferentes utilizações anteriores.

Tipo de material utilizado anteriormente	N	Confiança e Segurança		Adaptabilidade e Tamanho		Limpeza e Higiene	
		Média	Teste ANOVA	Média	Teste ANOVA	Média	Teste ANOVA
Só Copo	16	0,59		-0,68		0,20	
Copo com Pensos Higiénicos	27	-0,12	F=2,954	0,29	F=4,320	0,06	F=1,328
Copo com Tampões	8	-0,34	p=0,040	-0,10	p=0,008	0,11	p=0,274
Copo com Pensos Higiénicos e Tampões	11	-0,33		0,35		-0,53	

Podemos observar que, quer para o fator *Confiança e Segurança* quer para o *Adaptabilidade e Tamanho*, existem diferenças estatisticamente significativas em relação ao tipo de absorvente utilizado anteriormente. Para o primeiro, de acordo com a comparação múltipla de médias com recurso ao teste de Fisher-LSD, pode afirmar-se que as médias referentes às mulheres que utilizaram apenas o copo menstrual são significativamente diferentes das mulheres que afirmam ter utilizado o copo menstrual conjuntamente com outro absorvente, atribuindo as primeiras um índice de concordância, relativamente à confiança e segurança, positivo em contraponto com as restantes tipos de utilizadoras que atribuem a esse aspeto um índice negativo

($p_{\text{Só copo} - \text{Copo com pensos}} = 0,022$; $p_{\text{Só copo} - \text{Copo com tampões}} = 0,028$; $p_{\text{Só copo} - \text{Copo com pensos e tampões}} = 0,017$)

Para o fator *Adaptabilidade e Tamanho*, também de acordo com a comparação múltipla de médias com recurso ao teste de Fisher-LSD, vemos que as médias referentes às utilizadoras apenas do copo menstrual são significativamente diferentes das participantes que utilizam o copo menstrual conjuntamente com pensos ou com pensos e tampões, atribuindo as primeiras um índice de concordância, relativamente às elevadas dimensões do tamanho e adaptabilidade, negativo ao contrário das restantes lhe que atribuem um índice positivo.

($p_{\text{Só copo} - \text{Copo com pensos}} = 0,002$ e $p_{\text{Só copo} - \text{Copo com pensos e tampões}} = 0,006$)

Relativamente ao fator *Limpeza e Higiene* apesar de não se verificarem diferenças estatisticamente significativas em função do tipo de absorvente higiénico utilizado anteriormente vemos é que são as mulheres que apenas utilizam o copo como único método de proteção menstrual, que atribuem uma maior concordância com este aspeto ao contrário das mulheres que utilizam os três em simultâneo.

Através da Tabela 12 podemos analisar as razões que são apontadas para a continuação do uso do copo menstrual, recorrendo ao teste paramétrico t-Student, como recomenda Maroco.⁽⁷⁾

Tabela 12 - Análise da opinião das razões para a manutenção do copo menstrual

Fatores em análise	Continuação de utilização do Copo Menstrual	n	Média	Teste
				T-Student
Confiança e Segurança	Não	11	-1,05	t=-5,437
	Sim	50	0,30	p<0,001
Adaptabilidade e Tamanho	Não	11	0,34	t=1,164
	Sim	50	-0,01	p=0,249
Limpeza e Higiene	Não	11	-0,02	t=-0,132
	Sim	50	0,02	p=0,895

Relativamente à *Confiança e Segurança*, constata-se uma diferença estatisticamente significativa ao nível da concordância das participantes, mostrando uma maior concordância as que pretendem continuar o uso do copo em detrimento das que não o pretendem.

Tanto quanto à *Adaptabilidade e Tamanho*, quanto à *Limpeza e Higiene*, não se pode afirmar a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível da concordância das mulheres que pretendem continuar a usar o copo. No entanto, para a *Adaptabilidade e Tamanho* as que não pretendem continuar a utilizá-lo apontam maiores níveis de concordância para as elevadas dimensões do copo menstrual. Já para a *Limpeza e Higiene* denota-se um maior, mas muito ligeiro, nível de concordância por parte das que querem continuar a utilização do copo.

Fazendo uma análise sobre a recetividade e perfil de uso do copo menstrual durante a prática de exercício físico em função de diferentes absorventes utilizados e recorrendo ao teste de Mann-Whitney, como recomenda Maroco⁽⁷⁾, podemos observar diferenças estatisticamente significativas entre as mulheres que usam o copo menstrual sem e com outros absorventes higiénicos.

Tabela 13 - Análise da opinião sobre a recetividade e perfil de uso do copo menstrual na prática de exercício físico em função de diferentes utilizações anteriores.

Utilização do copo menstrual com outros absorventes higiénicos	Sentimento de segurança na prática de exercício físico			Teste de Mann-Whitney
	n	Média	Mediana	
Não	16	4,1	4,0	U=151,500
Sim	46	3,0	3,0	W=1232,500
				p<0,001

Assim, relativamente ao sentimento de segurança na prática de exercício físico, as mulheres que afirmam utilizar o copo menstrual sem outros absorventes higiénicos, indicam níveis de segurança mais elevados, opondo-se às que conjugam o copo menstrual com outros absorventes.

Com vista a analisar comparativamente a opinião de recomendação do uso do copo menstrual em função dos diferentes absorventes utilizados e, recorrendo ao teste de Mann-Whitney, como recomenda Maroco⁽⁷⁾, observamos diferenças estatisticamente significativas entre as mulheres que usam o copo menstrual sem e com outros absorventes higiénicos.

Tabela 14 - Análise da opinião sobre a recomendação do uso do copo menstrual em função de diferentes utilizações anteriores.

Utilização do copo menstrual com outros absorventes higiénicos	Opinião sobre a recomendação do uso do copo menstrual			
	n	Média	Mediana	Teste de Mann-Whitney
Não	16	4,5	5,0	U=161,000
Sim	46	3,6	4,0	W=1242,000 p=0,001

Estas indicam um maior índice de concordância, para a recomendação do uso do copo, por parte mulheres que afirmam utilizar só o copo, contrariamente às que o usam associado a outros dispositivos higiénicos.

4- Discussão

Ao longo deste estudo fui-me deparando com algumas dificuldades no que refere ao suporte bibliográfico sobre este tema, uma vez que os estudos que existem com o propósito de avaliar a aceitação e efetividade deste dispositivo, durante o período menstrual são escassos ⁽³⁾, não tendo mesmo encontrado nenhum que tenha sido realizado em Portugal. Espero, por isso, através desta pesquisa, conseguir dar um contributo para o melhor conhecimento deste tema.

Logo numa primeira análise, atendendo à caracterização sociológica percebemos que relativamente ao estado civil, a maioria das inquiridas são solteiras ou divorciadas, com idades entre os 18 e 50 anos, sendo a maioria, mulheres até aos 24 anos (Tabela 1). Estas faixas etárias de participação vão de encontro a um relato bibliográfico estudado onde a amostra era também constituída, sobretudo por mulheres jovens e por isso na sua maioria solteiras.⁽¹⁾

Da análise efetuada ao número de ciclos menstruais com uso do copo menstrual, verifica-se que grande parte, diz respeito a mulheres que apenas fizeram uso do copo durante um ciclo menstrual, sendo só uma minoria que o fez durante três ciclos (Tabela 2). Neste aspeto, este estudo vai contra o que inicialmente tínhamos previsto e também ao encontrado na literatura revista, onde se observa que a maioria das mulheres usou o copo em, pelo menos, três ciclos menstruais.⁽¹⁾

Os principais motivos dados pelas participantes, neste estudo, para a não utilização do copo em nenhum ciclo, prendeu-se na maioria, com o facto de o acharem grande demais nem tendo, por isso, tentado inseri-lo. A segunda principal queixa foi mesmo o insucesso na tentativa da sua inserção (Tabela 3). Este parâmetro poderá ser ultrapassado no futuro se este futuro estiver conectado com consulta e ensino para a utilização do mesmo.

Se olharmos agora para a distribuição do número de utilizações do copo por idades (Tabela 4), globalmente constata-se que, para as mulheres até aos 24 anos uma elevada percentagem, afirma não ter utilizado o copo menstrual valor este que vem diminuindo à medida que o número de ciclos menstruais com utilização do copo aumenta. Por outro lado, para as mulheres com mais de 30 anos, constata-se que à medida que o número de ciclos menstruais com utilização do copo aumenta também aumenta a percentagem de utilizadoras, sendo aqui observado uma maioria que fez uso do copo em três ciclos menstruais.

Se atendermos ao desejo de continuação da utilização do copo menstrual por idades (Tabela 6), verificamos que a maioria, dos elementos que não pretendem continuar a utilizar são mulheres até aos 24 anos, por outro lado verificamos que dos elementos que pretendem

continuar a maioria são igualmente mulheres com idade até aos 24 anos, logo seguidas das mulheres com mais de 30 anos.

No entanto, e apesar de neste estudo haver uma percentagem significativa de mulheres que nem sequer chegou a utilizar o copo, das que o fizeram a maioria pretende continuar com a sua utilização (Tabela 7). Esta tendência vai de encontro à literatura, onde a maioria das mulheres que experimentou o copo apresenta uma grande apetência para continuar o seu uso.^(1, 3, 4, 5)

Analisando, os motivos apontados pelas mulheres para a não continuação da utilização do copo (Tabela 7) verificou-se que a razão dada pela maioria prendia-se com o facto de terem achado difícil e/ou dolorosa a sua introdução. O segundo maior motivo era devido ao facto de não o acharem prático, logo seguido da opinião de que o copo não se adaptava bem ao seu corpo, tendo estas mulheres apontado também, lavagens incómodas, remoção difícil e/ou dolorosa e falta de segurança, outros dos motivos para a descontinuação do uso deste dispositivo. À luz da bibliografia, estes são também os motivos apontados por mulheres que declinaram de igual forma a continuidade do uso deste dispositivo.⁽⁵⁾

Quando se analisou o tipo de método de proteção menstrual utilizado pelas participantes neste trabalho (Tabela 8), constatamos que a grande maioria utilizou o copo em associação com outros absorventes e apenas uma minoria o usou sozinho, o que mostra falta de confiança e de segurança e explica a redução na adesão. Das que o associaram com outros absorventes, a maioria fê-lo em associação com pensos higiénicos.

Ao tentarmos perceber a opinião comparativa que as mulheres têm sobre o copo menstrual e os outros absorventes higiénicos, (Tabela 9) podemos constatar que as mulheres têm uma opinião mais favorável ao uso do copo quando este é comparado com os pensos, do que quando é comparado com os tampões. Isto indica-nos que, estas mulheres consideram o copo uma melhor alternativa face aos pensos, do que propriamente face ao tampões.

Ao avaliarmos a recetividade e satisfação do uso do copo tendo em conta fatores como confiança e a segurança, a adaptabilidade e tamanho e limpeza e higiene, (Tabela 11) verificamos que existem diferenças significativas em função do método de proteção higiénico utilizado pelas mulheres. Em relação ao sentimento de confiança e segurança, este é como seria de esperar, mais elevado nas mulheres que utilizam apenas o copo menstrual. Já no que concerne à opinião sobre o tamanho e a sua adaptabilidade, verificamos que, as participantes que apenas usam o copo, desvalorizam estes aspetos, não achando o copo demasiado grande, achando que o mesmo se adapta bem ao seu corpo. Já as que fazem uso do copo juntamente com outros absorventes apresentam uma opinião divergente. Quanto ao sentimento de higiene e limpeza, as opiniões são muito semelhantes, mostrando-se ainda assim, mais elevado nas mulheres que apenas fazem uso do copo. Estas opiniões vão de encontro ao encontrado na literatura, onde se demonstra que as mulheres que fazem uso do copo se

sentem mais confiantes, limpas e seguras. ⁽⁴⁾ Ainda de acordo com os fatores descritos, ao analisarmos os motivos que as mulheres apontam para a manutenção da utilização do copo (Tabela12), verifica-se que são as mulheres que se sentem mais seguras, confiantes e limpas que apresentam uma maior vontade para a continuação da utilização do mesmo, como é lógico.

Em relação ao sentimento de segurança e recetividade obtidos com o uso do copo durante o exercício físico, é possível observar (Tabela 13) que as mulheres que o utilizam, apresentam uma sensação de segurança maior do que as que o fazem associando o copo com outros absorventes.

No que á sua recomendação diz respeito (Tabela 14), podemos perceber que são as mulheres, que apenas fazem uso do copo, ainda que numa minoria, as que se mostram concordantes com a recomendação do mesmo. À luz da bibliografia esta tendência é também verificada, embora as mulheres que fazem uso exclusivamente do copo, sejam, ao contrário deste estudo, a maioria. ⁽⁴⁾

5- Conclusão e Perspetivas futuras

No que diz respeito à utilização do copo menstrual por parte das mulheres que compõem a amostra, o estudo ficou um pouco aquém das nossas expectativas com 30,4% da amostra a não ter experimentado o copo. No entanto a maioria fê-lo, ainda que, as que o usaram em três ciclos, tenham sido apenas 19,6%.

A opinião e a aceitação das mulheres usaram o copo, mostrou-se razoável, sendo que 71,8% delas pretendem continuar o seu uso. Talvez uma maior divulgação do copo, do seu uso e das suas vantagens fosse uma boa solução, até mesmo por parte dos médicos ginecologistas.

Constatamos que só 26,6% das mulheres usam o copo como único dispositivo de proteção menstrual, 73,4% usam-no em simultâneo com outros absorventes. No entanto observou-se que as que usam unicamente o copo sentem níveis mais elevados de confiança, segurança e limpeza, que no dia-a-dia quer durante a prática de exercício físico, sendo também estas que recomendam o seu uso.

A satisfação com o uso do copo foi grande nas que o utilizaram pelo período previsto, e será de esperar que no futuro, o copo menstrual possa vir a ser adotado como dispositivo de proteção menstrual por parte das mulheres portuguesas, mas requerer ensino inicial para ultrapassar medos e hesitações. Este ensino poderá ser efetuado pelo médico nas próprias consultas de ginecologia, de modo a que as mulheres possam tirar dúvidas e apontar as suas principais dificuldades com o uso do copo, sentindo-se assim mais seguras. Há um longo caminho a ser desbravado, quer no sentido da sua divulgação quer no sentido do incentivo ao seu uso, para além da avaliação da utilidade deste dispositivo como instrumento de apoio a quantificação do fluxo menstrual. Poder-se-á ainda tornar mais cómodo o seu uso com estojo adequado para transporte de unidades adicionais que deixem de obrigar à sua limpeza periódica em locais ou momentos considerados inconvenientes.

6- Bibliografia

1. 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
2. Pena EF. Menstrual protection. Advantages of the menstrual cup. *Obstet Gynecol* 1962;19:684-7.
3. 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.
4. 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.
5. Stewart K, Greer R, Powell M. Women's experience of using the Mooncup. *J Obstet Gynaecol* 2010;30(3):285-7.
6. Barros A. Dispositivos médicos higiénicos de protecção menstrual: conhecimento, expectativas e receios em relação ao copo menstrual (Dissertação para obtenção do grau de mestre em Medicina). Covilhã: Universidade da Beira Interior; 2012.
7. Maroco, J. *Análise Estatística com a utilização do SPSS*. 3ª Ed. Lisboa: Silabo; 2007

Anexos

Anexo 1- Parecer da Comissão de ética do CHCB, EPE

PARECER N.º 25/2012 DA COMISSÃO DE ÉTICA DO

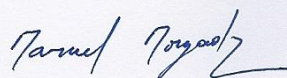
CENTRO HOSPITALAR DA COVA DA BEIRA, EPE

Na sua reunião de 15 de Maio de 2012, esta Comissão de Ética apreciou o pedido de autorização para a realização de um projecto de investigação subordinado ao tema "Conhecimento da receptividade e satisfação do uso do copo menstrual e sua comparação e preferência face aos outros dispositivos absorventes já existentes", a realizar no Departamento de Saúde da Criança e da Mulher deste Centro Hospitalar, por Inês Pinto Rosas, aluna do Mestrado Integrado em Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior.

Apreciado o projecto, concluiu esta Comissão de Ética nada ter a opor à realização do mesmo.

Covilhã, 15 de Maio de 2012

P¹ O Presidente da Comissão de Ética



(Dr. Neves da Gama)

Anexo 2- Termo de 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 “Recetividade e satisfação do uso do copo menstrual e comparação face aos outros dispositivos absorventes”, 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 do trabalho
- Explicou e respondeu a todas as questões e dúvidas apresentadas pelo doente.

Nome do Investigador (Legível)

(Assinatura do Investigador)

(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 manter consigo.

Nome do Doente (Legível)

Representante Legal

(Assinatura do Doente ou representante Legal)

(Data)

Anexo 3- Questionário



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
COVILHÃ, JULHO 2011

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** do respondente é respeitado.

PARTE I

1. Em quantos ciclos menstruais já usou o copo menstrual?

Um

Dois

Nenhum

Se respondeu UM ou DOIS passe para a questão 2.

1.1. Caso NÃO tenha conseguido usar o copo menstrual em nenhum ciclo menstrual, qual a razão? (pode responder a mais que uma opção):

Não consegui inserir o copo menstrual

Acho o copo menstrual demasiado grande e por isso não tentei inseri-lo

Consegui inserir o copo, mas como tive muitas dores preferi retirar

Esqueci-me de utilizar o copo menstrual no ciclo menstrual

Tinha muitas dores menstruais e preferi não usar

Outras: _____

Passe agora para a questão 9 da PARTE III do questionário.

2. No(s) ciclo(s) em que usou o copo menstrual, também usou outros absorventes higiénicos?

Sim

Não

Se respondeu NÃO passe para a questão 3.

2.1. Se respondeu SIM. Qual ou quais os absorventes higiénicos que usou?

Pensos higiénicos

Tampões

3. Quando usou o copo menstrual usou simultaneamente pensos higiénicos?

Sim

Não

PARTE II

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

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Estou satisfeita com o copo menstrual.	1	2	3	4	5
2. Sinto-me segura quando uso o copo menstrual.	1	2	3	4	5
3. Sinto-me confortável quando uso o copo menstrual.	1	2	3	4	5
4. O copo menstrual é prático.	1	2	3	4	5
5. O copo menstrual é um objecto que se adapta facilmente ao meu corpo.	1	2	3	4	5
6. Considero o copo menstrual uma óptima alternativa a outros tipos de absorventes higiénicos.	1	2	3	4	5
7. É difícil usar o copo menstrual.	1	2	3	4	5
8. Não sabia como colocar um copo menstrual.	1	2	3	4	5
9. Para a quantidade de fluxo ser-me-ia confortável um tamanho mais pequeno.	1	2	3	4	5
10. Para a quantidade de fluxo ser-me-ia confortável um tamanho maior.	1	2	3	4	5
11. O copo menstrual é fácil de inserir.	1	2	3	4	5
12. Consigo dobrar correctamente o copo menstrual, para ser inserido no meu corpo.	1	2	3	4	5
13. Tenho dores quando coloco o copo menstrual.	1	2	3	4	5
14. O copo menstrual é fácil de remover	1	2	3	4	5

15. Tenho dores quando retiro o copo menstrual.	1	2	3	4	5
16. O copo menstrual limpa-se com facilidade.	1	2	3	4	5
17. Procedo à limpeza do copo menstrual com água abundante.	1	2	3	4	5
18. Limpo o copo menstrual com um gel de limpeza da Lunette ou com toalhetas desinfetantes da Lunette.	1	2	3	4	5

19. Fico surpreendida com o tamanho do copo menstrual.	1	2	3	4	5
20. Sinto-me mais segura e confortável ao usar o copo menstrual nos dias em que a quantidade de fluxo menstrual é menor.	1	2	3	4	5
21. Quando usei o copo menstrual tive perdas de sangue.	1	2	3	4	5
22. Sinto-me segura a praticar exercício físico quando uso o copo menstrual.	1	2	3	4	5
23. Com o copo menstrual não se sentem odores.	1	2	3	4	5
24. Estive para desistir de usar o copo menstrual, visto que a adaptação não foi fácil.	1	2	3	4	5
25. Após esta experiência recomendo o produto a outras mulheres.	1	2	3	4	5

26. No geral, sente-se confortável com o copo menstrual durante quanto tempo?

- Menos 1 hora
- Entre 1 a 3 horas
- Entre 4 a 6 horas
- Entre 7 a 9 horas
- Entre 9 a 12 horas

PARTE III

1. O copo menstrual é mais confortável do que os pensos higiénicos.	1	2	3	4	5
2. Quando uso o copo menstrual há menos odores do que com os pensos higiénicos.	1	2	3	4	5
3. O copo menstrual é mais conveniente do que os pensos higiénicos.	1	2	3	4	5
4. Na prática de exercício físico, o copo menstrual é mais cómodo do que os pensos higiénicos.	1	2	3	4	5

PARTE IV

5. O copo menstrual é mais confortável do que os tampões.	1	2	3	4	5
6. Quando uso o copo menstrual há menos odores do que com os tampões.	1	2	3	4	5
7. O copo menstrual é mais conveniente do que os tampões.	1	2	3	4	5
8. Na prática de exercício físico, o copo menstrual é mais cómodo do que os tampões.	1	2	3	4	5

9. Vai utilizar o Copo Menstrual no seu próximo ciclo menstrual?

Sim

Não

Se respondeu SIM passe para a questão 10.

9.1. Se respondeu NÃO diga o motivo que a fez desistir (pode responder a mais que uma opção).

Inserção difícil e/ou dolorosa

Remoção difícil e /ou dolorosa

Lavagens incómodas

O copo menstrual não se adapta ao meu corpo

Acho o copo menstrual demasiado grande e prefiro não o usar

Não acho prático

Não me sinto totalmente segura

Não gostei do copo menstrual

10. Em uma palavra apenas como define o copo menstrual.

11. Idade _____

12. _____

13. Cidade onde reside _____

14. Estado civil _____

15. E-mail _____

16. Telemóvel _____

Data: / /

Sugestões/Recomendações:

--

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!