

ABSORVENTE: UM FLUXO DE OPÇÕES

SANITARY NAPKIN: A FLOW OF OPTIONS

¹ALVES, Livia Beatriz Pereira; AZANHA, Giovanna Andrade; BERTI, Larissa Zapatero; DE SOUSA, Gustavo Henrique; DE SOUSA, Isabela Peres; DUTRA, Thiago Guergolet; JORGE, Jeciele Barbosa;

²NAMBU, Maurício Massayuki.

^{1e2}Departamento de Ciências Farmacêuticas – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

A puberdade marca o início do ciclo reprodutivo feminino, acompanhado por mudanças corporais preparatórias para a reprodução como a primeira menstruação. O ciclo menstrual, com duração média de 28 dias, prossegue até a menopausa. Produtos descartáveis e reutilizáveis, como absorventes e coletores menstruais, oferecem maneiras de conter a menstruação, considerando critérios como conforto e acessibilidade econômica. A evolução desses produtos ao longo da história é evidente, desde absorventes de papiro no Egito Antigo, até os modernos absorventes descartáveis. Absorventes descartáveis, populares por sua praticidade, têm impacto ambiental e custos mais altos a longo prazo em comparação com alternativas reutilizáveis. Coletores menstruais de silicone também surgem como uma opção ecológica e econômica, apesar de desafios iniciais de acesso e familiarização. Calcinhas menstruais, feitas de algodão e reutilizáveis, são inovadoras, mas a exigência de higiene frequente pode dificultar seu uso por populações vulneráveis. Esponjas menstruais, potencialmente acessíveis e sustentáveis, carecem de consenso em termos de segurança. A educação menstrual é fundamental para combater tabus e garantir a dignidade menstrual. Opções variadas permitem às mulheres escolherem com base em conforto, praticidade, custo e sustentabilidade. Iniciativas legislativas buscam conscientização sobre a menstruação e acesso a produtos higiênicos. Através de uma revisão bibliográfica abordou-se o uso de produtos convencionais e inovadores que mostram potencial sustentável, assegurando dignidade menstrual e requerendo considerações tanto práticas quanto sociais.

Palavras-chave: Menstruação; Absorvente; Pobreza Menstrual; Produtos Menstruais.

ABSTRACT

Puberty marks the beginning of the female reproductive cycle, accompanied by bodily changes preparatory for reproduction such as the first menstruation. The menstrual cycle, with an average duration of 28 days, continues until menopause. Disposable and reusable products, such as pads and menstrual cups, provide ways to manage menstruation, considering criteria such as comfort and economic accessibility. The evolution of these products throughout history is evident, from papyrus pads in Ancient Egypt to modern disposable pads. Disposable pads, popular for their convenience, have environmental impact and higher long-term costs compared to reusable alternatives. Silicone menstrual cups also emerge as an ecological and economical option, despite initial challenges of access and familiarity. Menstrual underwear, made of reusable cotton, is innovative, but the requirement for frequent hygiene practices can hinder their use among vulnerable populations. Menstrual sponges, potentially accessible and sustainable, lack consensus in terms of safety. Menstrual education is crucial to combat taboos and ensure menstrual dignity. Diverse options allow women to choose based on comfort, practicality, cost, and sustainability. Legislative initiatives aim to raise awareness about menstruation and provide access to hygienic products. Through a literature review, the use of conventional and innovative products with sustainable potential was addressed, ensuring menstrual dignity and requiring considerations both practical and societal.

Keywords: Menstruation; Sanitary Napkin; Menstrual Poverty; Menstrual Products.

INTRODUÇÃO

O ciclo menstrual é um episódio fisiológico que acomete mulheres durante toda sua vida fértil. Em algumas culturas, tal acontecimento é visto como divino e símbolo de poder feminino, enquanto em outras, existe a condenação do sangue menstrual, onde este é associado à impureza. Muitas vezes, a falta de informações influencia a visão da sociedade em relação a menstruação, fazendo com que problemas atribuídos ao acesso à itens básicos de higiene sejam menosprezados, principalmente em camadas socialmente desfavorecidas da população (CASSIMIRO *et. al.*, 2022).

A pobreza menstrual é definida como a falta de acesso a infraestruturas que garantam a sanidade de todas as necessidades referentes à menstruação, onde tal adversidade abrange tanto fatores transdisciplinares, como multidimensionais. No Brasil, de acordo com a UNICEF (*United Nations International Children's Emergency Fund*), mais de 4 milhões de meninas não possuem acesso a itens básicos de cuidados menstruais, incluindo absorventes, produtos de higiene e instalações essenciais, como sanitários e sabonetes (UNICEF; UNFPA, 2021). Tamanha precariedade impede pessoas que menstruam de passarem por esses períodos de maneira digna. Muitas vezes, o elevado custo de absorventes descartáveis leva a adesão de métodos inseguros para conter a menstruação. A utilização de papéis, jornais, trapos, sacolas plásticas, meias, miolos de pão ou a reutilização de absorventes descartáveis coloca a saúde física dessas pessoas em risco (RIBEIRO; SANTOS; RIBEIRO, 2021).

São diversas as opções de aparatos para conter a menstruação, alguns mais financeiramente acessíveis e práticos que outros. Opções entre absorventes descartáveis, de tecido reutilizáveis e coletores menstruais são mais populares, enquanto calcinhas absorventes laváveis tornam-se uma realidade inacessível para muitas mulheres. Praticidade, acessibilidade e geração de resíduos são questões levantadas quando se deseja escolher a opção que melhor atenda às necessidades menstruais, porém é preciso adequá-las à realidade econômica de cada pessoa. Outros fatores também afetam a educação menstrual, como mitos e tabus relacionados ao uso de absorventes, principalmente os produtos menstruais internos, prejudicando o acesso à dignidade menstrual e privando jovens de vivenciarem uma experiência saudável (UNICEF; UNFPA, 2021). Devido a isso, torna-se necessária a compreensão em torno do uso de produtos para conter a menstruação, suas funções e dificuldades de acesso por parte de todos os que os utilizam.

O objetivo do presente artigo foi dissertar a respeito da discussão em torno do acesso à dignidade menstrual, pontuando os principais desafios em relação a obtenção e utilização de itens de higiene menstrual e suas principais características, usos e funções.

METODOLOGIA

A busca por referências teóricas nesta revisão de literatura narrativa ocorreu por conduta livre, utilizando basicamente as plataformas Google Acadêmico, *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e artigos de especialistas, utilizando as palavras-chave: Menstruação, absorvente, pobreza menstrual, dignidade menstrual, produtos menstruais. O rigor metodológico não faz parte da tipologia deste estudo, no entanto, o aporte teórico da pesquisa o justifica.

DESENVOLVIMENTO

A puberdade marca o início do ciclo reprodutivo da mulher. Durante esse período, ocorrem mudanças no corpo feminino cujo intuito é torná-lo apto para a geração de uma nova vida, nas quais a principal delas é a primeira menstruação. A menstruação consiste na eliminação da parede uterina não utilizada para sustentar um embrião quando não há fecundação, onde tal processo dura de 3 a 7 dias e ocorre em média em ciclos de 28 dias, até o momento em que a mulher alcança a menopausa (RATTI *et al.*, 2015).

Para conter a menstruação são conhecidos e utilizados diversos tipos de utensílios que impedem o sangue de exceder para além das roupas íntimas, garantindo a comodidade e a segurança do usuário. Pessoas que menstruam podem escolher entre produtos descartáveis ou reutilizáveis de acordo com o critério que acharem mais importante, seja ele conforto ou praticidade, onde estes tipos diferem tanto em valor de aquisição quanto em aspectos ambientais (MOLLE; SANTANA, 2020).

Mesmo que ainda não sejam de fácil acesso a todos, os produtos de higiene íntima para ciclos menstruais evoluíram bastante nos últimos anos. Os primeiros registros de absorventes são do Egito Antigo, onde proteções internas feitas de papiro eram colocadas dentro do canal vaginal. O primeiro utensílio reutilizável de absorção surgiu na Idade Média, ficando conhecido como “toalhinha”. Por volta de 1890 os primeiros absorventes descartáveis já eram comercializados na Europa e posteriormente nos Estados Unidos. Durante o século XX foram criados os

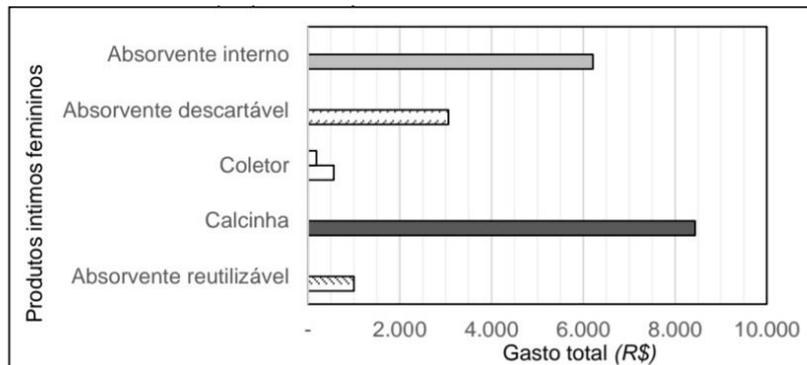
absorventes descartáveis como se conhece hoje em dia, além dos absorventes internos com aplicador. Atualmente, muitas opções são disponibilizadas: absorventes internos e externos descartáveis, coletores menstruais, calcinhas menstruais, absorventes reutilizáveis, esponjas de uso interno reutilizáveis e descartáveis, absorventes descartáveis feitos somente de materiais naturais e mais outros tantos produtos (MOLLE; SANTANA, 2020).

O uso de absorventes descartáveis pode ser visto como sinal de uma maneira superior e mais civilizada de conter a menstruação, além de resolver o problema da falta de acesso à produtos de higiene menstrual pelas camadas mais desfavorecidas da sociedade, conhecido como pobreza menstrual. A incorporação de novas tecnologias para o bem-estar das pessoas que menstruam é necessária, visto que absorventes de tecido e calcinhas menstruais com design pensado para este fim são soluções importantes, e reutilizáveis, para a garantia da higiene e saúde menstrual, reduzindo o problema do descarte de plásticos de uso único. Essa objeção entre moderno e ultrapassado, ao se tratar de absorventes descartáveis e absorventes reutilizáveis de tecido, também se repete levando em consideração questões ambientais: absorventes reutilizáveis são *ecofriendly* e modernos, enquanto absorventes descartáveis são vilões poluentes. O descarte de plásticos gerado pelos absorventes não reutilizáveis se mostra uma questão relevante ao cenário atual de degradação do meio ambiente, no entanto, é preciso cuidar para não ignorar o contexto de pessoas em situação de extrema vulnerabilidade social, excluídas do acesso à água encanada e esgotamento sanitário, sendo o caso de periferias e pessoas em situação de rua, que ficariam impossibilitadas de utilizar soluções reutilizáveis por conta do impedimento da higiene adequada desses produtos para usos posteriores (UNICEF; UNFPA, 2021).

Segundo Molle e Santana (2020), com relação aos gastos totais em reais (R\$) com produtos durante a fase menstrual de toda uma vida (Figura 1), a calcinha menstrual apresenta o gasto mais elevado, aproximadamente R\$ 8.437,50, enquanto as menores despesas seriam com o coletor menstrual, entre R\$ 179,80 e R\$ 561,88 dependendo da marca. O absorvente interno descartável ocupa o segundo lugar de item mais caro da lista, seguido pelo absorvente externo descartável. Os absorventes reutilizáveis perdem apenas para o coletor menstrual em termos de acessibilidade econômica, demonstrando que produtos reutilizáveis representam menor gasto à longo prazo que os descartáveis. Essa reflexão leva a crer que tais itens seriam

indispensáveis ao acesso à dignidade menstrual em termos econômicos, mas como desvantagem, apresentam a necessidade de processos frequentes de higienização para evitar problemas de saúde como infecções e desequilíbrios da flora vaginal, condição não acessível a todos.

Figura 1 – Gastos totais em reais (R\$) com os produtos durante toda a fase menstrual da vida da mulher.



Fonte: Molle e Santana, 2020.

Os absorventes descartáveis apresentam-se como os mais populares em relação à praticidade em seu uso e pela segurança que oferecem. Diferente desse método tradicional, os coletores menstruais são feitos de silicone e retêm o fluxo da menstruação diretamente no canal vaginal, sendo reutilizáveis e tendo uma vida útil de até 10 anos se bem conservados. Dentre os benefícios do seu uso, destacam-se o conforto, percepção de que não se está no período menstrual, consciência ambiental e o custo-benefício, uma vez que o coletor menstrual possui durabilidade maior que os métodos de higiene convencionais. Seu uso também permite liberdade e segurança ao frequentar-se praias e piscinas, impedindo o fluxo de entrar em contato com a água. Os principais desafios para o uso do produto são o medo e a insegurança devido à falta de informações sobre a aplicação e o desempenho do coletor, associado à um alto investimento inicial, uma vez que o produto ainda não é muito acessível em termos de preço, conservação e locais de venda, dificultando o acesso por parte de pessoas de baixa renda (REGIS; VALE; SANTOS, 2021).

As calcinhas menstruais também se apresentam como um produto revolucionário em termos de cuidado menstrual e preservação do meio ambiente, já que, em sua maioria, são confeccionadas com material 100% algodão e podem ser utilizadas durante vários anos se bem conservadas. Entretanto, o investimento inicial

para aquisição do produto; a necessidade de se adquirir mais de uma peça para atender a todo o período menstrual e a demanda de higiene frequente, desconsidera as necessidades de pessoas em situação de vulnerabilidade, além de exigirem um maior tempo a ser gasto para o manejo menstrual, uma vez que produtos reutilizáveis necessitam de lavagens e desinfecções adequadas. Desconsiderar tais realidades pode contribuir para negar o acesso aos direitos menstruais (UNICEF; UNFPA, 2021).

Uma alternativa no auxílio da democratização da dignidade menstrual seria o uso de esponjas menstruais, assunto muito discutido em países estrangeiros, porém ainda pouco popular no Brasil. Adaptar esponjas marinhas para usá-las como absorvente pode se tratar de uma genial ideia para facilitar o acesso à produtos menstruais pela população de baixa renda, uma vez que o material encontra-se disponível na natureza e necessita passar apenas por alguns processos de secagem e desinfecção para poder ser utilizado. Entretanto, há controvérsias sobre sua segurança. Alguns profissionais da área da saúde garantem a total segurança do método, enquanto outros rejeitam o uso desse tipo de objeto, justamente por desconhecerem os métodos de limpeza utilizados por fabricantes, assim, as esponjas poderiam, por exemplo, conter bactérias potencialmente prejudiciais. O método de uso do produto consiste em mergulhá-lo em água quente e espremê-lo o máximo possível, introduzindo-o na vagina. Ao entrar em contato com a água, a esponja se expande e se adapta ao formato da região íntima de cada mulher (ECYCLE, 2022).

Após sua aplicação, a esponja deve ser removida após três ou quatro horas de uso e lavada, podendo ser reutilizada por um período de seis a 12 meses, onde acabado o prazo, o usuário precisa adquirir outra. Após as horas de uso citadas, a esponja deve ser mantida imersa em uma solução natural de limpeza durante a noite; antes de ser guardada, precisa estar bem seca. Tal procedimento requer tempo e acesso a condições higiênico-sanitárias adequadas, necessitando a aquisição de mais de uma unidade do produto e atentando-se a correta conservação do material. A introdução do item é simples, porém sua remoção é mais complicada, necessitando o autoconhecimento da anatomia do usuário para que este escolha o tipo e tamanho correto para seu uso (ECYCLE, 2022).

O conhecimento da existência de diversos métodos para conter a menstruação se torna necessário a partir das notáveis diferenças entre eles. A educação menstrual é pauta de diversos debates na atualidade, trazendo informações sobre a promoção

de processos educativos, lúdicos e informativos quanto aos ciclos menstruais, assim como conhecimento sobre corpos menstruantes e a busca por políticas públicas que garantam a dignidade menstrual, como o Projeto de Lei nº 1.702/2021, que propõe a conscientização acerca da menstruação e de universalização do acesso a absorventes higiênicos no âmbito do Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2021). A utilização de produtos destinados a conter o fluxo caracteriza parte importante desse debate, uma vez que a utilização de alguns tipos de absorventes, em especial, os de uso interno, seja alvo de tabus e discussões por parte de pessoas que não possuem (ou não priorizam) o acesso a informações para a garantia da saúde de pessoas que menstruam (RIBEIRO; SANTOS; RIBEIRO, 2021).

A higiene e cuidados menstruais adequados ainda são considerados um desafio para muitas mulheres, tanto devido aos preconceitos sociais, tabus culturais e crenças religiosas, quanto pela falta de informações sobre as melhores práticas de higiene íntima e falta de acesso a produtos higiênicos apropriados e seguros. Entretanto, nas últimas décadas foram notadas transformações nos padrões de comportamento relacionados aos itens de higiene pessoal das mulheres e, portanto, nos produtos por elas utilizados. Dessa maneira, diversas alternativas e opções vêm adquirindo popularidade no mercado, onde tais mudanças são consequência da resignificação do ciclo menstrual, do empoderamento das mulheres e da consciência ambiental (REGIS; VALE; SANTOS, 2021).

Dentre as várias opções de produtos menstruais que podem ser utilizados para conter o fluxo, é possível escolher aquele que mais se adapte às necessidades de pessoas que menstruam, sendo essas questões relacionadas a conforto, praticidade, valor de aquisição ou geração de resíduos. Em relação ao acesso à dignidade menstrual, opções mais financeiramente acessíveis, embora mais atraentes, não necessariamente se apresentam como mais práticas ou de fácil conservação. Métodos reutilizáveis necessitam de condições higiênico-sanitárias adequadas e maior tempo disponível para o manejo menstrual, circunstâncias que não atendem à realidade da população menos favorecida socialmente; enquanto métodos descartáveis, embora mais práticos, apresentam-se como mais custosos e poluentes.

Produtos inovadores como esponjas menstruais, mesmo que de difícil conservação e higiene, representam um passo importante no uso de produtos orgânicos para a confecção de absorventes. Possibilidades como a utilização de

resíduos industriais orgânicos, além de recorrerem a matérias-primas de baixo custo, apresentam uma alternativa capaz de oferecer praticidade, acessibilidade e sustentabilidade, requisitos indispensáveis à promoção da dignidade menstrual, podendo se tratar de uma alternativa interessante à longo prazo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da discussão em torno do acesso à dignidade menstrual, foram abordados os principais desafios em relação a obtenção e utilização de itens de higiene utilizados para conter a menstruação. Evidenciou-se a possibilidade de escolha pelo método que mais se adapte às necessidades de pessoas que menstruam, sendo essas questões relacionadas a conforto, praticidade, valor de aquisição ou geração de resíduos, verificando que ainda não há um consenso sobre qual produto ou material seria de fato uma solução integralmente favorável. A criação de projetos sociais e legislativos visando contribuir com a promoção da dignidade menstrual e democratizar o acesso a absorventes descartáveis, aparenta tratar-se de uma solução eficiente, mesmo que não erradique a pobreza menstrual em sua totalidade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Projeto de Lei nº 1.702, **Câmara dos Deputados**. Brasília, 5 mai. 2021.

CASSIMIRO, J. C.; CRUZ, B. C. P.; MOREIRA, C. B.; DOS SANTOS, M. C. T.; PEIXOTO, M. C. Desafios no combate à pobreza menstrual: uma revisão integrativa / Challenges in fighting menstrual poverty: an integrative review. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 5181–5193, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n2-100. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/45562> . Acesso em: 18 mar. 2023.

ECYCLE. **eCycle**. Sua pegada mais leve. [S.l.]. eCycle, 2022. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/adaptadas-esponjas-naturais-funcionam-como-absorventes-femininos-mas-sao-seguras/>. Acesso em: 24 abr. 2023.

MOLLE, N.; SANTANA, R. M. C. Estudo comparativo do impacto ambiental dos produtos íntimos femininos reutilizáveis e descartáveis, externos e internos: Ferramentas de Gestão Ambiental. *In*: Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). **11º Fórum Internacional de Resíduos Sólidos**. Porto Alegre, 24 set. 2020. Disponível em: <https://institutoventuri.org/ojs/index.php/FIRS/article/view/91>. Acesso em: 22 abr. 2023.

RATTI, C. R. *et al.* O Tabu da Menstruação Reforçado pelas Propagandas de Absorvente: Intercom. Faculdade Cásper Líbero. **Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação**. Rio de Janeiro, 7 set. 2015. Disponível em: <https://www.portalintercom.org.br/anais/nacional2015/resumos/R10-0436-1.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2023.

REGIS, S. V. C.; VALE, A. F. N.; SANTOS, N. I. F. **Desafios e motivações para o uso de coletores menstruais entre o público feminino**. *In*: Encontro Internacional sobre Gestão Empresarial e Meio Ambiente. 1 nov. 2021. Disponível em: <https://engemausp.submissao.com.br/23/arquivos/597.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2023.

RIBEIRO, C. G. C.; SANTOS, S. N; RIBEIRO, L.P. **A Pobreza Menstrual: Uma Análise da Dignidade das Presas no Brasil** *Facit Business And Technology Journal*. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281. Disponível em: <http://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/1309#:~:text=de%20Paula%20RIBEIRO,Resumo,o%20uso%20do%20m%C3%A9todo%20Hipot%C3%A9ticoDedutivo>. Out/Nov - 2021. Ed. 31; V. 2. Págs. 59-78.

UNICEF; UNFPA. **Pobreza menstrual no Brasil: Desigualdades e violações de direitos**. Brasil: Fundo das Nações Unidas para a Infância, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>. Acesso em: 17 mar. 2023.