

# Você usaria coletor menstrual?

O fluxo menstrual não é absorvido, mas coletado. Saiba mais sobre essa forma alternativa de lidar com o período menstrual.

CONTEÚDO HOMOLOGADO  **BAHIANA**  
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

Como funciona? Qual pode usar? Estas e outras dúvidas sobre o uso dos coletores menstruais estão respondidas nesta entrevista exclusiva com a ginecologista e sexóloga, Dra. Cristina Sá Oliveira Maron. Confira!

## iSaúde Bahia - Como funciona o coletor menstrual?

**Dra. Cristina Sá Oliveira Maron** – O coletor menstrual é um pequeno copo feito de silicone (semelhante a uma minitaça com uma pequena haste) que deve ser inserido na vagina com a finalidade de coletar o sangue menstrual durante o período da menstruação. Deve ser introduzido na vagina, higienizado, com a abertura para cima e, depois, sempre lavar bem as mãos. O sangue menstrual não será absorvido, e sim coletado no copo. Quando retirado da vagina, este sangue deverá ser desprezado em um vaso sanitário e o copo lavado com água e sabão neutro para ser inserido novamente na vagina. No período entre as menstruações, o coletor deverá ser armazenado em um recipiente limpo e não deve ficar exposto ao sol.



**iSB - Por ser reutilizável, esse produto pode trazer algum problema para a saúde íntima?**

**Dra. Cristina Sá Oliveira Maron** – Caso não haja uma higienização adequada do coletor (lavar sempre com água e sabão neutro a cada retirada e reintrodução vaginal num mesmo ciclo menstrual e sempre ser fervido no fim, para ser guardado em recipiente limpo e longe da exposição ao sol) ou das mãos, durante a sua manipulação, o coletor pode, sim, causar infecções vaginais.

**iSB - Qualquer mulher pode usar esse dispositivo?**

**Dra. Cristina Sá Oliveira Maron** – Sim, desde que já tenha tido relação sexual, para poder inserir e retirar o coletor da vagina com facilidade. Diferentemente dos absorventes internos, o copinho coletor, apesar de ser bastante maleável, por ter um diâmetro maior, pode ser muito desconfortável para mulheres cujo hímen ainda esteja íntegro.

*"O coletor menstrual é uma forma econômica e ecologicamente correta de coletar o sangue menstrual e pode ser indicado para qualquer mulher que já iniciou a vida sexual e não tenha dificuldade em manipular a própria vagina. "*

**iSB - Como é a indicação de utilização pelo médico? Quantas horas uma mulher pode ficar com o coletor? Quantas vezes por dia ele deve ser esvaziado? Como ele deve ser higienizado?**

**Dra. Cristina Sá Oliveira Maron** – O coletor menstrual é uma forma econômica e ecologicamente correta de coletar o sangue menstrual e pode ser indicado para qualquer mulher que já iniciou a vida sexual e não tenha dificuldade em manipular a própria vagina. Ele deve ser higienizado com água e sabão a cada retirada e esterilizado (fervido) no fim de cada ciclo. O coletor deve ser esvaziado três a quatro vezes ao dia, não devendo permanecer por mais de 12 horas consecutivas na vagina.

**iSB - Existe queixa por parte das pacientes quanto ao desconforto com o uso do coletor? Ele é bem aceito?**

**Dra. Cristina Sá Oliveira Maron** – Inicialmente, existe uma resistência em aceitar o método, tanto por parte das pacientes como também pelos próprios ginecologistas. Culturalmente, as mulheres brasileiras têm dificuldade e preconceito para manipular a própria vagina, gerando medo e aflição para tentar introduzir e, principalmente, retirar o coletor da vagina (têm medo que fique “perdido” lá dentro). Porém, o conforto, a higiene e a discrição acabam atraindo novas adeptas. Para as mulheres que têm alergia ao absorvente tradicional de calcinha, esse método pode ser uma ótima alternativa.

**iSB - Os absorventes internos são seguros do ponto de vista da saúde íntima? O uso excessivo pode trazer algum problema para a saúde?**

**Dra. Cristina Sá Oliveira Maron** – Os absorventes internos atuais feitos de fibras de algodão são, sim, um método seguro para a saúde da mulher, respeitando-se o limite de tempo entre as trocas. Antes, quando eram feitos de fibras sintéticas, houve alguns casos raros de infecção grave chamada de Síndrome do Choque Tóxico, que ocorreram por proliferação de bactérias após contato prolongado entre o absorvente e o sangue menstrual.

**iSB - Usar absorvente interno pode interferir no fluxo menstrual?**

**Dra. Cristina Sá Oliveira Maron** – O absorvente interno não interfere no fluxo menstrual, mas, por ter tamanhos variados, o absorvente deve ser escolhido conforme a intensidade do fluxo menstrual de cada mulher. Para fluxo intenso, tamanhos maiores; para fluxos fracos, tamanhos menores.

**iSB - De quanto em quanto tempo o absorvente interno deve ser trocado?**

**Dra. Cristina Sá Oliveira Maron** – O absorvente interno deve ser trocado a cada quatro horas, não ultrapassando o período de seis horas. Por isso, não deve ser usado para dormir.

**iSB - Existe alguma contraindicação para o uso do absorvente interno?**

**Dra. Cristina Sá Oliveira Maron** – Sim, no período após o parto - independentemente da via de parto, existe contraindicação do uso do absorvente interno e também do coletor menstrual. Fora desse período, não há contraindicação, desde que a mulher não tenha dificuldade de manipular a sua vagina. Mesmo as mulheres virgens podem usá-lo, ressaltando que devem selecionar o menor tamanho disponível no mercado para não incomodar durante a introdução e a sua retirada. Em caso de dúvida, peça auxílio ao seu ginecologista. Ele poderá orientar na introdução e retirada tanto do coletor quanto do absorvente interno.

Fonte: iSaúde Bahia

<http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/voce-usaria-coletor-menstrual/>