



PROJETO

FORA DO LIXO!

SABIAS QUE...?

Muitos produtos tradicionais de higiene feminina baseados em plástico levam mais de 500 anos a decompor-se?

Em média, uma mulher usa 12.000 produtos higiénicos descartáveis durante a sua vida fértil? Imagina o impacto que isso tem no ambiente.

Por ano 20 biliões de produtos menstruais acabam em aterros

Uma mulher com 40 anos de idade que utilize pensos higiénicos descartáveis contribuiu para a produção de 12 kg de lixo e gastou mais de 1500 euros

A utilização de produtos menstruais ecológicos permite reduzir, significativamente, o impacto ambiental já que evita a produção de produtos descartáveis que têm como destino o lixo.

Ainda tens dúvidas?
Vamos colocar os produtos menstruais
"Fora do Lixo"!



Consulta as normas de participação em
tavira.pt



EIXO2 |
PRODUTOS MENSTRUAIS

PRODUTOS MENSTRUAIS MAIS ECOLÓGICOS

IMPACTO NO AMBIENTE

Desde a sua produção até serem descartados, produtos como pensos e tampões menstruais produzem um impacto negativo no ambiente. É plástico por todo o lado! Os tampões são embalados em plástico, possuem um aplicador em plástico e apresentam fios de plástico para puxar.


Os pensos higiénicos, as árvores e o petróleo são as duas matérias-primas principais.

Já imaginou a quantidade de produtos menstruais usados que vão parar ao aterro? E quando encaminhados de forma incorreta, quantos vão parar ao mar?

COPOS MENSTRUAIS E PENSOS REUTILIZÁVEIS: A OPÇÃO ECOLÓGICA


COPOS MENSTRUAIS

Porque podem ser a melhor escolha?

- 
- **Poupança económica:** podem durar até 10 anos, minimizando em 75% os gastos com os cuidados relacionados com a menstruação;
 - **Maior conforto:** não causam desconforto e podem ser usados até 8 horas sem esvaziá-lo;
 - **Maior segurança:** os copos menstruais são uma escolha saudável porque são feitos de silicone de grau médico, enquanto a maioria dos pensos e tampões contém produtos químicos e plásticos;
 - **Opção mais ecológica:** são reutilizáveis e contribuem para a redução da quantidade de lixo.

PENSOS HIGIÉNICOS REUTILIZÁVEIS

Quais as vantagens?

- 
- **São mais amigos do ambiente:** reduz-se a quantidade de lixo produzido e a pegada ambiental associada ao processo de fabrico.
 - **Mais económicos:** Após o investimento inicial, podem durar até 10 anos. E o gasto mensal nos descartáveis será eliminado.
 - **Melhores para a saúde da mulher:** Os pensos higiénicos que indicam “neutralização de odor” estão cheios de químicos que podem causar alergias, irritações e outros problemas de saúde.
 - **Eliminam-se os odores provocados pelos pensos sintéticos.** Os pensos reutilizáveis são feitos em algodão certificado e permitem que o nosso corpo respire, acabando com os odores desagradáveis que são provocados pelos sintéticos.
 - **São mais confortáveis e suaves.**



EM TERMOS DE SAÚDE

Os produtos menstruais de absorção predispõem a infeções vaginais, como a vaginose bacteriana, alergias, irritações e Síndrome de Choque Tóxico (1).

O copo menstrual foi patenteado em 1867 e apesar de bastante antigo, este produto continua a ser desconhecido. Atualmente, o material preferencialmente utilizado é o silicone hipoalergénico médico (1 e 2).


Insere-se no canal vaginal e recolhe o sangue menstrual, devendo ser esvaziado e lavado a cada 4–12 horas, dependendo do fluxo menstrual e da capacidade do copo (1 e 3).

Em média são necessários três ciclos menstruais para conhecer como efetuar a sua inserção, esvaziamento e remoção (1 e 3).

A literatura científica refere que não existe um risco acrescido de infeções associadas à utilização do copo menstrual. Alguns estudos referem uma menor incidência de infeções genitais o que indica que o copo menstrual pode ajudar a manter o pH e o microbioma vaginal saudável (1).

Pela utilização de material de uso médico, as irritações e alergias ao material do copo são pouco comuns (1).

Os principais impedimentos identificados na utilização do copo menstrual estão associados a barreiras sociais e culturais (1 e 4). Quebra o tabu!



O correto manuseamento do copo menstrual é fundamental para minimizar qualquer risco aquando da sua utilização. É importante a lavagem das mãos antes e depois da introdução e da remoção do copo no canal vaginal. O esvaziamento do copo pode ser efetuado para a sanita, e para a lavagem do mesmo nos espaços públicos, pode ser utilizado uma pequena garrafa de água (2 e 3).

É essencial a esterilização do copo após o término do ciclo menstrual e deve ser armazenado totalmente seco

Referência

1. van Eijk AM, Zulaika G, Lenchner M, Mason L, Sivakami M, Nyothach E, et al. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*. 2019 Aug;4(8):e376–93.
2. Arenas-Gallo C, Ramírez-Rocha G, González-Hakspiel LC, Merlano-Alcendra C, Palomino-Suárez D, Rueda-Espinel S. Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: revisión sistemática de la literatura. *Rev Colomb Obstet Ginecol*. 2020 May 20;71(2).
3. Bauer IL. Healthy, safe and responsible: the modern female traveller. *Trop Dis Travel Med Vaccines*. 2021 Dec;7(1):14.
4. Medina-Perucha L, López-Jiménez T, Holst AS, Jacques-Aviñó C, Munrós-Feliu J, Martínez-Bueno C, et al. Use and perceptions on reusable and non-reusable menstrual products in Spain: A mixed-methods study. *Aslam MS, editor. PLoS ONE*. 2022 Mar 17;17(3):e0265646.

