



Period Cup
Instruções de utilização

OLÁ

Ficamos muito contentes por teres escolhido o Period Cup da FAIR SQUARED. É um copo menstrual macio, fabricado em borracha natural de comércio justo – segundo a norma da Fair Rubber Association (www.fairrubber.org) – e com certificação FSC®, FSC® C137581 (www.fsc.org). É inserido na vagina e recolhe o sangue menstrual. O Period Cup é reutilizável. Com uma limpeza e um cuidado adequados, o Period Cup pode ser utilizado durante vários anos. Em caso de fissuras, superfície pegajosa ou deformação, substitui-o. Pode ser utilizado durante a prática de desporto ou natação, durante a noite e em viagem. Podes usar o teu copo menstrual durante todo o período, tanto com fluxo ligeiro como abundante. É adequado tanto para pessoas jovens que menstruam e acabaram de ter a primeira menstruação, como para pessoas que já menstruam há mais tempo e pessoas que já tiveram filhos. Lê atentamente as instruções de utilização antes da primeira utilização e guarda-as para as poderes consultar mais tarde.

ANTES DA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

Antes de começar, ferve o teu Period Cup durante cerca de 10 minutos em bastante água para o desinfetar. Certifica-te de que há água suficiente na panela, para que o Period Cup não se danifique. Não deve tocar no fundo da panela; podes, por exemplo, colocá-lo dentro de uma vara de arames. Não deixes a panela sem vigilância. Deixa a água arrefecer antes de retirar o Period Cup ou retira-o com uma colher ou uma pinça. O Period Cup mantém-se na vagina graças a uma ligeira pressão negativa (vácuo) e à força dos músculos vaginais. É importante que os orifícios do Period Cup estejam desobstruídos. Ajudam a equilibrar a pressão quando o quiseres retirar.

ANTES DE UTILIZAR

Antes de cada inserção, lava bem as mãos com água morna e sabão. Depois, procura uma posição confortável para poderes inserir o Period Cup de forma descontraída.

DOBRAR

Existem várias técnicas de dobragem que facilitam a inserção. Para começar, a C-Fold é uma boa opção.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INSERÇÃO

Podes inserir o Period Cup de pé, de joelhos, de cócoras ou na posição sentada. Tenta relaxar. A inserção é mais fácil quando o Period Cup está molhado. Certifica-te de que o Period Cup se mantém dobrado durante a inserção e introduz-o suavemente em direção às costas. Para verificar se está bem colocado, percorre o copo com um dedo limpo e sente se se abriu, ou puxa – ligeiramente – pelas bolinhas: se estiver bem colocado e se tiver formado uma ligeira pressão negativa, sentirás uma pequena resistência ao puxar.

POSIÇÃO

Vais descobrir rapidamente, experimentando, qual é a posição do Period Cup mais adequada para ti. Algumas pessoas que menstruam preferem que o copo fique logo abaixo do colo do útero; para outras, basta uma posição mais à frente, junto à abertura vaginal. Só precisas de ter atenção para que não fique demasiado perto da entrada da vagina, pois caso contrário pode tornar-se desconfortável, por exemplo, na posição sentada.

REMOÇÃO

O Period Cup pode ser usado de dia e de noite e pode permanecer inserido quando vais à casa de banho. Normalmente, basta esvaziá-lo a cada 4 a 12 horas. A frequência depende da fase do ciclo, do tamanho do copo e da intensidade do fluxo.

Após poucas utilizações, vais perceber rapidamente com que frequência debes esvaziar o teu Period Cup. No início, podes trocá-lo nos mesmos intervalos que um tampão, para teres uma melhor noção da intensidade da tua menstruação e descobrires com que frequência precisas realmente de esvaziar o copo.

Antes de retirares o Period Cup, lava primeiro as mãos com água morna e sabão e enxagua-as bem. **Para retirar o copo, tens primeiro de eliminar a ligeira pressão negativa que o mantém no lugar.** Podes fazê-lo apertando a base do Period Cup ou introduzindo um dedo ao lado do copo e empurrando-o ligeiramente para o lado. Depois, podes retirá-lo cuidadosamente da vagina. Relaxar conscientemente os músculos do pavimento pélvico e rodar o copo também pode ajudar. É mais fácil retirar o Period Cup de cócoras ou na posição sentada na sanita. Se não conseguires alcançar o Period Cup, empurra-o para baixo com os músculos do pavimento pélvico até conseguires alcançar a parte inferior com os dedos.

É importante que não uses as bolinhas para puxar o Period Cup para fora. Isso pode ser doloroso e, no pior dos casos, ter até consequências para a saúde. Imagina uma ventosa que puxa para baixo os teus órgãos internos, como a bexiga ou o útero, porque a pressão negativa não foi eliminada. A remoção requer alguma prática. Por isso, sobretudo no início, reserva tempo suficiente para praticar.

Depois de o retirares, despeja o sangue na sanita e enxagua o Period Cup (ver capítulo «LIMPEZA E CUIDADOS»). Depois, podes voltar a inseri-lo.

LIMPEZA E CUIDADOS

A limpeza e o cuidado do teu Period Cup são particularmente importantes. Durante a limpeza, certifica-te de que os orifícios também ficam desobstruídos. Durante a menstruação, basta limpá-lo com água morna e um sabão suave sem óleos. No entanto, é importante que removas bem todos os resíduos de sabão, pois caso contrário podem causar irritação na vagina. Em viagens para países onde não haja água canalizada disponível ou onde esta possa estar contaminada, é importante que utilizes apenas água potável para a limpeza.

Antes e depois de cada ciclo menstrual, debes desinfetar o teu Period Cup com água a ferver. Para isso, podes fervê-lo durante 5 minutos (100 °C). Certifica-te de que há água suficiente na panela, para que o copo não se danifique. O Period Cup não deve tocar no fundo da panela. O copo menstrual deve ser guardado protegido da luz, em condições higiénicas e num local seco.

ENCURTAR

Se as bolinhas da haste causarem dor ou desconforto ao andar ou na posição sentada, podem ser encurtadas. Para isso, podes cortar uma ou duas bolinhas da haste. Retira primeiro o Period Cup da vagina e usa uma tesoura limpa ou uma tesoura de unhas para encurtar a haste.

Antes de voltares a inserir o Period Cup, limpa-o bem (ver capítulo «LIMPEZA E CUIDADOS»). Corta primeiro apenas uma bolinha e experimenta se a haste já não sai da vagina. Só depois, se necessário, deves cortar a bolinha seguinte. Antes de encurtares a haste, deves já ter prática na inserção e na remoção, para não cortares demasiado.

INDICAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

- O Period Cup é fabricado em látex de borracha natural – não utilizar em caso de alergia ao látex.
- Antes de utilizar o Period Cup, verifica se os orifícios abaixo do rebordo do copo estão abertos.
- Não utilizes o Period Cup se o selo da embalagem estiver danificado.
- Antes da primeira utilização, ferver em água durante cerca de 10 minutos, garantindo água suficiente na panela para evitar danos.
- O Period Cup não é um método contraceutivo e não deve ser utilizado durante relações sexuais. Não protege contra infeções sexualmente transmissíveis.
- Se tiveres um problema ginecológico, fala sobre a utilização do Period Cup com o teu ou a tua ginecologista.
- Lava sempre as mãos com água morna e sabão antes de utilizar o Period Cup.
- Nunca uses o Period Cup durante mais de 12 horas sem o esvaziar e limpar bem.
- Se usares um DIU como método contraceutivo, fala previamente sobre a utilização do Period Cup com o teu ou a tua ginecologista. Ao utilizar o Period Cup, é possível que o teu DIU hormonal ou de cobre se desloque. Podes verificá-lo passando um dedo ao longo do rebordo do copo depois de o inserires e sentindo se consegues tocar nos fios.

Além disso, é fundamental que só retires o Period Cup depois de teres eliminado a pressão negativa (ver capítulo «REMOÇÃO»). Se o teu DIU causar dor ou parecer ter-se deslocado, utiliza um método contraceptivo alternativo (por ex., preservativos) e marca uma consulta de ginecologia para verificar o DIU.

- Retira imediatamente o Period Cup se tiveres sintomas como dor, irritação cutânea, ardor ou inflamação na vagina ou na zona genital, ou dor ao urinar. Se surgir um ou mais destes sintomas, procura com urgência assistência médica.
- O Period Cup não deve ser lavado na máquina de lavar loiça – os detergentes da máquina podem danificar o material.
- O Period Cup não deve entrar em contacto com substâncias oleosas.
- Guarda o Period Cup protegido da luz, em condições higiénicas e num local seco.
- Mantém o Period Cup fora do alcance de crianças e animais.
- Se detetares fissuras, roturas ou outras alterações no Period Cup, recomendamos que o substituas por um novo.
- Não partilhes o teu Period Cup com outras pessoas.
- Com o tempo, o Period Cup pode ficar ligeiramente descolorado. Isto não afeta o seu funcionamento.
- O Period Cup não pode ser utilizado logo após um parto. Depois de uma gravidez, os lóquios têm primeiro de terminar.

ELIMINAÇÃO

Não deites o Period Cup na sanita. Se o teu Period Cup estiver danificado ou demasiado velho, deita-o no lixo indiferenciado.

SÍNDROME DO CHOQUE TÓXICO (SCT)

A síndrome do choque tóxico (SCT) é uma síndrome infecciosa provocada por uma determinada bactéria e pelas toxinas que esta produz. Estas podem ser absorvidas pelo organismo através de feridas abertas e das mucosas.

SINTOMAS DA SCT

Surgem febre alta, desmaios, dores musculares, taquicardia, náuseas e vômitos, diarreia, tonturas, descida da tensão arterial e vermelhidão generalizada semelhante a uma queimadura solar, seguida de descamação da pele, sobretudo nas plantas dos pés e nas palmas das mãos.

Se durante o período surgir um ou mais destes sintomas, retira imediatamente o Period Cup e procura assistência médica. Informa que se pode tratar de SCT. Se já tiveste SCT no passado, não debes utilizar o Period Cup.

QUE TAMANHO É O IDEAL?

TAMANHO	VOLUME	ALTURA	Ø	RECOMENDAÇÃO
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	FLUXO MUITO LIGEIRO
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	SEM PARTOS, MENOS DE 30 ANOS
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	APÓS PARTO(S), MAIS DE 30 ANOS
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	FLUXO MODERADO A MUITO ABUNDANTE

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
D-50858 Köln, Germany
Telefone +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com
www.fairsquared.com

Versão 10/2026

ESTAS INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO APLICAM-SE A TODOS OS TAMANHOS