



## Parabéns!

Está a juntar-se a uma nova geração de mulheres independentes de todo o mundo que optaram por usar o copo menstrual!

O seu período mensal não tem de ser uma fonte de desconforto ou vergonha. Se cuidar bem do copo, poderá usá-lo durante **10 anos** ou mais.

**Caminhe, corra e dance livremente!**

### Como inserir

1. Certifique-se de que tem as mãos limpas. Lave as mãos com água e sabão. Se não tiver um lavatório por perto, também pode enxaguá-las com água potável.

Se é o primeiro dia de utilização e está a retirar o produto da embalagem, lave o copo com água limpa.

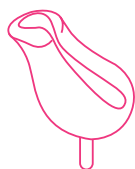


2. Coloque-se numa posição confortável. (sentada, agachada, ajoelhada ou de pé com uma perna levantada)

3. Dobre o copo de uma das seguintes maneiras.



Dobra C

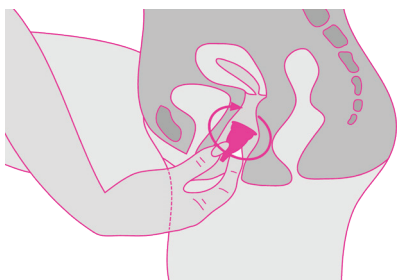


Dobra para dentro



Dobra 7

4. Depois de dobrado, coloque o copo dentro da vagina com abertura voltada para as suas costas.



5. Quando terminar, lave as mãos com água e sabão.

### Como remover e esvaziar o copo entre utilizações

O copo pode permanecer no interior do seu corpo **até 12 horas** - se sangrar com mais intensidades, pode ter de o esvaziar com mais frequência. Não vai precisar de água.

Puxe a haste do copo com as mãos limpas. Poderá ouvir o som da sucção ao removê-lo.

Se estiver perto de um lavatório, pode lavar o copo e voltar a introduzi-lo. **NÃO USE sabão.**

Se **NÃO TIVER ÁGUA**, não há problema... remova o copo, esvazie-o e coloque-o novamente. O copo é feito de um material muito seguro, que não permite o crescimento bacteriano. Não precisa de lavar o CouldYou? Sempre que o esvazia, pois a vagina tem o seu próprio sistema de autolimpeza. **Lave apenas se tiver água limpa. Não utilize sabão para limpar o copo porque irá causar irritações no interior da sua vagina.**

Lave as mãos com água e sabão quando terminar.

### Como limpar e armazenar

Quando o seu período terminar, remova o copo e coloque-o dentro de uma panela com água a ferver durante 5-7 minutos. Não deixe a água evaporar para não queimar o copo.



Retire o copo da água. Este vai ficar instantaneamente seco. Coloque o copo dentro do saco de algodão indicado para o seu armazenamento (que lhe permite respirar) e mantenha-o aí guardado até ao mês seguinte.

**Aviso:** Não guarde o produto dentro de um saco plástico que promove a formação de bolor. Não deixe o copo num local de possível contaminação por insetos, roedores, ou outras fontes de contaminação. Armazene-o num local seguro, longe das outras pessoas.

## Perguntas frequentes

### Posso usar o copo durante quanto tempo?

Até 12 horas.

### Continuo a ser virgem se usar o copo?

SIM! As raparigas virgens podem usar o copo. As raparigas são virgens até terem relações sexuais.

### O copo afeta o hímen?

O hímen é uma membrana fina que se encontra na entrada da vagina. Quando uma rapariga atinge a puberdade, o hímen torna-se mais elástico. É seguro para as raparigas quem ainda têm o hímen intacto usar o copo CouldYou?, pois o hímen possui espaços que permitem a passagem do sangue menstrual. O hímen pode ser rompido durante a infância, devido a uma queda ao praticar desporto ou outras atividades, e durante a relação sexual. O rompimento do hímen não significa a perda da virgindade; uma rapariga deixa de ser virgem quando tem relações sexuais.

### Posso usar o copo numa casa de banho pública? E se não houver lavatórios perto de mim?

Não há problema! Esvazie o copo cuidadosamente para a sanita, tendo o cuidado de não o deixar cair no chão, e volte a introduzi-lo imediatamente. É mais seguro voltar a inserir sem lavar e reduz o risco de o deixar cair ou sujar. Lave as mãos depois de o voltar a introduzir.

### E se deixar cair o copo?

Se o copo cair numa superfície limpa, este pode ser lavado com água limpa e introduzido novamente. Se cair numa superfície suja ou numa casa de banho pública, este não deve ser usado novamente até que seja fervido, para eliminar todas as bactérias.

### E se a haste do copo causar desconforto?

Os copos CouldYou? apresentam uma haste comprida para facilitar a sua remoção. Se causar desconforto ou ficar demasiado saída, pode cortar a haste com uma tesoura ou faca. Corte apenas um bocado e verifique se fica mais confortável mas suficientemente comprida para remover o copo.

### O meu período é muito intenso, o copo tem capacidade suficiente?

Sim. O copo permite acumular até três vezes mais sangue menstrual do que os pensos higiénicos e 5 vezes mais do que os tampões. Durante os primeiros meses de utilização, esvazie o copo a cada três ou quatro horas, para se familiarizar com o seu fluxo. Podem ocorrer fugas se o seu período for muito intenso, pelo que poderá ter de o esvaziar com maior frequência. Com o uso continuado, vai acabar por conhecer o seu corpo e saber a frequência com que precisa de esvaziar o copo.

### Posso usar o copo se tiver um fluxo ligeiro?

Sim. O copo é ideal para fluxos ligeiros, pois armazena o sangue sem secar as paredes da vagina. Isto significa que a remoção será menos frequente do que durante os dias de maior fluxo. É seguro manter o copo menstrual inserido até 12 horas.

### É seguro usar o copo de noite?

Sim. O copo pode ser usado durante a noite. Certifique-se de que está vazio antes de ir para a cama e esvazie-o quando acordar.

### O copo pode provocar infeções vaginais?

Não. A vagina apresenta secreções protetoras que mantêm o correto equilíbrio de pH e também ajuda a prevenir infeções. Os copos não absorvem estas secreções, pelo que a vagina permanece saudável durante o período. Usar sabão para lavar o copo pode perturbar o equilíbrio do pH da sua vagina, portanto, use apenas água.

### O que é a síndrome do choque tóxico (SCT)?

Quando os tampões ficam dentro da vagina durante demasiado tempo, um número muito reduzido de mulheres é afetada pela SCT. Esta doença causa febres elevadas, sintomas típicos de gripe, tonturas, e pode provocar rapidamente doenças graves, coma, e por vezes a morte. Não foram relatadas situações de choque tóxico devido à utilização do copo sozinho, mas já ocorreu com um dispositivo intra-uterino (DIU) como método contraceutivo, portanto, não os utilize em conjunto. Se já sofreu de SCT, não deve utilizar qualquer forma interna proteção sanitária, incluindo o copo.

### É preciso remover o copo antes de fazer outras coisas?

O copo permanece introduzido quando urina ou defeca; pois a urina e as vezes são expelidas por orifícios diferentes. O copo permanece introduzido quando pratica desporto, incluindo natação. Se uma rapariga desejar ter relações sexuais, primeiro deve remover o copo. O copo não protege contra a gravidez nem infeções transmitidas sexualmente. **Não utilize um DIU (dispositivo intrauterino) juntamente com o copo.**

### O copo pode ficar perdido dentro de mim?

Não, o copo NÃO se perde! Pode usar os seus próprios músculos vaginais para ajudar a remover o copo CouldYou?. Faça pequenas contrações com os seus músculos vaginais em sentido descendente para que o copo se desloca e consiga alcançá-lo. Relaxe, leve o tempo que for preciso, e os seus músculos vaginais vão relaxar, facilitando a remoção.

### Que outros cuidados deve ter?

São muito raros os casos de alergia ao material que é usado nos copos (silicone). Remova o copo e entre imediatamente em contacto com um profissional de saúde se sentir dor, queimadura, irritação ou inflamação na zona genital, ou desconforto ao urinar.

### Lembre-se!

- Demora um pouco a habituar-se a usar o copo. Podem ser necessários 3 ciclos para dominar o processo, não desista cedo demais!
- Lave sempre as mãos antes de depois de esvaziar o copo
- Pare de usar o copo e entre em contacto com um enfermeiro ou médico se sentir dor, queimadura, irritação ou inflamação na zona genital, ou desconforto ao urinar
- Nunca partilhe o seu copo com outra pessoa
- Não deve deixar o copo no interior da vagina depois de o período terminar
- O copo não protege contra a gravidez
- O copo não protege contra as infeções transmitidas sexualmente

**Para ver um vídeo sobre como inserir o copo CouldYou? visite a página [www.couldyou.org](http://www.couldyou.org)**