

## INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE TAMPÕES E COMO OS UTILIZAR DE FORMA SEGURA

### **Informações gerais**

Os tampões são produtos utilizados para absorver o fluxo menstrual durante a menstruação e são inseridos no interior da vagina. Estes são compostos por material absorvente, como algodão, viscosa (raiom) ou uma combinação dos dois. Os tampões foram concebidos para serem inseridos utilizando um aplicador de plástico ou de cartão, ou utilizando apenas o dedo (sem utilizar um aplicador). Todos os tampões incluem um fio na extremidade para facilitar a sua remoção. Alguns apresentam também um revestimento exterior adicional para facilitar a inserção e remoção.

Cada fluxo menstrual é diferente; varia de dia para dia ao longo de cada menstruação e pode ainda apresentar flutuações durante o seu ciclo menstrual. Deste modo, os tampões são elaborados com diferentes capacidades de absorção/tamanhos para gerir eficazmente estes diferentes fluxos. Adapte o nível de absorção do produto ao seu fluxo menstrual, optando sempre pelo nível com menos capacidade de absorção.

Cada embalagem de tampões está acompanhada de um gráfico que ilustra a capacidade de absorção dos tampões em gotas e em gramas, associando-os a um fluxo menstrual normal.

Absorção em gotas	Absorção em gramas	São normalmente recomendados para fluxos menstruais que são...
●	< 6	Muito ligeiros a ligeiros
●●	6 a 9	Ligeiros a moderados
●●●	9 a 12	Moderados a abundantes
●●●●	12 a 15	Abundantes
●●●●●	15 a 18	Muito abundantes
●●●●●●	18 a 21	Extremamente abundantes

## **Recomendações de segurança e a SCT**

Já deve ter ouvido falar da síndrome do choque tóxico ou SCT. A SCT é uma doença rara, grave e potencialmente fatal. Por conseguinte, é importante tomar conhecimento dos sintomas, identificá-los rapidamente e procurar imediatamente aconselhamento médico.

Os sintomas da SCT podem não surgir todos ao mesmo tempo. Se apresentar sintomas ou suspeitar que possa sofrer de SCT, remova o seu tampão por precaução, solicite aconselhamento médico de imediato e informe o profissional de saúde de que está a menstruar, de que tem utilizado tampões e de que pode sofrer de SCT.

Entre os sintomas da SCT podem figurar alguns ou todos os seguintes:

- Febre alta e súbita com temperaturas cima dos 39 °C (102 °F)
- Vômitos
- Diarreia
- Erupções cutâneas semelhantes a queimaduras solares
- Garganta inflamada
- Tonturas ou desmaios

A SCT pode reaparecer, pelo que é desaconselhado o uso de tampões por mulheres com histórico de SCT. Se já teve SCT em ocasiões anteriores, consulte um profissional de saúde antes de voltar a usar qualquer tipo de tampão ou dispositivo intrauterino (DIU).

## **Recomendações para a utilização segura de tampões**

Atenção: as presentes recomendações são gerais e aplicam-se a todos os tipos de tampões. Para instruções específicas, incluindo detalhes sobre a inserção e remoção, frequência com que o tampão deve ser mudado e período de tempo durante o qual o tampão deve ser usado, consulte a embalagem ou as informações sobre o produto da marca do tampão que está a utilizar.

- Lave as mãos antes e depois de inserir um tampão.
- Utilize o tampão de menor capacidade de absorção/de tamanho, adaptando este nível ao seu fluxo menstrual.
- Utilize apenas um tampão de cada vez.
- Não se esqueça de remover o último tampão inserido assim que a sua menstruação terminar.



Para obter mais informações, consulte as informações fornecidas pela sua marca de tampões ou visite a [página Web da EDANA](#).

Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: [luminita.barbu@edana.org](mailto:luminita.barbu@edana.org)