

# Colar do Ciclo™

PLANEAMENTO FAMILIAR EFICAZ E NATURAL

## O que são as contas Colar do Ciclo?

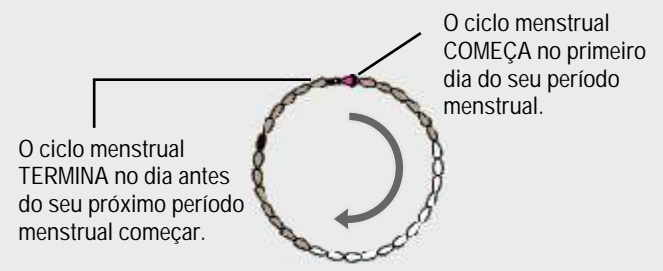
- ◆ Colar do Ciclo são contas coloridas enfiadas num cordão.
- ◆ As cores das contas Colar do Ciclo ajudam-na a saber quais são os dias em que pode ficar grávida.
- ◆ Também a ajudam a saber quais são os dias em que é pouco provável que fique grávida.
- ◆ Para evitar uma gravidez, não tenha relações sexuais sem protecção nos dias em que pode engravidar.



As contas Colar do Ciclo baseiam-se num método natural de planeamento familiar que é 95% eficaz quando usado correctamente. Isto significa que apenas 5 entre 100 mulheres podem engravidar quando o método é usado correctamente.

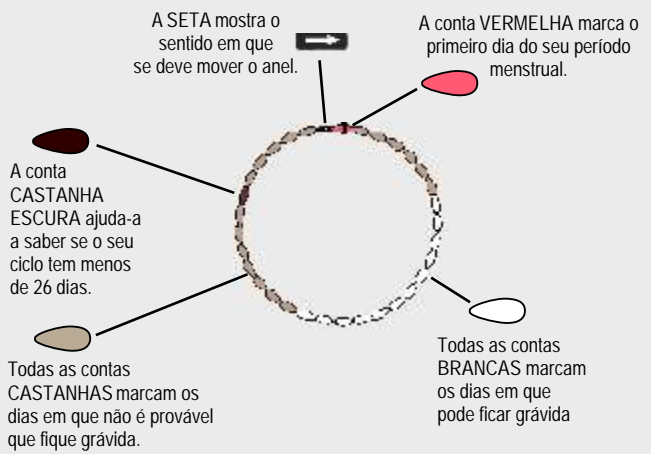
## As contas Colar do Ciclo e o ciclo menstrual

- ◆ As contas Colar do Ciclo representam o ciclo menstrual da mulher.
- ◆ Cada conta representa um dia do ciclo menstrual.



O seu ciclo menstrual não é a mesma coisa que o seu período menstrual. O seu período menstrual é quando tem sangramento menstrual. O seu ciclo inclui todos os dias a partir do início de um período menstrual até ao dia antes do seu próximo período menstrual.

## Qual é o significado das cores?



As contas Colar do Ciclo constam de um cordão com 32 contas, um anel de borracha, e um cilindro com uma seta.

## Quem pode usar as contas Colar do Ciclo?

- ◆ As mulheres que têm ciclos cuja duração pode ser entre 26 e 32 dias.



- ◆ Os casais que comunicam bem entre si e que concordam em não ter relações sexuais sem protecção quando a mulher pode ficar grávida.



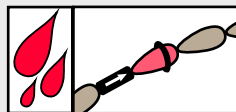
# Colar do Ciclo™

- ◆ As contas Colar do Ciclo não protegem contra HIV/SIDA ou outras infecções transmissíveis sexualmente.
- ◆ As contas Colar do Ciclo não são um brinquedo. Guarda-as em local seguro e fora do alcance das crianças.

Patente dos Estados Unidos Nº 6.747.917 B2. Patente estrangeira pendente. As contas Colar do Ciclo são distribuídas sob licença da Cycle Technologies, Inc., New York, NY 10025

## Como deve utilizar as contas Colar do Ciclo?

1. No dia em que o seu período menstrual começar mova o anel para a conta VERMELHA.



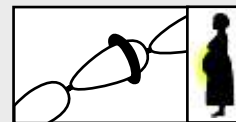
2. Marque também esse dia no seu calendário.



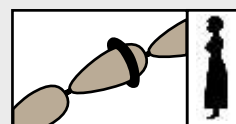
3. Mova o anel uma conta todos os dias. Mova-o mesmo durante os dias em que tem o seu período menstrual.



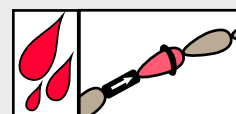
4. Não tenha relações sexuais sem protecção, quando o anel está em volta de qualquer conta BRANCA. Poderá ficar grávida nesses dias.



5. Pode ter relações sexuais quando o anel está em volta da conta CASTANHA. Não é provável que fique grávida nesses dias.



6. Mova de novo o anel para a conta VERMELHA, quando o seu próximo período menstrual começar. Salte por cima de quaisquer contas que tenham sobejado.



## O que acontecerá se se esquecer de mover o anel?

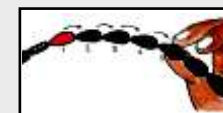
É importante que se lembre de mover o anel todos os dias. Se se esquecer de mover o anel, siga estas instruções.

1. Verifique no seu calendário qual foi a data em que começou o seu último período menstrual.



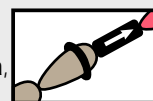
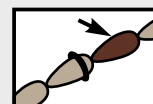
2. A começar com esse dia, conte o número de dias que passaram incluindo o dia de hoje.

3. Depois, começando com a conta vermelha, conte o mesmo número de contas e coloque o anel na conta do dia de hoje.



## Quando deve contactar o seu prestador de cuidados de saúde.

- ◆ Se tiver relações sexuais num dia de conta BRANCA, contacte o seu prestador de cuidados de saúde.
- ◆ Se pensa que poderá estar grávida, porque o seu período menstrual ainda não começou, contacte o seu prestador de cuidados de saúde.
- ◆ Se o seu período menstrual começar, antes de chegar à conta CASTANHA ESCURA, isso significa que o seu ciclo tem menos de 26 dias. Contacte o seu prestador de cuidados de saúde.
- ◆ Se o seu período menstrual não começar, até ao DIA DEPOIS de ter chegado à última conta castanha, isso significa que o seu ciclo tem mais de 32 dias. Contacte o seu prestador de cuidados de saúde.



Se mais de uma vez durante um ano, o seu ciclo tiver menos de 26 dias ou mais de 32 dias de duração, as contas Colar do Ciclo NÃO são indicadas para si.

## Não se esqueça

Para que as contas Colar do Ciclo possam ajudá-la:

- Os seus ciclos menstruais devem ter sempre entre 26 e 32 dias de duração. Se mais de uma vez durante um ano, o seu ciclo menstrual tiver menos de 26 dias ou mais de 32 dias de duração, as contas Colar do Ciclo NÃO são indicadas para si.
- Comece a usar as contas Colar do Ciclo no dia em que o seu período menstrual começar.
- Mova o anel todos os dias.
- Não tenha relações sexuais sem protecção nos dias das contas BRANCAS.

## Pode ter que esperar algum tempo antes de utilizar as contas Colar do Ciclo

- ◆ Se tiver tido um bebé recentemente ou se estiver a amamentar, fale com o seu prestador de cuidados de saúde antes de usar as contas Colar do Ciclo.
- ◆ Se tiver usado recentemente outro método de planeamento familiar, fale com o seu prestador de cuidados de saúde antes de usar as contas Colar do Ciclo.



Nestes casos precisa de saber mais sobre os seus ciclos menstruais. Fale com o seu prestador de cuidados de saúde.