

## Instruction Manual

Turtle Pets, Lda.  
WWW.GIOCUP.PT

Subscriba a nossa NEWSLETTER e obten 10% de desconto na próxima compra

## SIZES • TAMANHOS • TALLAS

0 10 ML =

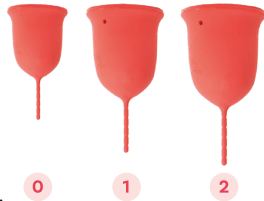
EN Perfect for teenagers or those new to menstrual cups.  
PT Perfeito para adolescentes e adaptação ao copo menstrual.  
ES Perfecto para adolescentes y adaptación a la copa menstrual.

1 20 ML =

EN Light to moderate flow.  
PT Fluxo ligeiro a moderado.  
ES Light to moderate flow.

2 30 ML =

EN Heavy flow and vaginal birth.  
PT Fluxo intenso ou parto vaginal.  
ES Flujo abundante o parto vaginal.



EN This size guidelines are general and may vary from person to person. If in doubt, seek medical advice. More information: [www.giocup.pt](http://www.giocup.pt)  
PT As orientações sobre o tamanho são gerais e podem variar de pessoa para pessoa. Em caso de dúvida peça orientação médica. Mais informação: [www.giocup.pt](http://www.giocup.pt)  
ES Las pautas de tamaño son generales y pueden variar según la persona. En caso de duda, consulte a un médico. Más información: [www.giocup.pt](http://www.giocup.pt)

## THIS CUP... • ESTE COPO... • ESTA COPA...

- EN • This product is for use only during your menstrual period and strictly follows the instructions provided here or by your doctor.  
• It is compatible with the use of an IUD or contraceptive ring; however, we recommend consulting your doctor before starting use.  
• It can be used at any time of the day, even when playing sports. It should be emptied as needed, depending on your menstrual flow.  
• This product is for personal and intimate use. Should therefore be thoroughly sanitized, paying special attention to cleaning your hands and the cup itself before, during, and after each use.
- PT • Um produto para uso apenas durante o período menstrual e seguindo restritamente as orientações aqui fornecidas ou fornecidas pelo seu médico.  
• Compatível com a utilização de DIU ou anel anticoncepcional, no entanto, recomendamos que consulte seu médico antes de iniciar a utilização  
• Para ser utilizado em qualquer período momento do dia, até mesmo na prática de desporto, devendo ser esvaziado sempre que necessário, consoante ao seu fluxo menstrual  
• Um produto de uso pessoal e íntimo, desta forma, deve ser bem higienizado, tendo especial atenção à limpeza das mãos e do próprio copo antes, durante e após cada utilização.
- ES • Este producto es para uso exclusivo durante la menstruación y debe seguir estrictamente las instrucciones proporcionadas aquí o por su médico.  
• Es compatible con el uso de un DIU o un anillo anticonceptivo; sin embargo, le recomendamos consultar a su médico antes de comenzar a usarlo.  
• Puede usarse en cualquier momento del día, incluso al practicar deporte. Debe vaciarse según sea necesario, según su flujo menstrual.  
• Este producto es para uso personal e íntimo. Debe desinfectarse cuidadosamente, prestando especial atención a la limpieza de las manos y de la copa antes, durante y después de cada uso.

## THIS CUP DOES NOT... • ESTE COPO NÃO... • ESTA COPA NO...

- EN • It should not be used in any situations involving bleeding or flow other than menstrual bleeding. It should also be removed before sexual intercourse.  
• It should not be used for more than 12 hours. It should not be shared.  
• It is not a contraceptive method and does not protect against sexually transmitted diseases.  
• It should not be used if damaged and should be replaced.  
• It should not be kept within the reach of children or animals.  
• It should not be used during pregnancy without prior consultation with a doctor/gynecologist, and postpartum without medical advice.
- PT • Não deverá ser utilizado em quaisquer outras situações de sangramentos ou fluxos que não sejam menstruais. Além disso, deve ser removido antes de ter relações sexuais.  
• Não deverá ser utilizado por mais de 12 horas. Não deverá ser partilhado.  
• Não é um método contraceutivo, não protege de doenças sexualmente transmissíveis.  
• Não deverá ser utilizado caso apresente danos, devendo ser substituído.  
• Não deverá estar ao alcance de crianças ou animais.  
• Não deve ser usado durante a gravidez sem consulta prévia com médico/ginecologista, e no pós-parto sem recomendação médica.
- ES • No debe usarse en situaciones que impliquen sangrado o flujo, salvo el menstrual. Debe retirarse antes de tener relaciones sexuales.  
• No debe usarse durante más de 12 horas. No debe compartirse.  
• No es un método anticonceptivo y no protege contra enfermedades de transmisión sexual.  
• No debe usarse si está dañado y debe reemplazarse.  
• No debe mantenerse al alcance de niños ni animales.  
• No debe utilizarse durante el embarazo sin consulta previa con un médico/ginecólogo, ni en el postparto sin consejo médico.

## CLEANING AND STORAGE

## LIMPEZA E ARMAZENAMENTO • LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

- EN Clean the product preferably with water and sterilize it before and after each menstrual period. To sterilize, it is recommended to immerse the cup in boiling water for 4-5 minutes, let it cool, and the cup will be ready to use. This process should be performed at the beginning and end of each menstrual cycle. Do not use any chemical product to clean the flake. Additionally, if necessary, you can use products such as gels or mild soaps to clean the product. Store the clean, dry product in its original packaging or in a cloth bag, and avoid placing it in tightly sealed containers. If you store your product in plastic boxes, avoid keeping them hermetically sealed.
- PT Limpar o produto preferencialmente com água e esterilizar antes e depois de cada período menstrual. Para a esterilização recomenda-se que mergulhe o copo em água a ferver durante 4-5 minutos, deixe arrefecer e terá o copo pronto a utilizar. Deverá realizar este processo no início e no fim de cada ciclo menstrual. Não use nenhum produto químico para limpar o copo. Adicionalmente, se necessário, pode-se utilizar produtos como géis ou sabonetes neutros para a limpeza do produto. Armazenar o produto limpo e seco na caixa que vem na embalagem ou numa embalagem de tecido, e evite colocar em caixas hermeticamente fechadas. Caso guarde seu produto em caixas plásticas, evite mantê-las hermeticamente fechadas.
- ES Limpie el producto preferiblemente con agua y esterilícelo antes y después de cada menstruación. Para esterilizarlo, se recomienda sumergir la copa en agua hirviendo durante 4-5 minutos, dejarla enfriar y estará lista para usar. Este proceso debe realizarse al principio y al final de cada ciclo menstrual. No utilice ningún producto químico para limpiar el vidrio. Además, si es necesario, puede usar productos como geles o jabones suaves para limpiar el producto. Guarde el producto limpio y seco en su envase original o en una bolsa de tela, y evite colocarlo en recipientes herméticamente cerrados. Si guarda el producto en cajas de plástico, evite mantenerlas herméticamente cerradas.

## MEDICAL RECOMMENDATIONS

## RECOMENDAÇÕES MÉDICAS • RECOMENDACIONES MÉDICAS

- EN People with uterine prolapse, retroversion, or antelexion should consult a doctor before using the product. Consult your doctor if:  
• You experience any inflammation, continuous and prolonged pain, burning, or irritation after starting to use the cup. Always ensure that the cup is correctly inserted. When properly positioned, the product should not cause any discomfort;  
• You experience discomfort when urinating or any other situation you consider abnormal;  
• You have difficulty removing the menstrual cup. If in doubt, seek medical advice before deciding to use a menstrual cup postpartum or in specific health situations;
- PT Pessoas com prolapso, retroversão ou antelexão do útero devem consultar um médico antes de usar o produto. Consulte seu médico caso:  
• Apresente inflamação, sinta dores, queimaduras ou irritações contínuas e prolongadas após iniciar o uso do copo. Assegure-se sempre que o copo foi corretamente colocado. Ao ser posicionado adequadamente, o produto não deve gerar qualquer desconforto;  
• Sinta desconforto ao urinar ou qualquer outra situação que considere anómala;  
• Tenha dificuldade em retirar o copo menstrual. Em caso de dúvida, obtenha orientação clínica antes de decidir utilizar o copo menstrual no período pós-parto ou em situações específicas de saúde;
- ES Las personas con prolapso uterino, retroversión o antelexión deben consultar a un médico antes de usar el producto. Consulte a su médico si:  
• Experimenta inflamación, dolor, ardor o irritación continuos y prolongados después de comenzar a usar la copa. Asegúrese siempre de que la copa esté correctamente insertada. Una vez colocada correctamente, el producto no debería causar ninguna molestia;  
• Experimenta molestias al orinar o cualquier otra situación que considere anormal;  
• Tiene dificultad para retirar la copa menstrual. En caso de duda, consulte a un médico antes de decidir utilizar una copa menstrual después del parto o en situaciones de salud específicas;

## WARNING: TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

## ATENÇÃO: SÍNDROME DE CHOQUE TÓXICO (SCT) • ADVERTENCIA: SÍNDROME DE SHOCK TÓXICO (SST)

- EN Toxic Shock Syndrome (TSS) is a potentially fatal infection with severe symptoms such as organ failure, fever, rash, and low blood pressure. It is associated with prolonged or improper use of tampons. Although rare, especially with menstrual cups, it is essential to consult a doctor if symptoms occur.
- PT A Síndrome de Choque Tóxico (SCT) é uma infeção potencialmente fatal, com sintomas graves como insuficiência de órgãos, febre, erupção cutânea e pressão arterial baixa. Está associada ao uso prolongado ou inadequado de absorventes internos. Embora rara, especialmente com coletores menstruais, é essencial consultar um médico se houver sintomas.
- ES El síndrome de shock tóxico (SST) es una infección potencialmente mortal con síntomas graves como insuficiencia orgánica, fiebre, sarpullido e hipotensión. Se asocia al uso prolongado o inadecuado de tampones. Aunque es poco frecuente, especialmente con las copas menstruales, es fundamental consultar a un médico si se presentan síntomas.

**EN** The **GIOCUP®** menstrual cup is a natural alternative to sanitary pads and tampons. Its function is to regulate menstrual flow, and its application is very similar to a regular tampon (each **GIOCUP®** cup prevents the use of approximately 2500 tampons). Produced in Europe, it is made from **100% medical-grade silicone**. In addition to being **BPA and latex-free**, this material offers a number of advantages that make it the best choice for the consumer.

**PT** O copo menstrual **GIOCUP®** é uma alternativa natural aos pensos higiénicos e tampões. A sua função é recolher o fluxo do período, tendo uma aplicação muito semelhante à de um tampão (cada copo **GIOCUP®** evita o uso de aproximadamente 2500 tampões). Produzido na Europa, é fabricado **100% em silicone médico**. Além de ser livre de BPA e látex, este material oferece uma série de vantagens que o tornam a melhor escolha para o consumidor.

**ES** La copa menstrual **GIOCUP®** es una alternativa natural a las compresas y los tampones. Su función es regular el flujo menstrual y su uso es muy similar al de un tampón convencional (cada copa **GIOCUP®** evita el uso de aproximadamente 2500 tampones.). Fabricada en Europa, está hecha **100 % de silicona de grado médico**. Además de estar libre de BPA y látex, este material ofrece una serie de ventajas que lo convierten en la mejor opción para el consumidor.

## GIOCUP® VANTAGES

VANTAGENS GIOCUP® • VENTAJAS DE GIOCUP®

**EN** Sealing line with special leak prevention finish.

**PT** Linha de vedação com acabamento especial de prevenção de vazamento.

**ES** Línea de sellado con acabado especial antifugas.

**EN** ANTI-FRICTION TEXTURE - softness and ease of insertion.

**PT** TEXTURA ANTI-FRÍCÇÃO - suave e de fácil inserção.

**ES** TEXTURA ANTIFRICCION - suave y fácil de insertar.



**EN** Design that adapts to the body without causing discomfort.

**PT** Design que se adapta ao corpo sem causar desconforto.

**ES** Diseño que se adapta al cuerpo sin causar molestias.

**EN** Exclusive digital print that indicates correct cup positioning and vacuum removal.

**PT** Impressão digital exclusiva que indica o posicionamento correto do copo e remoção do vácuo.

**ES** Impresión digital exclusiva que indica la correcta posición de la copa y la extracción del vacío.

## HOW TO USE

### MODO DE UTILIZAÇÃO • MODO DE EMPLEO

**1** **EN** Wash your hands thoroughly with soap and water.  
**PT** Lave cuidadosamente as mãos com água e sabão.  
**ES** Lávese bien las manos con agua y jabón.

**2** **EN** Sterilize the cup before and after each menstrual cycle. Wash with water after each use and dry thoroughly. Sterilize in boiling water for 4-5 minutes at the beginning and end of each menstrual cycle. See "Cleaning and Storage" for more details.  
**PT** Esterilize o copo antes e depois de cada ciclo menstrual. Lave com água após cada uso, seque bem. Esterilize em água fervente por 4-5 minutos no início e fim de cada ciclo menstrual. Mais pormenores no tópico "Limpeza e Armazenamento".  
**ES** Esterilice la copa antes y después de cada ciclo menstrual. Lávela con agua después de cada uso y séquela bien. Esterilicela en agua hirviendo durante 4-5 minutos al principio y al final de cada ciclo menstrual. Consulte "Limpeza y Almacenamiento" para obtener más información.

**3** **EN** Our cup has a slightly inclined shape that follows the vaginal canal, making it easier to position. Before folding, pay special attention to the cup's orientation. First, locate the fingerprint marking, facing forward (away from your body) and with the brand logo facing right. This way, when you insert it, the cup will be ergonomically adapted to your body.  
**PT** O nosso copo tem um formato ligeiramente inclinado a acompanhar o canal vaginal o que facilita o posicionamento. Antes de iniciar as dobras, tenha especial atenção à orientação copo. Primeiro localize a marca de impressão digital, voltada para frente (em direção oposta ao seu corpo) e com o logotipo da marca virado para a direita. Dessa forma, ao inseri-lo, o copo estará ergonomicamente adaptado ao seu corpo.  
**ES** Nuestra copa está ligeramente inclinada para adaptarse al canal vaginal, lo que facilita su colocación. Antes de doblarla, preste especial atención a su orientación. Primero, localice la marca de la huella dactilar, orientada hacia adelante (en dirección opuesta a su cuerpo) y con el logotipo de la marca hacia la derecha. De esta manera, al

**4** **EN** Press the cup flat and then fold it. There are several types of folds you can experiment with until you find the one that works best for you. Examples include the "U" fold, the "Pointed" fold, and the "7" fold.  
**PT** Pressione o copo para deixá-lo plano e, de seguida dobre-o. Existem vários tipos de dobras que pode experimentar até encontrares a que melhor se adapta a ti. Exemplos são as dobras em "U", em "Bico" e em "7".  
**ES** Aplana la taza y luego dóblala. Hay varios tipos de pliegues que puedes experimentar hasta encontrar el que mejor te funcione. Algunos ejemplos son el pliegue en "U", el pliegue en "Punta" y el pliegue en "7".



**5** **EN** Keeping the cup folded, choose a comfortable position (sitting, standing, or squatting) and insert it into the vagina after gently separating the labia. Once inserted, release it, and it will fit snugly against the vaginal wall, creating a vacuum to prevent leaks. If you're unsure whether it's inserted correctly, simply pull lightly on the handle and check if it moves. If it offers resistance, it's positioned correctly. If you experience any initial difficulty inserting it, there's no need to worry; you can use a water-based lubricant the first few times to help. When the menstrual cup is inserted correctly, the stem should not stick out. The stem can be cut with scissors to the size that best suits each body.  
**PT** Mantendo o copo dobrado escolha uma posição confortável (sentada, de pé ou de cócoras) e introduza-o na vagina após separar delicadamente os lábios vaginais. Depois de inserido, solte-o e ele irá ajustar-se perfeitamente à parede vaginal criando um vácuo evitando vazamentos. Caso exista dúvidas se está bem inserido basta puxar ligeiramente pela pega e verificar se ele se mexe. Se oferecer resistência significa que está bem colocado. Caso sinta alguma dificuldade inicial na introdução, não há motivo para se preocupar, poderá utilizar um lubrificante à base de água nas suas primeiras utilizações para ajudar. Quando o copo menstrual estiver inserido corretamente a haste não deve ficar para fora. A haste pode ser cortada, com uma tesoura, conforme o tamanho que melhor se ajuste a cada corpo.  
**ES** Manteniendo la copa plegada, elige una posición cómoda (sentada, de pie o en cuclillas) e introdúcela en la vagina tras separar suavemente los labios. Una vez insertada, suéltala y se ajustará perfectamente a la pared vaginal, creando un vacío para evitar fugas. Si no estás segura de si está insertada correctamente, simplemente tira ligeramente del asa y comprueba si se mueve. Si ofrece resistencia, está colocada correctamente. Si al principio tienes alguna dificultad al insertarla, no te preocupes; puedes usar un lubricante a base de agua las primeras veces para facilitar la inserción. Cuando la copa menstrual está correctamente insertada, el tallo no debe sobresalir. Se puede recortar con tijeras al tamaño que mejor se adapte a tu cuerpo.

**6** **EN** You can use your menstrual cup for up to 12 hours.  
**PT** Pode utilizar o seu copo menstrual até 12 horas.  
**ES** Puedes utilizar tu copa menstrual hasta por 12 horas.

**7** **EN** To remove it, wash your hands again with soap and water. Get into a comfortable position, relax, and insert your index finger and thumb into your vagina until you find your cup. Squeeze the base to release the vacuum and pull gently until it's completely removed.  
**PT** Para o retirar, lave novamente as mãos com água e sabão. Coloque-se numa posição confortável, relaxe, introduza o dedo indicador e o polegar na vagina até encontrar o seu copo. Aperte a base para libertar o vácuo e puxe gentilmente até o remover por completo.  
**ES** Para retirarla, lávate las manos de nuevo con agua y jabón. Ponte en una posición cómoda, relájate e introduce el índice y el pulgar en la vagina hasta encontrar la copa. Aprieta la base para liberar el vacío y tira suavemente hasta retirarla por completo.

**8** **EN** After removing it completely, pour the contents into the toilet.  
**PT** Após retirá-lo completamente despeje o conteúdo dentro da sanita.  
**ES** Luego de retirarlo completamente, vierte el contenido en el inodoro.

**9** **EN** Wash it well with soap and water and you can use it again.  
**PT** Lave bem com água e sabão e poderá utilizá-lo novamente.  
**ES** Lávalo bien con agua y jabón y podrás volver a usarlo.