



TABELA MENSTRUAL E SISTEMA DE PONTUAÇÃO

DATA DE INÍCIO

/ /
Dia Mês Ano

INSTRUÇÕES: Anote o número de pensos higiênicos/tampões usados por dia com base em quão cheios eles podem ficar durante cada dia da sua menstruação. Se for mais de 10 dias, por favor continue a pontuar utilizando uma segunda tabela. Se apresentar coágulos de sangue, anote diariamente número de coágulos e o tamanho. Consulte o Sistema de Pontuação à direita para que possa saber como medir o tamanho do coágulo¹. Se apresentar hemorragia ou desconforto que estejam a afetar a sua atividade diária e a sua qualidade de vida, coloque "1" nesse dia. Caso esteja a utilizar um copo menstrual, recomendamos que use um copo que tenha marcador de quantidade. Insira por favor a quantidade do seu copo na caixa. De seguida, escreva a letra correspondente à quantidade de sangue na tabela.

PENSOS HIGIÊNICOS	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pontuação	Pontos
Levemente manchado												1 ponto por cada penso higiênico	
Moderadamente Sujo												5 pontos por cada penso higiênico	
Completamente cheio												20 pontos por cada penso higiênico	
Coágulo pequeno (como uma uva)												1 ponto por cada coágulo	
Coágulo grande (como um morango)												5 pontos por cada coágulo	
Hemorragia												5 pontos por cada dia	

TAMPÕES	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pontuação	Pontos
Levemente manchado												1 ponto por cada tampão	
Moderadamente Sujo												5 pontos por cada tampão	
Completamente cheio												10 pontos por cada tampão	
Coágulo pequeno (como uma uva)												1 ponto por cada coágulo	
Coágulo grande (como um morango)												5 pontos por cada coágulo	
Hemorragia												5 pontos por cada dia	

COPOS MENSTRUAIS														
Volume do copo (ml)	Opção de pontuação	O	A	B	C	D	E	F						
<input type="text"/>		0 Pontos												
Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pontos			
Copo Menstrual 1														
Copo Menstrual 2														

TOTAL DE PONTOS

Se o seu total é superior a 100, consulte um médico.

Fonte: 1. Higham JM, O'Brien PM y Shaw RW. Br J Obstet Gynaecol 1990; 97:734-9.