

## Folheto informativo: Informação para o utilizador

### Intrarosa 6,5 mg óvulo prasterona

▼ Este medicamento está sujeito a monitorização adicional. Isto irá permitir a rápida identificação de nova informação de segurança. Poderá ajudar, comunicando quaisquer efeitos secundários que tenha. Para saber como comunicar efeitos secundários, veja o final da secção 4.

#### **Leia com atenção todo este folheto antes de começar a utilizar este medicamento, pois contém informação importante para si.**

- Conserve este folheto. Pode ter necessidade de o ler novamente.
- Caso ainda tenha dúvidas, fale com o seu médico ou farmacêutico.
- Este medicamento foi receitado apenas para si. Não deve dá-lo a outros. O medicamento pode ser-lhes prejudicial mesmo que apresentem os mesmos sinais de doença.
- Se tiver quaisquer efeitos secundários, incluindo possíveis efeitos secundários não indicados neste folheto, fale com o seu médico ou farmacêutico. Ver secção 4.

#### **O que contém este folheto:**

1. O que é Intrarosa e para que é utilizado
2. O que precisa de saber antes de utilizar Intrarosa
3. Como utilizar Intrarosa
4. Efeitos secundários possíveis
5. Como conservar Intrarosa
6. Conteúdo da embalagem e outras informações

#### **1. O que é Intrarosa e para que é utilizado**

Intrarosa contém a substância ativa prasterona.

##### Para que é utilizado o Intrarosa?

Intrarosa é utilizado no tratamento de mulheres pós-menopausa que apresentem sintomas moderados a graves de atrofia vulvar e vaginal. É utilizado para aliviar os sintomas pós-menopausa na vagina, como a secura ou irritação. Estas são causadas pela diminuição dos níveis de estrogénio no organismo. Isto acontece naturalmente após a menopausa.

##### Como funciona Intrarosa

A prasterona corrige os sintomas e sinais de atrofia vulvar e vaginal ao repor os estrogénios que são normalmente produzidos antes da menopausa pelos ovários das mulheres. É inserido na vagina, para que a hormona seja libertada onde é necessária. Isto pode aliviar o desconforto na vagina.

#### **2. O que precisa de saber antes de utilizar Intrarosa**

A utilização de terapêutica hormonal de substituição (THS) acarreta riscos que devem ser ponderados na decisão de começar a tomá-la, ou de continuar a tomá-la.

A experiência no tratamento de mulheres com menopausa prematura (devido a falência ou cirurgia dos ovários) é limitada. Se teve uma menopausa prematura, os riscos de utilizar THS podem ser diferentes. Consulte o seu médico.

Antes de começar (ou recomeçar) a THS, o seu médico necessitará de saber o seu historial clínico e o da sua família. O seu médico poderá decidir realizar um exame físico. Este pode incluir um exame dos seus seios e/ou um exame interno, se necessário.

Depois de iniciar o tratamento com Intrarosa, deve fazer consultas de avaliação regulares com o seu médico (pelo menos a cada 6 meses). Nessas consultas, discuta com o seu médico os benefícios e riscos de continuar a tomar Intrarosa.

Faça regularmente rastreios da mama, conforme recomendado pelo seu médico.

### **Não tome Intrarosa**

Se algum dos casos seguintes se aplicar a si. Se não está segura de algum dos pontos seguintes, converse com o seu médico antes de tomar Intrarosa:

- Se tem ou alguma vez teve **cancro da mama**, ou se existe alguma suspeita de que possa ter;
- Se tem **cancro sensível a estrogénios**, como seja cancro do revestimento do útero (endométrio), ou se existe alguma suspeita de que possa ter;
- Se tem algum **sangramento vaginal não explicado**;
- Se tem um **espessamento excessivo do revestimento do útero** (hiperplasia do endométrio) que não esteja a ser tratado;
- Se tem ou alguma vez teve um coágulo de sangue numa veia (trombose), como seja nas pernas (trombose venosa profunda) ou nos pulmões (embolismo pulmonar);
- Se tem um distúrbio de coagulação do sangue (como deficiência de proteína C, proteína S ou antitrombina);
- Se tem ou teve recentemente uma doença causada por coágulos de sangue nas artérias, como um ataque de coração, AVC ou angina;
- Se tem ou alguma vez teve uma **doença do fígado** e os seus testes da função hepática não regressaram ao normal;
- Se tem um problema raro no sangue denominado «porfíria», que é transmitido por via hereditária (na família);
- Se tem **alergia** (hipersensibilidade) à **prasterona** ou a qualquer outro componente do Intrarosa (listados na secção 6 Outras informações).

Se alguma das condições acima surgir pela primeira vez enquanto toma Intrarosa, pare de tomar imediatamente o medicamento e consulte o seu médico imediatamente.

### **Advertências e precauções**

#### **Quando tomar especial cuidado com Intrarosa**

Informe o seu médico se alguma vez teve algum dos problemas seguintes, antes de começar o tratamento, pois estes podem regressar ou piorar durante o tratamento com Intrarosa. Caso isso aconteça, deve ter consultas de avaliação com o seu médico com mais frequência:

- fibromas no útero;
- crescimento do revestimento do útero fora do útero (endometriose) ou um historial de crescimento excessivo do revestimento do útero (hiperplasia do endométrio);
- risco aumentado de desenvolver coágulos de sangue (ver «Coágulos de sangue numa veia (trombose)»);
- risco aumentado de ter cancro sensível a estrogénio (como ter uma mãe, irmã ou avó que teve cancro da mama);
- tensão arterial alta;
- um distúrbio do fígado, como um tumor benigno do fígado;
- diabetes;
- pedras na vesícula;
- enxaqueca ou dores de cabeça fortes;
- uma doença do sistema imunitário que afeta vários órgãos do corpo (lúpus eritematoso sistémico, LES);
- epilepsia;
- asma;
- uma doença que afeta o tímpano e a audição (otosclerose);

- um nível muito alto de gordura no sangue (triglicéridos);
- retenção de fluidos motivada por problemas cardíacos ou dos rins.

### **Pare de tomar Intrarosa e consulte imediatamente um médico**

Se notar alguma das seguintes condições ao tomar THS:

- qualquer uma das condições indicadas na secção «NÃO TOME Intrarosa»;
- amarelecimento da pele ou do branco dos olhos (icterícia). Estes podem ser sinais de uma doença do fígado;
- se engravidar;
- uma elevação grande da tensão arterial (os sintomas podem ser dores de cabeça, cansaço, tonturas);
- dores de cabeça semelhantes a enxaqueca a ocorrerem pela primeira vez;
- se notar sinais de um coágulo de sangue, como:
  - inchaço doloroso e vermelhidão nas pernas;
  - dor súbita no peito;
  - dificuldade em respirar.

Para mais informações, consulte «Coágulos de sangue numa veia (trombose)»

**Nota:** Intrarosa não é um contraceutivo. Se passaram menos de 12 meses desde a sua última menstruação ou se tem menos de 50 anos de idade, poderá ainda ter de utilizar contraceção adicional para evitar uma gravidez. Aconselhe-se com o seu médico.

### **THS e cancro**

Intrarosa não foi estudado em mulheres com historial de cancro ou cancro atual.

### **Espessamento excessivo do revestimento do útero (hiperplasia do endométrio) e cancro do revestimento do útero (cancro do endométrio)**

A toma de comprimidos de THS apenas com estrogénios durante um período prolongado pode aumentar o risco de desenvolver cancro do revestimento do útero (o endométrio). Intrarosa não estimula o endométrio, conforme foi demonstrado pela atrofia do revestimento do útero em todas as mulheres tratadas com Intrarosa durante um ano nos ensaios clínicos.

É desconhecido se existe um risco no caso de Intrarosa utilizado em tratamentos a longo prazo (mais de um ano). Contudo, demonstrou-se que Intrarosa tem uma absorção sanguínea muito baixa, pelo que não é necessária a adição de um progestativo.

Se ocorrer uma hemorragia ou pequena perda de sangue, geralmente não é caso para preocupação, mas deve marcar uma consulta com o seu médico. Pode ser um sinal de que o seu endométrio está a ficar mais espesso.

Os seguintes riscos aplicam-se aos medicamentos de THS que circulam no sangue. Contudo, Intrarosa destina-se ao tratamento local na vagina e a sua absorção no sangue é muito reduzida. É menos provável que as condições abaixo mencionadas piorem ou recorram durante o tratamento com Intrarosa, mas deve consultar o seu médico caso tenha alguma preocupação.

### **Cancro da mama**

As evidências sugerem que a toma de THS combinada de estrogénio-progestativo e, possivelmente, também de estrogénio isolado aumenta o risco de cancro da mama. O risco adicional depende da duração da THS. O risco adicional torna-se evidente após alguns anos. Contudo, regressa ao normal no prazo de alguns anos (no máximo 5) após interrupção do tratamento.

- **Examine os seus seios regularmente. Consulte o seu médico caso note alguma alteração, como:**
  - covinhas na pele;
  - alterações no mamilo;
  - quaisquer nódulos visíveis ou que se possam sentir.

Adicionalmente, é aconselhável aderir a programas de mamografias de rastreio caso essa opção esteja disponível.

### **Cancro do ovário**

O cancro do ovário é raro – muito mais raro do que o cancro da mama. A utilização de THS apenas com estrogénios foi associada a um ligeiro aumento do risco de cancro do ovário.

O risco de cancro do ovário varia com a idade. Por exemplo, nas mulheres com idades entre 50 e 54 anos que não tomam THS, cerca de 2 em cada 2000 mulheres serão diagnosticadas com cancro do ovário ao longo de um período de 5 anos. Em mulheres que tomam THS durante 5 anos, haverá cerca de 3 casos por cada 2000 utilizadoras (i.e., cerca de 1 caso adicional).

Casos de cancro do ovário e da mama foram comunicados com uma frequência rara em mulheres tratadas com 6,5 mg de prasterona durante 52 semanas.

### **Efeito da THS sobre o coração e a circulação**

Intrarosa não foi estudado em mulheres com historial de doenças tromboembólicas, hipertensão não controlada ou doença cardíaca.

### **Coágulos de sangue numa veia (trombose)**

O risco de coágulos de sangue nas veias é cerca de 1,3 a 3 vezes superior em utilizadoras de THS, em comparação com não utilizadoras, especialmente durante o primeiro ano de terapêutica.

Coágulos de sangue podem ser graves, e se um se desloca para os pulmões, pode causar dores no peito, falta de ar, desmaio ou mesmo a morte.

É mais provável que um coágulo de sangue surja numa veia à medida que a pessoa envelhece e quando alguma das seguintes situações se aplica. Informe o seu médico se alguma das situações seguintes se aplicar a si:

- não pode andar durante um longo período de tempo devido a uma grande cirurgia, lesão ou doença (ver também a secção 3, Se tem de ser submetida a uma cirurgia);
- tem grande excesso de peso (IMC >30 kg/m<sup>2</sup>);
- tem um problema de coagulação do sangue que exige tratamento a longo prazo com um medicamento utilizado para prevenir coágulos sanguíneos;
- se algum dos seus familiares diretos já teve coágulos de sangue na perna, pulmão ou outro órgão;
- tem lúpus eritematoso sistémico (LES);
- tem cancro.

Para conhecer os sinais de um coágulo de sangue, consulte «Pare de tomar Intrarosa e consulte imediatamente um médico».

Nos ensaios clínicos, não se observou qualquer trombose venosa profunda com prasterona intravaginal, mas registou-se um caso de embolismo pulmonar, o que corresponde a uma incidência menor com Intrarosa do que no grupo do placebo.

### *Comparação*

Observando mulheres na casa dos 50 anos que não tomam THS, em média, ao longo de um período de 5 anos, é expectável que 4 a 7 em 1000 desenvolvam um coágulo de sangue numa veia.

### **Doença cardíaca (ataque de coração) / Hipertensão**

Em mulheres que tomam terapêutica apenas com estrogénios, não existe um aumento do risco de desenvolver uma doença cardíaca.

### **AVC**

O risco de sofrer um AVC é cerca de 1,5 vezes superior em utilizadoras de THS do que em não utilizadoras. O número de casos adicionais de AVC devido ao uso de THS aumenta com a idade. Não foi observado nenhum caso de AVC com Intrarosa durante os ensaios clínicos.

### *Comparação*

Observando mulheres na casa dos 50 anos que não tomam THS, em média, é expectável que 8 em 1000 sofram um AVC ao longo de um período de 5 anos. Em mulheres na casa dos 50 anos que tomam THS, haverá 11 casos em 1000 utilizadoras, ao longo de 5 anos (i.e., 3 casos adicionais).

### **Outras condições**

- A THS não previne a perda de memória. Existe alguma evidência de um risco mais elevado de perda de memória em mulheres que começam a utilizar THS após os 65 anos de idade. Aconselhe-se com o seu médico;
- Pode observar corrimento vaginal porque a «base de gordura dura» derrete, o que acresce ao aumento das secreções vaginais devido ao tratamento. Caso ocorra corrimento vaginal, não é necessário interromper Intrarosa.
- Intrarosa pode enfraquecer preservativos, diafragmas e capuzes cervicais fabricados em látex.
- Caso sofra de uma infeção vaginal, necessitará de um tratamento com antibióticos antes de tomar Intrarosa.

### **Crianças e adolescentes**

Intrarosa é utilizado exclusivamente em mulheres adultas.

### **Outros medicamentos e Intrarosa**

Informe o seu médico ou farmacêutico se estiver a tomar, tiver tomado recentemente, ou se vier a tomar outros medicamentos.

Não estão disponíveis dados sobre a eficácia e segurança em mulheres que estejam a ser tratadas com terapêutica hormonal como: androgénios, terapêutica hormonal de substituição (apenas com estrogénios ou em combinação com progestativos).

O uso de Intrarosa em combinação com terapêutica hormonal de substituição (apenas com estrogénios ou combinação estrogénio-progestativo ou androgénio) ou com estrogénios vaginais não é recomendado.

### **Gravidez, amamentação e fertilidade**

#### Gravidez e amamentação

Intrarosa destina-se a ser utilizado apenas por mulheres após a menopausa. Se engravidar, pare de tomar Intrarosa e consulte o seu médico.

#### Fertilidade

Intrarosa não se destina a mulheres com potencial para engravidar. Não é conhecido se este medicamento afeta a fertilidade.

### **Condução de veículos e utilização de máquinas**

Intrarosa não afeta a sua capacidade de condução de veículos ou utilização de máquinas.

## **3. Como utilizar Intrarosa**

Utilize este medicamento exatamente como indicado pelo seu médico ou farmacêutico. Fale com o seu médico ou farmacêutico se tiver dúvidas.

O seu médico tentará prescrever a menor dose necessária para tratar o seu sintoma, durante o menor período possível. Fale com o seu médico se achar que esta dose é demasiado forte ou insuficiente.

#### Que dose deve tomar

Use um óvulo uma vez ao dia, ao deitar.

### Como utilizar

Insira o óvulo na vagina com o dedo ou com um aplicador fornecido com a embalagem.

Antes de utilizar este medicamento, leia cuidadosamente as instruções sobre como utilizar Intrarosa no final do folheto.

### Duração do tratamento

Depois da utilização inicial, consulte o seu médico, pelo menos a cada 6 meses, para verificar se precisa de continuar a usar Intrarosa.

### **Se utilizar mais Intrarosa do que deveria**

Recomenda-se a lavagem vaginal.

### **Caso se tenha esquecido de utilizar Intrarosa**

Caso se tenha esquecido de usar um óvulo, insira um assim que se lembrar. Contudo, se faltar menos de 8 horas para a dose seguinte, salte a aplicação do óvulo esquecido.

Não utilize dois óvulos para compensar uma dose esquecida.

### **Se tem de fazer uma cirurgia**

Se vai ser submetida a uma cirurgia, informe o cirurgião de que está a tomar Intrarosa. Poderá ter de interromper a toma de Intrarosa cerca de 4 a 6 semanas antes da operação, para reduzir o risco de formação de um coágulo de sangue (ver secção 2, Coágulos de sangue numa veia). Pergunte ao seu médico quando pode voltar a tomar Intrarosa.

## **4. Efeitos secundários possíveis**

Como todos os medicamentos, este medicamento pode causar efeitos secundários, embora estes não se manifestem em todas as pessoas.

As seguintes doenças foram comunicadas com mais frequência em mulheres a usar medicamentos de THS que circulam no sangue, em comparação com mulheres que não utilizam THS. Estes riscos aplicam-se em menor dimensão a terapêuticas com estrogénio administrado por via vaginal:

- cancro da mama;
- cancro do ovário;
- coágulos de sangue nas veias das pernas ou dos pulmões (tromboembolismo venoso);
- AVC;
- provável perda de memória caso a THS seja iniciada após os 65 anos de idade.

Para mais informações sobre estes efeitos secundários, consulte a secção 2.

O efeito secundário comunicado com maior frequência nos estudos clínicos foi o corrimento vaginal. Isto acontece provavelmente porque a gordura dura derrete, o que acresce a um aumento esperado de secreções vaginais devido ao tratamento. O corrimento vaginal não obriga à interrupção do Intrarosa.

Foram também relatados os seguintes efeitos adversos:

- com frequência frequente (pode afetar até 1 em 10 pessoas): exame de Papanicolau anormal (principalmente ASC-US ou LGSIL), flutuações do peso (aumento ou diminuição);
- com frequência pouco frequente (pode afetar até 1 em 100 pessoas): pólipos benignos cervicais ou uterinos, massas mamárias benignas.

Os seguintes efeitos secundários foram comunicados para THS contendo estrogénios, mas não para Intrarosa, durante os ensaios clínicos:

- doença da vesícula biliar
- diversos distúrbios da pele:
  - descoloração da pele, especialmente na cara ou pescoço, conhecida como «manchas de gravidez» (cloasma);
  - nódulos na pele avermelhados e dolorosos (eritema nodoso);
  - erupção na pele com vermelhidão ou lesões em forma de alvo (eritema multiforme).

### **Comunicação de efeitos secundários**

Se tiver quaisquer efeitos secundários, incluindo possíveis efeitos secundários não indicados neste folheto, fale com o seu médico ou farmacêutico. Também poderá comunicar efeitos secundários diretamente através do sistema nacional de notificação mencionado no Apêndice V. Ao comunicar efeitos secundários, estará a ajudar a fornecer mais informações sobre a segurança deste medicamento.

### **5. Como conservar Intrarosa**

Manter este medicamento fora da vista e do alcance das crianças.

Não utilize este medicamento após o prazo de validade impresso na embalagem exterior e nos blisters, após EXP. O prazo de validade corresponde ao último dia do mês indicado.

Conservar a temperatura inferior a 30 °C.

Não congelar.

Não deite fora quaisquer medicamentos na canalização ou no lixo doméstico. Pergunte ao seu farmacêutico como deitar fora os medicamentos que já não utiliza. Estas medidas ajudarão a proteger o ambiente.

### **6. Conteúdo da embalagem e outras informações**

#### **Qual a composição de Intrarosa**

- A substância ativa é a prasterona. Cada óvulo contém 6,5 mg de prasterona.
- O único componente adicional é a gordura dura ( adeps solidus).

#### **Qual o aspeto de Intrarosa e conteúdo da embalagem**

Intrarosa é um óvulo branco ou esbranquiçado, em forma de torpedo, com cerca de 28 mm de comprimento e 9 mm de diâmetro na extremidade mais larga.

O aplicador é constituído por LDPE e 1% de corante (dióxido de titânio).

Está disponível em embalagens blister de 28 óvulos com 6 aplicadores.

#### **Titular da Autorização de Introdução no Mercado**

Endoceutics S.A.  
Rue Belliard 40  
1040 Bruxelas  
Bélgica

## **Fabricante**

Basic Pharma Manufacturing B.V.  
Burgemeester Lemmensstraat 352  
6163 JT Geleen  
Holanda

Para quaisquer informações sobre este medicamento, queira contactar o representante local do Titular da Autorização de Introdução no Mercado:

### **België/Belgique/Belgien, Luxembourg/Luxemburg, Nederland**

Theramex Belgium BVBA  
Tél/Tel: + 32 (0) 28088080  
[INTRAROSA.Enquiries@theramex.com](mailto:INTRAROSA.Enquiries@theramex.com)

### **Deutschland, Österreich**

Theramex Germany GmbH  
Tel: + 49 (0) 3088789684  
[INTRAROSA.Enquiries@theramex.com](mailto:INTRAROSA.Enquiries@theramex.com)

### **España**

Lacer S.A.  
Tel: + 34 934 46 53 00

### **France**

Theramex France S.A.S.  
Tél: + 33 (0) 800100350  
[INTRAROSA.Enquiries@theramex.com](mailto:INTRAROSA.Enquiries@theramex.com)

### **Italia**

Theramex Italy S.r.l.  
Tel: + 39 (0) 687500626  
[INTRAROSA.Enquiries@theramex.com](mailto:INTRAROSA.Enquiries@theramex.com)

### **Polska**

Theramex Poland sp. z o.o.  
Tel.: + 48 (0) 22 30 77 166  
[INTRAROSA.Enquiries@theramex.com](mailto:INTRAROSA.Enquiries@theramex.com)

### **Portugal**

Tecnimede - Sociedade Técnico-Medicinal, S.A.  
Tel: + 351 210 414 100  
[dmed.fv@tecnimede.pt](mailto:dmed.fv@tecnimede.pt)

### **United Kingdom, Ireland, Malta**

Theramex UK Limited  
Tel: + 44 (0) 3330096795  
[INTRAROSA.Enquiries@theramex.com](mailto:INTRAROSA.Enquiries@theramex.com)

### **Danmark, Ísland, Norge, Suomi/Finland, Sverige**

Avia Pharma AB  
Sverige/Svíþjóð/Ruosti  
Tlf/Sími/Tlf/Puh/Tel: + 46 (0) 8 544 900 22



**България, Česká republika, Eesti, Ελλάδα, Hrvatska, Κύπρο, Latvija, Lietuva,  
Magyarország, România, Slovenija, Slovenská republika**  
Theramex Ireland Limited  
Tel/Τελ./Τηλ: + 353 (0) 15138855  
[INTRAROSA.Enquiries@theramex.com](mailto:INTRAROSA.Enquiries@theramex.com)

**Este folheto foi revisto pela última vez em MM/AAAA.**

#### **Outras fontes de informação**

Está disponível informação pormenorizada sobre este medicamento no sítio da internet da Agência Europeia de Medicamentos: <http://www.ema.europa.eu>.

## Instruções para a utilização de Intrarosa

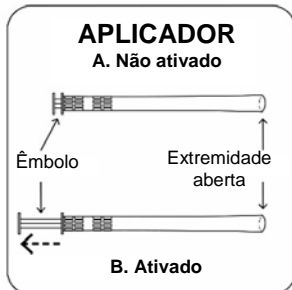
### Como devo usar Intrarosa

- Insira um óvulo de prasterona na vagina uma vez ao dia, ao deitar, com um aplicador ou com o dedo.

### Antes de começar

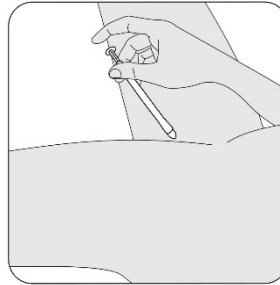
- Esvazie a bexiga e lave as mãos antes de manusear o óvulo e o aplicador.
- Separe um óvulo dentro do invólucro da fita de 7 óvulos.

### A. Utilizar o aplicador



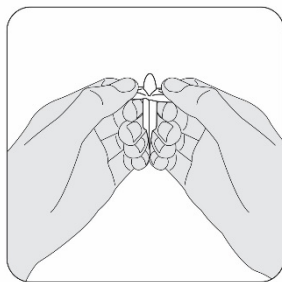
#### PASSO 1

- 1A. Retire 1 aplicador da embalagem.
- 1B. Puxe o êmbolo para trás até este parar, para ativar o aplicador. O aplicador tem de ser ativado antes de ser utilizado. Coloque o aplicador sobre uma superfície limpa.



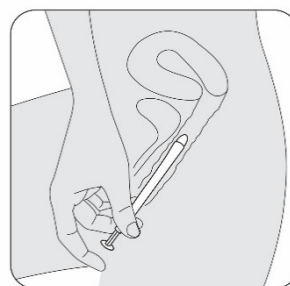
#### PASSO 5

- Escolha a posição para inserir o óvulo que seja mais confortável para si.
- 5a. Posição deitada

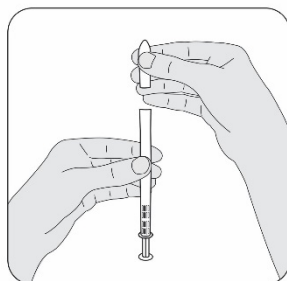


#### PASSO 2

- Puxe lentamente as abas de plástico no óvulo e afaste-as, mantendo o óvulo preso entre os dedos.
- Retire cuidadosamente o óvulo do invólucro de plástico.
- Se um óvulo cair sobre uma superfície não higienizada, substitua-o por um novo.

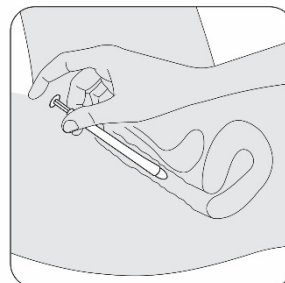


5b. Posição em pé



#### PASSO 3

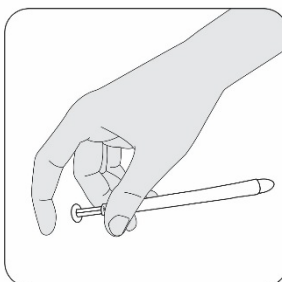
- Coloque o lado espalmado do óvulo dentro da extremidade aberta do aplicador ativado, conforme indicado. Está agora pronta para inserir o óvulo na vagina.



#### PASSO 6

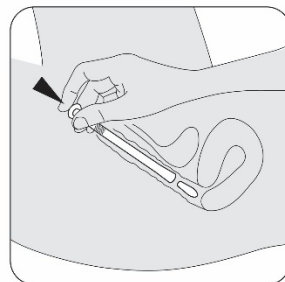
- Faça deslizar suavemente a extremidade do aplicador com o óvulo para dentro da vagina, o mais profundamente que for confortável.

**Não force.**



#### PASSO 4

- Segure o aplicador entre o polegar e o dedo médio.
- Deixe o indicador livre para pressionar o êmbolo do aplicador, depois de este estar inserido dentro da vagina.



#### PASSO 7

- Pressione o êmbolo do aplicador com o indicador para libertar o óvulo.
- Retire o aplicador. Lave-o ou elimine-o após uma semana de utilização (são fornecidos dois aplicadores adicionais).
- Para lavar o aplicador:
  - Desmonte-o;
  - Lave as duas peças durante 30 segundos com água corrente;
  - Seque com um toalhete de papel e monte-o de novo.

Mantenha-o num local limpo.

---

**B. Utilizar o dedo**

Siga as instruções acima, a partir do Passo 2 e, em seguida, insira o óvulo na vagina com o seu dedo, o mais profundamente que for confortável. **Não force.**

---