

GUIA DE CAMPANHA





BEM-VINDOS AO MUNDO O.B.®

Olá, youzzers™.

Em nome da equipa **o.b.**® queremos dar-vos as boas-vindas!

Esperamos que aproveitem esta oportunidade para conhecer e experimentar **o.b.**®, os tampões que vão permitir que estejas confortável e livre em qualquer situação.

Apesar do receio que algumas raparigas inicialmente têm de usar tampões, a verdade é que eles te permitem fazer a tua vida normal, sem qualquer desconforto ou limitação. Com eles, tens toda a liberdade para continuares a fazer tudo aquilo de que tanto gostas, como praticar desporto, ir à praia ou à piscina e até... usar os teus vestidos preferidos.

Desfrutem ao máximo desta experiência para que possamos, em conjunto, partilhar as nossas opiniões através da plataforma youzz™ e tornar esta oportunidade única.

Estamos ansiosos por receber todo o vosso feedback!

A Equipa **o.b.**®

NESTA CAMPANHA QUEREMOS...

DAR A CONHECER O.B.® E PROMOVER A SUA DIVULGAÇÃO

1. EXPERIMENTA

Experimenta e comprova que com os tampões **o.b.®** tens toda a liberdade para continuares a fazer tudo aquilo de que tanto gostas. Se nunca usaste tampões, não te preocupes! Nós explicamos-te como introduzir um tampão passo a passo. Vamos ajudar-te a tornar a tua primeira experiência com tampões fácil e simples! Descontrai... não custa nada. Lembra-te também que, em todas as embalagens, tens informação sobre como colocar corretamente o tampão. Depois de conseguires a primeira vez, verás que se torna numa simples rotina.

2. AVALIA

Depois de experimentares **o.b.®** preenche o **Questionário Inicial**, onde farás a primeira avaliação da tua experiência. Partilha e conhece as experiências, opiniões e sugestões das outras youzzers™ no **Blog de Campanha**. Faz o upload de uma fotografia original com **o.b.®** na **Galeria de Campanha** colocando os hashtags **#youzz** e **#youzzob** e habilita-te a vencer o passatempo fotográfico!

3. RECOMENDA

Este é o momento em que partilhas a campanha com as tuas amigas, familiares e conhecidas e lhes dás amostras de **o.b.®**. Queremos saber também a opinião delas sobre os tampões **o.b.®** que lhes entregaste, por isso, não deixes de lhes dar/ enviar um **Questionário para Amigas**. É muito importante sabermos também a sua opinião.

4. REPORTA

Falaste sobre **o.b.®** com amigas, familiares e/ou colegas de trabalho? Fizeste uma publicação no teu Facebook sobre a tua experiência? Preenche um **Relatório WOM** por cada conversa presencial ou publicação nas tuas redes sociais. No final da campanha, não te esqueças de preencher o **Questionário Final** e mostra-nos a tua avaliação completa sobre a tua experiência com **o.b.®**.

NOTA: Não te esqueças que cada questionário, comentário no Blog, foto ou vídeo na Galeria vale pontos na tua conta youzz™, o que aumentará as hipóteses de participares em campanhas futuras do teu interesse.



COM O.B.® AS PRIMEIRAS VEZES SÃO MAIS FÁCEIS!

Com **o.b.®** antes ou depois do período, os teus dias são igualmente livres!

Os tampões são usados internamente e absorvem o fluido antes de sair do corpo. Proporcionam conforto e liberdade, na medida em que os tampões além de serem a opção mais discreta, são mais higiénicos, porque mantêm a área genital externa limpa e seca, não se registando praticamente a libertação de odores.

Uma vez que a quantidade de fluido menstrual varia de rapariga para rapariga e também se altera ao longo dos dias do período menstrual – nos primeiros dias, o fluido é mais abundante e vai diminuindo até ao último dia, aquele em que desaparece – existem vários tamanhos de tampões que permitem uma proteção interna eficaz adequada a cada caso.

É aconselhável usares tampões de diferentes tamanhos ao longo dos vários dias do teu período menstrual. O tamanho dos tampões varia em função da quantidade de fluxo que absorvem, ou seja, de uma forma geral, quanto maior o tampão, maior a capacidade de absorção.

COM O.B.® AS PRIMEIRAS VEZES SÃO MAIS FÁCEIS!

Lembra-te também que, em todas as embalagens, tens informação sobre como colocar corretamente o tampão. De qualquer maneira, só a prática te vai ajudar. Depois de conseguires a primeira vez, verás que se torna numa simples rotina. Deves tentar colocar o tampão durante os dois primeiros dias de período, quando o fluido é mais intenso, para que o tampão deslize mais facilmente, mas antes de tudo, deves procurar qual o melhor tampão para ti.

Os tampões **o.b.**® têm canais em curva que dirigem o fluxo de forma mais eficiente para o interior do tampão, para uma proteção de confiança.

Depois deves encontrar uma posição confortável, em que estejas relaxada:

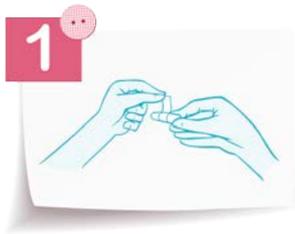
- Sentada na sanita, com as pernas afastadas;
- De pé, com uma perna apoiada na borda da banheira ou do bidé;
- Deitada (o tampão é introduzido quase em linha reta).

Nota: Se os teus músculos estiverem descontraídos, não encontrarás nenhuma resistência ao tampão, que será introduzido sem dificuldade.



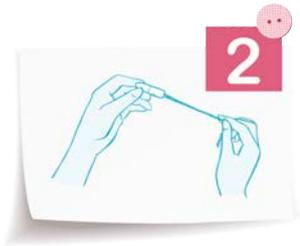
PASSOS PARA A UTILIZAÇÃO DO TAMPÃO O.B.®

De seguida, explicamos-te como deves colocar o tampão corretamente passo a passo:



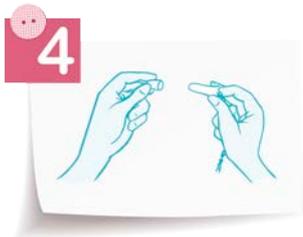
Antes de abrires o tampão verifica que tipo de abertura tem o tampão que compraste. Se for uma abertura twist, pega nas duas extremidades do tampão e gira a película em sentidos contrários até a película se rasgar. Se não for uma abertura twist, segura na parte arredondada do tampão, destaca a tira central e o revestimento de celofane da base.

Puxa bem para fora o cordão, verifica se está bem preso e roda-o um pouco para alargar a base do tampão.



Coloca o dedo indicador na base do tampão, como se este fosse um dedal, e retira o celofane da parte superior.

PASSOS PARA A UTILIZAÇÃO DO TAMPÃO O.B.®



Com a outra mão, afasta os grandes e pequenos lábios e sente a abertura vaginal, que está entre a uretra e o ânus.

Encosta o tampão à entrada da vagina e, cuidadosamente, empurra-o para dentro o máximo que pudeses. Deves empurrar o tampão na direção da coluna, ou seja, para trás, seguindo a inclinação da vagina. Se sentires alguma resistência, muda um pouco de direção.



Se, quando te sentares, o sentires, isso quer dizer que ainda não está corretamente colocado. Terás de empurrá-lo um pouco mais para dentro, até à oná média da vagina, onde não se sente nada.



Vai a www.myob.pt e encontras um breve vídeo com esta explicação.



AS TUAS DÚVIDAS SOBRE O USO DOS TAMPÕES... ... SÃO DESMISTIFICADAS COM O.B.®

Como sabes se o tampão está corretamente colocado?

Se tiveres a sensação de que não vai caber, lembra-te de que a vagina é muito elástica e flexível. Se estiveres relaxada e empurrares para trás, na direção da coluna, os músculos da abertura vaginal cedem e o tampão escorrega para o interior. É importante empurrares bem para dentro, para que fique na zona média da vagina. Quando deixares de o sentir, o tampão está bem colocado.

Estando corretamente introduzido, fazas o que fizeres, o tampão permanece no seu lugar e não se sente.

Como retiras o tampão?

Puxa lentamente o cordão que fica pendente. Será mais fácil se o tampão estiver completamente impregnado de fluido. Se sentires uma ligeira resistência, isso quer dizer que ainda não está saturado e que podes deixá-lo mais algum tempo na vagina.

NOTA: Não te esqueças de lavar bem as mãos antes e depois de o colocares!

LIBERTA-TE DOS MITOS!

1) É saudável usar tampões? Preocupa-te um pouco que não seja muito natural usá-los...

É perfeitamente seguro usá-los todos os dias do teu período menstrual. Não foram notificados efeitos adversos em estudos clínicos e laboratoriais, resultantes do uso corrente de tampões ou do seu material na microflora vaginal.

2) O tampão pode bloquear o fluido dentro da vagina?

Não, o tampão atua como uma esponja e absorve o fluido sem o bloquear, não existindo perigo nenhum para a tua saúde. Isto pode comprovar-se, pelo facto de, quando o tampão esgota a capacidade de absorção, deixar passar menstruação para fora da vagina.

3) As raparigas virgens podem usar tampão?

Desde que a menstruação aparece, o hímen torna-se muito flexível e elástico, por isso, o tampão pode penetrar na vagina sem danificá-lo. De qualquer forma, a virgindade nada tem a ver com um hímen intacto. Virgem é toda a rapariga que nunca tenha tido relações sexuais.

4) Que tamanho deves usar?

Na primeira vez, deves usar sempre o tamanho mais pequeno. À medida que te fores habituando, podes passar para o normal. Muitas raparigas usam tampões com absorção média (“normais”) nos dias com mais fluxo e mini nos restantes. No entanto, só tu sabes qual o tamanho mais adequado para ti. O importante é que te sintas confortável, protegida e confiante.

LIBERTA-TE DOS MITOS!

5) Quando deves mudar o tampão?

Não necessitas de retirar o tampão sempre que vais à casa de banho, porque a vagina é independente da uretra. Nos primeiros dias, em que o fluido é mais abundante deve ser trocado a cada três a cinco horas. Nos últimos dias, um tampão pode permanecer seis a oito horas na vagina. Nunca te esqueças de retirar o último tampão que introduziste, porque um esquecimento desses pode dar origem a infeções vaginais.

6) Podes usar o tampão de noite?

Os tampões são a proteção ideal para a noite, pois podes mexer-te à vontade durante o sono. Deves colocar o tampão antes de ir para a cama e retirá-lo imediatamente ao levantar.

7) O tampão pode perder-se dentro do corpo?

É impossível um tampão perder-se no interior da vagina, porque a abertura desta para o útero é tão estreita como a cabeça de um alfinete. Caso o cordão do tampão passe para dentro da vagina e não o consigas puxar, espera até que o tampão esteja completamente impregnado de fluido. Então, senta-te na sanita e faz alguma força com os músculos abdominais. O tampão deslizará até ao exterior facilmente. Caso não consigas remover o tampão, consulta um ginecologista.

8) Podes fazer desporto quando estás com a menstruação?

Os dias de período são dias normais como os outros. Podes mover-te como sempre fazes, andar de bicicleta, correr, fazer exercício físico e até ir à piscina, caso uses um tampão. Desde que te sintas bem fisicamente, deves fazer o exercício físico que entenderes.



A CAMPANHA

NESTA CAMPANHA, 500 YOUZZERS™ VÃO EXPERIMENTAR GRATUITAMENTE O.B.®

Cada youzzer™ selecionada receberá um kit [o.b.®/youzz.net™](https://www.ob.com/youzz.net) que inclui:

- » 1 carta de boas-vindas;
- » 1 embalagem de tampões **o.b.®** de 16 unidades (com ou sem aplicador, de acordo com o que nos indicaste usar habitualmente) para experimentação;
- » 10 embalagens de tampões **o.b.®** de 16 unidades (com ou sem aplicador, de acordo com o que estás a experimentar) para distribuíres entre as tuas amigas;
- » 15 vales de desconto de 1,00 €, válidos na compra de uma embalagem de tampões **o.b.®**, com ou sem aplicador;
- » Um bloco de questionários, para que registes as opiniões das tuas amigas a quem deste uma embalagem de **o.b.®**, um vale de desconto ou a quem falaste da tua experiência com **o.b.®**.





FASE 1 - EXPERIMENTA

Esta é a fase em que tens a oportunidade de experimentar e testar em detalhe os produtos da campanha. Por isso, usufrui ao máximo desta experiência e partilha connosco as fotografias da receção e utilização de **o.b.®**.

Depois de abrires o teu kit e de experimentares o novo gesto diário, tão prático para o teu cabelo que o vai deixar como novo, aproveita para nos mostrar o resultado final. O que precisas de fazer é simples: Dirige-te à **GALERIA DE CAMPANHA** e faz um upload da fotografia que pretendes inserir.

Como sabes, não resistimos a uma boa fotografia. Por isso mesmo, apura o teu lado mais fotogénico e diverte-te! Ao fazê-lo estás não só a partilhar a tua experiência mas também a aumentares a possibilidade de ganhar uma oferta única da marca **o.b.®**.

Não te esqueças de colocar os hashtags **#youzz** e **#youzzob** em todas as tuas partilhas! No final iremos seleccionar as 3 fotos mais divertidas entre as 10 mais votadas, que irão receber um pack de ofertas **o.b.®**.



FASE 2 - AVALIA

Nesta fase da campanha, já terás experimentado **o.b.**®!

Chegou então a altura de preencheres o **QUESTIONÁRIO INICIAL**, onde farás a primeira avaliação da tua experiência com **o.b.**®.

Partilha e conhece as experiências, opiniões e sugestões das outras youzzers™ sobre **o.b.**® no **BLOG DE CAMPANHA**.

Faz o upload de uma fotografia original com **o.b.**® na **GALERIA DE CAMPANHA** colocando os hashtags **#youzz** e **#youzzob** e habilita-te a ser uma das vencedoras do passatempo fotográfico!





FASE 3 - RECOMENDA

As experiências partilhadas são sempre as melhores!

Aproveita a ocasião para organizar encontros com as tuas amigas e partilha com elas a tua experiência, bem como as amostras **o.b.®**. Faz uma publicação nas tuas redes sociais e partilha os segredos do sucesso **o.b.®**. Cada vez que faças uma partilha - seja ela uma conversa presencial ou uma publicação online - preenche um **RELATÓRIO WOM**. Recorda-te que também podes partilhar todas as tuas opiniões, ideias ou sugestões connosco e com todos os youzzerTM através do **BLOG DE CAMPANHA**.

Mas, **ATENÇÃO**, ser youzzerTM significa ser honesto. Quando partilhares a tua opinião sobre **o.b.®** com os teus amigos, familiares ou colegas deverás ser sempre sincera. Queremos saber também a opinião das tuas amigas sobre **o.b.®**, por isso, não deixes de lhes dar/enviar um **QUESTIONÁRIO PARA AMIGAS**.

Aproveita ao máximo esta experiência!



FASE 4 – REPORTA

Falaste sobre **o.b.**® com amigas, familiares e/ou colegas de trabalho? Fizeste uma publicação no teu Facebook sobre a tua experiência com **o.b.**®? Preenche um **RELATÓRIO WOM** por cada conversa presencial ou publicação nas tuas redes sociais. No final da campanha, após teres uma experiência completa com **o.b.**®, é muito importante que preenchas o **QUESTIONÁRIO FINAL**. Diz-nos tudo! **o.b.**® quer saber a tua opinião!

CONTEÚDO	PONTOS	PONTUAÇÃO MÁXIMA
Questionário Inicial	10	0
Questionário Final	50	50
Relatório WOM	10	50
Questionário para Amigos	5	25
Post no Blog de Campanha	5	5
Fotografia na Galeria	5	5
Vídeo na Galeria	10	10

Toca a participar e a ganhar pontos na tua conta! Aumenta assim as tuas possibilidades de participar em próximas campanhas do teu interesse! Se tens alguma dúvida ou comentário, escreve-nos para membros.portugal@youzz.net.



CÓDIGO DE CONDUTA DE UM YOUZZER™

UM YOUZZER™ É...

É aberto: Tem orgulho em sê-lo e quando partilha a sua opinião relembra que o é, enquanto divulga a oportunidade de experimentar **o.b.**®. Se gosta genuinamente de algo, é a opinião aberta e honesta que conta. É fã do Word-of-Mouth e acredita que o conceito é uma forma eficaz de recomendação, divulgação e apreciação dos produtos que tem oportunidade de experimentar. O passa-a-palavra faz parte da vida do youzzer™!

Comunica naturalmente: Partilha a opinião naturalmente e fá-lo de forma verdadeira e genuína. Um youzzer™ é um comunicador por natureza! Sabe ouvir, opinar e valoriza, acima de tudo, a autenticidade!

É honesto: A sua mensagem só se consegue difundir quando é honesta e autêntica. Por isso mesmo, privilegia um passa-a-palavra direto, verdadeiro e sem rodeios. Um youzzer™ tem em atenção a sua partilha e fá-la, junto dos seus amigos, familiares e conhecidos, da forma mais original possível. A honestidade é o ponto primordial da conduta de um youzzer™. Tendo a consciência disso, sabe que deve ser verdadeiro em cada experiência, divulgação e recomendação.

Tem influência: Um youzzer™ conhece o poder do Word-of-Mouth. Respeita esse mesmo poder e partilha-o da forma mais honesta, verdadeira e informada. Toma conhecimento, experimenta, avalia, recomenda e, por último, reporta a sua informação com base na sua conduta de youzzer™.

CÓDIGO DE CONDUTA DE UM YOUZZER™

UM YOUZZER™ É...

Não é um vendedor: Quando partilha a sua experiência, sabe de antemão que não se encontra num papel de vendedor. Ser youzzer™ é, por isso, dar a conhecer a experimentação de um serviço ou produto e partilhar as suas opiniões honestas adquiridas. Não pressiona, assim, quem divulga e dá a conhecer as suas apreciações sobre **o.b.®**.

É um ouvinte: É, acima de tudo, um bom ouvinte. Presta atenção à forma como partilha a experiência e observa as reações dos seus amigos, familiares e conhecidos. O Word-of-Mouth é, por isso, uma rua de dois sentidos: divulga-se o produto ou serviço e escutam-se as diversas opiniões existentes. Ouvir significa tornar-se num youzzer™ exemplar.

Está sempre em contacto: Mantém-se sempre atento aos convites, às campanhas e às novidades. Sabe aquilo que gosta, os seus interesses e as suas expectativas. Atualiza o perfil com regularidade e preenche todos os inquéritos que estão disponíveis. É eficaz, apresenta detalhadamente a informação e interage para que as experiências de que faz parte possam ser cada vez mais influenciadoras e estimulantes.

Diverte-se: Sabe ser honesto e sabe que pode desfrutar ao máximo de cada experiência. Diverte-se, portanto, e sabe usufruir dos produtos e serviços das campanhas para as quais foi selecionado, divulgando a informação que pretende e a quem pretende. Um youzzer™ diverte-se e faz divertir todos aqueles com quem partilha a sua opinião!



www.myob.pt