

Intimus

# Bê- á- Bá- feminino

Vamos falar  
mais sobre o  
ciclo menstrual?

Você provavelmente já percebeu que seu corpo está mudando. É provável que também venha sentindo coisas diferentes, emocionais e físicas, não é mesmo?

Seja como for, lembre-se de que você não é a única – todas as pessoas que você conhece (incluindo os meninos) passarão pela puberdade. Faz parte e está tudo bem! E, quanto mais você se informar a respeito, mais confortável e confiante se sentirá!

Pra te provar que menstruação não é nenhum bicho de sete cabeças, preparamos uma cartilha que explica tudo sobre o ciclo menstrual, a TPM e a rotina durante o período menstrual.

conta mais

A PUBERDADE É O MOMENTO EM QUE SEU CORPO PASSA POR **MUITAS MUDANÇAS**, QUE TE PREPARAM PARA ATINGIR A IDADE ADULTA. A PUBERDADE DAS MENINAS NORMALMENTE ACONTECE DOS 10 AOS 14 ANOS. CADA MENINA É DIFERENTE DA OUTRA E NÃO HÁ MOMENTO MELHOR OU PIOR.



# muitas mudanças?!

AS MUDANÇAS FÍSICAS QUE VOCÊ VAI NOTAR SÃO SINAIS DE QUE A PUBERDADE CHEGOU:

- ▶ OS SEIOS CRESCEM;
- ▶ OS MAMILOS FICAM MAIS EVIDENTES;
- ▶ OS QUADRIS FICAM MAIS LARGOS;
- ▶ COMEÇAM A NASCER PELOS NAS AXILAS E NO PÚBIS;
- ▶ A SILHUETA VAI FICANDO MAIS CHEIA DE CURVAS;
- ▶ AS GENITAIS ESCURECEM E ENGROSSAM;
- ▶ VOCÊ COMEÇA A NOTAR UM CORRIMENTO VAGINAL;
- ▶ A OVULAÇÃO COMEÇA;
- ▶ A MENSTRUAÇÃO DESCE PELA PRIMEIRA VEZ.

SEUS ÓRGÃOS REPRODUTIVOS ESTÃO COM VOCÊ DESDE O NASCIMENTO, MAS É SÓ NA PUBERDADE QUE ELAS AMADURECEM. ISSO ACONTECE QUANDO O CORPO PRODUZ UM HORMÔNIO CHAMADO ESTRÓGENO, QUE CONTROLA SEU CICLO MENSTRUAL.

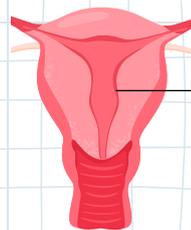
# A menstruação A menstruação

A grande maioria das mulheres menstrua; é algo normal durante todo o período de vida em que a mulher pode engravidar e gerar uma nova vida. Além disso, a menstruação é um bom sinal de que está tudo indo bem com o seu corpo.

Mas menstruar é só uma parte do ciclo menstrual: primeiro o óvulo se forma, daí o útero se prepara para receber um feto e, só quando percebe que ele não vem mesmo, o útero se contrai para eliminar esse revestimento, formado por sangue e tecido. É quando a menstruação “desce”.

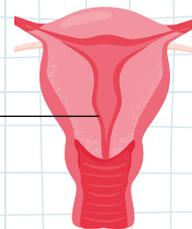
Por isso que, se a mulher engravidar, ela não menstrua. Porque o útero vai precisar desse revestimento e não o dispensa.

## como acontece:

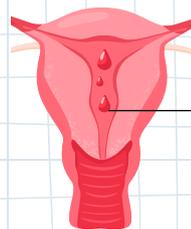


O ENDOMÉTRIO  
REVESTE O ÚTERO  
POR DENTRO

TODO MÊS, O ÚTERO  
SE PREPARA PARA  
A GRAVIDEZ, PARA  
RECEBER UM EMBRIÃO

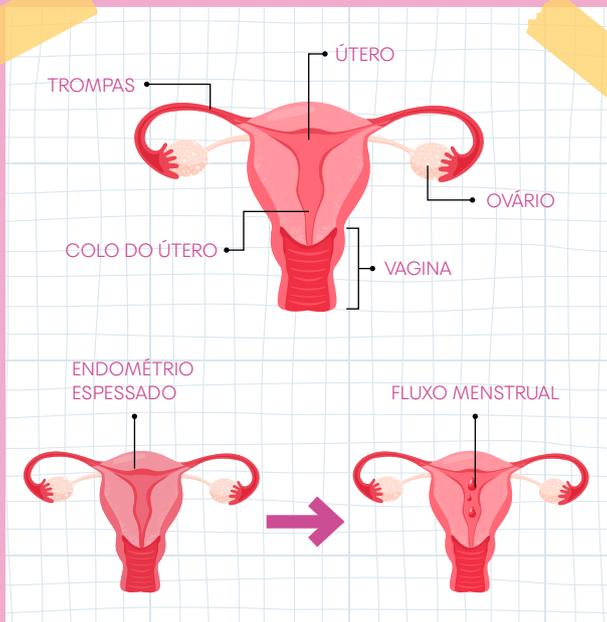


QUANDO A GRAVIDEZ  
NÃO ACONTECE, O  
ENDOMÉTRIO SE SOLTA,  
E A MULHER MENSTRUA



# O FLUXO menstrual

costuma durar de 3 a 8 dias. Ele começa com um sangramento de cor escurecida, vai ficando mais avermelhado e, quando está no finzinho, volta a ser escuro de novo.



VOCÊ SABIA QUE A PRIMEIRA MENSTRUÇÃO É CHAMADA DE MENARCA?

Isso mesmo! Depois que ela vier, você continuará a menstruar até mais ou menos os 50 anos, que é quando a menopausa acontece e o fluxo menstrual para pra sempre.

Quando você menstrua pela primeira vez, percebe como a menstruação marca uma fase importante do seu ciclo – e da sua vida. Por isso, vale a pena conhecê-la e respeitá-la.

Da menarca até a menopausa, você, muito provavelmente, vai menstruar todo mês – menos se estiver grávida ou amamentando. Se você não menstruar e não for por essas razões, é importante procurar um ginecologista: alguma alteração hormonal pode estar provocando a interrupção.

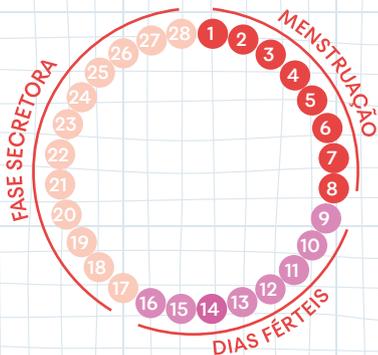
Aliás, **consultar um médico** periodicamente é muito importante para manter a saúde ginecológica em dia. Se tiver dúvidas de como chegar a um especialista médico, peça ajuda para um adulto de sua confiança, sua mãe, pai, professora, entre outros.

VOCÊ SABIA?

# MUITO PRAZER

## EU SOU O CICLO MENSTRUAL

O CICLO MENSTRUAL REGULAR DURA DE 28 A 30 DIAS, DIVIDIDOS EM TRÊS FASES.



1. A primeira começa no primeiro dia da menstruação e dura de 3 a 8 dias; é quando o endométrio e um novo folículo começam a crescer novamente.
2. Nos cinco dias seguintes, vem a fase ovulatória, quando o óvulo amadurece e a mulher fica mais fértil.
3. A última fase é a secretora, com duração de 14 dias mais ou menos, quando o útero se prepara para acomodar o óvulo fecundado. Se ele não for fecundado, a mulher menstrua, e o ciclo recomeça.

# SINTOMAS

## DURANTE O CICLO

Alguns dias antes de o fluxo começar, as mudanças hormonais podem provocar vários sintomas, físicos e emocionais. Os mais comuns são inchaço nos peitos e no abdômen, fome em excesso ou falta de apetite, acne e dor de cabeça. Além disso, é normal ficar triste e com vontade de chorar, irritada, cansada e ansiosa.

Quando a menstruação desce, esses sintomas passam. Mas não estranhe se você tiver cólica, ficar com uma sensação de peso na barriga e nas costas, se sentir cansada e com vontade de fazer xixi com mais frequência.

Tudo isso é provocado pelo fluxo.

É comum, ainda, sentir uma dor abdominal na fase de ovulação, no meio do ciclo. Não por acaso, esse incômodo é chamado de “dor do meio”.

Mas também é normal não sentir nada – nem dor, nem desconforto, nem alteração corporal. Afinal, cada mulher é única e cada corpo é diferente.



ESSA É A TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL, A FAMOSA TPM.

# protegida E CONFIANTE

## DURANTE A MENSTRUÇÃO

A cada ciclo menstrual, você perde de 30 ml a 50 ml de sangue. O volume não é tão grande assim... dá pra seguir indo pra escola (inclusive às aulas de educação física), indo à academia, ao cinema, tomar sorvete... Enfim, aonde você quiser, até mesmo à praia e à piscina.



QUANTO MAIS VOCÊ CONHECE SEU CORPO E FICA ATENTA AO SEU CICLO, MAIS VOCÊ CONSEGUE ADAPTAR SUA ROTINA A ESSAS MUDANÇAS. E, PRINCIPALMENTE, NÃO FICA ENCANADA COM OS DESCONFORTOS, SABENDO POR QUE ELAS ESTÃO APARECENDO E LEMBRANDO QUE ELAS LOGO VÃO EMBORA. NÃO GUARDE AS DÚVIDAS PRA VOCÊ.

## converse

SOBRE MENSTRUÇÃO COM SUAS AMIGAS, FAMILIARES, BUSQUE CONHECIMENTO SOBRE ALGO NATURAL DO SEU CORPO.

O MAIS IMPORTANTE É MANTER A HIGIENE ÍNTIMA USANDO UM PRODUTO QUE ABSORVA OU RECOLHA ESSE SANGUE.

### As opções são várias:

A mais conhecida é o absorvente externo, que se adapta facilmente a mulheres de diferentes tamanhos e é prático de usar.



Há também o absorvente interno, introduzido no canal vaginal, e que te deixa protegida e te dá liberdade para fazer qualquer atividade, até nadar.



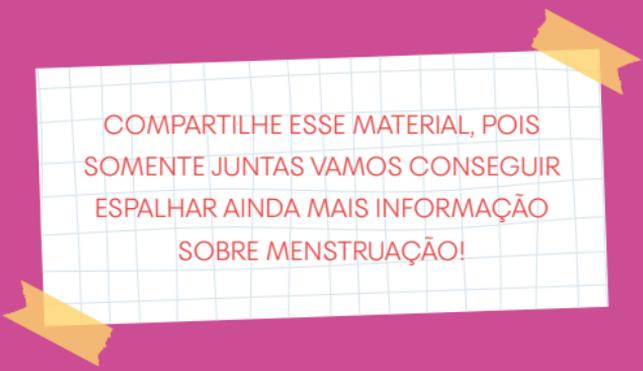
Os absorventes reutilizáveis (de pano), as calcinhas absorventes e o coletor menstrual são outras possibilidades.

Ah, e também tem os protetores diários, ótimas opções para quando o fluxo está no finzinho. E mais: eles são uma boa alternativa pro dia a dia, para que você se sinta fresca o dia todo.

**Cada mulher se adapta melhor** a um tipo de produto. Ou varia entre eles, optando pelo mais adequado a cada situação. A escolha é da mulher, que deve se sentir confortável, protegida e confiante com a opção que preferir.

The Intimus logo is a dark red oval with a white border, containing the word "Intimus" in white, bold, sans-serif font.

Se cuida e  
conte com  
a gente!

A yellow ribbon graphic with a torn edge, framing the central text box.

COMPARTILHE ESSE MATERIAL, POIS  
SOMENTE JUNTAS VAMOS CONSEGUIR  
ESPALHAR AINDA MAIS INFORMAÇÃO  
SOBRE MENSTRUAÇÃO!

APOIO:

