



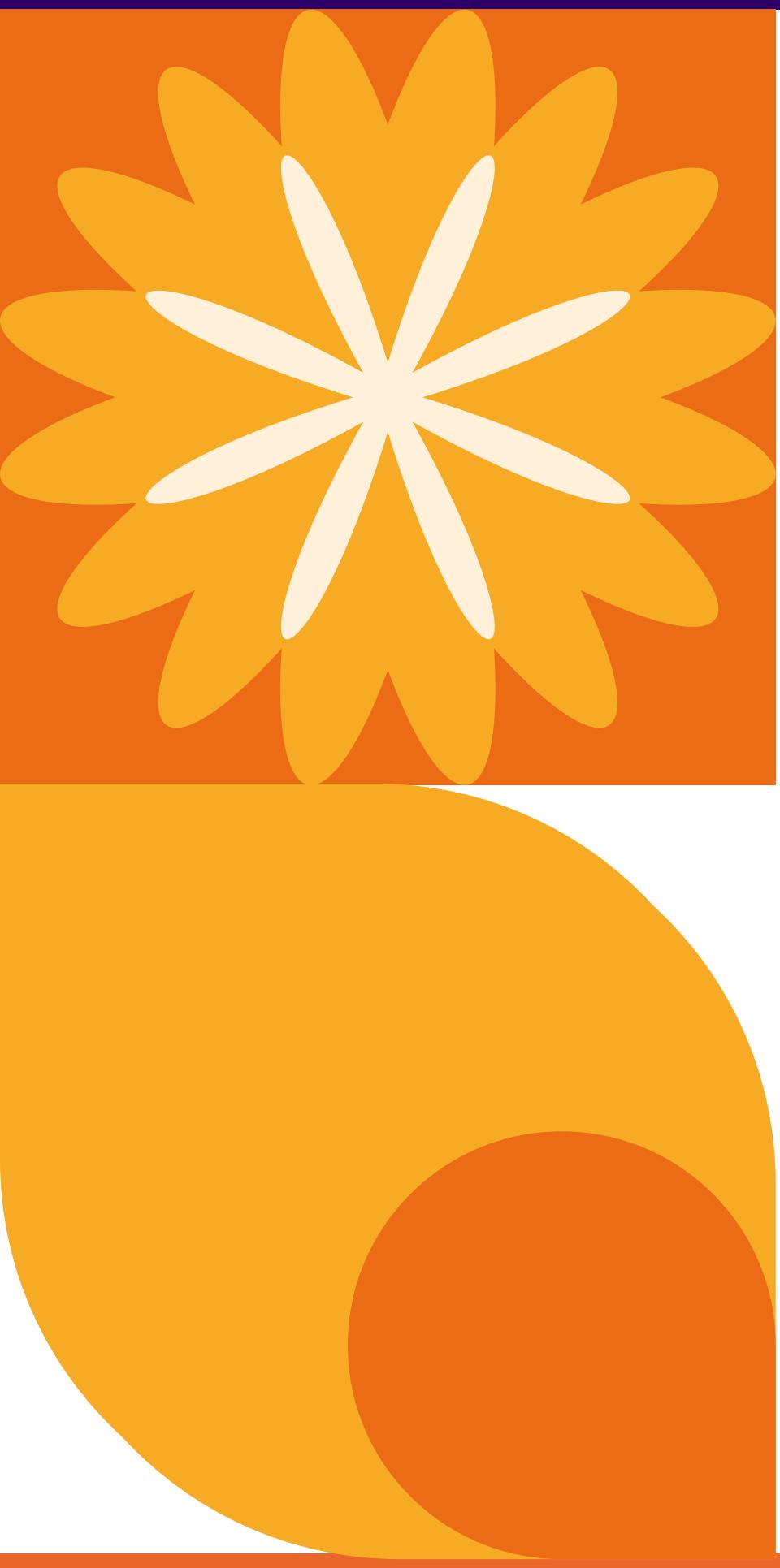
DIGIX



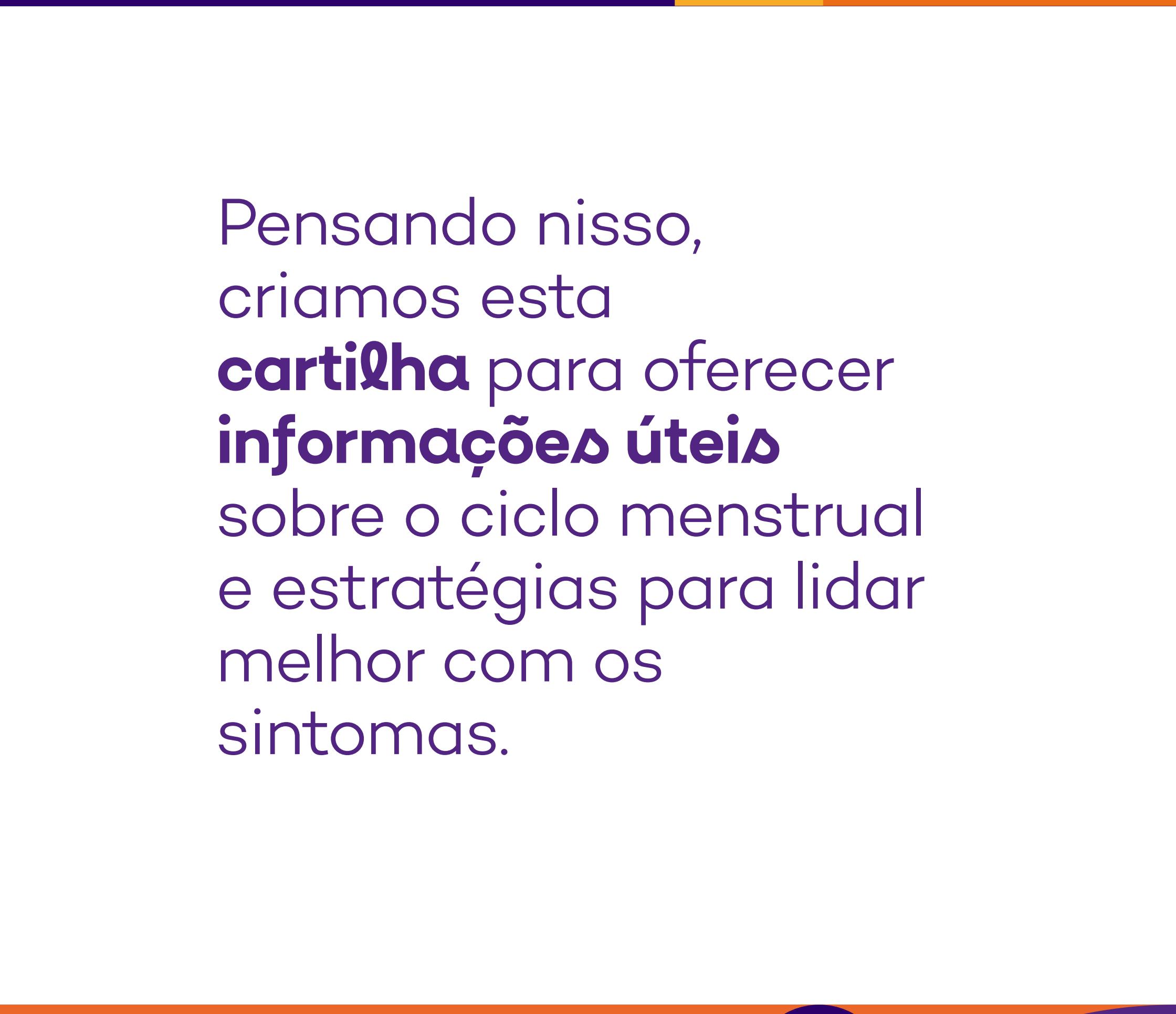
# Mens-truaré natura!

Uma cartilha Digix sobre o ciclo  
menstrual e dicas práticas.

**Menstruar é um processo natural e faz parte da vida de muitas pessoas.** No entanto, os desafios físicos e emocionais desse período podem impactar o bem-estar e a produtividade no dia a dia.



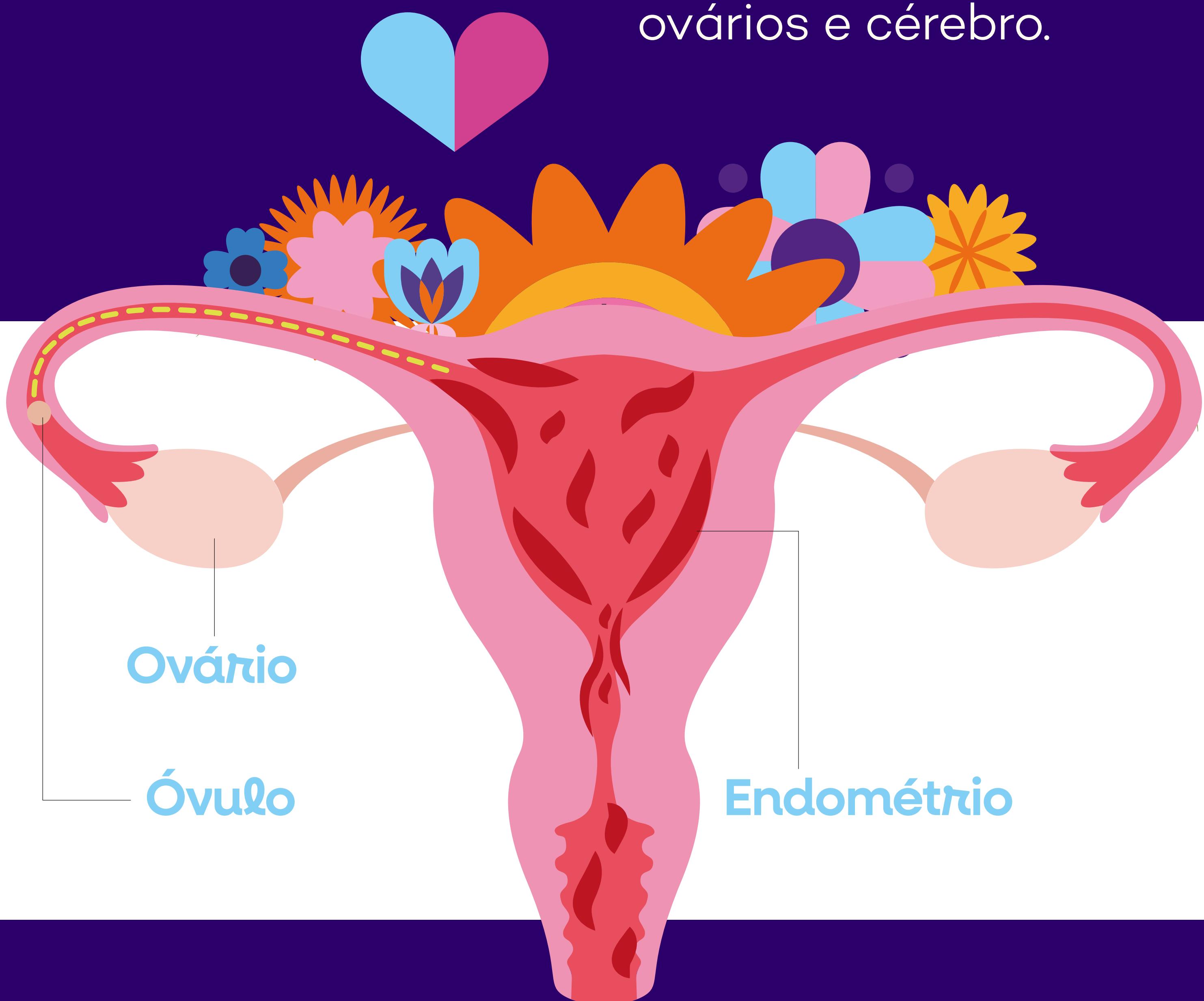
Pensando nisso, criamos esta **cartilha** para oferecer **informações úteis** sobre o ciclo menstrual e estratégias para lidar melhor com os sintomas.



Nosso objetivo é promover mais equilíbrio, respeito e **acolhimento**.

# O que é menstruação?

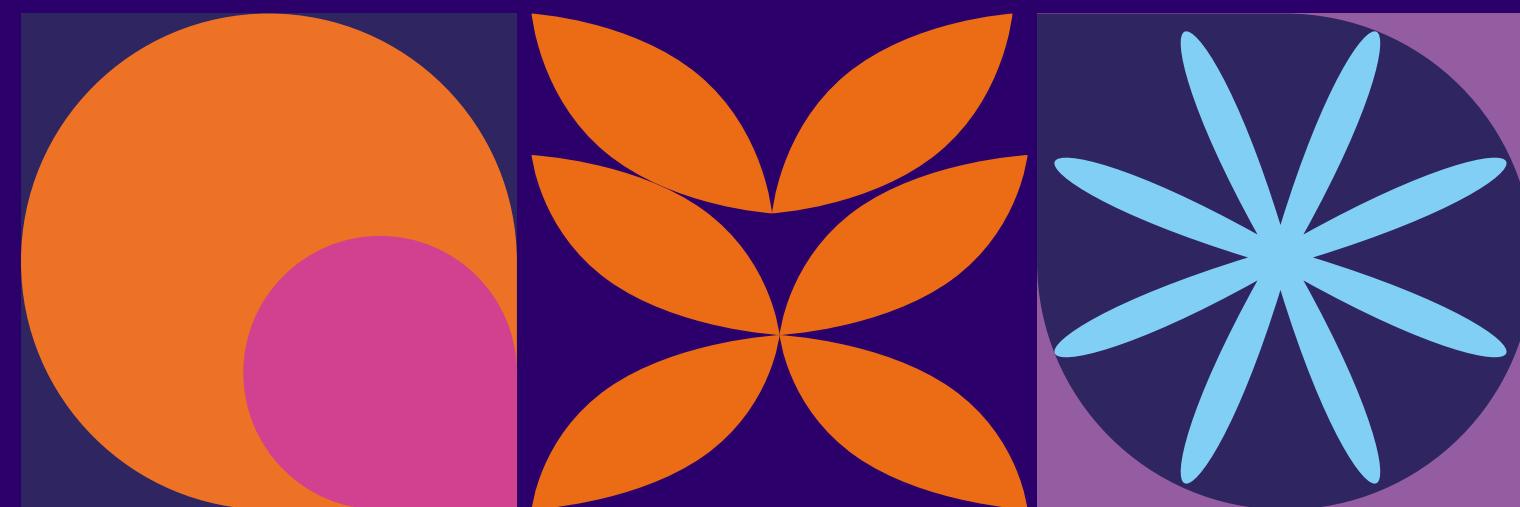
É um processo fisiológico que acontece do sistema reprodutivo feminino, resultado da interação de processos físicos e hormonais entre útero, ovários e cérebro.



## E como acontece?

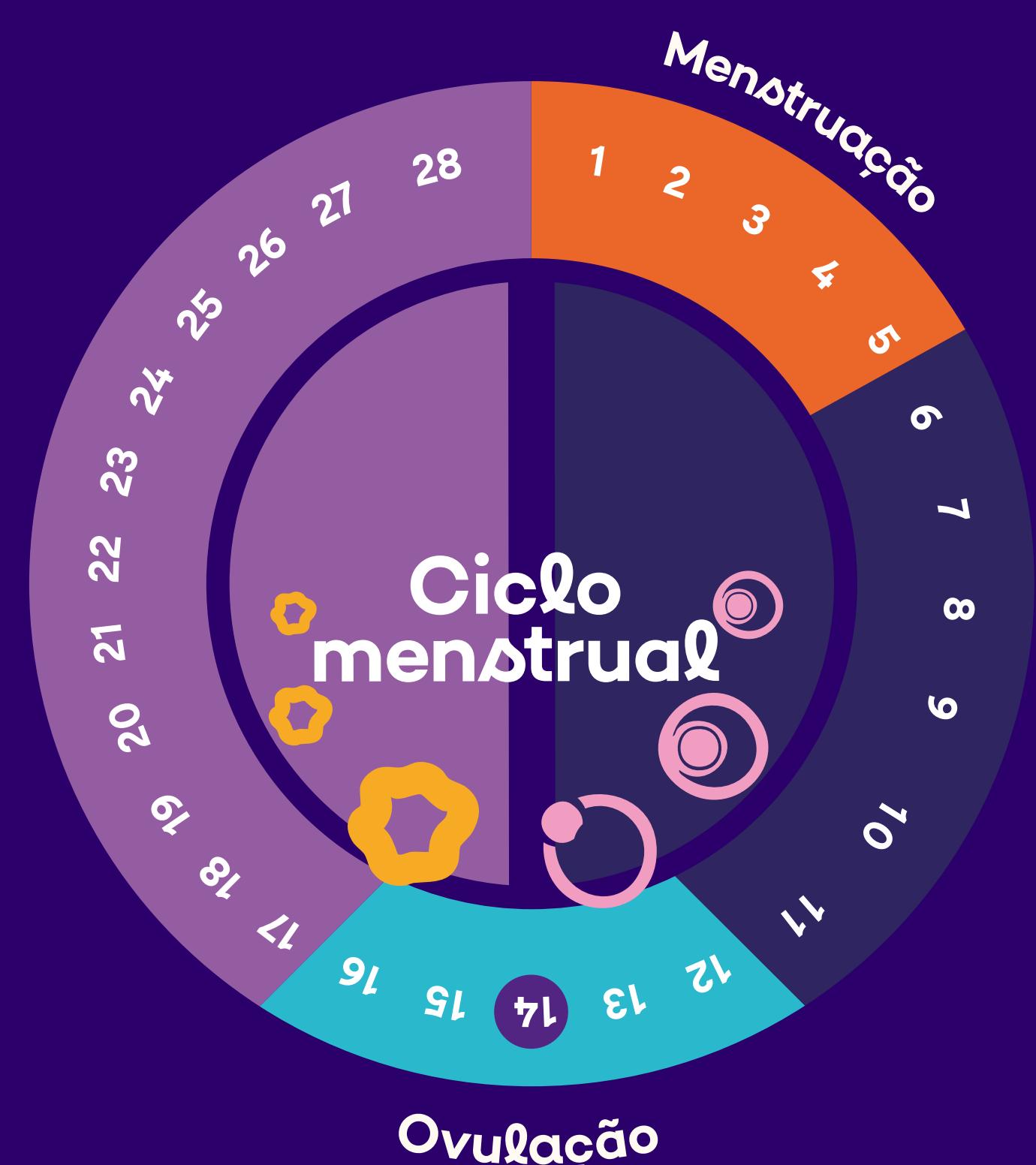
A cada novo ciclo, o útero se prepara para receber um embrião, sendo revestido internamente pelo endométrio  
→ Quando a gravidez não acontece, o endométrio se desprende, resultando na menstruação como a conhecemos.

# Fases da menstruação e sintomas



O ciclo menstrual é o período entre o primeiro dia de menstruação e o dia anterior à próxima vez que a pessoa menstruar.

Para cada pessoa, ele tem uma duração, que pode variar conforme a idade, o metabolismo, o estilo de vida e as condições de saúde. Os ciclos menstruais podem ter de **21 a 45 dias de duração**.



Esse processo é mediado por hormônios do hipotálamo, hipófise e dos ovários, que sofrem flutuações cíclicas. Muitas sensações diferentes podem surgir em cada fase do ciclo menstrual, como:

## Fase ovulatória



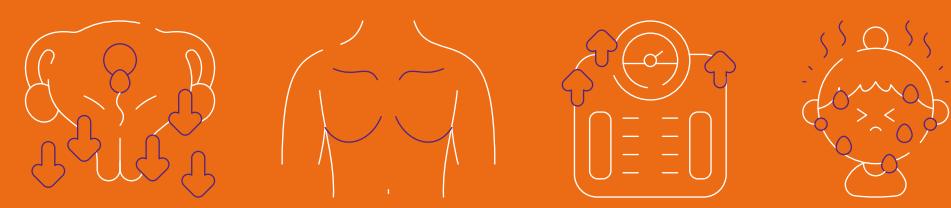
- Dor abdominal;
- Mais energia;
- Mais extroversão e sociabilidade.

## Fase lútea (pós-ovulatória/pré-menstrual)



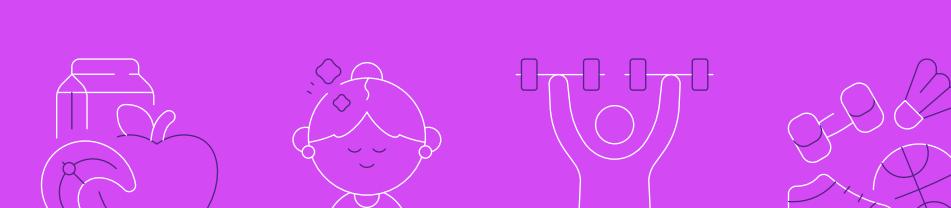
- Acne, dores de cabeça e sensibilidade emocional;
- Inchaço nas mamas e abdômen;
- Alterações de humor, como: humor depressivo, irritabilidade, ansiedade, baixa disposição etc.

## Fase menstrual



- Sensação de peso no corpo;
- Dores na barriga e costas;
- Maior irritabilidade e Cansaço;
- Cólicas e Mamas sensíveis;

## Fase folicular (pós-menstrual/pré-ovulatória)



- Bem-estar;
- Mais disposição.



## Alternativas de higiene menstrual

Cada pessoa pode se adaptar a um ou mais tipos diferentes de métodos de coleta do sangue menstrual para manter a higiene durante os dias de sangramento. **Não existe idade mínima e nem método ideal.**

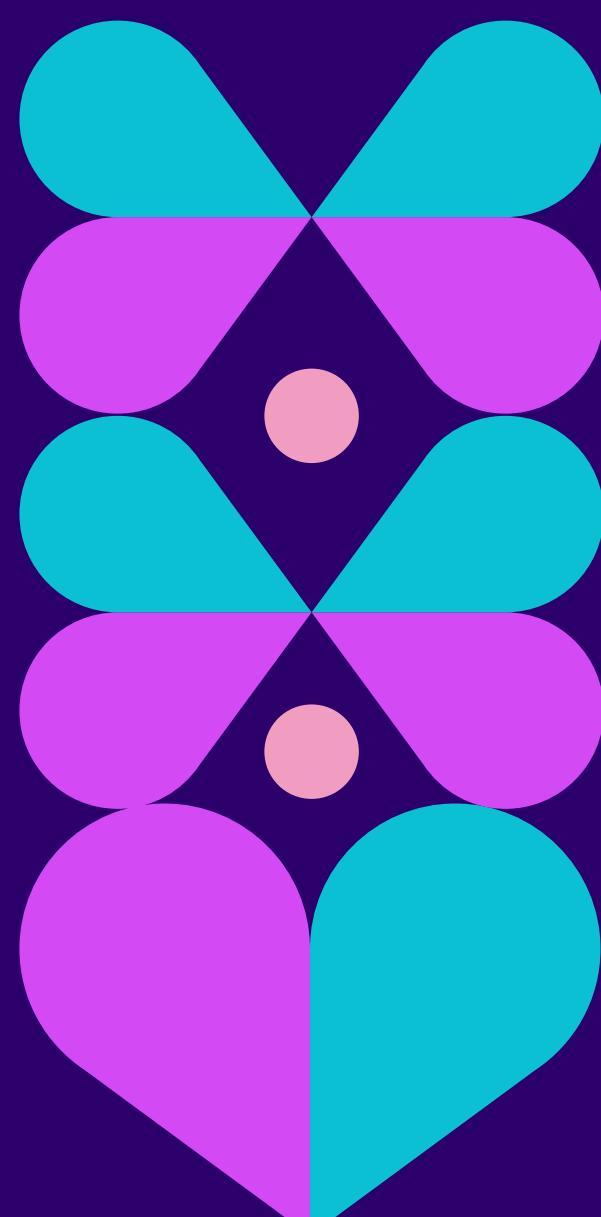
É importante se certificar de que a opção escolhida seja confortável e acessível, do ponto de vista financeiro. O mais importante é o bem-estar necessário neste período.

# Dicas práticas para lidar com o ciclo menstrual:

## 1. Alimentação saudável

A comida tem impacto direto na maneira como nosso corpo vai se comportar em determinados períodos. Assim, durante o ciclo menstrual, priorize:

- ◎ Alimentos ricos em ferro (como espinafre, feijão, lentilha, beterraba e carnes magras) para repor a perda de ferro causada pelo sangramento;
- ◎ Magnésio e potássio (banana, abacate, oleaginosas e sementes) para reduzir cólicas e retenção de líquido;
- ◎ Evite o consumo em excesso de açúcar, cafeína, álcool, sal e industrializados, pois podem intensificar a retenção de líquidos e o desconforto.



## 2. Hidratação reforçada



Quanto de água devemos beber por dia?

2 litros\*

Cálculo individual

35 ml x kg do corpo

**Exemplo:** Uma pessoa que pesa 55 kg deve tomar pelo menos 1,9 litro de água por dia ( $35 \text{ ml} \times 55 \text{ kg} = 1,9 \text{ litro}$ ).

Manter o corpo hidratado é essencial para reduzir o inchaço e melhorar a circulação.

**Dica bônus:** A água quente é aliada no combate às cólicas. Faça o uso de compressas e/ou banhos quentes concentrando o calor na região do baixo ventre para reduzir as contrações uterinas que provocam as dores.



### 3. Exercício físico

O exercício físico pode ser um grande aliado para reduzir dores e melhorar o humor. Algumas atividades recomendadas incluem:

- ◎ Caminhadas leves para ativar a circulação;
- ◎ Yoga e alongamento para aliviar a tensão muscular e cólicas;
- ◎ Exercícios aeróbicos moderados para liberar endorfinas e aliviar a TPM.

Em situações de dores intensas, procure realizar movimentos mais suaves e respeite os limites do seu corpo.

### 4. Controle do estresse e emoções

As oscilações hormonais podem intensificar o estresse e a ansiedade.

Algumas práticas ajudam a manter o equilíbrio emocional, como a psicoterapia.

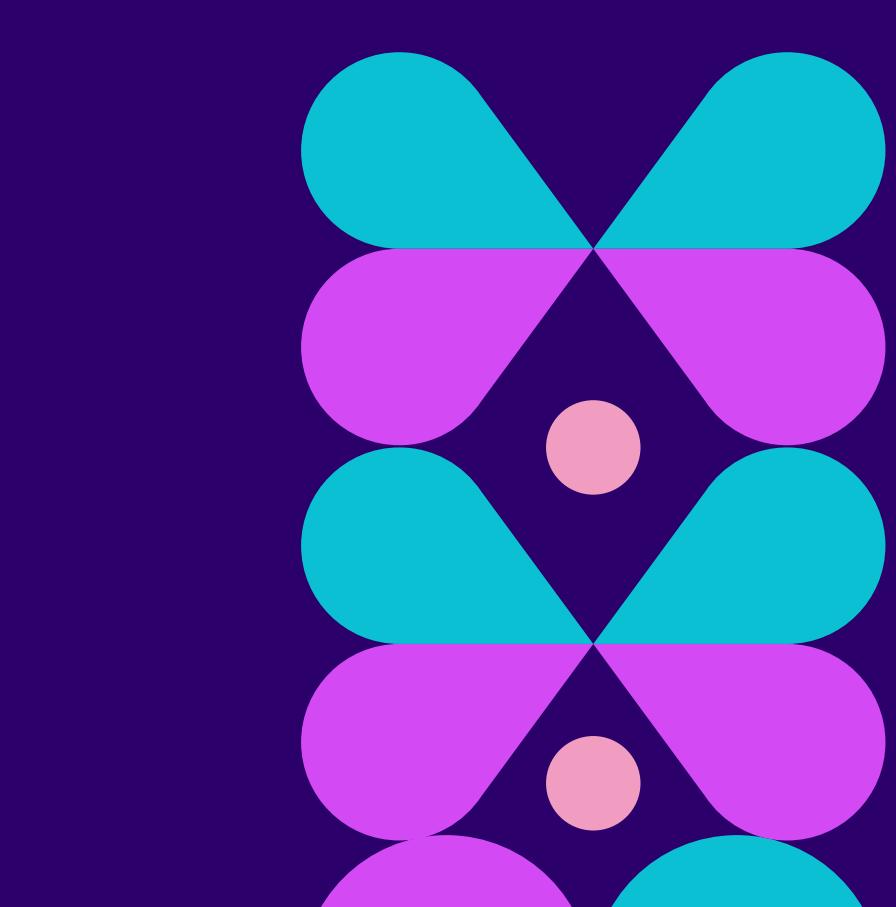
O autoconhecimento ajuda muito a entender como a mente funciona, além de ajudar a ter mais atenção aos sintomas e conhecer ferramentas de enfrentamento.

### 5. Suplementação\*

A medicina conta com diversos suplementos que podem ajudar a equilibrar os sintomas em cada etapa do ciclo menstrual, como:

- ◎ Ômega-3 e vitamina B6 para reduzir inflamações e oscilações de humor;
- ◎ Probióticos para melhorar a saúde intestinal, o que pode contribuir positivamente no período da menstruação;
- ◎ Óleo de primula ou cúrcuma, conhecidos por ajudarem a aliviar sintomas da TPM.

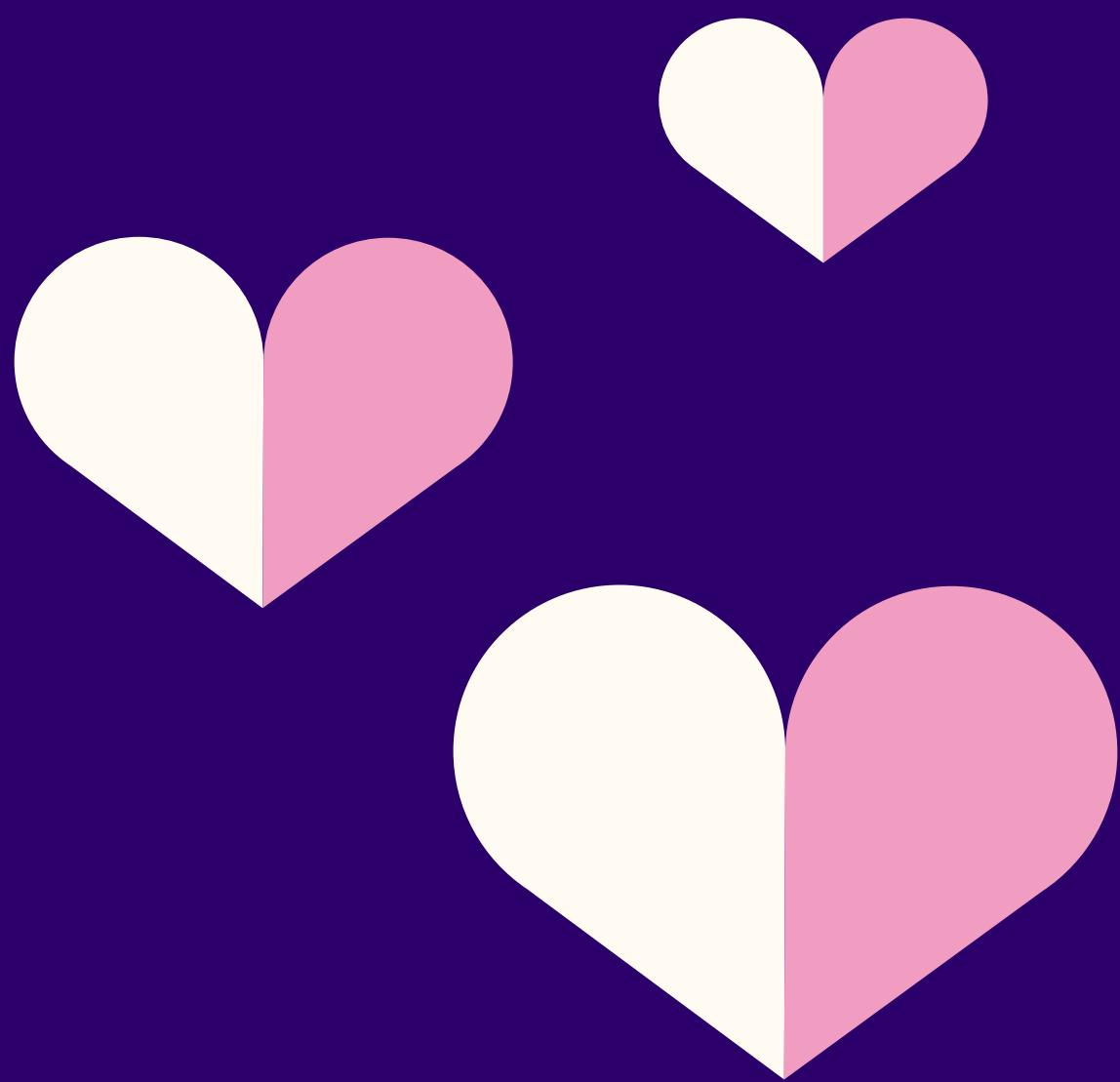
\*Consulte um médico(a) de confiança antes de iniciar a suplementação.



## 6. Massagens terapêuticas

A automassagem pode ajudar a aliviar a tensão muscular e reduzir as cólicas menstruais, trazendo uma série de benefícios, como por exemplo:

- ◎ Estimula a circulação sanguínea na região pélvica;
- ◎ Relaxa os músculos do útero, diminuindo as cólicas;
- ◎ Acalma o sistema nervoso, reduzindo o estresse.



### Tipos de automassagem:

**Massagem abdominal:** Faça movimentos circulares suaves no baixo ventre com óleo de lavanda ou camomila para aliviar cólicas.

**Massagem lombar:** Pressionar suavemente a lombar com movimentos circulares pode reduzir a dor nessa região.

**Reflexologia:** Massageie a região entre o calcanhar e o tornozelo (ligada ao útero e ovários na reflexologia) para aliviar sintomas.

Cada massagem deve ser **feita com pressão leve a moderada** na região por, no mínimo, **5 minutos**. Faça deste momento uma **oportunidade de autocuidado**.



# A vida não pode parar!

A cada ciclo menstrual, uma pessoa elimina de 30 ml a 50 ml de sangue. Isso pode variar de acordo com cada organismo, mas é importante lembrar: é possível seguir com as atividades corriqueiras.

Procure manter sua rotina, com as tarefas habituais, entendendo que as reações são naturais e vão se repetir a cada novo ciclo.



## Diálogo aberto

Buscar informações confiáveis, conversar com pessoas de confiança e dividir dúvidas e sentimentos são estratégias para desmistificar esse tema.

## Hora de pedir ajuda

Durante o mês, algumas características do corpo podem se alterar de acordo com as alterações hormonais cíclicas como cheiros, muco, temperatura, pelos, etc. Caso algum deles mude de maneira excessiva e/ou incômoda, procure ajuda.

### Vale reforçar a atenção para sintomas como:

- ◎ Cheiro muito forte (como o de peixe);
- ◎ Coceira;
- ◎ Inchaço;
- ◎ Dor na vulva;
- ◎ Vermelhidão;
- ◎ Ardência ao urinar.

Esses sinais podem indicar infecções ou alergias, podendo ser ainda um desequilíbrio na flora vaginal. Em qualquer situação adversa, é importante consultar um(a) profissional ginecologista para entender o que está acontecendo.

Mais ainda, quando os incômodos da menstruação impedem a pessoa de realizar atividades básicas, seja pelas cólicas ou pelo fluxo aumentado, também é importante procurar um profissional de saúde para avaliação. Sentir dores incapacitantes não é normal.



# Minhas anotações:

(Utilize este espaço para registrar suas experiências, sintomas e soluções que funcionaram melhor para você).

Meu ciclo costuma ter...

dias

Os principais sintomas que sinto são:

As minhas ferramentas para lidar com ele são:

Assinado por:

## Observações:



# Referências

INTIMUS; PLAN INTERNATIONAL. Bê-á-bá feminino: vamos falar mais sobre o ciclo menstrual.

INSTITUTO LOCOMOTIVA. Pobreza Menstrual no Brasil – 2022.

ROSSETTO, A.; BEVILAQUA, L. A.; BRAZ, M. M. Cartilha de autocuidado para mulheres com cólicas menstruais: exercícios, massagens e orientações. 2. ed. Santa Maria: Ed. PRE, 2017.

CLÍNICA DE DIREITOS HUMANOS DA USP (CDHM-USP). Menstruação em foco: conhecendo e cuidando do seu corpo. São Paulo: CDHM-USP, 2024.

# Menstruação não é tabu, é #natural

Uma **iniciativa** Digix

Este material é protegido por direitos autorais  
e disponibilizado apenas para fins educacionais,  
sem fins lucrativos. Qualquer uso comercial  
é expressamente proibido.