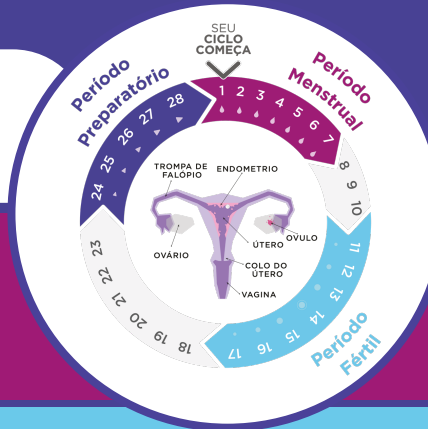


O CICLO MENSTRUAL: JORNADA DE UM ÓVULO!

Todos os meses, o corpo da mulher prepara-se para uma possível gravidez e forma um "ninho" no qual um óvulo fertilizado se desenvolve até que seja um bebé. Se o óvulo não for fecundado por

um espermatozoide, o "ninho" se desprende-se na forma de sangue menstrual. Essa preparação repete-se sempre, e por isso é chamada ciclo menstrual!



Fase

1



Período Menstrual

O período menstrual é a primeira fase do ciclo menstrual seguida pelo período fértil e período preparatório. A duração do ciclo varia, mas a média é de 28 dias. O ciclo começa sempre no primeiro dia que a rapariga tem a menstruação. Agora vou contar uma história para ilustrar estas três fases!

Fase

2



Período Fértil

Período fértil é a segunda fase, onde ocorre a ovulação, que é a saída do óvulo do ovário. É nesta fase que a mulher está mais propensa a engravidar, se mantiver relações sexuais sem protecção. Após a menstruação, o óvulo prepara-se para uma viagem! Deixa o ovário e atravessa a trompa de falópio em direcção ao útero. A viagem dura aproximadamente 4 dias e se no meio do caminho o óvulo encontrar o espermatozoide será fecundado.

Fase

3

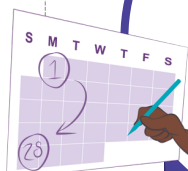


Período Preparatório

Geralmente pode levar cerca de 5 dias, em que o corpo se prepara para receber o óvulo fecundado e o endométrio (a parede interna do útero) fica mais espesso, para que o bebé cresça confortável. Se o óvulo não for fecundado, o "ninho" sai em forma de menstruação, e o ciclo recomeça. Mas, se o óvulo se encontrar com o espermatozoide e fecundar, o corpo mantém o "ninho" para o bebé. É por isso que as mulheres grávidas não têm período menstrual!

COMO MANTER-SE A PAR DO SEU CICLO MENSTRUAL?

- 1 Marca no seu calendário o primeiro dia do seu período menstrual. Este é o primeiro dia de todo o seu ciclo menstrual e pode ser em qualquer dia do mês.
- 2 No mês seguinte, marca novamente, o primeiro dia do seu NOVO período.
- 3 O número de dias entre estes dois dias é a duração desse ciclo menstrual. Um ciclo menstrual normalmente dura entre 21 a 35 dias, com uma média de 28 dias. O ciclo actual termina com a próxima menstruação e a partir daí começa outro ciclo.
- 4 Após rastrear o seu ciclo menstrual por pelo menos 4 meses, saberá a media da sua duração. Com esta informação, saberá quando esperar o seu período menstrual!



Autor, desenho gráfico e conteúdo:
Be Girl Moçambique



Autor, desenho gráfico e conteúdo: Be Girl Moçambique



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
Ministério da Saúde
Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano

Olá querida Matrona!



Nós somos a Turma Jovem e estamos aqui para juntos embarcar numa jornada incrível de descoberta do nosso corpo. Então, vamos?

FINANCIAMENTO:



U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief



IMPRESSÃO E DIVULGAÇÃO:



MITOS SOBRE A MENSTRUÇÃO

Mito é uma história ou crença, criada para explicar realidades não totalmente conhecidas em determinados contextos que se pode basear em algo verdadeiro, mas não é totalmente verdadeiro.

1. Uma rapariga que já começou a menstruar já está pronta para engravidar e casar-se. ❌



O corpo de uma rapariga começa muito cedo a prepará-la para uma possível gravidez, mas não significa que já está pronta, pois o seu corpo ainda está em desenvolvimento. Em Moçambique foi aprovada a lei 19/2019 que não permite que uma rapariga se case antes dos 18 anos. ✓

2. Uma rapariga que já começou a menstruar está pronta para iniciar actividades sexuais. ❌



A menstruação é apenas uma das fases de desenvolvimento do corpo da rapariga e para que ela inicie a sua actividade sexual deve estar fisicamente e emocionalmente preparada. ✓

3. Quando a rapariga estiver menstruada não pode estar próxima a determinados membros da sua família, nem mesmo pode brincar com rapazes. ❌



A menstruação é um processo natural do corpo da mulher e não faz mal ao próximo. Quando uma rapariga está menstruada ela pode realizar todas actividades normais do seu dia-a-dia (como ir à escola, mercado, socializar com sua família, rapazes e raparigas). ✓

FACTOS SOBRE A MENSTRUÇÃO

Facto é algo cuja existência pode ser comprovada, sob o ponto de vista real e ou verdadeira.

Sabia que...

1. É possível engravidar durante a menstruação?

Sim, embora as chances sejam baixas, há probabilidades que a mulher engravide, caso mantenha relações sexuais desprotegidas mesmo durante o período menstrual, devido ao tempo de vida de um espermatozoide (72 horas) e as chances de ocorrer a ovulação logo após o término da menstruação.

2. Uma mulher menstruada pode praticar exercícios físicos?

Sim. Na verdade, a prática de exercícios físicos estimula a liberação de endorfinas que são responsáveis pela sensação de bom humor, e não só, também ajudam a aliviar as dores das cólicas menstruais.

3. Os mitos e proibições em volta da menstruação colocam as raparigas numa situação de desvantagem?

Durante o período menstrual, muitas raparigas são proibidas de cozinhar, brincar, praticar exercícios físicos, e até de ir à escola. Esses mitos e proibições por sua vez poem em causa o acesso à educação e oportunidades de trabalho, o que acaba atrasando o desempenho futuro das raparigas. Quando as mulheres têm acesso a oportunidades, elas podem transformar, desenvolver o país e contribuir para a erradicação da pobreza.

COMO DESCONSTRUIR OS MITOS E TABUS?

São várias as gerações que foram educadas sob diferentes normas sociais. Para muitos adultos, mudar suas crenças repentinamente pode ser desafiador, mas se a matrona for paciente e usar sua influência, os resultados podem ser alcançados em pouco tempo.

De agora em diante a matrona:

1

Pode investir em conversas abertas com as raparigas e seus pais sobre os principais mitos mais comuns na sua comunidade.

2

Pode incentivar as raparigas a ir à escola mesmo quando estiverem menstruadas desde que tomem cuidados básicos com sua higiene.

3

Pode conversar com os pais para não limitar as raparigas no exercício de suas actividades normais quando estiverem menstruadas.

4

Pode explicar os pais que menstruação não é doença, é um processo normal e natural do corpo humano.

5

Durante as sessões de ritos de iniciação, pode procurar focar na questão dos uniões prematuras que devem ser combatidos por serem legalmente proibidos em Moçambique.

6

No caso de dúvidas sobre o ciclo menstrual ou Infecções de Transmissão Sexual (ITS), as adolescentes poderão dirigir-se aos Serviços de Amigo do Adolescente e Jovens (SAAJ) para aconselhamento com profissionais de saúde.

ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÕES OU FAZER DENÚNCIAS?

Linha Telefónica AlôVida, é um serviço que esclarece dúvidas sobre a saúde, de forma anónima e gratuita para os utentes através de chamadas telefónicas. O usuário pode ligar para Tmcel (82149 ou 1490), Vodacom (8416) e Movitel(1490).

Linha Fala Criança é um serviço telefónico grátis para denunciar casos de violência, maus-tratos, abuso, exploração, tráfico, negligência e outros tipos de violência. O usuário deve apenas ligar para 116 (linha@linhafala.org.mz) e apresentar sua denúncia, que será encaminhada para as autoridades competentes.