



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

Ministério da Saúde
Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano

GESTÃO E HIGIENE MENSTRUAL

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" desprende-se na forma de sangue menstrual. Essa preparação repete-se sempre, por isso é chamada de ciclo menstrual.

MEU CORPO ESTÁ A MUDAR BEM-VINDA PUBERDADE!

Já notaste algumas mudanças em ti? Puberdade marca a passagem da infância para a fase adulta.

Nesta fase, o corpo e a mente dos adolescentes passam por muitas alterações. Nas raparigas, a puberdade geralmente inicia aos 9 anos, nos rapazes aos 10 anos.

Fase 1

Período Menstrual

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

Fase 2

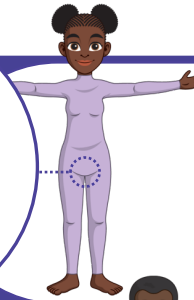
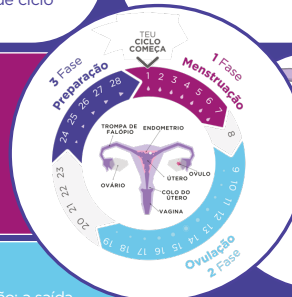
Período Fértil

O período fértil é a segunda fase, na qual ocorre a ovulação: 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. Ele deixa o ovário e atravessa a trompa de falópio em direcção ao útero. A viagem dura aproximadamente 4 dias. Se no meio do caminho, o óvulo encontrar o espermatozoide, poderá ser fecundado.

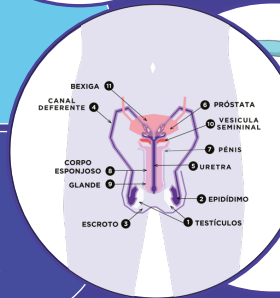
Fase 3

Período Preparatório

Geralmente, esta fase pode durar 5 dias. O corpo prepara-se 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 para o exterior em forma de menstruação e o ciclo recomeça. Mas, se o óvulo entrar em contacto com o espermatozoide e fecundar, o corpo mantém o "ninho" para o bebé. É por isso que as mulheres grávidas não têm período menstrual.

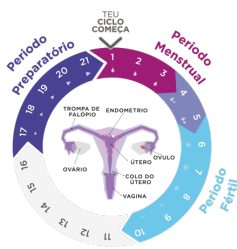


- Os músculos crescem e ficam mais fortes, mas não tanto quanto dos rapazes;
- O peso aumenta;
- Os seios crescem;
- Pêlos crescem nas axilas e na púbis;
- A pele torna-se oleosa e pode aparecer borbulhas;
- A transpiração e o odor corporal aumenta;
- O corpo ganha forma e as ancas alargam-se;
- Pêlos nascem na área íntima e nas axilas;
- O corpo ganha curvas e as ancas alargam-se;
- E o período menstrual começa!

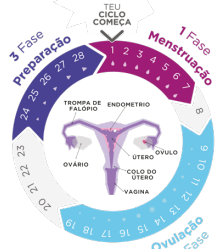


- Os ombros alargam-se;
- A voz engrossa;
- O peito desenvolve-se ligeiramente;
- O tórax cresce;
- O peso, a altura e a massa muscular aumentam;
- A pele torna-se oleosa e podem aparecer borbulhas;
- Pêlos crescem nas axilas, na púbis, no rosto e no peito;
- A transpiração e o odor corporal aumentam;
- O pênis aumenta de comprimento;
- Os testículos crescem;
- A ejaculação começa e ocorrem os "Sonhos Molhados".

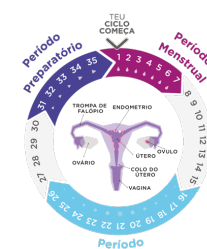
Sabias que a duração do ciclo menstrual varia de mulher para mulher?



Ciclo menstrual de 21 dias



Ciclo menstrual de 28 dias



Ciclo menstrual de 35 dias

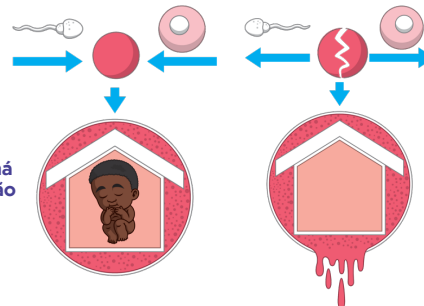
Agora vamos conversar sobre a MENSTRUÇÃO e sua importância



Fecundação ou fertilização é o nome que se dá a união do espermatozoide com o óvulo.

Nota: Uma mulher grávida pode também ter ligeiros sangramentos que não é menstruação, a esse processo chama-se nidadação.

A menstruação representa um marco importante na vida de uma rapariga!



Quando há fecundação

Quando não há fecundação

Lembre-se sempre de que o seu corpo é incrível e o PRESENTE mais precioso que você tem, então cuida bem dele!

ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÕES OU FAZER DENÚNCIAS?

- **Linha Telefónica Alívio** 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.silinfantia.org.mz) e apresentar sua denúncia, que será encaminhada para as autoridades competentes.
- **MINT Denúncias** é uma linha do Ministério do Interior, criada para que cidadãos possam submeter denúncias pelo Whatsapp 84319110. As denúncias podem comportar: abuso sexual contra a mulher e criança; violência doméstica; corrupção; mau atendimento; situações que periguem a ordem, segurança e tranquilidade públicas; caça furtiva, entre outros males.

FINANCIAMENTO:



AUTOR:



IMPRESSÃO E DIVULGAÇÃO:



Autor, desenho gráfico e conteúdo: Be Girl Moçambique