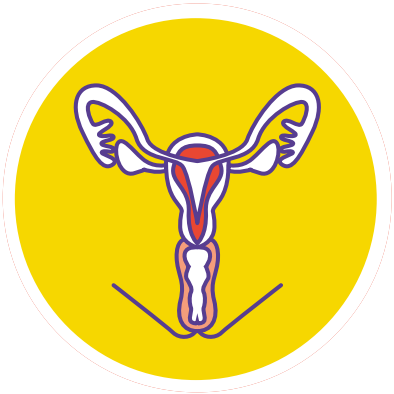
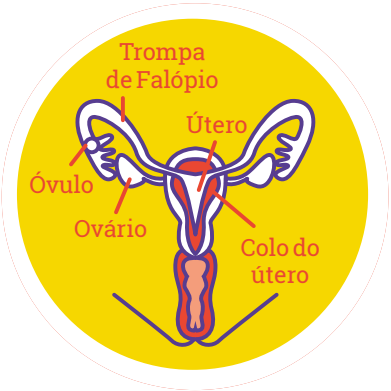
CICLO MENSTRUAL

O ciclo menstrual é controlado pelos hormônios sexuais femininos (progesterona e estrogênio). Ele começa a ser contato do primeiro dia do sangramento menstrual e finaliza no dia anterior ao próximo sangramento. Todo o ciclo costuma ter 28 dias de duração, podendo variar de pessoa para pessoa.



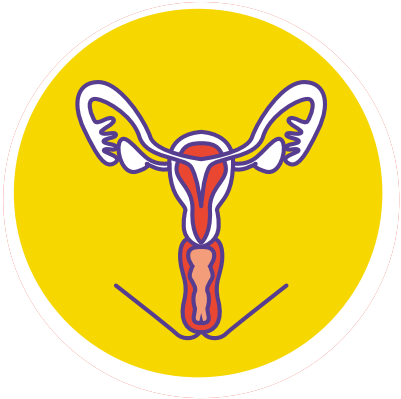
1. Sangramento menstrual (menstruação):

A parede do útero, que estava com o sangue e os tecidos formados a fecundação do óvulo com o espermatozóide, começam a descamar, são dissolvidos e saem pela vagina. Esse sangramento pode durar de dois a sete dias, variando de pessoa para pessoa.



2. Liberação do óvulo:

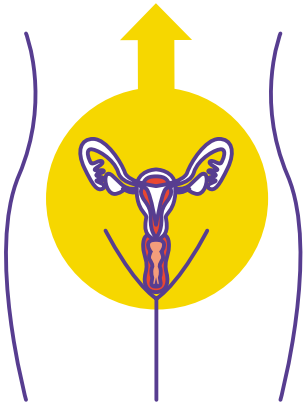
Depois da menstruação, o corpo começa a liberar hormônios que preparam o útero para receber um novo óvulo e também enviam sinais para a liberação do óvulo pelo ovário. O óvulo é liberado uma vez por mês (fase da ovulação), geralmente, na metade do ciclo menstrual (nas pessoas que têm o ciclo regular de 28 dias, o óvulo é liberado no 14º dia).



3. Colo do útero mais espesso (fase Lútea e secretora)

O revestimento do útero fica com mais sangue e nutrientes criando uma camada grossa, preparando o corpo para receber uma possível gravidez. O tecido do útero produz substâncias que vão ajudar no período inicial da gravidez ou preparar o tecido para se decompor e descamar se a gravidez não ocorrer (reiniciando o ciclo menstrual).

Nesta fase acontecem muitas mudanças hormonais, o que chamamos de período pré-menstrual. Os sintomas comuns desse período são: mudança de humor, dores de cabeça, acne, inchaço e sensibilidade nos seios. Mas nem todas as pessoas que menstruam sentem esses sintomas.



Período fértil: Período em que as pessoas que menstruam têm maior probabilidade de ficarem férteis (maior probabilidade de engravidar). Geralmente, ocorre entre o 8° ao 15º dia do ciclo menstrual. Isso significa que um casal que tem relação sexual com penetração vaginal sem a utilização de um método contraceptivo durante esse período (ou até 5 dias antes da ovulação) pode gerar uma gravidez

UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA
meninas empoderadas pelo esporte

Um programa de
ONU MULHERES
INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE

Parceiras implementadoras
EMPODERA
Women Win