

EM POUCOS MESES,
MUITAS MUDANÇAS PODEM
ACONTECER NO CORPO
DE UMA ADOLESCENTE,
*inclusive ela
começar a menstruar.*

A menstruação é um processo natural,
que ocorre com milhões de mulheres
no mundo inteiro, o tempo todo.


Viver esse momento com acesso a
informações e aos insumos necessários,
como absorventes, é um direito de toda
menina, inclusive em meio à pandemia
do novo coronavírus.

MESMO NOS SEUS MOMENTOS
MAIS DIFÍCEIS, LEMBRE-SE DE
QUE O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO,
POR MAIS DOLOROSO QUE
SEJA, É UM INSTANTE QUE

vai passar.

Você não precisa estar
sozinha no meio desta
pandemia toda. Saiba que
receber apoio, proteção
e cuidado também são direitos.
Se uma porta não se abrir, existem
outras. Pense nos obstáculos que você
já enfrentou e conseguiu ultrapassar.

Mas, se a tristeza, o desânimo e a ansiedade
apertarem demais, converse com alguém
de sua confiança e conte também com o
Centro de Valorização da Vida, ligando
188 ou pela internet **cvv.org.br**.

unicef 



unicef 

*Menstruação
na pandemia*

E OUTRAS COISINHAS +

ESTE PAPEL PODE SER HIGIENIZADO COM PANO UMEDECIDO EM ÁLCOOL LÍQUIDO 70%


FICAR ATENTA ÀS ALTERAÇÕES DO SEU CORPO É UMA LIÇÃO PARA A VIDA TODA.

O autoconhecimento protege! Então aqui vão dicas importantes para sua saúde menstrual:

Se conheça!

Mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Junho																																

 MENSTRUAÇÃO

 OVULAÇÃO
Em média **14 dias** após início da menstruação

 CÓLICA

 PRÓXIMO CICLO
Em média **28 dias** depois do início da anterior



Anote as informações sobre seu ciclo menstrual: quando começou, quando terminou, como estava a cor e o cheiro da menstruação, se teve cólicas... Crie uma cor ou um símbolo e faça o diário da sua saúde menstrual, como destacado acima.



O ciclo tem em média 28 dias: são 5-7 dias com sangramento e a ovulação ocorre em torno do 14º dia. O período fértil ocorre entre três dias antes e três dias depois da ovulação, mas tudo isso varia de uma pessoa para a outra. E as características menstruais podem mudar por conta de situações de estresse e sofrimento, como esta que estamos vivendo.



Mas atenção: há coisas que não podem esperar a pandemia acabar! Você deve procurar um(a) profissional de saúde se observar alterações importantes ou mais duradouras em seu ciclo e/ou fluxo menstrual.



Se aparecer um corrimento de cheiro estranho, uma verruga perto da vagina, dor, desconforto ao urinar, ou qualquer sinal de uma infecção, procure um(a) profissional de saúde.



Também não interrompa seu método anticoncepcional e nem faça sexo sem proteção. Lembre-se, proteção combinada sempre: camisinha + outro método, como a pílula anticoncepcional. Mas, se suspeitar de gravidez ou tiver feito sexo desprotegido, fale com alguém de sua confiança e também procure profissionais da saúde.

#VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA

Agora, se o desafio for uma situação de violência, de qualquer tipo, isso também não pode esperar a pandemia acabar! Canais de ajuda seguem funcionando, para qualquer tipo de violência: agressão física e psicológica, estupro e qualquer forma de violência sexual, ameaça, humilhação...

É possível fazer denúncias pelo **Disque 100** (para violações de direitos) ou pelo **Ligue 180** (para violência contra mulheres ou meninas). Os dois canais são gratuitos, anônimos, 24h, inclusive na pandemia. Além de registrar denúncias, o Ligue 180 oferece orientações para vítimas. Se a violência, ameaça ou ofensa aconteceu na internet, você pode contar também com o **www.canaldeajuda.org.br**

Outro canal de denúncia para violações de direitos contra crianças e adolescentes é o

Conselho Tutelar. Identifique o Conselho mais próximo, veja como está funcionando, e salve o contato no seu celular. Os **Cras** e **Creas** do seu bairro também são referências importantes. Porém, quando uma violência estiver ocorrendo, é o caso de chamar a Polícia Militar, discando **190** pelo telefone.

Se estiver com dificuldade para ter acesso a seus direitos, informe-se no Ministério Público ou na Defensoria Pública (é possível achar os contatos pela internet).

MESMO COM RESTRIÇÕES POR CAUSA DA PANDEMIA, OS SERVIÇOS ESSENCIAIS

continuam funcionando

É o caso das unidades de saúde. E vale lembrar que **adolescentes podem receber atendimento sozinhos(os)**, se o caso não for de risco. Está no Código de Ética Médica e no Código de Ética da Enfermagem.