

Meu corpo está mudando, o que está acontecendo?

Durante a adolescência passamos por um período de mudanças no nosso corpo, emoções e o jeito que nos enxergamos, isso faz parte da chamada puberdade, que é a fase inicial da adolescência.

E quais são essas mudanças?

- Crescimento acelerado;
- Surgimento do broto mamário;
- Nascimento de pelos nas axilas e na genitália;
- Aumento do tamanho dos quadris;
- Espinhas;
- Início da **menstruação**.

E o que é a menstruação?

A menstruação é um processo natural do corpo.

Todos os meses, o **útero** forma uma camada de tecido, preparando-se para uma possível gravidez. Quando a gravidez não acontece, essa camada se desprende e é eliminada pela vagina em forma de sangramento, que é a menstruação.

A primeira menstruação recebe o nome de menarca e geralmente acontece entre os 9 e 15 anos.



O **útero** é o órgão do corpo da menina onde um bebê pode se desenvolver no futuro.

Seu corpo é único!

Cada menina vive a puberdade de uma forma diferente. Algumas menstruam mais cedo, outras mais tarde. Algumas têm cólicas, outras não.

O mais importante é:

- Conhecer seu corpo.
- Respeitar seu tempo.
- Tirar suas dúvidas.
- Buscar ajuda quando precisar.

Minhas anotações

Minha primeira menstruação foi em: / /

Duração média: ____ dias

Meu absorvente preferido: _____

O que ajuda a aliviar minhas cólicas: _____

Escaneie o qr code e saiba mais:



Programa Dignidade Menstrual

1. Dignidade Menstrual. (s. d.). Ministério da Saúde. Recuperado 18 de junho de 2026, de <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/dignidade-menstrual>
2. Reimpressão, 2ª Edição 1ª. (s. d.). MINISTÉRIO DA SAÚDE. Gov.br. Recuperado 18 de junho de 2026, de <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/dignidade-menstrual>
3. (S. d.). Usp.br. Recuperado 18 de junho de 2026, de https://diversitas.fflch.usp.br/sites/diversitas.fflch.usp.br/files/inline-files/cartilha_1.pdf



Universidade Federal Fluminense
Departamento de Fundamentos de Enfermagem e Administração
Disciplina: Educação no Campo da Saúde

Autores: Carolline Caldas Cardoso Gonçalves, Cristiele Vitória Franco Alves, Júlia de Moraes Oliveira, Loane Araújo Pereira, Maria Vitória Gonçalves Ramalho, Taynara Panisset Sá Rego de Albuquerque, Yasmin Rosa Monteiro

Orientação: Dra Karine Ramos Brum, Dra Karinne Cristinne da Silva Cunha

Primeira menstruação

Um guia para meninas de 9 a 15 anos!



O que posso sentir durante a menstruação?

A **TPM** (Tensão Pré-Menstrual) acontece por causa das mudanças nos hormônios antes da menstruação. Ela pode começar alguns dias antes do sangramento e durar até o final da menstruação.

Os sintomas mais comuns são:

- Cólicas
- Dor de cabeça
- Inchaço
- Dor nos seios
- Alterações no sono (muito sono ou insônia)
- Mudanças no apetite (fome demais ou falta de apetite)
- Irritação, ansiedade, tristeza ou dificuldade de concentração

Nem todas as pessoas sentem todos esses sintomas e isso é normal. Cada corpo reage de um jeito.

É normal:

- Durar entre 2 e 7 dias;
- O sangue ter cor vermelha, marrom ou escura;
- O fluxo variar de leve a intenso;
- Os ciclos serem irregulares nos primeiros anos após a menarca.

Cólicas: até que ponto é normal?

As cólicas acontecem por causa das contrações do útero durante a menstruação.

É normal quando:

- A dor é leve ou moderada;
- Melhora com descanso, bolsa de água morna ou remédios indicados por um profissional;
- Não atrapalha suas atividades do dia a dia.

Procure ajuda se:

- A dor for muito forte;
- Você faltar à escola por causa das cólicas;
- Os remédios não fizerem efeito;
- Houver desmaios, vômitos ou dor muito intensa.

⚠ Bolsa de água morna pode ajudar! Coloque-a na barriga ou nas costas por 15 a 20 minutos. Tome cuidado para que ela não esteja muito quente.

Tipos de absorventes:

O **absorvente** é um produto de higiene usado durante a menstruação para absorver o sangue menstrual, promovendo mais confortável no dia a dia.

Absorvente externo comum

- Fica preso à calcinha
- Indicado para os primeiros ciclos menstruais.
- Fácil de usar e trocar.



Absorvente externo com abas

- Possui "abas" laterais que envolvem a calcinha.
- Ajuda a manter o absorvente no lugar.
- Reduz o risco de vazamentos.



Absorvente noturno

- Mais longo e absorvente.
- Indicado para usar durante o sono ou em dias de fluxo intenso.



Protetor diário

- Mais fino que um absorvente comum.
- Pode ser usado para pequenos escapes ou corrimento vaginal.
- Não substitui o absorvente menstrual durante o fluxo normal.



Absorvente interno

- Fica dentro da vagina.
- Deve ser trocado regularmente.
- Geralmente é recomendado para quem já se sente confortável com seu corpo e conhece bem seu ciclo.



Coletor menstrual

- Pequeno copinho de silicone que coleta o sangue menstrual.
- É reutilizável e sustentável.
- Requer orientação e prática para colocar e retirar.



Calcinha absorvente

- Calcinha especial com camadas absorventes.
- Pode ser usada sozinha ou junto com outro método.
- É reutilizável após a lavagem.



Programa Dignidade Menstrual

Oferta absorventes gratuitamente e desenvolve educação em saúde menstrual, a fim de combater os estigmas e a desinformação sobre o ciclo menstrual.

Quem pode retirar?

- Pessoas que menstruam entre 10 e 49 anos e estão inscritas no CadÚnico;
- Quem tem renda familiar baixa;
- Estudantes de baixa renda da rede pública;
- Pessoas em situação de rua.

Como retirar?

- Estar inscrita(o) no CadÚnico;
- Solicitar a autorização no APP Meu SUS Digital ou em uma Unidade Básica de Saúde (UBS);
- Apresentar um documento com foto, CPF e a autorização (impresa ou no celular) em uma farmácia credenciada.

Como emitir a autorização:

Faça o login no Gov.br e acesse o aplicativo ou o site do Meu SUS Digital.

clique em "Emitir Autorização" no Programa Dignidade Menstrual.

Baixe o app Meu SUS Digital

Acesse pelo navegador

Baixe no Google Play

Baixe no App Store

Orientações:

Higiene íntima:

- Troque o absorvente regularmente.
- Lave a região íntima apenas com água e sabonete suave.
- Limpe-se sempre da frente para trás após usar o banheiro.
- Evite produtos perfumados na região íntima.

Alimentação:

- Mantenha uma alimentação equilibrada.
- Beba bastante água.
- Consuma frutas, verduras e legumes diariamente.

Sono:

- Dormir bem ajuda no equilíbrio hormonal e no bem-estar.

Atividade física:

- Exercícios leves e moderados podem ajudar a reduzir as cólicas e melhorar o humor.