

PATRÍCIA LEMOS

Fundadora do Círculo Perfeito  
e educadora para a saúde menstrual e fertilidade



UM GUIA

para descomplicar,  
porque  
a menstruação...

NOVA  
EDIÇÃO

# PERÍODO

... não tem de ser  
um  
bicho de sete cabeças



BOOK  
SMILE



## Uma nota para as pessoas crescidas que pegam neste livro

(Pssst! Podes mostrar esta nota aos teus pais,  
professores ou adultos de quem gostes)

Escrevi este livro inspirada na miúda de 12 anos que fui e que devorava os livrinhos sobre menstruação oferecidos por uma marca de tampões na minha escola. Queria muito «ser crescida» e esperava ansiosamente a chegada do meu primeiro período. Bolsinha pronta na mochila, sempre atenta, sempre à espera... E também sem muita sorte, porque o meu primeiro período chegaria só já a caminho dos meus 14 anos.

Apesar do que aprendi nas enciclopédias ilustradas, aulas de ciências, e com o material de *marketing* das marcas de pensos e tampões, faltou-me um livro como este.

Durante a escrita deste livro, a minha filha ajudou-me do alto dos seus 13 anos já menstruados a compreender o que tinha mudado dos anos 90 para agora, e parece que correu bem. O *Período* tornou-se uma referência, e circula sem vergonhas, entre muita curiosidade, pelos recreios das escolas deste país.

Foi escrito para uma faixa etária entre os 10 e os 14 anos, mas não faltam adultos a lê-lo. E ainda bem, porque é impossível falar do corpo e das suas mudanças sem falar também com quem os acompanha. É, por isso, a vocês, adultos, que deixo estas palavras.

Continuamos a viver a menstruação entre silêncios, vergonhas e desconhecimento e é por isso que livros como este são necessários, porque são o começo de uma conversa que, a replicar-se vezes sem conta, vai mudar o panorama menstrual, e logo, da saúde, em Portugal. Ao contrário do que se pensa, essa conversa pode ser simples, leve e até fugaz se no momento certo, e sairá depois para a escola, para o recreio, para as conversas entre miúdos e graúdos.

Este livro é ponto de partida. Partilhem-no, leiam-no em conjunto, deixem-no aberto nas páginas mais sublinhadas.

Sejam também vocês curiosos. Perguntem-lhes o que acharam. Ofereçam espaço e tempo para escutar. Questionem-se também e aprendam com eles porque os adultos não precisam de ter as respostas todas.

E porque este é «um guia para descomplicar», deixo exemplos de formas simples de usar este livro de forma útil:

**«Lembrei-me de ti quando li isto»** – Escolham uma frase, um capítulo, e comecem assim. Que bonito oferecer um livro com dedicatória e intenção. Deixa de ser uma espécie de «vai estudar» para ser um «este livro fala sobre ti e/ou para ti».

**Leitura partilhada** – Podem ler em conjunto, antes de dormir ou num momento mais tranquilo, e uma pergunta simples como «*Já sabias isto?*» para levar às conversas que importam.

**Ligar o livro ao mundo real** – Se surge uma notícia, uma conversa na escola ou alguém fala de questões menstruais, aproveitem a deixa: «*Sabias que no livro fala disso?*». Trazer o tema para a vida real, sem grandes discursos nem necessidade de encontro marcado.

**Normalizar a linguagem** – Eu sei que esta é difícil para muita gente, mas estamos sempre a tempo de aprender! O modo como falamos destes temas mostra aos mais novos que não há nada de errado ou feio no que é natural.

**Aprender também é para nós** – Muita gente cresceu sem acesso a esta informação. Ler este livro pode ser também uma oportunidade de reveritar o que se aprendeu (ou não se aprendeu) e fazer uso da informação aqui contida.

Quero também que entendam que a forma como se olha para estes temas depende muito do sítio onde se cresce (o país, o contexto sociocultural, a família, as crenças vigentes). É tempo de desconstruir ideias obsoletas e acabar com o estigma, por uma questão de maior literacia de corpo que será sempre o caminho para uma melhor saúde, como aprenderão ao ler estas páginas.















Quando fundei o Círculo Perfeito propus-me a mudar o cenário menstrual, um período de cada vez, mas sempre soube que não o poderia fazer sozinha. Por isso, obrigada por estarem aqui. Juntos, abrimos espaço para que esta geração viva com mais conhecimento e para que a história de tanta gente, cujos diagnósticos tardaram, ou que viveu em luta com o seu corpo a vida inteira, não se repita.

**Juntos mudamos o mundo, um período de cada vez.**



**PATRÍCIA**

# Índice

Introdução 	09
<b>WTF</b> A puberdade: WTF?	11
 A menstruação pelo mundo	15
 Mitos e tabus menstruais	17
 O teu corpo: dentro, fora e «coisas novas»	26
 «É das hormonas?»	48
 O ciclo menstrual ou «aquilo que acontece entre períodos»	54
 Menstruação: afinal, que sangue é este?	59
 Chegou! O primeiro dia de sempre	61
 Produtos menstruais: diz «olá» aos teus novos BFF	66
 Menstruês: o que o teu ciclo te está a tentar dizer	80
 Dicas e cuidados para bons ciclos e períodos tranquilos	85
 Fora de ciclo: quando precisas de visitar um médico	94
 Curiosidades sobre períodos, mamas, pelos e essas coisas	101
 Atividades menstrupositivas	106



# Introdução



Porque é que precisas mesmo deste livro?



Imagina que ao pesquisares o destino das tuas próximas férias na Internet, descobres que é um sítio horrível, desconfortável, que cheira mal e que é detestado por todos os que o visitam.

Que tal?



Animada para fazer as malas, não é?



Aposto que não!

Bem, é exatamente isto que acontece com o período. Nas redes sociais e na Internet sucedem-se as imagens, memes e partilhas que contam histórias terríveis de dores de barriga, choro, emoções descontroladas e sangue, muuuuuuuuu sangue.

Ups! ↗



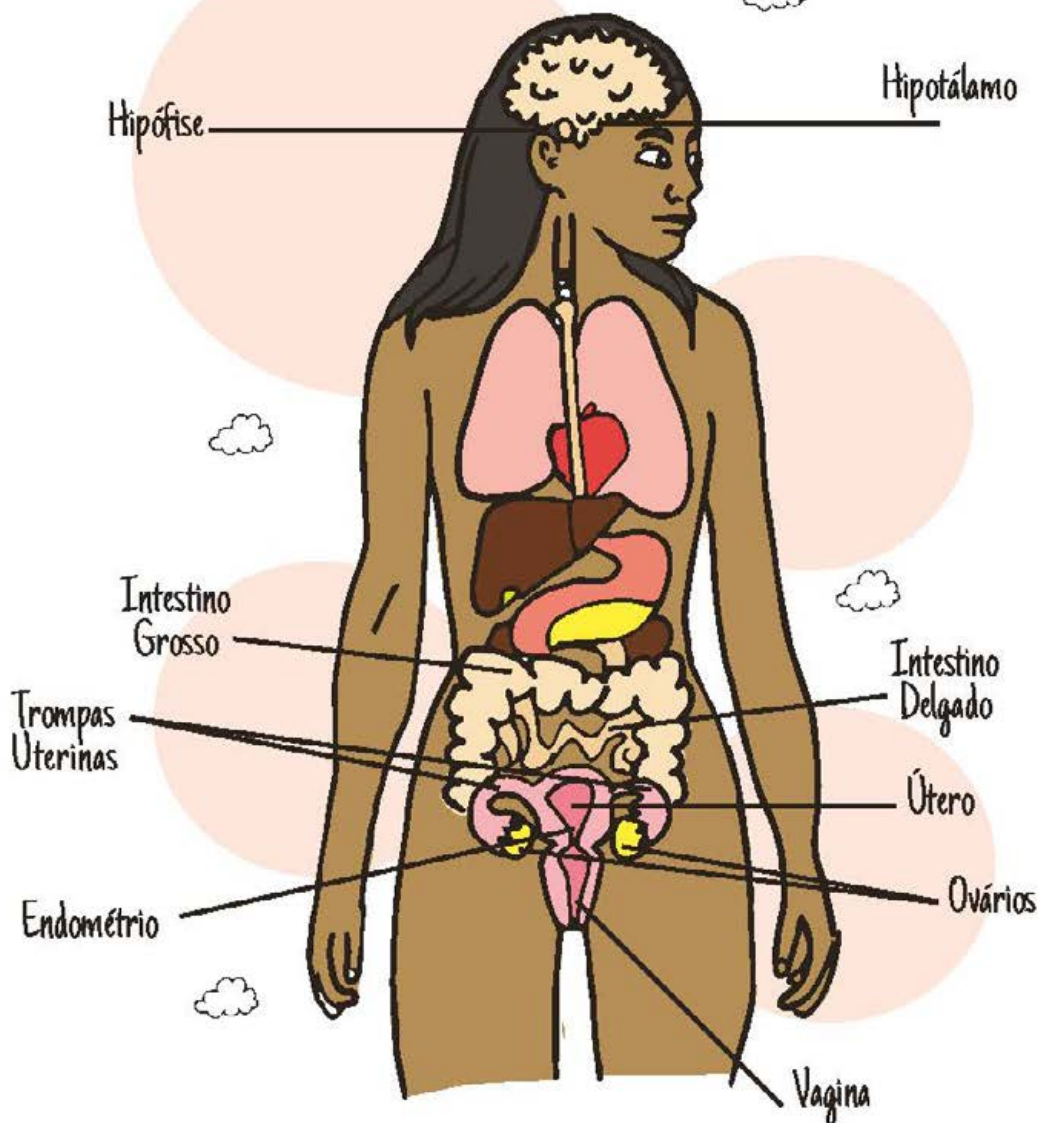
Ai! ↗

Não soa lá muito apetecível, por isso decidi escrever este livro. Exatamente para te dizer: as coisas não são bem assim.



'Bora lá?





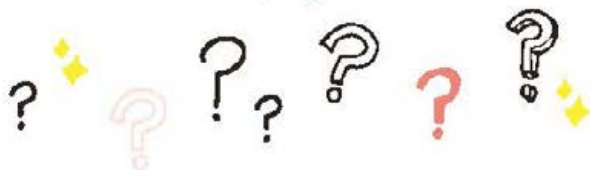
## A puberdade: WTF?

A puberdade pode ser uma fase tão esquisita quanto o nome que lhe deram... Felizmente,

**não** dura para sempre.

Imagina-a como se fosse uma escada rolante que te leva de um sítio para outro, sem teres de fazer qualquer esforço; neste caso, a puberdade leva-te do corpo de **menina** que tens para a **adulta** que serás o resto da vida.

Em menos de nada, verás o teu corpo mudar tanto, e por vezes tão depressa, que te podes sentir confusa e cheia de **perguntas**



Vais ter dias em que te vais sentir O MÁXIMO. E vais ter outros em que tudo te parecerá terrível. Porque o conjunto de alterações físicas pelas quais estás a passar mexem com as tuas emoções e com a forma como te sentes contigo própria e com os outros.



Durante o nosso crescimento...

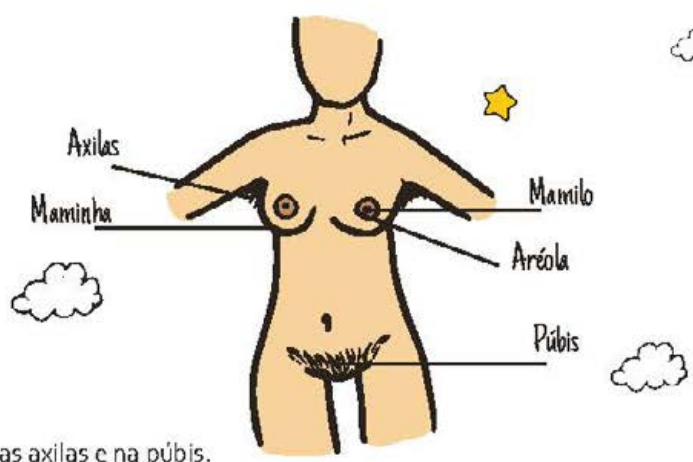
Quando alguma coisa se perde, ganha-se, muitas vezes, outra maior, melhor ou mais forte.

Por exemplo, agora tens mais cabelo, ossos mais compridos, capacidade de controlar a bexiga e os intestinos, dentes definitivos, etc. Mas, se olhares para as tuas fotografias de bebé, vais perceber que o teu corpo é uma máquina de mudança que naturalmente cresce, muda, faz e refaz.

Pode ser mais cedo ou mais tarde, mas até aos 13 anos todas as raparigas saudáveis já apanharam a escada rolante da puberdade, mesmo sem terem noção disso. E começa tudo na tua cabeça, numa parte do cérebro chamada hipotálamo, que controla coisas básicas como a fome, a sede, a temperatura do corpo e o relógio interno que distingue a noite do dia. O hipotálamo tem o tamanho de uma amêndoa e trabalha em parceria com a hipófise, uma glândula ligada a ele e que é do tamanho de uma ervilha. Juntos, estes dois de nome esquisito, são nada mais nada menos do que o centro de controlo que manda nisto tudo. Produzem hormonas (uma espécie de mensageiros) que dão ordens aos diferentes órgãos envolvidos no teu crescimento e no teu ciclo menstrual.

E quais são os primeiros sinais de entrada na escada rolante da puberdade?

WTF



- 💧 Pelos nas axilas e na púbis.
- 💧 Mamilos a despontar (como se tivessem uns pequenos caroços de azeitona plantados mesmo por baixo).
- 💧 Corrimento, uma coisa nova que aparece agora nas tuas cuecas durante o dia, e que pode ser transparente, esbranquiçado ou amarelado.

## NUNCA TE ESQUEÇAS:

O teu corpo é uma máquina incrível que prepara tudo com tempo e cuidado. Portanto, a menstruação não é uma coisa que acontece do nada ou de repente. Depois de aparecer pela primeira vez, conta com ela, a ir e vir, durante uns

40 anos  
QUARENTA  
QUARENTA  
QUARENTA  
QUARENTA

até entrares na menopausa, altura em que, exatamente da mesma maneira como chegou, vai embora.





Como 40 anos é imenso tempo, vou contar-te tudo o que precisas de saber para que, juntas, tu e a tua menstruação sejam uma grande equipa!

Mas antes de começarmos, descobre aqui em que fase da puberdade estás:



### TUDO INVISÍVEL PARA TI (8-11 anos)

Hipotálamo e hipófise produzem hormonas; ovários aumentam de tamanho.

### PRIMEIROS SINAIS (8-14 anos)

Primeiros pelos púbicos, primeiros sinais de crescimento das maminhas, mamilos sensíveis e com aspeto de caroço de azeitona. Ficas mais alta, com mais peso e com o corpo mais redondinho.

### PRIMEIRA MENSTRUAÇÃO (9-15 anos)

Pelos púbicos mais escuros e em maior quantidade, maminhas a crescer, corrimento vaginal e aparecimento da primeira menstruação.

### OVULAÇÃO (10-16 anos)

Na púbis, os pelos ganham a forma de um triângulo de pernas para o ar; mamilos mais escuros e/ou salientes; ovulação.

### QUE CRESCIDA! (12-19 anos)

Ciclos menstruais com ovulação, maminhas totalmente formadas, altura máxima.



## A menstruação pelo mundo

É possível que estejas a perguntar-te:

Por que raio é preciso um livro sobre algo tão natural e comum na vida de todas as miúdas como a menstruação?



A resposta é simples: durante toda a história da humanidade, o Homem deparou-se com realidades que não conseguia entender. Desastres naturais, fenómenos meteorológicos, coisas do corpo, do amor e da morte, causavam-lhe estranheza e até medo. Por isso, o Homem foi criando histórias, a que damos o nome de «mitos», numa tentativa de explicar o desconhecido: umas vezes, embrulhando-as num bocadinho de magia e de sobrenatural; noutras, determinando regras ou rituais para lidar com esses eventos.

Uma das palavras que usamos como sinónimo de menstruação é «período».

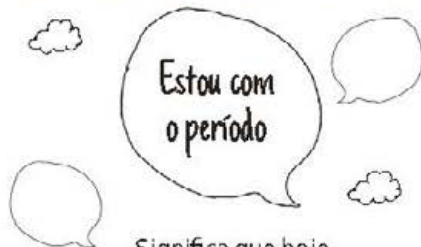
Tem origem no grego

*peri* (em volta) + *hodos* (caminho, jornada)



Significa «o intervalo de tempo entre dois eventos recorrentes» e acredita-se que terá começado a ser utilizada relativamente à menstruação no final do século XIX.

Em Portugal, podemos «ter» ou «estar com» o período.



Significa que hoje estou menstruada.



Significa que já menstruei pelo menos uma vez.



Ora, durante séculos, o corpo das mulheres foi um enigma. Havia sangue que aparecia ciclicamente, que não era resultado de doença aparente nem de violência e para o qual era necessário criar uma explicação. Nasceram, assim, centenas de mitos menstruais e, até ao século XIX, no mundo ocidental, achava-se que as mulheres sangravam para estabilizar, naturalmente, o seu humor e emoções.



Muitas destas crenças foram desaparecendo com o avanço da ciência, do conhecimento do corpo e da medicina. Já outras, foram passando de geração em geração, e, em algumas partes do mundo, permanecem até ao dia de hoje, o que faz com que o assunto ainda não nos seja totalmente natural. Já reparaste que as pessoas reagem de forma meio estranha quando se fala neste tema?

«Ah, sim, a menstruação... completamente normal, toda a gente tem, mas 'bora não falar sobre isso».

Pronto. Por tudo isto, e respondendo à tua questão, um livro sobre o período serve para ajudar a acabar com as velhas crenças que ainda alimentam embarços, e dar-te informação verdadeiramente útil para que descubras, SEM MEDOS, o teu corpo e as coisas espetaculares que ele é capaz de fazer.



«Estou com aquilo», «Estou naqueles dias»,  
«Estou com a história»...

São expressões que usamos para disfarçar algo  
que não devia ser escondido: o período.

O período não é nojento, não é um bicho, não é estranho nem sujo,  
é algo completamente natural, que todas as mulheres têm.

**Acredites ou não. TER O PERÍODO  
É NORMAL E MUITO FIXE.**

Neste livro, encontrarás tudo o que sempre quiseste saber e nunca  
tiveste coragem de perguntar e irás descobrir que o período ficará  
contigo tantos anos que até se vai tornar o teu melhor amigo!

Um guia descomplicado e divertido, com explicações e histórias,  
para que percebas que o período não é nada mais  
nem menos do que o teu corpo a crescer... **contigo!**



PARA SABERES MAIS:  
[www.circuloperfeito.com](http://www.circuloperfeito.com)  
Instagram: [circuloperfeito\\_](https://www.instagram.com/ciculoperfeito_)  
Facebook: [ciclo.perfeito](https://www.facebook.com/ciclo.perfeito)



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Conhecimento e Atividades

Instagram: [penguinlivros.pt](https://www.instagram.com/penguinlivros.pt)

Facebook: [penguinkidspt](https://www.facebook.com/penguinkidspt)



ISBN: 978-989-589-348-5



9 789895 893485

