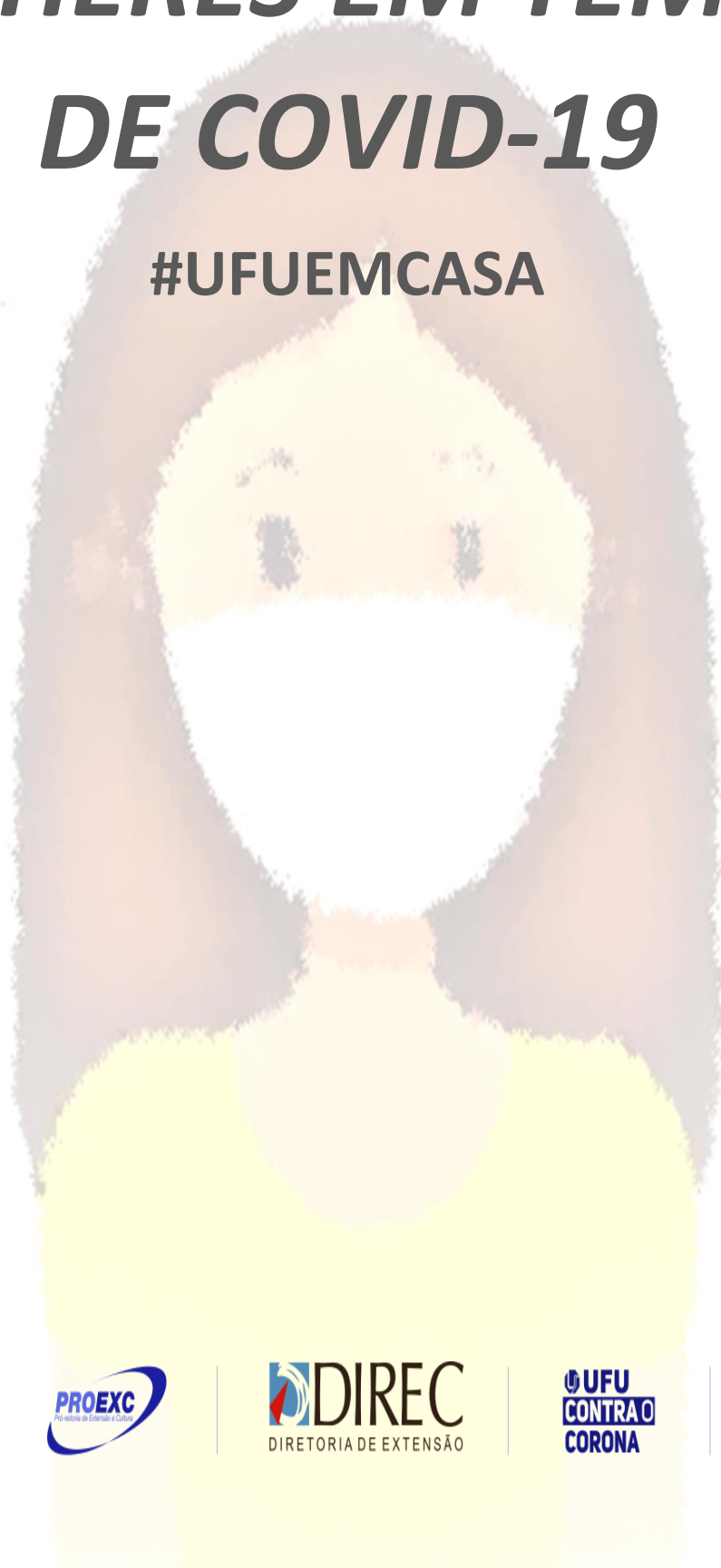


# ***MULHERES EM TEMPOS DE COVID-19***

**#UFUEMCASA**



➡ **Conheça bem o seu ciclo menstrual. Ele faz parte de você!!**

Mas, o que  
é o ciclo  
menstrual?



É o conjunto de mudanças pelas quais o corpo da mulher passa ao longo do mês e que resultam na **MENSTRUÇÃO** quando não ocorre a gravidez.



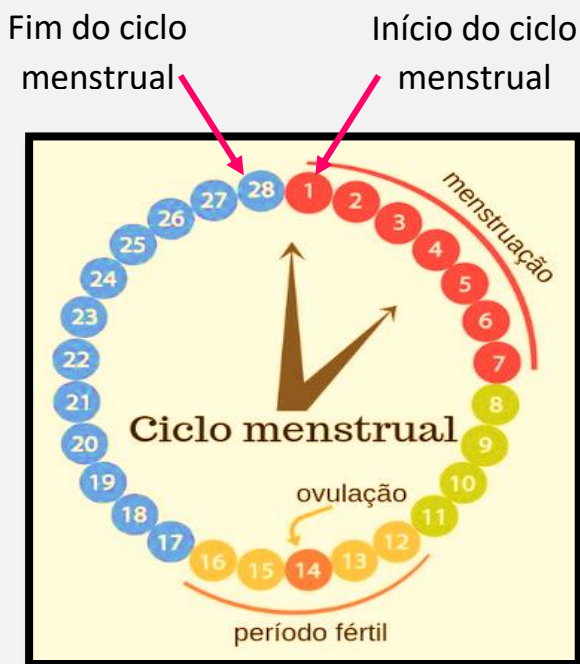
Conhecer o seu ciclo menstrual traz autonomia e confiança. Faz parte do processo de autoconhecimento! Com ele, é possível saber qual o período fértil e o dia da ovulação. Isso é importante, porque é no período fértil que a mulher está mais propensa a engravidar!

Por isso, fique atenta aos sinais do seu corpo!!

No período fértil ocorre a **OVULAÇÃO**: o ovário libera um (ou mais) óvulos para serem fecundados.

QUANDO A  
OVULAÇÃO OCORRE?  
Normalmente no 14º  
dia do ciclo.

Cada ciclo **COMEÇA** no 1º dia da menstruação  
e **TERMINA** um dia antes da próxima.



Atente-se ao uso do preservativo!  
Evite a gravidez indesejada e previna-se contra as infecções sexualmente transmissíveis!

O período fértil compreende de 2 dias antes a 2 dias depois da ovulação.



Como eu sei que estou ovulando? É fácil, vamos lá...



Com a observação do próprio corpo, é possível identificar sinais sugestivos da ovulação.

**Como faço isso?**

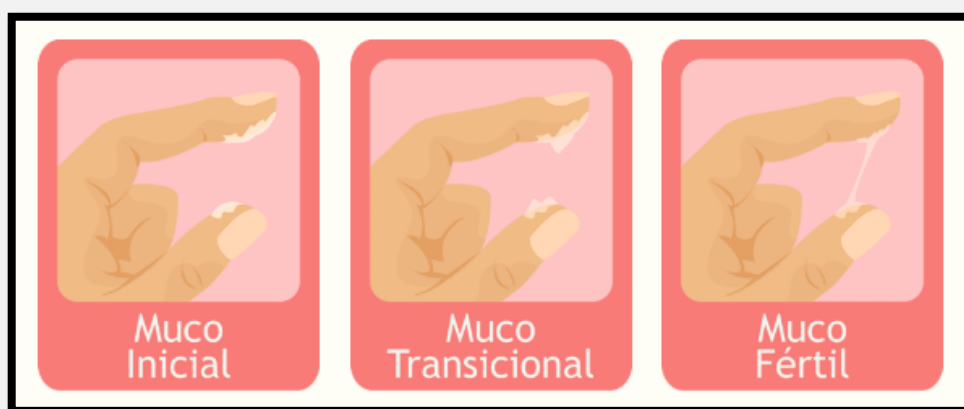
## ↳ Observando o muco cervical...

Mas, afinal, o que é o muco? O muco cervical é uma secreção vaginal produzida pelas células do colo do útero e passa por constantes mudanças durante todo o ciclo menstrual.

Quando ele aparece? Quando a mulher não está ovulando, este muco é mais **esbranquiçado** e funciona como uma barreira de proteção para o útero, impedindo a passagem de micro-organismos. **É possível vê-lo na calcinha.**

**Importante: ele não tem cheiro!! Não confunda com corrimento vaginal, Ok?**

Ele muda de cor? Não, mas no período fértil, este muco torna-se mais elástico e **transparente**, favorecendo a lubrificação e a sobrevivência dos espermatozoides, e assim possibilitando a gravidez.



## ↳ Vejamos as diferenças entre eles:

**\*MUCO INICIAL:** O muco cervical, no início do ciclo, é espesso, grumoso, dificultando a ascensão dos espermatozoides pelo canal cervical.

**\*MUCO TRANSICIONAL:** Secreção de cor levemente opaca, com consistência mais grudenta.

**\*MUCO FÉRTIL:** O muco fértil é transparente, elástico, escorregadio e fluido, semelhante à clara de ovo. É consistente e pegajoso e, se tentarmos colocá-lo nos dedos e abrir, ele estica consideravelmente por, pelo menos, 2 cm.



“Todo corpo é único:  
as mudanças podem aparecer de  
maneira diferente para você ou ainda  
você pode senti-las ou interpretá-las  
de uma maneira diferente!”

Não consigo controlar o meu ciclo menstrual. E agora?

QUE TAL USAR A TECNOLOGIA A SEU FAVOR?

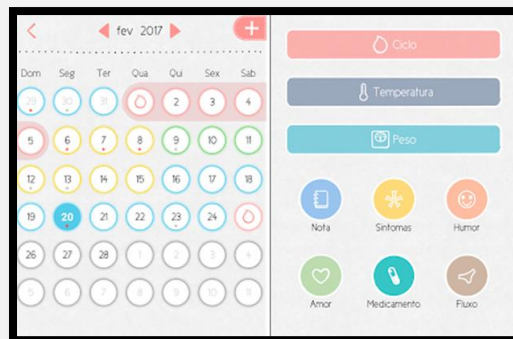
Já ouviu falar em aplicativos de ciclo menstrual? Pois é, existem vários deles que ajudam a controlar o calendário menstrual, auxiliando a avaliar e anotar os sintomas, bem como acompanhar a menstruação mais de perto, o que é essencial para nós mulheres!

Vejam nossas dicas:

### Clue (Android e iOS)



### Maia (Android e iOS)



### Womanlog (Android e iOS)



### Calendário do período (Android e iOS)



“Lembrem-se: cada organismo é único!

Os aplicativos não apresentam 100% de precisão.

Mantenham as idas regulares ao ginecologista e/ou a unidade de saúde  
e não se esqueçam: o preservativo é indispensável!”

## ➡ E o sexo na quarentena? Como fica? Pode ou não?

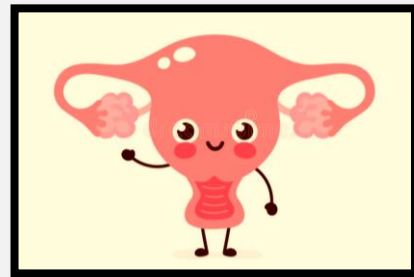


Mas como vou manter a minha prática sexual e cumprir o isolamento social ao mesmo tempo?

➡ Que a COVID-19 é de fácil contaminação você já sabe, né?!

Por isso é tão importante seguir a quarentena. Mas isso não significa que a sua prática sexual não deva existir nesse período. Você conhece os principais benefícios que o sexo pode proporcionar? Esses são alguns:

1. Diminuição do estresse
2. Alívio de dores
3. Melhora a qualidade do sono
4. Queima de calorias



➡ **Você é a sua principal companhia nesse período. Que tal usar esse tempo para se conhecer melhor?**

✚ Uma das principais possibilidades para ajudar a manter a vida sexual ativa é a **masturbação**! Além de proporcionar conhecimento sobre o seu próprio corpo, a masturbação também:

- Melhora a libido
- Alivia dores menstruais
- Fortalece o sistema imunológico
- Exercita os músculos da região pélvica



## ☀ Vale lembrar que...

- Se você utilizar brinquedos eróticos, é preciso higienizá-los da forma correta, para evitar infecções por fungos e bactérias.
- Fique sempre atenta em relação ao material e qualidade de tais objetos! Se não for algo específico para esta prática, o brinquedo pode causar algum dano à sua mucosa ou pele.



→ É comum que muitas pessoas apresentem **níveis elevados de estresse** nesse período de isolamento social e mudança total no estilo de vida. Tudo isso pode **afetar a libido**, pois o estresse pode interferir tanto na ereção quanto na lubrificação vaginal.

Dessa forma, é importante lembrar:

- Faça alguma atividade física: aproveite que está em casa com uma frequência maior e faça algum exercício físico. Ao se exercitar, o corpo libera substâncias que controlam os níveis de estresse!
- Toque-se: a masturbação ajuda a melhorar a libido!
- Perca a vergonha e vá se conhecer...



## ➡ A menstruação atrasou, e agora?

Estou grávida??

Se não for gravidez, o que pode ser?

### ↳ Atente-se!

1. Se você não usou preservativo nas últimas relações sexuais e não é usuária de pílula anticoncepcional, então é preciso se atentar aos principais sintomas da gravidez! Falaremos deles abaixo.
2. Você ainda pode realizar um teste de farmácia, que é simples e barato. Se os sintomas persistirem, é recomendável procurar uma Unidade de Saúde.

## ➡ Principais sintomas da gravidez:



Seios sensíveis



Enjoo matinal



Alterações na frequência urinária



Cansaço fora do comum

↳ Você sabia que o estresse, a perda de peso repentina, o excesso de atividade física, o excesso de peso, a amamentação, a proximidade da menopausa ou ainda o uso de contraceptivos pode alterar o ciclo menstrual?

**Fique atenta aos sinais de alerta de seu corpo!!**



+ Outras condições que podem tornar a menstruação irregular são:

- Hipertireoidismo
- Síndrome do ovário policístico
- Diabetes
- Doenças cardíacas

**\*\*Vale lembrar que muitas mulheres possuem ciclos irregulares, de forma natural, fazendo com que o período entre uma menstruação e outra não seja sempre o mesmo!**

**\*\*Não há receita de bolo! Cada mulher tem um ciclo que é acompanhado por fatores internos e externos!**



***Conheça seu corpo e entenda como ele funciona...***



## ☀ Vale lembrar que:

- Algumas mulheres apresentam variações no ciclo menstrual (cerca de dois ou três dias), o que pode fazer com que a menstruação venha em dias diferentes de um mês para o outro.
- Algumas mulheres apresentam variações maiores, com desvio de aproximadamente 7 dias e outras, de até 14 dias!
- Com a idade e a proximidade da menopausa (final do período menstrual), a duração dos ciclos se torna mais variável e é sempre importante monitorá-lo.



## ➡ Higiene íntima feminina. Como devo fazer?



Assim como escovar os dentes ou tomar banho, a higiene íntima é imprescindível no cuidado pessoal diário. Além de eliminar odores, esses hábitos previnem infecções, bem como a proliferação de fungos. Por ser mais recolhida, a anatomia da mulher pode ser vulnerável a essas contaminações!



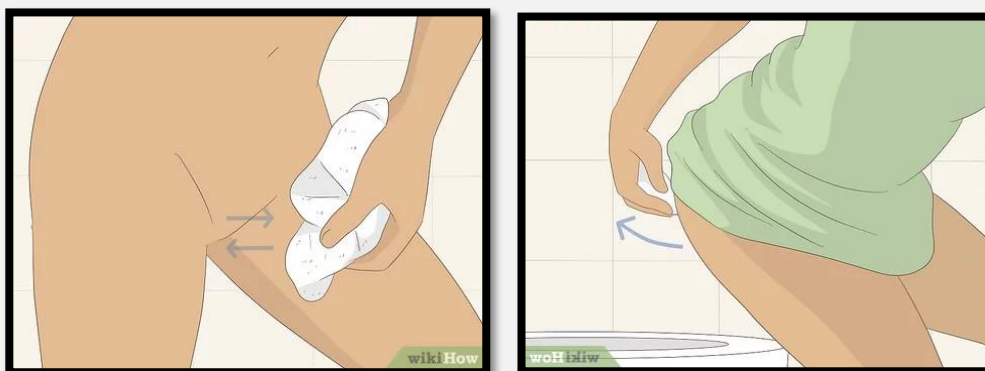
**Seguem algumas dicas para que sua higiene íntima seja eficaz e não cause danos ao seu corpo.**



- ✚ Evite usar sabonetes comuns em excesso na região íntima, pois eles são alcalinos e podem provocar irritações;

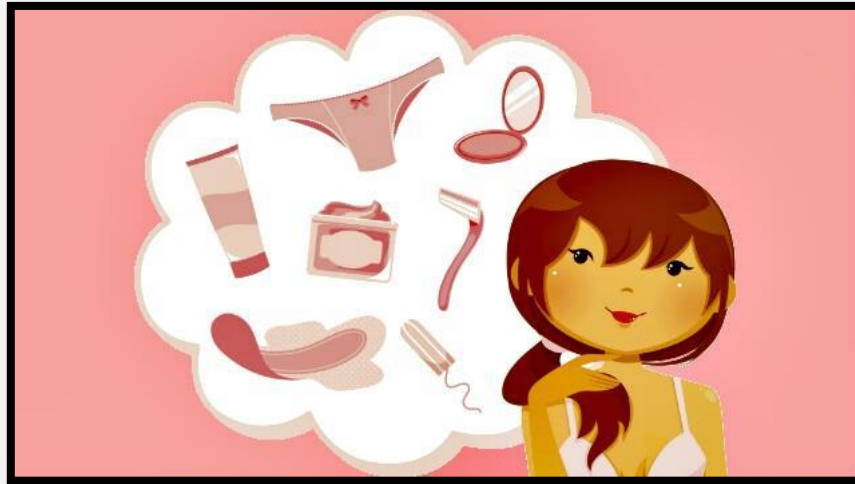


- ✚ Evite o uso de buchas, cotonetes ou outros materiais que possam machucar a pele dessa região;
- ✚ Ao urinar, utilize o papel higiênico no sentido da vagina em direção ao ânus, para que não haja contaminação;



- ✚ No momento da higiene íntima, use os dedos para maior mobilidade. Na vulva, os movimentos devem ser leves e circulares, depois com os dedos na horizontal, a limpeza deve ser feita no sentido da vagina para o ânus;

- ✚ Durante a menstruação, o cuidado deve ser redobrado! Absorventes internos ou externos devem ser trocados em um intervalo máximo de quatro horas ao longo do dia;



- ✚ Os seios também merecem atenção na hora da higiene. Deve-se passar sabonete e secar muito bem a parte de baixo para que não fique úmido, possibilitando a proliferação de bactérias;
- ✚ Quanto aos sutiãs, é melhor evitar aqueles que possuem arame na parte inferior e os que são meia taça, pois peças desse tipo podem machucar a parte de baixo dos seios.







## Dicas para uma higiene íntima saudável:

- + Dê preferência às calcinhas de algodão;



- + Para as mulheres que transpiram muito, utilizar saias e vestidos, pois permitem uma maior ventilação à vagina;

- + Evitar o uso de calças e calcinhas apertadas;



- + Evitar o uso de protetores diários e optar pelo uso de absorventes apenas em período menstrual, ou ainda optar pelo coletor menstrual ou pelas calcinhas absorventes de tecido, que são próprias para o período menstrual.



## ➡ Será que dormir sem calcinha faz bem mesmo?



Sim! Dormir sem calcinha ajudará a manter a região íntima em condições ideais – seca e arejada, evitando que micro-organismos indesejáveis se desenvolvam causando doenças. **Liberte-se!**

## ➡ Quais os perigos de dormir de calcinha?

Calcinhas apertadas e de tecido sintético abafam a região íntima, dificultando a ventilação e, consequentemente, aumentando a temperatura e a umidade local. Esse é um ambiente propício para a proliferação de bactérias.



## ➡ Lavar a calcinha no banheiro faz mal para a saúde?

Não. O que faz mal é deixá-la secando no box do banheiro, visto que, a calcinha ficará úmida por muito tempo, favorecendo, assim, o crescimento de fungos e bactérias que poderão provocar infecções e irritações na vagina, como a candidíase. **O ideal é colocá-la para secar no varal, e quando seca, passar o ferro com o ferro bem quente.**



## ➡ Isolamento social: o que você pode fazer por sua vagina?

- ✚ Evite comidas inflamatórias como açúcar, derivados do leite e ultra processados;
- ✚ Quebre o tabu e se conheça melhor. Dica: use um espelho ou se toque quando sentir necessidade;
- ✚ Observe seu ciclo menstrual e repare em suas emoções;
- ✚ Em último lugar, mas não menos importante, **NUNCA** deixe de ir ao ginecologista e/ou procurar uma unidade de saúde para coleta de Papanicolau, pelo menos 1 vez ao ano.



---

*Esta cartilha foi confeccionada por docentes e discentes  
do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de  
Uberlândia:*

*Bruna Mellado*

*Cristiane Cunha*

*Mariane Bruna*

*Michelle Franco*

*Nathália Varano*

*Susane Rastrelo*

*O intuito desta cartilha é informar todas as mulheres sobre  
os cuidados em saúde ginecológica no período de  
isolamento social em consequência da COVID-19  
(Coronavírus).*