



# Guia da Puberdade e Menarca

(Para meninas)





## 1. O que é a puberdade?

A puberdade é uma fase da vida em que seu corpo e suas emoções começam a mudar para, após alguns anos, transformar-se em uma mulher adulta. Essa fase ocorre nas meninas entre os 8 e 14 anos, e todas passamos por ela, embora possa acontecer em idades diferentes. Não existe uma idade “certa” para começar, e cada corpo é único. O mais importante é que você esteja informada, conheça as diferentes etapas do que irá acontecer e, se tiver dúvidas

ou se sentir confusa, procure um adulto próximo – sua mãe, sua avó, sua cuidadora, sua professora – que, com carinho, ajudará a esclarecer suas dúvidas ou simplesmente a fazer você se sentir melhor.

## 2. Mudanças Físicas

Cada corpo é diferente, por isso algumas meninas crescerão e se desenvolverão antes que outras. O mais importante é que você vá conhecendo essas mudanças e busque ajuda se algo a deixar confusa ou não a fizer sentir-se bem. Durante a puberdade, seu corpo começa a se transformar de diferentes maneiras. Estas são algumas mudanças que você pode notar:

### Crescimento dos seios:

Seus seios começarão a crescer. Isso pode acontecer em idades diferentes e nem sempre crescem no mesmo ritmo, ou seja, um pode crescer mais do que o outro. Também é normal sentir certa sensibilidade, coceira ou dor enquanto crescem.

### Pelos corporais:

Você começará a notar o crescimento de pelos em novas áreas, como as axilas e a região pubiana. Isso é completamente natural e faz parte do desenvolvimento.





## Mudanças na pele:

Devido às alterações hormonais, é possível que sua pele fique mais oleosa ou que apareçam espinhas. Isso também é normal, e há maneiras de cuidar da pele com produtos suaves.

## Quadril e corpo:

Você perceberá que seus quadris se alargam e que seu corpo começa a adquirir uma forma mais adulta.





## Menstruação (Menarca):

Um dos eventos mais importantes da puberdade é a chegada da sua primeira menstruação, chamado menarca. Isso pode acontecer entre 3 e 5 anos após o início da puberdade.

## Crescimento em altura:

Durante a puberdade, você pode passar por um “estirão”, ou seja, crescer rapidamente em um curto período de tempo.



### 3. O que é a Menarca?

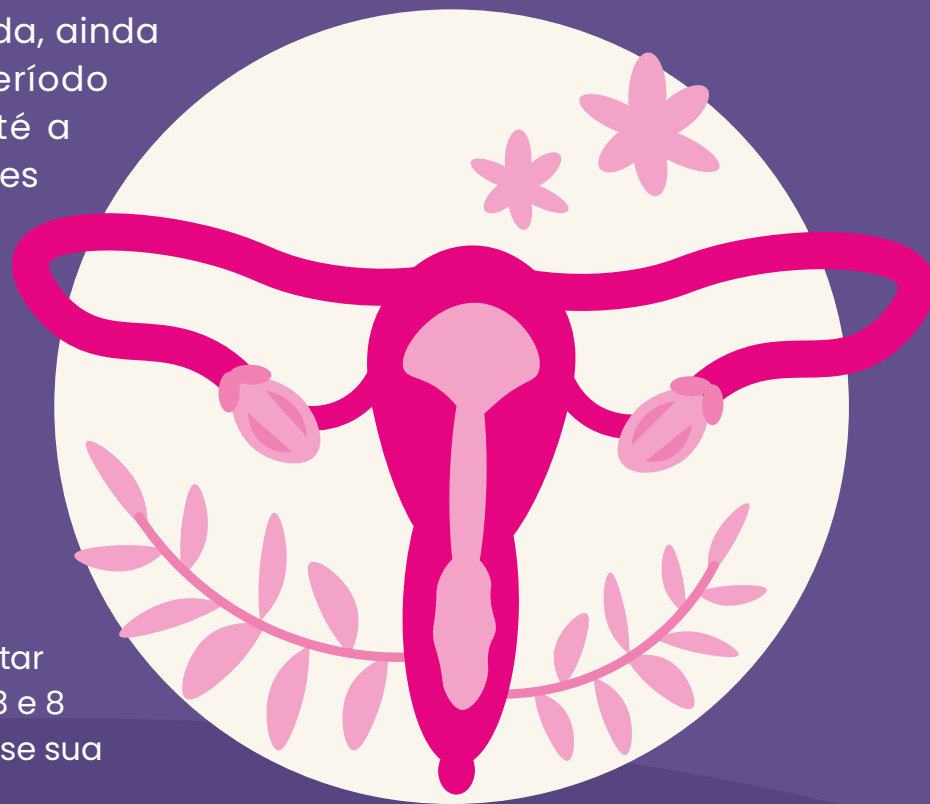
A menarca é a primeira menstruação e pode ocorrer entre 10 e 15 anos, aproximadamente. A menarca marca o início do seu ciclo menstrual e é quando seu corpo começa a liberar os óvulos que foram formados quando você foi concebida, ainda no útero materno. Seu ciclo menstrual é o período que começa com a menstruação e dura até a próxima menstruação. Aqui estão alguns detalhes importantes:

#### O que é a menstruação?

É o sangramento que ocorre todos os meses como parte do seu ciclo menstrual. É um sinal de que seu corpo está saudável e funcionando normalmente.

#### O que esperar?

Quando seu primeiro período chegar, você pode notar um sangramento leve ou moderado que dura entre 3 e 8 dias. Cada corpo é diferente, então não se preocupe se sua experiência for diferente de outras meninas.





## Dores e desconfortos:

Nunca é normal sentir dor, e não devemos nos acostumar com isso. O que é normal é sentir algumas sensações na região abdominal e, em alguns casos, uma leve queda de energia durante os dias de menstruação. Existem formas de aliviar esses incômodos, como usar uma bolsa de água quente ou de sementes e descansar. Nesta fase da sua vida, é muito importante aprender a ouvir seu corpo para entender o que a faz sentir-se melhor.

## Frequência:

Como o ciclo menstrual começa no cérebro, e não é fácil que o cérebro e os ovários aprendam a se coordenar de imediato, é normal ter períodos irregulares nos primeiros 3 anos. Ou seja, sua segunda menstruação pode demorar até 90 dias para chegar e, aos poucos, os ciclos vão encurtando até atingir um ciclo menstrual de mulher adulta, com duração entre 25 e 38 dias.



## 4. Celebrações da Menarca: Sua Primeira Menstruação é um Momento Especial!

Você está em uma fase incrível da sua vida chamada puberdade, e um dos momentos mais importantes que muitas meninas aguardam é a menarca. A menarca é sua primeira menstruação e representa um grande passo para, em alguns anos, tornar-se uma mulher maravilhosa e poderosa!

Ao redor do mundo, algumas meninas e suas famílias celebram esse momento especial de diversas formas, chamadas celebrações da

menarca. Essas celebrações são uma maneira de reconhecer a importância da sua primeira menstruação e de mostrar o quanto essa mudança em sua vida é incrível.

### O que é uma Celebração da Menarca?

A menarca não é apenas o início do seu ciclo menstrual, mas também um símbolo de que seu corpo está crescendo e se desenvolvendo. Em vez de sentir medo ou vergonha, muitas meninas optam por celebrá-la. É uma oportunidade para sentir orgulho e poder. É um lembrete de que agora você faz parte de uma longa tradição de mulheres incríveis!





# Atividades para Celebrar sua Menarca

Aqui estão algumas ideias para tornar sua primeira menstruação um momento inesquecível:

## 1. Pequena Festa com Amigas ou Família

Convide as pessoas mais próximas, como suas amigas, sua mãe, tias ou primas, para uma pequena reunião. Vocês podem compartilhar histórias sobre suas próprias experiências e falar abertamente sobre a menstruação.

Você pode decorar o espaço com balões, flores ou qualquer coisa que goste. Você pode até ter um bolo especial para celebrar esse momento!



## 2. Escreva uma Carta para o Seu Eu do Futuro

Às vezes, escrever sobre como você se sente neste momento é uma ótima maneira de lembrar o quão emocionante é crescer. Escreva uma carta para o seu “eu” do futuro, contando como se sente com sua primeira menstruação e o que espera dessa nova fase. Será muito especial lê-la mais tarde!



## 3. Rituais Simbólicos

Em algumas culturas, são realizados pequenos rituais simbólicos. Por exemplo, plantar uma flor ou uma árvore para simbolizar o crescimento e as mudanças que você está vivendo. Sempre que ver essa planta crescer, lembrará que você também está crescendo.





## 4. Kit de Boas-Vindas à Menstruação

Você pode criar ou receber um “kit de menstruação” com produtos como absorventes e uma bolsinha térmica para aliviar os incômodos da menstruação. Também pode incluir um diário, uma garrafinha de água para se manter hidratada e algum presente especial.



## 5. Noite de Filmes ou Jogos

Celebre com uma noite de filmes ou jogos, escolhendo seus favoritos. Faça pipoca, fique confortável e aproveite seu tempo livre com pessoas que fazem você se sentir bem!



## 6. Joias ou Presentes Especiais

Algumas meninas recebem uma joia especial ou outro presente simbólico para comemorar esse momento. Pode ser algo simples, como uma pulseira ou um colar, que sempre a lembrará desse momento e do quão incrível é ser mulher.



Ter sua primeira menstruação é algo importante, e você pode torná-la tão emocionante quanto quiser. Faça desse momento uma celebração de amor-próprio, alegria e, acima de tudo, orgulho. Crescer nem sempre é fácil, mas essas mudanças fazem parte do que a torna única e forte.

Quando sua primeira menstruação chegar, anote a data e não se esqueça de celebrar tudo o que você é e tudo o que ainda será!



## 5. Mudanças Emocionais

As mudanças não acontecem apenas no seu corpo, você também pode experimentar mudanças emocionais. É possível que sinta suas emoções mais intensamente ou que elas mudem rapidamente. Aqui está o motivo:

### Hormônios e Emoções:

Durante a puberdade, os hormônios (substâncias químicas que regulam seu corpo) estão trabalhando muito, e isso pode fazer com que você se sinta mais sensível ou irritada. Às vezes, você se sentirá feliz e, em outros momentos, pode se sentir triste sem motivo aparente.



### Relações com Amigos e Família:

Você pode notar que seus relacionamentos estão mudando. Às vezes, pode querer mais espaço ou tempo sozinha. Isso é normal, mas lembre-se de que sempre pode conversar com seus amigos ou familiares se se sentir confusa ou sobrecarregada.

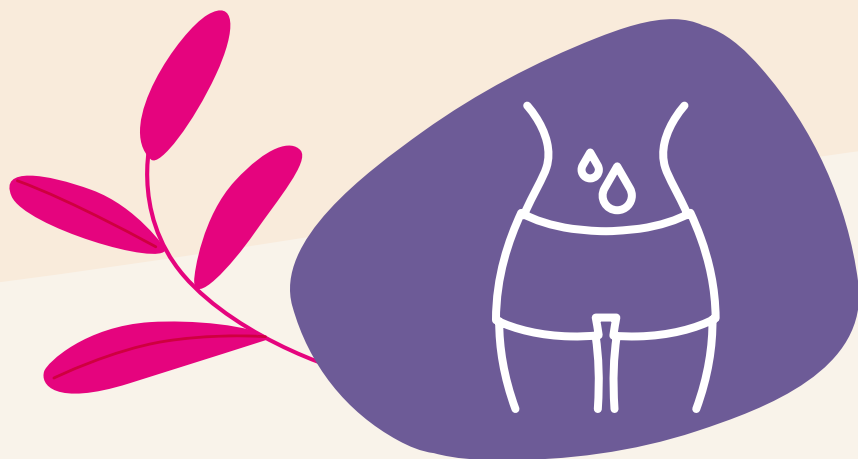


### Autoconfiança e Corpo:

As mudanças no seu corpo podem fazer com que você se sinta um pouco estranha ou insegura às vezes. Lembre-se de que cada corpo é diferente, e o mais importante é aceitar e cuidar do seu.

## 6. Mitos e Tabus sobre a Menstruação

Ao longo da história, a menstruação tem sido cercada por mitos e tabus que fizeram com que algumas meninas sentissem vergonha ou desconforto ao falar sobre o assunto. É importante que você conheça a verdade:



### Não é Sujo:

A menstruação é completamente natural e saudável. Não é algo do qual você deva sentir vergonha.

### Você Pode Fazer Suas Atividades Normais

Estar menstruada não impede que você pratique esportes, nade ou vá à escola. Embora seja normal, às vezes, sentir um pouco menos de energia, é importante aprender a ouvir seu corpo e não se sobrecarregar. Existem diferentes produtos de higiene menstrual que permitem que você continue com sua rotina normalmente. Se sentir que a menstruação está atrapalhando seu dia a dia, seja pelo fluxo intenso ou por cólicas fortes, converse com um adulto de confiança.



## 7. Cuidando do Seu Corpo e Emoções

É muito importante cuidar tanto do seu corpo quanto das suas emoções durante essa fase. Aqui estão algumas dicas:

### Higiene Pessoal

Lave sua região íntima com água e um sabonete suave. Troque seu produto de higiene menstrual regularmente quando estiver menstruada. Se usar absorvente ou absorvente interno, é recomendável trocá-los a cada 3 ou 4 horas.

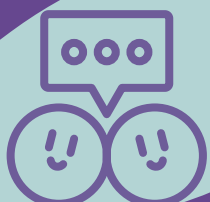


### Exercício e Alimentação

Manter-se ativa e ter uma alimentação equilibrada ajuda seu corpo a se sentir melhor e mais saudável. É normal sentir mais apetite antes ou até mesmo durante a menstruação. Mantenha um equilíbrio e dê prioridade a alimentos saudáveis.

### Você Não Está Sozinha

Todas as mulheres passam por isso, e se tiver dúvidas ou preocupações, fale com um adulto em quem confie, como sua mãe, avó, professora, etc.



### Fale sobre seus Sentimentos

Se você se sentir confusa ou sobrecarregada, saiba que isso é normal! Não tenha medo de conversar com seus pais, amigos ou um adulto de confiança.

## 8. Lembre-se: É uma Etapa Natural

A puberdade é apenas uma parte do processo de crescimento e, embora às vezes possa parecer um pouco assustadora, também é muito emocionante. Você está se tornando uma jovem forte e poderosa, e seu corpo está se preparando para muitas coisas incríveis. Cada mudança que você experimenta é um passo em direção à mulher maravilhosa que está destinada a ser.

Se em algum momento tiver dúvidas ou sentir que precisa de mais informações, nunca hesite em perguntar. Estamos todos aqui para ajudar você!





@ladysoftbrasil



@ladysoftbrasil

[www.ladysoft.com.br](http://www.ladysoft.com.br)