

Dignidade menstrual é um direito

Dignidade menstrual significa:

- **Acesso à informação** clara e sem preconceito;
- **Acesso a absorventes** e produtos de higiene;
- **Atendimento respeitoso e acolhedor**, sem julgamentos;
- **Tratamento adequado** quando há problemas.

Ninguém deve sofrer em silêncio ou achar que dor intensa é normal.

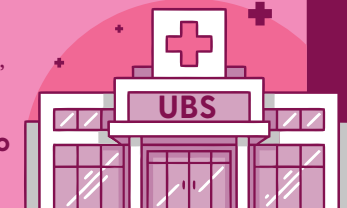
Na UBS você pode tirar suas dúvidas, conversar sobre seu corpo e receber cuidado com respeito e qualidade.

A UBS PODE AJUDAR!

Na UBS você encontra:

- Escuta qualificada e orientação;
- Medicamentos para tratar a maioria dos problemas menstruais;
- Acompanhamento contínuo;
- Encaminhamento para atendimento especializado, se necessário.

Procure a UBS da sua região. Cuidar da menstruação é cuidar da sua saúde.



MENSTRUAR NÃO É SOFRER.

INFORMAÇÃO, CUIDADO E RESPEITO FAZEM A DIFERENÇA.

MENSTRUAR NÃO É SOFRER

VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENSTRUAL

Sentir-se informada e cuidada faz parte do direito à saúde. A menstruação é um processo natural do corpo, sentir algum desconforto pode acontecer, mas sofrer, sentir dor intensa ou sangrar demais **NÃO** é normal. A UBS está aqui para **acolher, orientar e cuidar de você.**

SUS



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

O que é normal na **menstruação**?

Cada pessoa é **única**, mas em geral **considera-se normal**:

- Menstruar a cada **21 a 35 dias**;
- Sangrar por **3 a 7 dias**;
- Ter um fluxo que permita realizar as **atividades do dia a dia**;
- Ter **cólicas leves ou moderadas** que melhoram com analgésicos comuns.

Cada corpo é diferente, mas mudanças importantes merecem atenção.

O que **não é normal** e merece atenção:

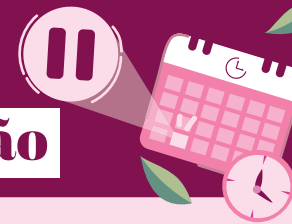
Procure a UBS se você apresentar:

- **Dor forte** que **impede** trabalhar, estudar ou realizar atividades diárias;
- **Sangramento muito intenso** (trocar absorvente a cada 1–2 horas);
- Menstruação que dura **mais de 7 dias**;
- Sangramentos **fora do período menstrual**;
- **Coágulos** muito grandes com frequência;
- **Falta de menstruação** por vários meses sem estar grávida;
- **Tontura cansaço excessivo, palidez** (podem ser sinais de anemia);
- **Qualquer sangramento** após a menopausa.



Sangrar após a menopausa **NÃO é normal** e precisa ser avaliado.

Principais problemas relacionados à **menstruação**



Endometriose

- Doença em que tecido semelhante ao do útero cresce **fora dele**;
- Pode causar **dor menstrual intensa**, dor pélvica crônica, dor na relação sexual e dificuldade para engravidar;
- Dor forte **NÃO** é normal.

Miomas uterinos

- São **nódulos benignos** no útero;
- Podem causar **aumento do fluxo menstrual**, cólicas e anemia;
- Nem todo mioma precisa de cirurgia, muitos **têm tratamento na UBS**.

Sangramento Uterino anormal

- **Alterações** no volume, duração ou frequência da menstruação;
- Pode ocorrer em **qualquer fase da vida**;
- Tem **causas variadas** e tratamento disponível.



Menstruação em cada fase da vida



Adolescência

- Nos primeiros anos, o **ciclo pode ser irregular**;
- **Fluxos muito intensos** ou dor forte não devem ser normalizados;
- **Orientação precoce** ajuda a prevenir problemas futuros.

Idade reprodutiva

- O ciclo costuma ser mais **regular**;
- Alterações, dor intensa ou sangramento excessivo **devem ser investigados**;
- **Planejamento reprodutivo** e cuidado menstrual caminham juntos.

Transição menopausal (climatério)

- Podem ocorrer **ciclos irregulares** e alterações do fluxo;
- Mesmo assim, sangramentos muito intensos ou frequentes **precisam de avaliação**;
- Após a menopausa, **não deve** haver sangramento.