



CALENDÁRIO MENSTRUAL

CONECTE SEU CICLO À LUA



Personare

Olá!

Apresentaremos uma breve explicação sobre as fases do ciclo menstrual e como você pode calculá-las, além de algumas características dessas fases.

Junto ao calendário, há uma legenda com **símbolos de referência**. Você pode desenhar esse símbolos (ou colar, caso esteja utilizando a versão digital) em cada um dos dias do ciclo.

Em cada mês, há um espaço para você anotar a duração do seu ciclo, a quantidade de dias de sangramento e a intensidade do fluxo.

Também disponibilizamos um espaço para que você preencha reflexões ou sentimentos mais predominantes naquele período.

Conte conosco caso tenha alguma dúvida!

Com carinho,

Roberta Struzani e Equipe Personare

Como calcular cada fase do ciclo menstrual

A quantidade de dias entre o **1º dia da sua menstruação** e o **1º dia da menstruação do próximo mês** é a quantidade de dias do seu **ciclo menstrual**.

1º DIA DE MENSTRUÇÃO
DE UM MÊS

1º DIA DE MENSTRUÇÃO
DO MÊS SEGUINTE

NÚMERO DE DIAS DO
SEU **CICLO MENSTRUAL**



A cada mês você poderá preencher a **quantidade de dias** do seu ciclo.

Cada ciclo é composto por 4 fases:

- Fase pré-ovulatória
- Fase ovulatória (período fértil)
- Fase pré-menstrual
- Menstruação

A seguir, vamos apresentar um pouco mais sobre cada uma delas.

Características das 4 fases menstruais

Fase pré-ovulatória

- Planejamento
- Inspiração
- Fertilidade
- Independência
- Inquietação
- Rebeldia

Fase ovulatória (período fértil)

- Espontaneidade
- Sociabilidade
- Libido
- Sedução
- Confiança
- Criatividade

Fase pré-menstrual

- Recolhimento
- Repouso
- Relaxamento
- Angústia

Menstruação

- Fragilidade
- Introspecção
- Sensibilidade
- Intensidade



Características da menstruação nas 4 fases da Lua

Lua nova

- Introspecção
- Solidão
- Baixa energia
- Medos
- Gula
- Tristeza



Lua crescente

- Inspiração
- Planejamento
- Movimento
- Confiança
- Independência



Lua cheia

- Inchaço
- Sensibilidade
- TPM
- Libido



Lua minguante

- Tristeza
- Reclamação
- Pessimismo
- O que está evitando ver?



CALENDÁRIO MENSTRUAL 2024



Personare

CALENDÁRIO MENSTRUAL

JANEIRO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
31	1 Lua em Virgem	2 Lua entra em Libra às 21h47	3 Lua em Libra	4 Lua em Libra às 0h32 em Libra	5 Lua entra em Escorpião às 09h40	6 Lua em Escorpião
7 Lua entra em Sagitário às 18h09	8 Lua em Sagitário	9 Lua entra em Capricórnio às 22h34	10 Lua em Capricórnio	11 Lua em Capricórnio às 08h58 em Capricórnio	12 Lua entra em Aquário às 0h02	13 Lua em Aquário
14 Lua entra em Peixes às 0h29	15 Lua em Peixes	16 Lua entra em Áries às 01h49	17 Lua em Áries	18 Lua em Touro às 0h53 em Touro	19 Lua em Touro	20 Lua entra em Gêmeos às 10h58
21 Lua em Gêmeos	22 Lua entra em Câncer às 18h51	23 Lua em Câncer	24 Lua em Câncer	25 Lua em Leão às 14h54 em Leão	26 Lua em Leão	27 Lua entra em Virgem às 16h12
28 Lua em Virgem	29 Lua em Virgem	30 Lua entra em Libra às 05h05	31 Lua em Libra	1	2	3

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

JANEIRO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

FEVEREIRO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
31				1 ♉ Lua entra em Escorpião às 17h37	2 ♏ às 20h20 em Escorpião Minguante	3 ♏ Lua em Escorpião
4 ♏ Lua entra em Sagitário às 03h28	5 ♏ Lua em Sagitário	6 ♐ Lua entra em Capricórnio às 09h09	7 ♐ Lua em Capricórnio	8 ♑ Lua entra em Aquário às 11h	9 ♑ às 20h em Aquário Nova	10 ♓ Lua entra em Peixes às 10h43
11 ♓ Lua em Peixes	12 ♈ Lua entra em Áries às 10h26	13 ♈ Lua em Áries	14 ♉ Lua entra em Touro às 12h03	15 ♉ Lua em Touro	16 ♈ às 12h02 em Touro Crescente	17 ♊ Lua em Gêmeos
18 ♊ Lua em Gêmeos	19 ♋ Lua entra em Câncer às 00h25	20 ♋ Lua em Câncer	21 ♌ Lua entra em Leão às 10h41	22 ♌ Lua em Leão	23 ♍ Lua entra em Virgem às 22h38	24 ♍ às 09h31 em Virgem Cheia
25 ♍ Lua em Virgem	26 ♎ Lua entra em Libra às 11h30	27 ♎ Lua em Libra	28 ♎ Lua em Libra	29 ♏ Lua entra em Escorpião às 00h09	1	2

Símbolos de referência

▼	menstruação	♥	teve sexo	⊙	conflito emocional
△	ovulação	⊘	cólica	⚡	irritada
*	fluxo leve	⊗	cólica intensa	😊	gulosa
**	fluxo médio	☾	boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
***	fluxo intenso	☺	dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
▽	secreção muco	☹	dia ruim	☾ ^{zzz}	sonolenta/ preguiçosa
♥	desejo sexual	↓	insegura	☀	criativa

Minhas percepções

FEVEREIRO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

MARÇO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
25	26	27	28	29	1 ♏ Lua em Escorpião	2 ♐ Lua entra em Sagitário às 10h56
3 ♐ às 12h25 em Sagitário	4 ♐ Lua entra em Capricórnio às 18h15	5 ♐ Lua em Capricórnio	6 ♏ Lua entra em Aquário às 21h39	7 ♏ Lua em Aquário	8 ♐ Lua entra em Peixes às 22h04	9 ♐ Lua em Peixes
10 ♈ às 21h19 em Áries	11 ♈ Lua em Áries	12 ♈ Lua entra em Touro às 21h28	13 ♈ Lua em Touro	14 ♈ Lua em Touro	15 ♊ Lua entra em Gêmeos às 00h16	16 ♊ Lua em Gêmeos
17 ♉ às 01h11 em Touro	18 ♉ Lua em Câncer	19 ♏ Lua entra em Leão às 16h33	20 ♏ Lua em Leão	21 ♏ Lua em Leão	22 ♍ Lua entra em Virgem às 04h42	23 ♍ Lua em Virgem
24 ♏ Lua entra em Libra às 17h38	25 ♏ às 04h01 em Libra	26 ♏ Lua em Libra	27 ♏ Lua entra em Escorpião às 06h03	28 ♏ Lua em Escorpião	29 ♏ Lua entra em Sagitário às 16h52	30 ♏ Lua em Sagitário
31 ♏ Lua em Sagitário	1	2	3	4	5	6

Símbolos de referência

▼	menstruação	♥	teve sexo	⊙	conflito emocional
△	ovulação	⊘	cólica	⚡	irritada
*	fluxo leve	⊗	cólica intensa	😊	gulosa
**	fluxo médio	☾	boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
***	fluxo intenso	☺	dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
▽	secreção muco	☹	dia ruim	☾ zzz	sonolenta/ preguiçosa
♥	desejo sexual	↓	insegura	☀	criativa

Minhas percepções

MARÇO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

ABRIL 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
31	1 Lua entra em Virgem às 01h05	2 à 00h15 em Capricórnio	3 Lua entra em Aquário às 06h08	4 Lua em Aquário	5 Lua entra em Peixes às 08h13	6 Lua em Peixes
7 Lua entra em Áries às 08h25	8 à 15h23 em Áries	9 Lua entra em Touro às 08h24	10 Lua em Touro	11 Lua entra em Gêmeos às 09h59	12 Lua em Gêmeos	13 Lua entra em Câncer às 14h45
14 Lua em Câncer	15 à 16h14 em Câncer	16 Lua em Leão	17 Lua em Leão	18 Lua entra em Virgem às 11h11	19 Lua em Virgem	20 Lua em Virgem
21 Lua entra em Libra às 00h09	22 Lua em Libra	23 à 20h51 em Escorpião	24 Lua em Escorpião	25 Lua entra em Sagitário às 22h37	26 Lua em Sagitário	27 Lua em Sagitário
28 Lua entra em Capricórnio às 06h38	29 Lua em Capricórnio	30 Lua entra em Aquário às 12h20	1	2	3	4

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

ABRIL 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

MAIO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
28	29	30	1 às 08h27 em Aquário 	2 	3 	4 
5 Lua em Áries	6 Lua entra em Touro às 18h42 	7 Lua em Touro 	8 às 00h24 em Touro 	9 Lua em Gêmeos 	10 Lua em Gêmeos 	11 Lua entra em Câncer às 00h13 
12 Lua em Câncer 	13 Lua entra em Leão às 07h36 	14 Lua em Leão 	15 às 08h49 em Leão 	16 Lua em Virgem 	17 Lua em Virgem 	18 Lua entra em Libra às 07h23 
19 Lua em Libra 	20 Lua entra em Escorpião às 19h34 	21 Lua em Escorpião 	22 Lua em Escorpião 	23 às 10h55 em Sagitário 	24 Lua em Sagitário 	25 Lua entra em Capricórnio às 12h36 
26 Lua em Capricórnio 	27 Lua entra em Aquário às 17h45 	28 Lua em Aquário 	29 Lua entra em Peixes às 21h33 	30 às 14h13 em Peixes 	31 Lua em Peixes 	1

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

MAIO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

JUNHO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
26	27	28	29	30	31	1 
						Lua entra em Áries às 00h28
2 	3 	4 	5 	6  Nova	7 	8 
Lua em Áries	Lua entra em Touro às 02h56	Lua em Touro	Lua entra em Gêmeos às 05h36	às 09h41 em Gêmeos	Lua entra em Câncer às 09h41	Lua em Câncer
9 	10 	11 	12 	13 	14  Crescente	15 
Lua entra em Leão às 16h29	Lua em Leão	Lua em Leão	Lua entra em Virgem às 02h39	Lua em Virgem	às 02h19 em Virgem	Lua em Libra
16 	17 	18 	19 	20 	21  Cheia	22 
Lua em Libra	Lua entra em Escorpião às 03h38	Lua em Escorpião	Lua entra em Sagitário às 13h32	Lua em Sagitário	às 22h10 em Capricórnio	Lua em Capricórnio
23 	24 	25 	26 	27 	28  Minguante	29 
Lua em Capricórnio	Lua entra em Aquário às 00h15	Lua em Aquário	Lua entra em Peixes às 03h38	Lua em Peixes	às 18h55 em Áries	Lua em Áries
30 	1	2	3	4	5	6
Lua entra em Touro às 09h00						

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

JUNHO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

JULHO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
31	1 Lua em Touro	2 Lua entra em Gêmeos às 12h50	3 Lua em Gêmeos	4 Lua entra em Câncer às 17h52	5 Lua entra em Câncer às 19h59 em Câncer Nova	6 Lua em Câncer
7 Lua entra em Leão às 00h56	8 Lua em Leão	9 Lua entra em Virgem às 10h48	10 Lua em Virgem	11 Lua entra em Libra às 23h07	12 Lua em Libra	13 Lua entra em Libra às 10h49 em Libra Crescente
14 Lua entra em Escorpião às 11h53	15 Lua em Escorpião	16 Lua entra em Sagitário às 22h25	17 Lua em Sagitário	18 Lua em Sagitário	19 Lua entra em Capricórnio às 05h14	20 Lua em Capricórnio
21 Lua entra em Capricórnio às 07h19 em Capricórnio Cheia	22 Lua em Aquário	23 Lua entra em Peixes às 10h23	24 Lua em Peixes	25 Lua entra em Áries às 11h53	26 Lua em Áries	27 Lua entra em Touro às 23h54 em Touro Minguante
28 Lua em Touro	29 Lua entra em Gêmeos às 18h28	30 Lua em Gêmeos	31 Lua em Gêmeos	1	2	3

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

JULHO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

AGOSTO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
28	29	30	31	1 Lua entra em Câncer às 00h19	2 Lua em Câncer	3 Lua entra em Leão às 08h10
4 às 08h14 em Leão Nova	5 Lua entra em Virgem às 18h17	6 Lua em Virgem	7 Lua em Virgem	8 Lua entra em Libra às 06h32	9 Lua em Libra	10 Lua entra em Escorpião às 19h34
11 Lua em Escorpião	12 às 12h19 em Escorpião Crescente	13 Lua entra em Sagitário às 07h01	14 Lua em Sagitário	15 Lua entra em Capricórnio às 14h51	16 Lua em Capricórnio	17 Lua entra em Aquário às 18h45
18 Lua em Aquário	19 às 15h28 em Aquário Cheia	20 Lua em Peixes	21 Lua entra em Áries às 20h02	22 Lua em Áries	23 Lua entra em Touro às 21h01	24 Lua em Touro
25 Lua em Touro	26 às 06h28 em Gêmeos Minguante	27 Lua em Gêmeos	28 Lua entra em Câncer às 00h19	29 Lua em Câncer	30 Lua entra em Leão às 14h10	31 Lua em Leão

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

AGOSTO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

SETEMBRO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1 Lua em Leão	2 à 22h56 em Virgem Nova	3 Lua em Virgem	4 Lua entra em Libra às 13h12	5 Lua em Libra	6 Lua em Libra	7 Lua entra em Escorpião às 02h19
8 Lua em Escorpião	9 Lua entra em Sagitário às 14h26	10 Lua em Sagitário	11 à 12h19 em Sagitário Crescente	12 Lua em Capricórnio	13 Lua em Capricórnio	14 Lua entra em Aquário às 04h53
15 Lua em Aquário	16 Lua entra em Peixes às 06h39	17 à 23h36 em Peixes Cheia	18 Lua entra em Áries às 06h24	19 Lua em Áries	20 Lua entra em Touro às 06h03	21 Lua em Touro
22 Lua entra em Gêmeos às 07h25	23 Lua em Gêmeos	24 à 11h50 em Câncer Minguante	25 Lua em Câncer	26 Lua entra em Leão às 19h48	27 Lua em Leão	28 Lua em Leão
29 Lua entra em Virgem às 06h42	30 Lua em Virgem	1	2	3	4	5

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

SETEMBRO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

OUTUBRO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
29	30	1 	2  Nova às 15h50 em Libra	3  Lua em Libra	4  Lua entra em Escorpião às 08h23	5  Lua em Escorpião
6  Lua entra em Sagitário às 20h34	7  Lua em Sagitário	8  Lua em Sagitário	9  Lua entra em Capricórnio às 06h39	10  Crescente às 15h56 em Capricórnio	11  Lua entra em Aquário às 13h31	12  Lua em Aquário
13  Lua entra em Peixes às 16h55	14  Lua em Peixes	15  Lua entra em Áries às 17h34	16  Lua em Áries	17  Cheia às 23h36 em Áries	18  Lua em Touro	19  Lua entra em Gêmeos às 17h07
20  Lua em Gêmeos	21  Lua entra em Câncer às 19h50	22  Lua em Câncer	23  Lua em Câncer	24  Minguante às 05h05 em Leão	25  Lua em Leão	26  Lua entra em Virgem às 12h48
27  Lua em Virgem	28  Lua em Virgem	29  Lua entra em Libra às 01h30	30  Lua em Libra	31  Lua entra em Escorpião às 14h30	1	2

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

OUTUBRO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

NOVEMBRO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
27	28	29	30	31	1 às 09h48 em Escorpião (♏) Nova	2 Lua em Escorpião (♏)
3 Lua entra em Sagitário às 02h20 (♏)	4 Lua em Sagitário (♏)	5 Lua entra em Capricórnio às 12h18 (♐)	6 Lua em Capricórnio (♐)	7 Lua entra em Aquário às 19h58 (♐)	8 Lua em Aquário (♐)	9 às 02h56 em Aquário (♐) Crescente
10 Lua entra em Peixes às 01h00 (♐)	11 Lua em Peixes (♐)	12 Lua entra em Áries às 03h26 (♑)	13 Lua em Áries (♑)	14 Lua entra em Touro às 03h59 (♒)	15 às 18h29 em Áries (♒) Cheia	16 Lua entra em Gêmeos às 04h09 (♒)
17 Lua em Gêmeos (♒)	18 Lua entra em Câncer às 05h50 (♑)	19 Lua em Câncer (♑)	20 Lua entra em Leão às 10h51 (♐)	21 Lua em Leão (♐)	22 às 22h29 em Virgem (♏) Minguante	23 Lua em Virgem (♏)
24 Lua em Virgem (♏)	25 Lua entra em Libra às 08h20 (♏)	26 Lua em Libra (♏)	27 Lua entra em Escorpião às 21h21 (♏)	28 Lua em Escorpião (♏)	29 Lua em Escorpião (♏)	30 Lua entra em Sagitário às 08h53 (♏)

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

NOVEMBRO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

CALENDÁRIO MENSTRUAL

DEZEMBRO 2024

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1 às 03:22 em Sagitário 	2 Lua entra em Capricórnio às 18h09 	3 Lua em Capricórnio 	4 Lua em Capricórnio 	5 Lua entra em Aquário às 01h21 	6 Lua em Aquário 	7 Lua entra em Peixes às 12h27
8 às 12h27 em Peixes 	9 Lua entra em Áries às 10h38 	10 Lua em Áries 	11 Lua entra em Touro às 12h55 	12 Lua em Touro 	13 Lua entra em Gêmeos às 14h22 	14 Lua em Gêmeos
15 às 06h02 em Gêmeos 	16 Lua em Câncer 	17 Lua entra em Leão às 20h39 	18 Lua em Leão 	19 Lua em Leão 	20 Lua entra em Virgem às 04h37 	21 Lua em Virgem
22 às 19h19 em Libra 	23 Lua em Libra 	24 Lua em Libra 	25 Lua entra em Escorpião às 05h07 	26 Lua em Escorpião 	27 Lua entra em Sagitário às 16h47 	28 Lua em Sagitário
29 Lua em Sagitário 	30 às 19h27 em Capricórnio 	31 Lua em Capricórnio 	1	2	3	4

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções

DEZEMBRO 2024

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/24 a ___/___/24

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

VOCÊ TEM
UMA **ACADEMIA**
INTEIRA DENTRO
DO SEU ÚTERO.



**BORA APRENDER
A USAR?**

CURSO DE GINÁSTICA ÍNTIMA

com Roberta Struzani

[clique aqui e saiba mais](#)

