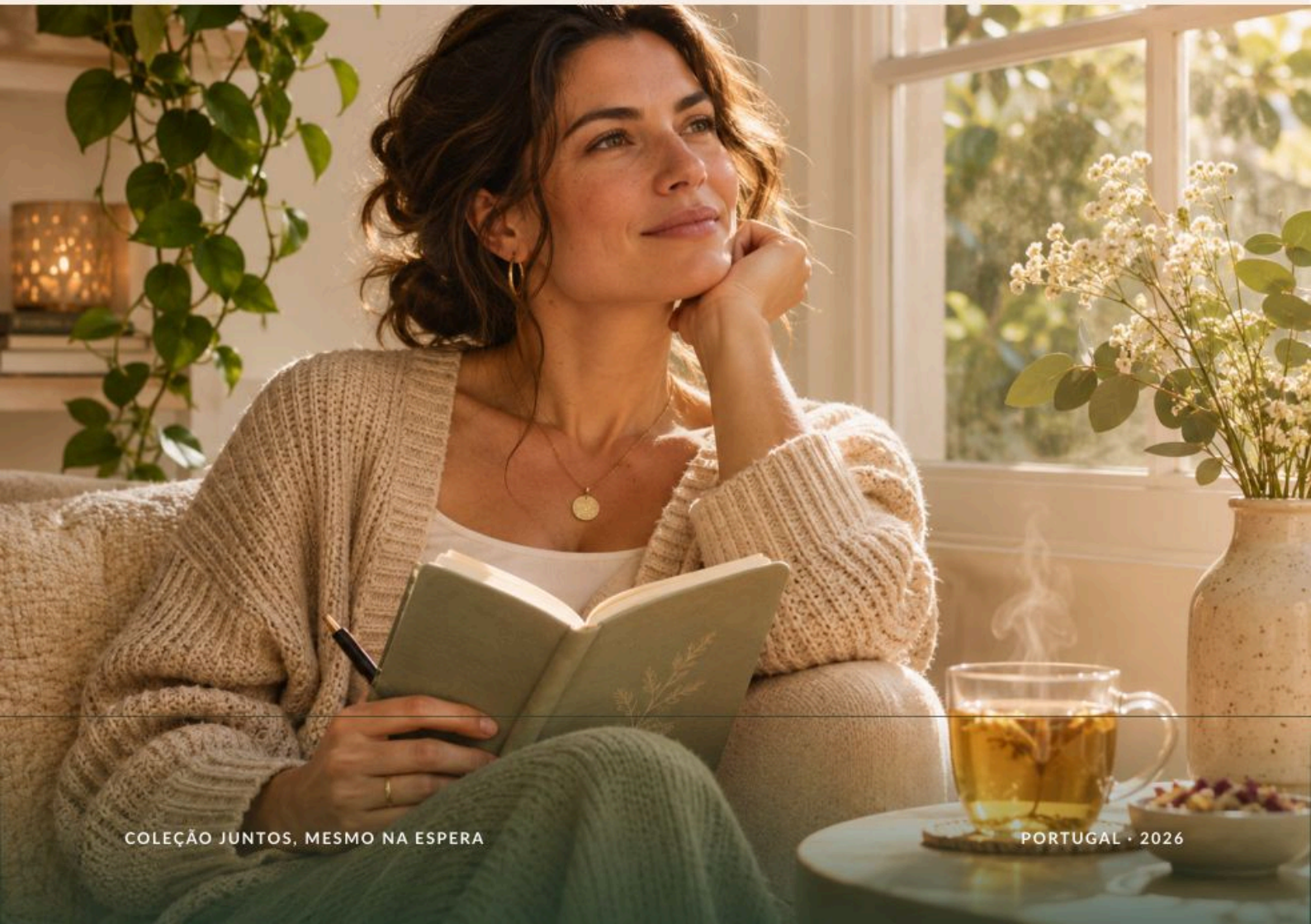
SOFIA JARNALO · EDIÇÃO PREMIUM

CIÊNCIA, OBSERVAÇÃO E CUIDADO A DOIS

Conhece o teu ciclo *e período fértil*

Um guia para compreender as fases, identificar sinais e viver as tentativas com mais clareza.



COLEÇÃO JUNTOS, MESMO NA ESPERA

PORTUGAL · 2026

UM GUIA FEITO PARA VOLTAR A ABRIR

Conteúdos

Conhecer o corpo sem transformar cada dia numa contagem. Seis capítulos, exemplos ilustrativos e seis fichas de trabalho.

•	ANTES DE COMEÇAR	3
01	01 · O CICLO MENSTRUAL, SEM MISTÉRIOS	4
02	02 · A JANELA FÉRTIL: O QUE SABEMOS E O QUE NÃO SABEMOS	6
03	03 · MUCO CERVICAL: APRENDER A LER OS SINAIS	8
04	04 · TESTES DE OVULAÇÃO: UM RESULTADO POSITIVO NÃO É A HISTÓRIA TODA	10
05	05 · TEMPERATURA BASAL: OBSERVAR O PADRÃO, NÃO PERSEGUIR NÚMEROS	12
06	06 · JUNTAR AS PEÇAS: UM PLANO FLEXÍVEL PARA DOIS	14
•	CADERNO PRÁTICO · O NOSSO CICLO COM MAIS CLAREZA	18
•	GLOSSÁRIO ESSENCIAL	24
•	FONTES E NOTA IMPORTANTE	25

ANTES DE COMEÇAR



Talvez já conheçam a sensação de abrir uma aplicação e encontrar um círculo verde a anunciar «dia fértil». Talvez tenham contado dias, observado cada sensação e esperado que o corpo desse uma resposta clara. E talvez o que mais canse seja precisamente isso: descobrir que uma coisa tão íntima parece ter-se transformado numa equação.

Este guia convida-vos a conhecer o ciclo sem viverem prisioneiros dele. O corpo oferece sinais; esses sinais não são testes de valor pessoal nem garantias de gravidez. Podem ajudar a perceber o que acontece e a escolher momentos oportunos para tentar, mas não substituem uma avaliação médica quando ela é necessária.

É possível acompanhar o ciclo de forma detalhada; também é legítimo preferir uma abordagem simples. Não existe um grau de vigilância que prove quanto desejam ter um filho.

> UMA IDEIA PARA GUARDAR
>
> **Conhecer o ciclo é ganhar linguagem para compreender o corpo — não assumir a obrigação de controlar o resultado.**

PARTE 01 / JUNTOS, MESMO NA ESPERA

O CICLO MENSTRUAL, SEM MISTÉRIOS



O dia 1 é um ponto de partida, não uma regra para todos os corpos

O **dia 1 do ciclo** é habitualmente o primeiro dia de fluxo menstrual verdadeiro, não apenas uma pequena mancha antes da menstruação. O ciclo termina no dia anterior à menstruação seguinte. Se a menstruação começou num dia 4 e a seguinte no dia 2 do mês seguinte, a duração depende do número real de dias entre essas datas. Um calendário pode ajudar a contar, mas não revela por si só o momento da ovulação.

Um ciclo de 28 dias é apenas um exemplo didático. Ciclos adultos geralmente situados entre cerca de **21 e 35 dias** podem ser regulares, embora a interpretação dependa da idade, da história pessoal e dos sintomas. Pequenas oscilações de um mês para outro podem acontecer. A regularidade não prova, por si só, que tenha existido ovulação naquele ciclo.

Não se esqueçam de que «menstruação» não significa qualquer hemorragia: sangramento após relações sexuais, perdas entre ciclos, sangramento com possibilidade de gravidez ou perdas muito abundantes merecem avaliação se forem persistentes ou preocupantes.