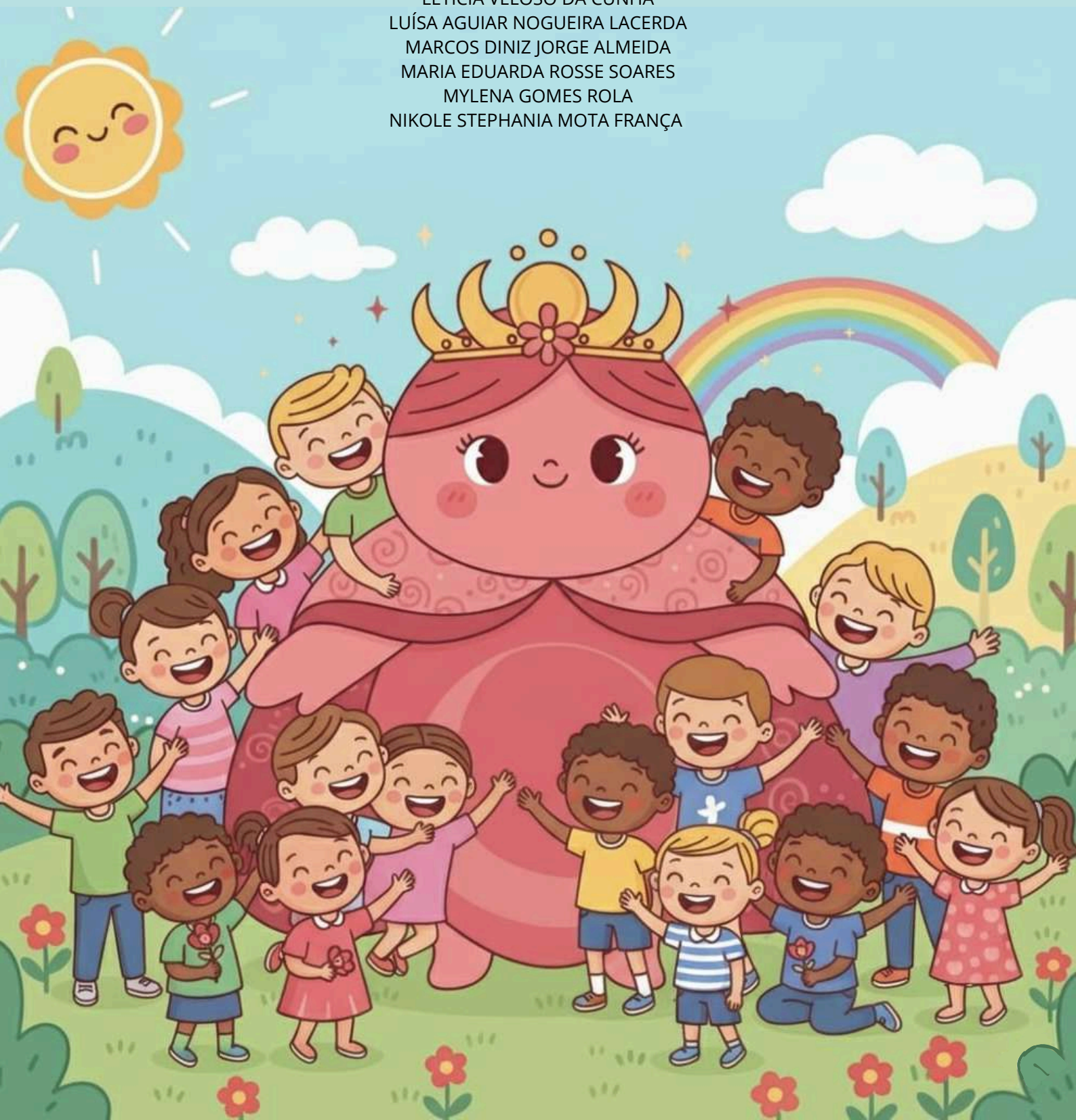


A VISITA DA MENSTRUUAÇÃO

CÍNTIA ALVES DE OLIVEIRA
GUILHERME LOPES OLIVEIRA
LETÍCIA VELOSO DA CUNHA
LUÍSA AGUIAR NOGUEIRA LACERDA
MARCOS DINIZ JORGE ALMEIDA
MARIA EDUARDA ROSSE SOARES
MYLENA GOMES ROLA
NIKOLE STEPHANIA MOTA FRANÇA



V831 A visita da menstruação / Cíntia Alves de Oliveira ... [et al.]. –
Divinópolis : [s.n.], 2025.
24 p. : il., color.

ISBN: 978-65-01-86380-1

1. Menstruação. 2. Corpo humano. 3. Infância. I. Oliveira,
Cíntia Alves. II. Título.

CDD 153.93

(Elaborada pela bibliotecária Lorena J. Melo Mendonça – CRB-6/3161)

Todas as ilustrações utilizadas nesta obra foram geradas com o auxílio da ferramenta de inteligência artificial Gemini.



OLÁ, PAPAI, MAMÃE, E/OU CUIDADOR!

PARABÉNS PELA SUA INICIATIVA! AO PROCURAR ESTE LIVRO, VOCÊ ESTÁ DANDO UM PASSO FUNDAMENTAL PARA TORNAR A EXPERIÊNCIA DAS TRANSFORMAÇÕES DO CORPO EM ALGO NATURAL, POSITIVO E SEM TABUS PARA A CRIANÇA OU ADOLESCENTE.

ESTE É UM GUIA PRÁTICO PARA A LEITURA DO LIVRO "A VISITA DA MENSTRUACÃO", UMA HISTÓRIA ESCRITA PARA DESMISTIFICAR A MENSTRUACÃO E AS GRANDES MUDANÇAS QUE ACOMPANHAM ESSA FASE.

MUITAS VEZES, A MENSTRUACÃO É TRATADA COMO UM "SEGREDO" OU UM "MONSTRO" – E É EXATAMENTE ESSA CULTURA DE SILÊNCIO QUE GERA VERGONHA, MEDO E BAIXA AUTOESTIMA.

ESTE LIVRO CONVIDA A QUEBRAR ESSE CICLO. ELE PERMITE QUE A CRIANÇA ENTENDA QUE É NORMAL E SAUDÁVEL, NÃO DEFINE A IDENTIDADE OU A TRANSFORMA AUTOMATICAMENTE EM "ADULTO". ALÉM DISSO, É UM ÓTIMO MOMENTO PARA FALAR SOBRE COMO O PROCESSO DE MENSTRUAR PODE ACONTECER EM MUITOS TIPOS DE CORPOS, ISSO ENSINA SOBRE O RESPEITO À DIVERSIDADE.

COMO USAR O LIVRO PARA UM DIÁLOGO DE CORAÇÃO ABERTO

ENCONTRE UM MOMENTO DE TRANQUILIDADE, SEM PRESSA, A LEITURA DEVE SER UM CONVITE CALMO E SEGURO.

LEIA JUNTO E USE ESSA OPORTUNIDADE PARA OUVIR, NATURALMENTE A HISTÓRIA LEVANTA PERGUNTAS, ABRA ESPAÇO PARA A ESCUTA. A LEITURA DEVE SER UM ESPAÇO PARA O DIÁLOGO, NÃO UM MONÓLOGO MERAMENTE INFORMATIVO.

PAUSE A LEITURA QUANDO NECESSÁRIO, AO INVÉS DE DIZER O QUE A CRIANÇA DEVE SENTIR, PERGUNTE O QUE ELA ACHA DAS IDEIAS COLOCADAS NO LIVRO, SE ELA JÁ OUVIU FALAR SOBRE O QUE ESTÁ ESCRITO ALI E COMO ELA SE SENTE.

VALIDE OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA OU ADOLESCENTE, O LIVRO ENSINA QUE TUDO CABE, SEJA CURIOSIDADE, RAIVA, DÚVIDA OU ORGULHO, ACOLHA-OS.

AO LEREM JUNTOS, VOCÊS ESTARÃO CONSTRUINDO UM ESPAÇO DE CONFIANÇA. SE A CRIANÇA ENTENDER QUE PODE FALAR SOBRE A "MENSTRUACÃO" COM VOCÊ, ELA SABERÁ QUE PODE CONTAR COM SEU APOIO EM QUALQUER TRANSFORMAÇÃO.

OLÁ! EU SOU A MENSTRUACÃO. MUITA GENTE FALA DE MIM BAIXINHO, COMO SE EU FOSSE UM SEGREDO E ME DÁ APELIDOS: ME CHAMAM DE CHICO, DE REGRAS, DE LUA... ATÉ DE MONSTRO! EU RESPONDO A TODOS ELES, MAS PODE ME CHAMAR PELO MEU NOME QUE EU GOSTO.

REGRAS

LUA

MONSTRO

CHICO

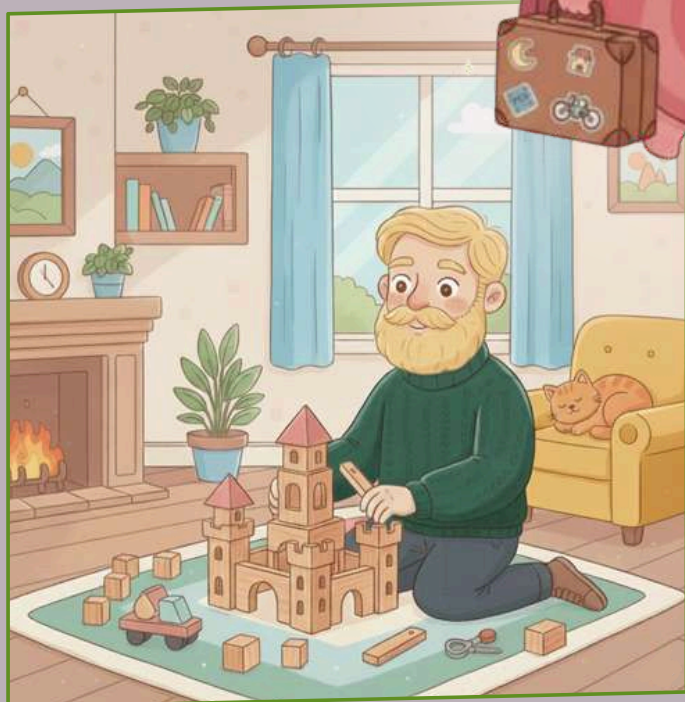
MENSTRUACÃO



APAREÇO QUANDO UM CORPO ESTÁ CRESCENDO POR DENTRO. VISITO TODO MUNDO! VISITO OS PEQUENOS, VISITO OS GRANDES, VISITO O MAGRO, VISITO QUEM TEM CABELO GRANDE!



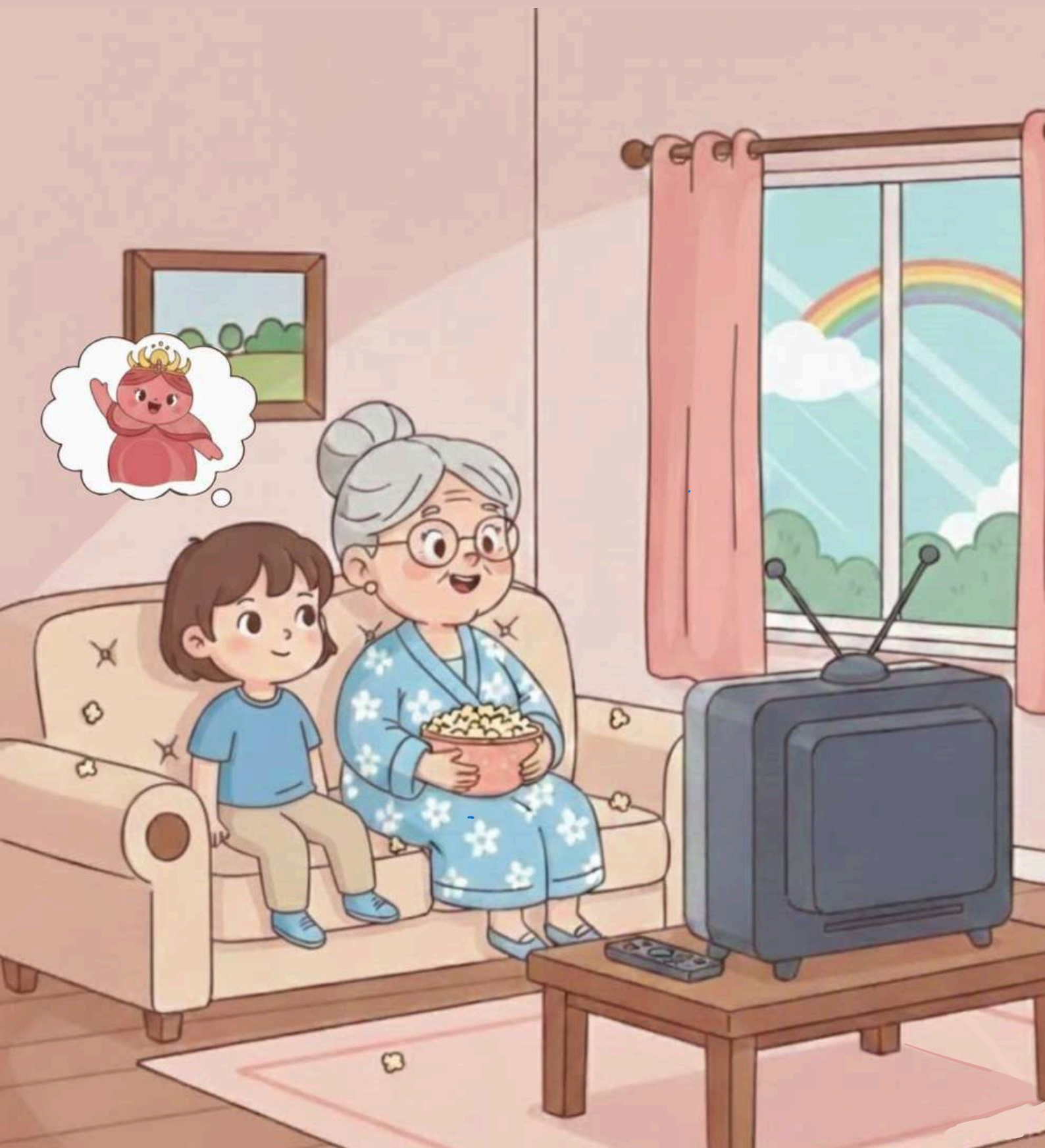
VISITO QUEM BRINCA DE CARRINHO, QUEM SOLTA
PAPAGAIO! QUEM BRINCA DE BONECA, QUEM CORRE
ATRÁS DE GALHO! VOZ FINA E VOZ GROSSA, ATÉ NISSO EU
ME INTROMETO! SÓ NÃO ADIANTA FECHAR A PORTA,
PORQUE NO MEIO EU SEMPRE ME METO!



EU VIAJO MUITO! ÀS VEZES VISITO
ALGUÉM QUE ESTÁ NA FILA DA PADARIA.
ÀS VEZES ALGUÉM SENTADO NO ÔNIBUS,
VOLTANDO DO TRABALHO.



OU SENTADO NO SOFÁ VENDO SÉRIE E
COMENDO PIPOCA.



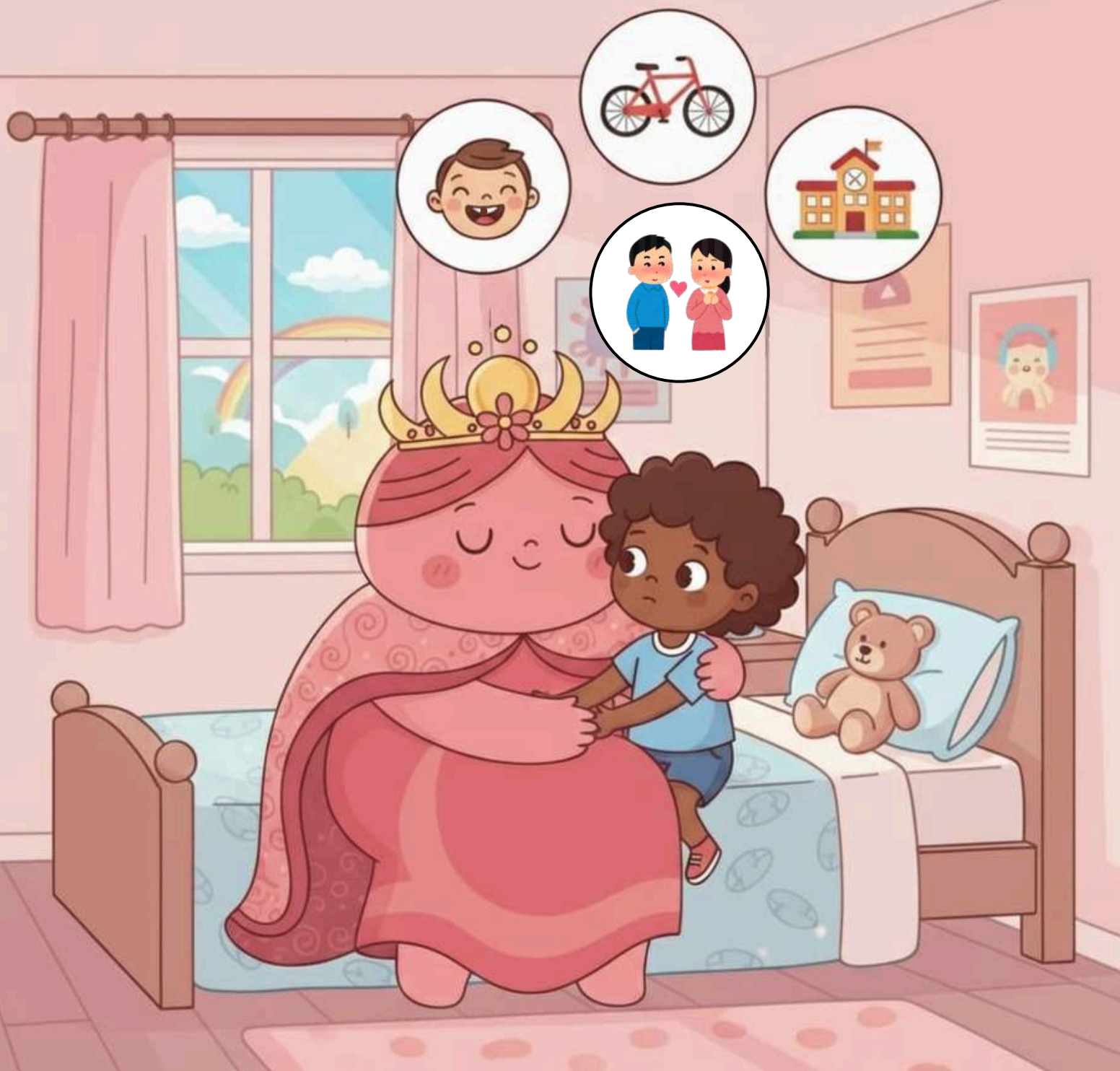


COM CERTEZA ALGUÉM PRÓXIMO DE
VOCÊ MENSTRUA. VOCÊS JÁ
CONVERSARAM SOBRE MIM?



ÀS VEZES AS PESSOAS SE ASSUSTAM QUANDO CHEGO. SEJA CRIANÇA, SEJA ADULTO. FELICIDADE OU TRISTEZA, DEIXO SEMPRE UMA SENSAÇÃO... MAS NÃO TENHA MEDO, NÃO QUERO CONFUSÃO! A VIDA MUDA UM POUQUINHO QUANDO EU APAREÇO E MUDAR DÁ MEDO. PODEM PENSAR: "EU QUERIA CONTINUAR IGUAL" OU "NÃO QUERIA TER QUE PASSAR POR ISSO".

ATÉ ADULTOS SENTEM ISSO. MAS LEMBRE-SE
QUE TODOS PASSAM POR MUDANÇAS: QUANDO
CAI UM DENTE DE LEITE, QUANDO APRENDE A
ANDAR DE BICICLETA OU QUANDO MUDA DE
ESCOLA. COM A MINHA VISITA, VOCÊ SENTE QUE
ALGO ESTÁ MUDANDO?



NO COMEÇO CHEGO DE SURPRESA, MAS SEMPRE DOU SINAIS. MAS DEPOIS DE UM TEMPO DE AMIZADE DÁ PARA ENTENDER O RITMO DAS MINHAS VISITAS E PODER SE PREPARAR PARA ME RECEBER. DE PREFERÊNCIA COM CHÁ E CHOCOLATE, QUE EU ADORO!



QUANDO EU APAREÇO, TEM QUEM SE ANIME. TEM QUEM SE ASSUSTE. TEM QUEM SINTA VERGONHA. TEM QUEM NÃO SINTA NADA. ISSO É NORMAL. TEM QUEM ME VEJA E PENSE: “TOMARA QUE NINGUÉM DESCUBRA”.



EU NÃO SOU UM TESTE NEM UM CASTIGO. MUITO MENOS ALGO PARA ESCONDER OU TER VERGONHA. SOU SÓ UMA DAS MUITAS COISAS QUE PODEM ACONTECER DENTRO DE UM CORPO. UM POUCO DE SANGUE QUE O CORPO NÃO PRECISA MAIS. SIMPLES ASSIM.



MENSTRUAR É UM JEITO DO CORPO FUNCIONAR, COMO SOLUÇOS OU ESPIRROS. NÃO PRECISO ME ESCONDER DAS PESSOAS.

TEM GENTE QUE FAZ PIADA SOBRE MIM. MAS SABE...
ESSAS PESSOAS TÊM MEDO DO QUE NÃO ENTENDEM.
SE ALGUÉM RIR QUANDO VIR A GENTE JUNTOS VOCÊ
PODE DIZER: “É SÓ UM CORPO FUNCIONANDO COM
SAÚDE” OU “NÃO BRINQUE COM ALGO TÃO PESSOAL”
E SEGUIR EM FRENTE. SE AINDA FOR DIFÍCIL, PEÇA
AJUDA A UM ADULTO.



EU SOU PARTE DE UM CICLO. NÃO FICO O
TEMPO TODO, APENAS ALGUNS DIAS E DEPOIS
VOU EMBORA, SEMPRE. E DEPOIS VOLTO SE O
CORPO QUISER.



ÀS VEZES FICO TÃO FELIZ PELO ENCONTRO QUE DOU UM ABRAÇO APERTADO DE MAIS NA BARRIGA, NA CABEÇA OU NAS COSTAS. NÃO É POR MALDADE! RESPIRAR FUNDO, COLOCAR UMA BOLSA QUENTINHA, PEDIR COLO... ISSO COSTUMA AJUDAR. SE SEU CORPO NÃO MENSTRUA VOCÊ PODE AJUDAR ALGUÉM A PASSAR POR ISSO.



ALGUNS DIAS EU DEIXO TUDO MAIS CANSATIVO OU IRRITANTE. NESSES DIAS, VALE DESCANSAR MAIS, FALAR COM ALGUÉM DE CONFIANÇA, OU COLOCAR TUDO NO PAPEL. MUITA GENTE APROVEITA E ME USA COMO LEMBRETE PARA DESACELERAR, SE CUIDAR E OUVIR O CORPO COM MAIS ATENÇÃO.



ADORO QUANDO ENCONTRO CORPOS QUE SABEM
ME RECEBER. PARA ME ACOLHER DURANTE MINHA
VISITA EXISTEM ABSORVENTES DESCARTÁVEIS,
CALCINHAS ABSORVENTES OU PANINHOS
REUTILIZÁVEIS. CADA PESSOA TESTA E ESCOLHE O
QUE FUNCIONA MELHOR PARA SI.





EU NÃO MUDO QUEM SE É. TEM GENTE QUE ACHA QUE TRANSFORMO AS PESSOAS EM ADULTAS, MAS NÃO. NÃO TRAGO BOLETOS PARA PAGAR NEM NADA! A PESSOA CONTINUA SENDO ELA INTEIRA! SE EU CHEGAR EM VOCÊ, NO SEU TEMPO, DO SEU JEITO, PODE SENTIR TUDO: CURIOSIDADE, RAIVA, DÚVIDA, ORGULHO, PREGUIÇA. TUDO CABE.

EU SOU A MENSTRUACÃO E SE CHEGUEI É PORQUE O CORPO ESTÁ VIVENDO, CRESCENDO E SE TRANSFORMANDO. NEM TODA PESSOA MENSTRUA E QUEM MENSTRUA, CADA UM VIVE DE UM JEITO. TODOS OS CORPOS MERECEM CUIDADO. SOU SÓ UMA COMPANHEIRA QUE VOLTA DE TEMPOS EM TEMPOS, MAS NUNCA DO MESMO JEITO. E SEGUIMOS... ATÉ O PRÓXIMO ENCONTRO!



AGORA É A SUA VEZ...
PENSE EM DUAS PALAVRINHAS QUE VOCÊ ESCREVERIA
SOBRE VOCÊ E DUAS PALAVRINHAS SOBRE A
MENSTRUUAÇÃO E DEIXE NO ESPELHO.



ESTE LIVRO FOI PRODUZIDO NA
DISCIPLINA DE PSICODIAGNÓSTICO
INFANTIL DA UNIVERSIDADE DO ESTADO
DE MINAS GERAIS (UEMG/DIVINÓPOLIS) E
ORIENTADO PELA PROFA. DRA. MICHELLE
MORELO PEREIRA.