

PRINCÍPIOS BÁSICOS



« **Meu corpo é eu, eu escuto o que ele me diz** ». Conhecê-lo melhor é descobrir a maravilha que sou!

- **Objetivos:**

Facilite seus registros diários, para que você possa aprender a se observar para descobrir sua fertilidade e seus ciclos (desenvolvimento gradual do ciclo a partir da puberdade, perfil pessoal dos sinais de fertilidade, período de ovulação, data previsível da próxima menstruação, variações no humor e na condição física ligadas a mudanças hormonais, impacto de certos eventos no progresso do ciclo, possíveis anomalias etc.).

- **Como me observar:**

O que sinto na vulva sem olhar (SENSAÇÃO): durante minhas atividades diárias (caminhar, subir escadas, etc.) ou ao contrair/liberar o períneo várias vezes (exercício de Kegel).

O que eu vejo (OBSERVAÇÃO): o que flui da vulva, na roupa íntima, no vaso sanitário, no papel higiênico (que eu posso dobrar/desdobrar para avaliar a elasticidade de qualquer secreção). **Não procure nada dentro da vagina.**

Aviso: em caso de corrimento anormal (sujo ou com mau cheiro) e/ou dor, coceira, pequenas feridas perto da vulva etc., consulte um médico para não perder uma infecção (sexualmente transmissível ou outra) que deve ser tratada rapidamente.

- **Como marcar:**

Observações do dia: registre o sinal mais fértil do dia À NOITE (SENSAÇÃO e OBSERVAÇÃO).

Selecione **Iniciar um novo ciclo** no primeiro dia da menstruação; caso contrário, continue o ciclo atual.

Entre as anotações possíveis, #1 e #2 são dois tipos de eventos de sua escolha, sempre os mesmos, e → corresponde a viagens ou horários incomuns (jetlag ou dormir tarde na noite anterior, turno da noite, noite interrompida etc.). Você também pode registrar sua temperatura corporal basal (medida no mesmo horário todos os dias, antes de se levantar) para ver como ela aumenta na segunda parte do seu ciclo.


- **Síntese de ciclo:**

A guia **Ciclos** resume o ciclo em uma tabela, adicionando cores por padrão, mas que **NÃO correspondem aos períodos férteis ou inférteis do ciclo**.

Clique em uma linha para reler uma nota ou, com a ajuda de seu assistente, para interpretar o ciclo manualmente (consulte a próxima página: **Guia Avançado** § 4).

- **Conservação de gravações:**

Os dados só aparecem no seu dispositivo (**celular perdido = dados perdidos**).

Dica: **Exporte seus ciclos como arquivos PDF** regularmente (botão "exportar" ) , para arquivamento em um computador (útil mais tarde ou no caso de uma consulta médica), impressão em papel ou envio para seu tutor.

CONDIÇÕES DE USO: Li os pontos acima e entendo que **este aplicativo** me ajudará a registrar minhas observações diárias durante meus ciclos menstruais, mas de **forma alguma será suficiente por si só para evitar** (ou incentivar) a gravidez. Entendo que, se esse fosse o meu objetivo, eu teria de passar por um **treinamento aprofundado com um instrutor especializado** em controle natural da natalidade.