

EBOOK

MENARCA SEM MEDO

Um guia carinhoso para meninas
que estão crescendo

Entenda seu corpo,
suas emoções e
as mudanças que
fazem parte do
seu crescimento.

- Informações claras e acolhedoras
- Dicas de autocuidado
- Mitos e verdades
- Atividades e reflexões especiais
- Espaço para você se conhecer melhor

*Crescer pode trazer
dúvidas, mas também
muitas descobertas
bonitas.*

Psicóloga
Alknete de Lima Pires
CRP 05/64684



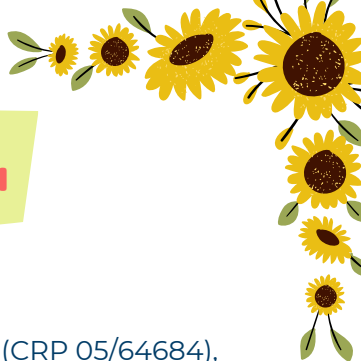
SUMÁRIO



SUMÁRIO

1. 🌸 Apresentação 3
2. 🌸 Capítulo 1 – O que é a Menarca? 4
3. 🌸 Capítulo 2 – Por que Menstruamos? 6
4. 🌸 Capítulo 3 – As Mudanças no Meu Corpo 8
5. 🌸 Capítulo 4 – Entendendo as Emoções 10
6. 🌸 Capítulo 5 – Quando Estou Triste ou com Medo
..... 12
7. 🌸 Capítulo 6 – Aprendendo a Cuidar de Mim ... 14
8. 🌸 Capítulo 7 – Mitos e Verdades sobre a Menstruação
..... 16
9. 🌸 Capítulo 8 – Conversando com Minha Família
..... 18
10. 🌸 Capítulo 9 – Meu Corpo Merece Respeito 20
11. 🌸 Capítulo 10 – Sou Mais Forte do que Imagino
..... 22
12. ✨ Atividades Especiais
13. 🌸 O Que Eu Mais Gosto em Mim 24
14. 🌸 Minhas Qualidades 25
15. 🌸 Coisas que Me Fazem Bem 26
16. 🌸 Minha Rede de Apoio 27
17. 🌸 Carta para Mim Mesma 28
18. 🌸 O Que Aprendi Sobre Meu Corpo 29
19. 🌸 O Que Aprendi Sobre Minhas Emoções 30
20. 🌸 Minhas Conquistas 31
21. 💖 Mensagem Final 32





Sobre a autora

🌸 SOBRE A AUTORA

Alknete de Lima Pires é Psicóloga Clínica (CRP 05/64684), com atuação voltada ao atendimento de crianças, adolescentes e adultos.

Ao longo de sua trajetória profissional, tem se dedicado ao acolhimento emocional, ao fortalecimento da autoestima e ao desenvolvimento de recursos terapêuticos que auxiliem crianças e adolescentes a compreenderem seus sentimentos e enfrentarem os desafios do crescimento de forma mais saudável.

O livro Menarca Sem Medo foi criado com carinho para ajudar meninas a vivenciarem a chegada da menstruação com mais informação, segurança, acolhimento e confiança, fortalecendo também o diálogo entre famílias e profissionais.

Acredita que o conhecimento, aliado ao cuidado emocional, pode transformar momentos de insegurança em oportunidades de crescimento e autodescoberta.

💖 "Toda menina merece viver essa fase com respeito, acolhimento e a certeza de que não está sozinha."

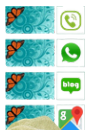
Contato profissional

Psicóloga Alknete de Lima Pires

CRP 05/64684

@psicologa_alknetepires

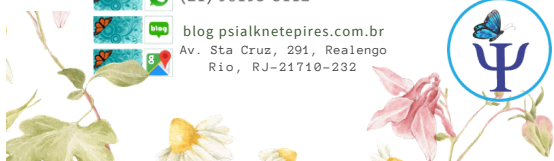
Atendimento psicológico Online e Presencial



(21) 3496-8284

(21) 98193-3112

blog psialknetepires.com.br
Av. Sta Cruz, 291, Realengo
Rio, RJ-21710-232





Apresentação



🌸 APRESENTAÇÃO 🌸

Olá!

Este livro foi criado especialmente para ajudar você a entender melhor as mudanças que acontecem durante o crescimento.

A primeira menstruação pode trazer dúvidas, curiosidade e muitas emoções diferentes. E tudo isso é normal.

Aqui você encontrará informações, atividades e reflexões para aprender mais sobre seu corpo, seus sentimentos e a importância de cuidar de si mesma com carinho.

Lembre-se:

- ♥ Você não está sozinha.
- ♥ Seu corpo está crescendo no tempo certo.
- ♥ Não existe pergunta boba.
- ♥ Você é única, especial e muito importante.

Vamos começar essa jornada juntas?

Com carinho,

Psicóloga Alknete de Lima Pires

CRP 05/64684





CAPÍTULO 1



O QUE É A MENARCA?

A menarca é o nome dado à primeira menstruação. Ela é um dos sinais de que seu corpo está crescendo e entrando em uma nova fase da vida. Cada menina tem seu próprio tempo. Algumas menstruam aos 9 anos. Outras aos 10, 11, 12 ou até mais tarde. Não existe idade certa. Seu corpo sabe quando está pronto.

✿ Importante:

A menarca não significa que você deixou de ser criança de um dia para o outro. Você continua sendo você.





CAPÍTULO 2

POR QUE MENSTRUAMOS?

Todos os meses, o corpo da mulher se prepara para uma possível gravidez quando ela for adulta.

Como isso ainda não acontece, o revestimento interno do útero é eliminado através do sangramento menstrual.

Por isso a menstruação acontece.

Ela é um processo natural e saudável.

Não é uma doença.

Não é um castigo.

Não é algo errado.

É apenas uma parte do funcionamento do corpo feminino.












CAPÍTULO 3



AS MUDANÇAS NO MEU CORPO

Durante a puberdade, várias mudanças podem acontecer:

-  Crescimento das mamas
-  Crescimento dos pelos
-  Mudanças no quadril
-  Aumento da altura
-  Mudanças na pele
-  Cheiros corporais diferentes
-  Primeira menstruação

Todas essas mudanças acontecem aos poucos.

Cada menina tem seu próprio ritmo.

Comparar-se com outras pessoas não ajuda.

Seu corpo é único.





CAPÍTULO 4



E AS EMOÇÕES?

Você pode perceber que alguns dias sente:

- 😊 Alegria
- 😞 Tristeza
- 😡 Irritação
- 😱 Medo
- 😕 Confusão
- 😴 Cansaço

Isso não significa que existe algo errado.

As emoções fazem parte da vida.

Durante a puberdade, elas podem parecer mais intensas.

Aprender a identificar e falar sobre o que sente é muito importante.





CAPÍTULO 5

O QUE FAZER QUANDO ESTOU TRISTE?

Algumas ideias:

- ♥ Conversar com alguém de confiança
- ♥ Escrever em um diário
- ♥ Desenhar
- ♥ Ouvir músicas que gosta
- ♥ Fazer uma caminhada
- ♥ Brincar com um animal de estimação
- ♥ Descansar
- ♥ Fazer algo que traga alegria

Lembre-se:

Você não precisa guardar tudo para si.





CAPÍTULO 6

CUIDANDO DE MIM

Autocuidado significa tratar a si mesma com carinho.

Você pode:

- ♥ Dormir bem
- ♥ Beber água
- ♥ Alimentar-se adequadamente
- ♥ Trocar absorventes regularmente
- ♥ Descansar quando necessário
- ♥ Pedir ajuda quando precisar

Cuidar de si mesma é uma demonstração de amor-próprio.





CAPÍTULO 7



MITOS E VERDADES

Menstruação é uma doença?

✗ Não.

Posso brincar quando estou menstruada?

✓ Sim.

Posso praticar esportes?

✓ Sim.

Todas as meninas menstruam no mesmo dia do mês?

✗ Não.

É normal sentir dúvidas?

✓ Sim.

Muitas dúvidas fazem parte do crescimento.





CAPÍTULO 8

CONVERSANDO COM MINHA FAMÍLIA

Às vezes é difícil falar sobre mudanças no corpo.

Mas conversar ajuda.

Você pode dizer:

☞ "Posso te fazer uma pergunta?"

☞ "Estou me sentindo diferente."

☞ "Preciso conversar sobre uma coisa."

☞ "Estou preocupada com algo."

Pessoas que amam você querem ajudar.





CAPÍTULO 9



MEU CORPO MERECE RESPEITO

Seu corpo é importante.

Ninguém deve tocar em você sem sua permissão.

Você tem direito de dizer:

- Não.
- Não gostei.
- Pare.
- Vou contar para um adulto de confiança.

Seu corpo pertence a você.





CAPÍTULO 10

SOU MAIS FORTE DO QUE IMAGINO

Talvez você tenha enfrentado:

-  Medos
-  Dúvidas
-  Mudanças
-  Inseguranças

E mesmo assim continuou aprendendo.

Isso mostra coragem.

Ser corajosa não significa não sentir medo.

1. Significa continuar mesmo quando o medo aparece





🌸 **ATIVIDADE ESPECIAL**
O QUE EU MAIS GOSTO EM MIM?

Escreva três coisas que você gosta em si mesma:

♥ _____

♥ _____

♥ _____

🌸 **CARTA PARA MIM MESMA**

Querida Eu,

Com carinho,





MENSAGEM FINAL

Você está crescendo.

Seu corpo está mudando.

Suas emoções também.

E tudo isso faz parte de uma jornada muito especial.

Nunca se esqueça:

♥ Você é importante.

♥ Você merece respeito.

♥ Você merece ser ouvida.

♥ Você não está sozinha.

♥ Você é muito mais forte do que imagina.

Com carinho,

Psicóloga Alknete de Lima Pires

CRP 05/64684

