



Menstruação

O que é?

A menstruação é uma perda cíclica de sangue vaginal, com uma duração de 2 a 7 dias. Esta perda de sangue resulta da descamação do “forro” do útero (endométrico) em cada ciclo menstrual. A menstruação ocorre uma vez no mês, aproximadamente 28 dias de uma data para outra, mas pode chegar até 40 dias, sendo considerada normal.

O que é o ciclo menstrual?

O ciclo menstrual é o período que decorre entre o primeiro dia da menstruação até o primeiro dia da menstruação seguinte.

Ciclo menstrual

Como posso contar os dias do ciclo menstrual?

Como o ciclo menstrual começa no primeiro dia da menstruação, o número de dias do ciclo menstrual conta-se do primeiro dia de menstruação até ao dia que antecede a próxima.

O que é o período fértil?

O período fértil começa 14 dias antes da menstruação, num ciclo normal de 28 dias. É neste período de tempo que a probabilidade de engravidar é maior.

O que é a fecundação?

O período fértil é calculado com base na premissa de que a mulher tem uma ovulação por mês, 14 dias antes da menstruação seguinte. Como o óvulo é viável entre 1 a 3 dias após a ovulação e o espermatozoide pode ser fecundante 3 a 5 dias após a ejaculação, é nesta fase que pode ocorrer a fecundação. Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)

