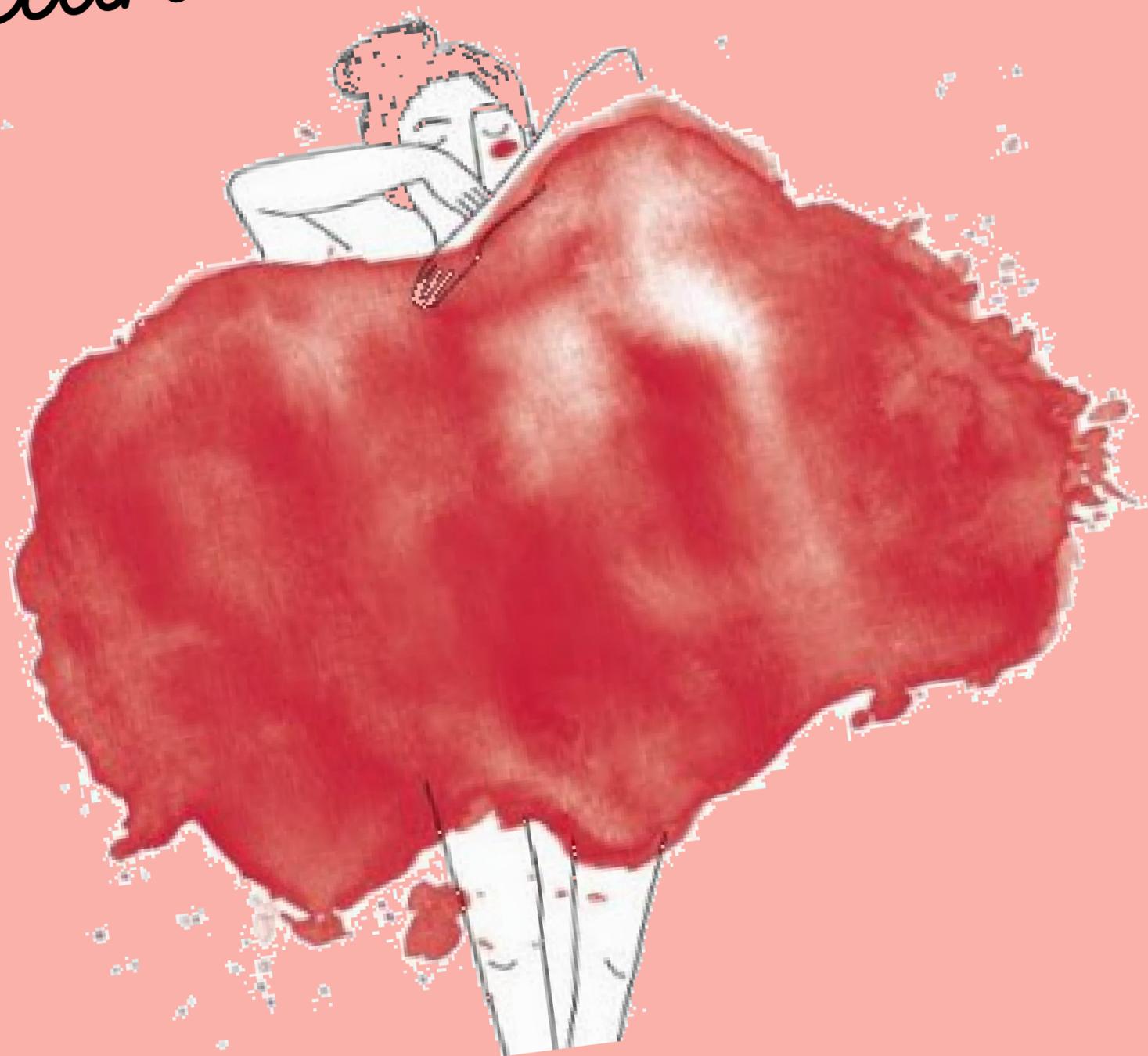


Como a pandemia está  
afetando o seu corpo?





***Sua menstruação  
mantém-se regular  
durante este período  
que estamos  
vivenciando?***





**Você já teve algum  
outro momento em  
que parou de  
menstruar por algum  
mês ou que notou  
irregularidade?**



*Calma, isso pode acontecer e deve ser normal. Esse fenômeno fora muito observado no período entre guerras na Europa. Diante de uma situação de estresse global, como a vivenciada, é comum que existam alterações no ciclo menstrual.*



**Momentos assim alteram a produção hormonal, que, conseqüentemente, podem alterar a ovulação e a menstruação - o cortisol é um importante hormônio envolvido no processo.**



**Ele atua basicamente interrompendo ou adiando o fenômeno quando se encontra elevado.**

**Esse hormônio também se eleva em outros momentos de estresse, tristeza, preocupação... seja qual for.**



**E as alterações  
podem ser diversas;  
também pode  
ocorrer atraso,  
adiantamento,  
ausência,  
aumento/diminuição  
do volume...**





***O mais importante é observar esses padrões. Então, fica tranquila. E, se possível, fica em casa.***