

MATERIAL GRATUITO • AUTOPERCEPÇÃO

Calendário emocional do ciclo

Para observar o seu padrão —
e não seguir o de ninguém



Clarissa Furtuozo

Psicóloga • CRP 06/200794 • clarissafurtuozo.com.br

Isto não serve para você se diagnosticar

Serve para você observar o que costuma passar despercebido — e chegar às suas conversas, com a terapia ou com sua médica, com informação em vez de impressão.

A memória é ruim para isso. Quando a gente tenta lembrar depois como se sentiu, a lembrança é puxada pelo que a gente espera ter sentido. É exatamente por isso que o registro feito no dia é o método usado na avaliação clínica de sintomas pré-menstruais, e não uma invenção de aplicativo.

Como preencher

- Um pouco por dia. Leva de 2 a 4 minutos.
- As escalas servem para perceber tendência, não para dar nota ao que você sente.
- Anote sempre o que aconteceu no dia. Nem toda mudança emocional vem do ciclo — e essa é a informação que mais se perde.
- Espere de 2 a 3 ciclos antes de concluir que existe padrão. Um mês foi um mês.
- Leve o que aparecer para a terapia, principalmente se algo se repetir ou pesar demais.

Escala de 0 a 5

0	1	2	3	4	5
não apareceu	muito leve	leve	moderado	forte	muito forte

Importante

- Este material é ferramenta de autoconhecimento. Não substitui avaliação médica ou psicológica e não serve para diagnosticar TPM, TDPM ou qualquer outra condição.
- Sintomas intensos, incapacitantes ou que envolvam risco precisam de avaliação profissional — não espere completar os ciclos para procurar ajuda.
- Se em algum momento surgirem pensamentos de que não vale a pena continuar, procure ajuda no mesmo dia. No Brasil, o CVV atende de graça, 24 horas, pelo 188 e em [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br). Fora do Brasil, procure o serviço de emergência local.

Mapa do seu ciclo

Preencha no começo e ajuste ao longo do mês. O objetivo é localizar o seu ciclo, sem criar expectativa sobre como você deveria se sentir.

Mês e ano	
1º dia da menstruação	
Duração do sangramento	
Duração aproximada do ciclo	
Uso de contraceptivo ou hormônio (opcional)	
Alguma coisa fora do comum neste mês?	

As fases são referência, não regra

A duração de cada fase varia bastante entre mulheres e entre meses. Use como mapa geral, não como previsão do que você vai sentir.

Fase	O que observar em você
Menstruação	Energia, dor, necessidade de descanso, vontade de estar com outras pessoas.
Folicular	Algumas pessoas percebem aumento gradual de disposição. Observe se isso acontece com você — pode não acontecer.
Ovulação	Pode haver mais disposição ou sociabilidade em algumas pessoas. Registre a sua experiência, sem presumir.
Lútea	Algumas percebem queda de energia ou mais sensibilidade antes da menstruação. Compare com sono, contexto e eventos do dia.

Antes de começar, responda

Que mudanças emocionais eu costumo perceber antes ou durante a menstruação?

Que sinais aparecem no meu corpo?

Como ficam meu sono, minha energia, meu apetite e minha vontade de ver gente?

O que eu gostaria de entender melhor sobre mim neste ciclo?

Registro diário

Escalas de 0 a 5. Em "o que aconteceu", anote qualquer coisa que possa ter influenciado o seu dia — é o campo mais importante da tabela. Sangramento: 0 nenhum, 1 leve, 2 moderado, 3 intenso.

Dia	Dia do ciclo	Sang. 0-3	Energia 0-5	Ansied. 0-5	Tristeza 0-5	Irrit. 0-5	Autoest. 0-5	Sono 0-5	O que aconteceu no dia
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Situações que mexeram comigo

Use quando alguma situação gerar uma reação emocional forte. A ideia é separar o que aconteceu do que você pensou sobre o que aconteceu — é isso que a gente trabalha na Terapia Cognitivo-Comportamental.

Situação 1

O que aconteceu?

O que eu pensei naquele momento?

O que eu senti? (emoções e intensidade de 0 a 5)

O que percebi no corpo?

O que tive vontade de fazer?

O que eu fiz?

O que me ajudou, ou poderia ter ajudado?

Situação 2

O que aconteceu?

O que eu pensei naquele momento?

O que eu senti? (emoções e intensidade de 0 a 5)

O que percebi no corpo?

O que tive vontade de fazer?

O que eu fiz?

O que me ajudou, ou poderia ter ajudado?

Ao final do ciclo

Faça esta parte quando o ciclo terminar. Procure padrões, mas com curiosidade em vez de veredito: um único mês não define você.

1. Em quais dias eu me senti emocionalmente mais vulnerável?

2. Quais emoções apareceram com mais frequência?

3. Houve relação entre dormir mal, ter pouca energia e sentir as emoções com mais força?

4. Quais acontecimentos externos tiveram mais impacto em mim?

5. O que me ajudou a atravessar os dias mais difíceis?

6. Minha autocrítica mudou em algum período específico?

7. Que sinais o meu corpo deu antes da menstruação?

8. O que vale levar para a próxima sessão de terapia?

Para o próximo ciclo, quero experimentar:

Se quiser conversar sobre o que apareceu

- Sou psicóloga brasileira, CRP 06/200794, e atendo online, em português, mulheres no Brasil e fora dele. Sessões de 50 minutos, das 8h às 20h no horário de Brasília.
- WhatsApp +55 11 98623-3001 · clarissafurtuozo.com.br · Instagram @clarissafurtuozo
- Não precisa chegar com tudo entendido. Uma primeira mensagem já basta.

Material educativo de distribuição gratuita. Não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento profissional. Atendimento realizado online, a partir do Brasil, por psicóloga inscrita no CRP-SP, conforme a Resolução CFP nº 09/2024.