

**INFORME-SE!  
DECIDA-SE!  
EXIJA  
SEU DIREITO!**

**MINISTÉRIO DA SAÚDE**  
Coordenação de Saúde Materno Infantil  
Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher

Fundo de População das Nações Unidas  
Organização Panamericana de Saúde

# Tabela

1º dia do ciclo  
da menstruação

		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			

A tabela é um método que ajuda a mulher a descobrir a época do mês em que ela pode ficar grávida. Esta época chama-se período fértil.

Tabelas prontas não são seguras! A tabela de uma mulher não serve para outra, pois cada uma tem um ciclo menstrual diferente.

É importante ter um calendário para marcar todo mês o início do seu ciclo menstrual.

JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				
ABRIL							MAIO							JUNHO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5				1	2	3	1	2	3	4	5	6		
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12		
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19		
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26		
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	28	29	30					
							31													
JULHO							AGOSTO							SETEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5						1	1	2	3	4	5			
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11		
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25		
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	27	28	29	30				
OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5			
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11		
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18		
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25		
25	26	27	28	29	30	31	29	30					27	28	29	30	31			



- Cada método contraceptivo tem vantagens e desvantagens.
- Todo método é mais seguro quando usado corretamente.
- Se você tiver dúvida, pergunte no Posto de Saúde.

# Tabela



## COMO FAZER A TABELA

- Use o calendário do ano para marcar, todo mês, o 1.º dia da sua menstruação.  
O seu ciclo menstrual começa no 1.º dia da sua menstruação e termina na véspera da menstruação seguinte.
- Conte quantos dias cada menstruação demorou para vir. Este período é o ciclo menstrual. Anote, durante 8 meses, quantos dias durou cada ciclo menstrual.

1.º ciclo: \_\_\_ dias      5.º ciclo: \_\_\_ dias  
2.º ciclo: \_\_\_ dias      6.º ciclo: \_\_\_ dias  
3.º ciclo: \_\_\_ dias      7.º ciclo: \_\_\_ dias  
4.º ciclo: \_\_\_ dias      8.º ciclo: \_\_\_ dias

- Marque quantos dias durou o ciclo menor:

\_\_\_\_\_ dias.

e o ciclo maior: \_\_\_\_\_ dias.

- Em seguida, faça a conta:

Número de dias do ciclo menor: \_\_\_\_\_  
menos 18 igual a \_\_\_\_\_ (resultado 1)

Número de dias do ciclo maior: \_\_\_\_\_  
menos 11 igual a \_\_\_\_\_ (resultado 2)

O período fértil vai do dia \_\_\_\_\_ ao \_\_\_\_\_  
(resultado 1)

dia \_\_\_\_\_ do ciclo menstrual.  
(resultado 2)

**Atenção para não confundir o dia do ciclo menstrual com o dia do mês.**

**Se você e seu companheiro desejam uma gravidez, mantenham relações no período fértil. Se não desejam, evitem relações ou usem outro método nesse período.**

## RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

Cada mulher deve fazer sua própria tabela.

- Não se esqueça de usar outro método enquanto estiver aprendendo a fazer sua tabela. A pílula não serve, porque regulariza artificialmente o ciclo.
- Muitas pessoas afirmam que a tabela falha muito. Por isso, quem escolher este método deve:
  - compreender muito bem como ele funciona. Utilize o auxílio do Posto;
  - respeitar os 8 meses de observação do ciclo;
  - estar atenta aos fatores externos que podem alterar o ciclo menstrual.
- Para que o método da tabela seja seguro, a mulher deve ser bastante regulada. Se nos meses de observação for encontrada uma diferença de 10 ou mais dias entre o

ciclo menor e o maior, este método não é recomendável.

- **Atenção!** A tabela não é indicada para mulheres nas seguintes condições:
  - adolescentes, que ainda não regularizaram seu ciclo;
  - que acabaram de parir ou abortar;
  - que pararam recentemente de tomar a pílula;
  - que acabaram de tirar o DIU;
  - em processo de menopausa;
  - que estão amamentando.

## VANTAGENS DO MÉTODO

- Não faz mal à saúde.
- Ensina a conhecer o corpo.

## DESVANTAGENS DO MÉTODO

- Requer observação durante longo período, para poder começar a ser usado.
- Necessita disciplina e responsabilidade da mulher e do homem, no tocante aos cuidados no período fértil.
- Não serve para mulheres que têm o ciclo menstrual muito irregular.
- A mulher deve ficar atenta, porque o período pode ser alterado com algumas doenças, viagens, emoções fortes ou depressão.