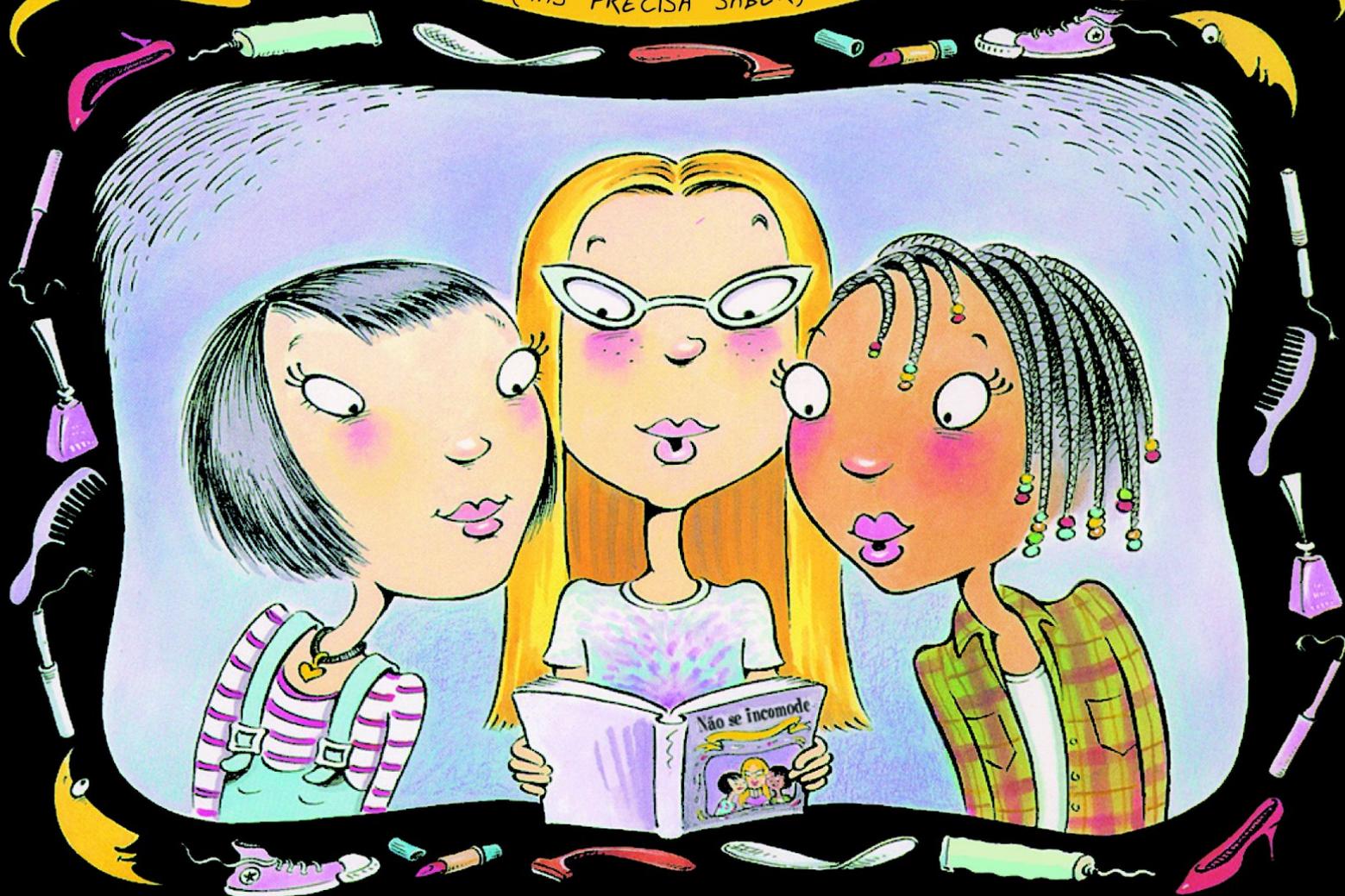


Não se incomode

TUDO O QUE VOCÊ NÃO QUER PERGUNTAR SOBRE MENSTRUÇÃO
(MAS PRECISA SABER)



Karen Gravelle & Jennifer Gravelle

ilustrações de Debbie Palen


CIA. DAS LETRAS

Resumo de Não Se Incomode

Antigamente, quando menstruavam, as mulheres costumavam dizer: "Estou incomodada". Hoje em dia já não se diz assim, mas não são poucas as que tratam o ciclo menstrual como um transtorno, como alguma coisa que atrapalha a vida periodicamente.

Com informações e orientação prática, Não se incomode ajuda as meninas a se familiarizar com as transformações da puberdade, a lidar com as mudanças físicas e emocionais que acompanham a menstruação. Cólicas, seios inchados, manchas na calcinha, transpiração, período fértil, emoções estranhas, variações de humor...

Não se incomode: a menstruação é um sinal de saúde - mas não há como negar que as alterações que ela traz mudam profundamente a vida. Para se aproximar mais do ponto de vista de quem ainda está se acostumando com essas mudanças, Karen Gravelle escreveu Não se incomode em parceria com Jennifer Gravelle, de quinze anos.

Usando uma linguagem franca e descomplicada, o trabalho delas oferece todos os dados sobre uma fase da vida que sempre gera dúvidas. O primeiro objetivo é contribuir para que as leitoras se sintam à vontade com o próprio corpo.

Karen Gravelle tem o cuidado de não tratar suas leitoras como crianças; ao mesmo tempo, sabe que não está se dirigindo a mulheres adultas, o que às vezes torna necessário explicitar - com objetividade e delicadeza - aquilo que todas parecem já saber.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)