pensio

Rastreador de Ciclo

3 min

Acompanhe seu ciclo menstrual com humor, sintomas e fluxo diários — um registro datado do que você anotou a cada dia.

*Nota**: Este é um espaço para registrar o que você percebe, não um prontuário médico. Ele não prevê nada e não substitui aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Não o use como método contraceptivo nem para planejar uma gravidez, e leve qualquer preocupação com sua saúde a um médico.*

SEÇÃO 3

Data

SEÇÃO 4

Dia do Ciclo

Dia:

Fase: Menstrual / Folicular / Ovulatória / Lútea

SEÇÃO 5

Fluxo

Nenhum · Leve · Médio · Intenso

Fluxo hoje:

SEÇÃO 6

Humor

Como me sinto?

Nível de energia: Baixo / Médio / Alto

SEÇÃO 7

Sintomas

[ ] Cólicas

[ ] Dor de cabeça

[ ] Inchaço

[ ] Fadiga

[ ] Sensibilidade nos seios

[ ] Dor nas costas

[ ] Outro:

SEÇÃO 8

Como meu ciclo está me afetando hoje?

SEÇÃO 9

Notas

Gerado com Pensio
pensio.app