



# Calendário do Ciclo Menstrual

Mosaico Planilhas · Comece aqui

## Como abrir

Abra o arquivo **calendario-do-ciclo-menstrual.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

## Passo a passo

1. Em Ciclos, anote o primeiro dia de cada menstruação e quantos dias durou.
2. Em Sintomas, registre cólica, dor de cabeça, inchaço etc. no dia em que sentir.
3. No Painel, veja a próxima data prevista, o ciclo médio e o período fértil estimado.
4. Quanto mais ciclos registrados, melhor a previsão.
5. É uma estimativa: não substitui orientação médica nem serve como método contraceptivo.

## O que tem em cada aba

|                      |                                              |
|----------------------|----------------------------------------------|
| <b>Painel</b>        | Previsão, médias, período fértil e gráficos. |
| <b>Ciclos</b>        | Primeiro dia de cada menstruação.            |
| <b>Sintomas</b>      | Sintomas do dia a dia.                       |
| <b>Configurações</b> | Lista de sintomas.                           |

## O que você ganha

- Próxima menstruação prevista e quantos dias faltam
- Duração de cada ciclo e média, calculadas sozinhas
- Período fértil estimado do ciclo atual
- Sintomas mais frequentes em gráfico

- Histórico pronto para mostrar ao ginecologista

## Dicas

---

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.