

CALENDÁRIO MENSTRUAL 2026



Personare

Como calcular cada fase do ciclo menstrual

A quantidade de dias entre o 1º dia da sua menstruação e o 1º dia da menstruação do próximo mês é a quantidade de dias do seu ciclo menstrual.

**1º DIA DE MENSTRUACÃO
DE UM MÊS**

**1º DIA DE MENSTRUACÃO
DO MÊS SEGUINTE**

**NÚMERO DE DIAS DO SEU
CICLO MENSTRUAL**



A cada mês você poderá preencher a quantidade de dias do seu ciclo.

Cada ciclo é composto por 4 fases:

- Fase pré-ovulatória
- Fase ovulatória (período fértil)
- Fase pré-menstrual
- Menstruação

A seguir, vamos apresentar um pouco mais sobre cada uma delas.

Calendário Menstrual Personare .com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				01 Lua em Gêmeos	02 Lua em Câncer às 10h09	03 Lua Cheia em Câncer às 07h02
04 Lua entra em Leão às 10h44	05 Lua em Leão	06 Lua entra em Virgem às 13h57	07 Lua em Virgem	08 Lua entra em Libra às 21h06	09 Lua em Libra	10 Lua Minguante em Libra às 12h48
11 Lua entra em Escorpião às 07h56	12 Lua em Escorpião	13 Lua entra em Sagitário às 20h34	14 Lua em Sagitário	15 Lua em Sagitário	16 Lua entra em Capricórnio às 08h47	17 Lua em Capricórnio
18 Lua Nova em Capricórnio às 16h51	19 Lua em Aquário	20 Lua em Aquário	21 Lua entra em Peixes às 03h50	22 Lua em Peixes	23 Lua entra em Áries às 10h26	24 Lua em Áries
25 Lua entra em Touro às 15h05	26 Lua Crescente em Touro às 01h47	27 Lua entra em Gêmeos às 17h55	28 Lua em Gêmeos	29 Lua entra em Câncer às 19h32	30 Lua em Câncer	31 Lua entra em Leão às 21h09

Símbolos de referência

▼	menstruação	♥	teve sexo	@	conflito emocional
△	ovulação	⊘	cólica	⚡	irritada
*	fluxo leve	⊗	cólica intensa	😊	gulosa
**	fluxo médio	☾	boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
***	fluxo intenso	☺	dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
▽	secreção muco	☹	dia ruim	☹zz	sonolenta/ preguiçosa
♥	desejo sexual	↓	insegura	☀	criativa

Minhas percepções JANEIRO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Personare com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01 Lua Cheia em Leão às 19h09	02 Lua em Leão	03 Lua entra em Virgem às 00h21	04 Lua em Virgem	05 Lua entra em Libra às 06h33	06 Lua em Libra	07 Lua entra em Escorpião às 16h13
08 Lua em Escorpião	09 Lua Minguante em Sagitário às 09h43	10 Lua entra em Sagitário às 04h22	11 Lua em Sagitário	12 Lua entra em Capricórnio às 16h45	13 Lua em Capricórnio	14 Lua em Capricórnio
15 Lua entra em Aquário às 03h17	16 Lua em Aquário	17 Lua Nova Eclipse em Aquário às 09h01	18 Lua em Peixes	19 Lua entra em Áries às 16h39	20 Lua em Áries	21 Lua entra em Touro às 20h31
22 Lua em Touro	23 Lua entra em Gêmeos às 23h29	24 Lua Crescente em Gêmeos às 09h27	25 Lua em Gêmeos	26 Lua entra em Câncer às 02h11	27 Lua em Câncer	28 Lua entra em Leão às 05h17

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima		dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom		dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções FEVEREIRO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Março 2026  Personare.com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01 Lua em Leão	02 Lua em Leão	03 Lua Cheia Eclipse em Virgem às 08h37	04 Lua entra em Libra às 15h56	05 Lua em Libra	06 Lua em Libra	07 Lua entra em Escorpião às 01h02
08 Lua em Escorpião	09 Lua entra em Sagitário às 12h37	10 Lua em Sagitário	11 Lua Minguante em Sagitário às 06h38	12 Lua entra em Capricórnio às 01h07	13 Lua em Capricórnio	14 Lua entra em Aquário às 12h14
15 Lua em Aquário	16 Lua entra em Peixes às 20h16	17 Lua em Peixes	18 Lua Nova em Peixes às 22h23	19 Lua entra em Áries às 01h03	20 Lua em Áries	21 Lua entra em Touro às 03h35
22 Lua em Touro	23 Lua entra em Gêmeos às 05h19	24 Lua em Gêmeos	25 Lua Crescente em Câncer às 16h17	26 Lua em Câncer	27 Lua entra em Leão às 11h10	28 Lua em Leão
29 Lua entra em Virgem às 16h34	30 Lua em Virgem	31 Lua entra em Libra às 23h51				

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções MARÇO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Abril 2026  Personare.com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			01  Lua Cheia em Libra às 23h11	02  Lua em Libra	03  Lua entra em Escorpião às 09h11	04  Lua em Escorpião
05  Lua entra em Sagitário às 20h32	06  Lua em Sagitário	07  Lua em Sagitário	08  Lua entra em Capricórnio às 09h05	09  Lua em Capricórnio	10  Lua Minguante em Capricórnio às 01h51	11  Lua em Aquário
12  Lua em Aquário	13  Lua entra em Peixes às 05h56	14  Lua em Peixes	15  Lua entra em Áries às 11h04	16  Lua em Áries	17  Lua Nova em Áries às 08h51	18  Lua em Touro
19  Lua entra em Gêmeos às 13h18	20  Lua em Gêmeos	21  Lua entra em Câncer às 14h00	22  Lua em Câncer	23  Lua Crescente em Leão às 23h31	24  Lua em Leão	25  Lua entra em Virgem às 22h05
26  Lua em Virgem	27  Lua em Virgem	28  Lua entra em Libra às 06h03	29  Lua em Libra	30  Lua entra em Escorpião às 16h02		

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções ABRIL 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Maio 2026  Personare .com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					01 Lua Cheia em Escorpião às 14h22	02 Lua em Escorpião
03 Lua entra em Sagitário às 03h34	04 Lua em Sagitário	05 Lua entra em Capricórnio às 16h06	06 Lua em Capricórnio	07 Lua em Capricórnio	08 Lua entra em Aquário às 04h28	09 Lua Minguante em Aquário às 18h10
10 Lua entra em Peixes às 14h40	11 Lua em Peixes	12 Lua entra em Áries às 21h04	13 Lua em Áries	14 Lua entra em Touro às 23h31	15 Lua em Touro	16 Lua Nova em Touro às 17h01
17 Lua em Gêmeos	18 Lua entra em Câncer às 22h46	19 Lua em Câncer	20 Lua entra em Leão às 23h48	21 Lua em Leão	22 Lua em Leão	23 Lua Crescente em Virgem às 08h10
24 Lua em Virgem	25 Lua entra em Libra às 11h34	26 Lua em Libra	27 Lua entra em Escorpião às 21h53	28 Lua em Escorpião	29 Lua em Escorpião	30 Lua entra em Sagitário às 09h45
31 Lua Cheia em Sagitário às 05h45						

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções MAIO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Junho 2026  Personare .com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	01  Lua entra em Capricórnio às 22h20	02  Lua em Capricórnio	03  Lua em Capricórnio	04  Lua entra em Aquário às 10h46	05  Lua em Aquário	06  Lua entra em Peixes às 21h43
07  Lua em Peixes	08  Lua Minguante em Peixes às 07h00	09  Lua entra em Áries às 05h34	10  Lua em Áries	11  Lua entra em Touro às 09h28	12  Lua em Touro	13  Lua entra em Gêmeos às 10h06
14  Lua Nova em Gêmeos às 23h54	15  Lua entra em Câncer às 09h14	16  Lua em Câncer	17  Lua entra em Leão às 09h05	18  Lua em Leão	19  Lua entra em Virgem às 11h37	20  Lua em Virgem
21  Lua Crescente em Virgem às 18h55	22  Lua em Libra	23  Lua em Libra	24  Lua entra em Escorpião às 03h44	25  Lua em Escorpião	26  Lua entra em Sagitário às 15h41	27  Lua em Sagitário
28  Lua em Sagitário	29  Lua Cheia em Capricórnio às 20h56	30  Lua em Capricórnio				

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções JUNHO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Julho 2026  Personare.com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
28	29	30	1  Lua entra em Aquário às 16h33	2  Lua em Aquário	3  Lua em Aquário	4  Lua entra em Peixes às 03h30
5  Lua em Peixes	6  Lua entra em Áries às 12h07	7  Lua Minguante em Áries às 16h29	8  Lua entra em Touro às 17h31	9  Lua em Touro	10  Lua entra em Gêmeos às 19h42	11  Lua em Gêmeos
12  Lua entra em Câncer às 19h47	13  Lua em Câncer	14  Lua Nova em Câncer às 06h43	15  Lua em Leão	16  Lua entra em Virgem às 21h07	17  Lua em Virgem	18  Lua em Virgem
19  Lua entra em Libra às 01h57	20  Lua em Libra	21  Lua Crescente em Escorpião às 08h05	22  Lua em Escorpião	23  Lua entra em Sagitário às 22h07	24  Lua em Sagitário	25  Lua em Sagitário
26  Lua entra em Capricórnio às 10h44	27  Lua em Capricórnio	28  Lua entra em Aquário às 22h46	29  Lua Cheia em Aquário às 11h35	30  Lua em Aquário	31  Lua entra em Peixes às 09h14	01

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções JULHO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Agosto 2026  Personare.com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
26	27	28	29	30	31	1 * Lua em Peixes
2 ♈ Lua entra em Áries às 17h37	3 ♈ Lua em Áries	4 ♉ Lua entra em Touro às 23h39	5 ♉ Lua Minguante em Touro às 23h21	6 ♉ Lua em Touro	7 ♊ Lua entra em Gêmeos às 03h08	8 ♊ Lua em Gêmeos
9 ♋ Lua entra em Câncer às 04h46	10 ♋ Lua em Câncer	11 ♌ Lua entra em Leão às 05h38	12 ♌ Lua Nova Eclipse em Leão às 14h36	13 ♍ Lua entra em Virgem às 07h18	14 ♍ Lua em Virgem	15 ♎ Lua entra em Libra às 11h20
16 ♏ Lua em Libra	17 ♏ Lua entra em Escorpião às 18h46	18 ♏ Lua em Escorpião	19 ♏ Lua Crescente em Escorpião às 23h46	20 ♐ Lua entra em Sagitário às 05h30	21 ♐ Lua em Sagitário	22 ♑ Lua entra em Capricórnio às 17h59
23 ♑ Lua em Capricórnio	24 ♑ Lua em Capricórnio	25 ♒ Lua entra em Aquário às 06h02	26 ♒ Lua em Aquário	27 ♓ Lua entra em Peixes às 16h04	28 ♓ Lua Cheia Eclipse em Peixes às 01h18	29 ♈ Lua entra em Áries às 23h38
30 ♈ Lua em Áries	31 ♈ Lua em Áries	01	02	03	04	05

Símbolos de referência

▼	menstruação	♥	teve sexo	@	conflito emocional
△	ovulação	⊘	cólica	⚡	irritada
*	fluxo leve	⊗	cólica intensa	😊	gulosa
**	fluxo médio	☾	boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
***	fluxo intenso	☺	dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
▽	secreção muco	☹	dia ruim	🌙zzz	sonolenta/ preguiçosa
♥	desejo sexual	↓	insegura	☀	criativa

Minhas percepções AGOSTO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Setembro 2026  Personare.com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
30	31	01  Lua entra em Touro às 0h01	02  Lua em Touro	03  Lua entra em Gêmeos às 08h47	04  Lua Minguante em Gêmeos às 04h51	05  Lua entra em Câncer às 11h31
06  Lua em Câncer	07  Lua entra em Leão às 13h50	08  Lua em Leão	09  Lua entra em Virgem às 16h35	10  Lua em Virgem	11  Lua Nova em Virgem às 00h26	12  Lua em Libra
13  Lua em Libra	14  Lua entra em Escorpião às 03h44	15  Lua em Escorpião	16  Lua entra em Sagitário às 13h42	17  Lua em Sagitário	18  Lua Crescente em Sagitário às 17h43	19  Lua entra em Capricórnio às 01h55
20  Lua em Capricórnio	21  Lua entra em Aquário às 14h15	22  Lua em Aquário	23  Lua em Aquário	24  Lua entra em Peixes às 00h24	25  Lua em Peixes	26  Lua Chela em Áries às 13h49
27  Lua em Áries	28  Lua entra em Touro às 11h40	29  Lua em Touro	30  Lua entra em Gêmeos às 14h26	01	02	03

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções SETEMBRO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Outubro 2026  Personare.com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
27	28	29	30	01  Lua em Gêmeos	02  Lua entra em Câncer às 16h54	03  Lua Minguante em Câncer às 10h25
04  Lua entra em Leão às 19h54	05  Lua em Leão	06  Lua entra em Virgem às 23h43	07  Lua em Virgem	08  Lua em Virgem	09  Lua entra em Libra às 05h11	10  Lua Nova em Libra às 12h50
11  Lua entra em Escorpião às 12h21	12  Lua em Escorpião	13  Lua entra em Sagitário às 22h00	14  Lua em Sagitário	15  Lua em Sagitário	16  Lua entra em Capricórnio às 09h57	17  Lua em Capricórnio
18  Lua Crescente em Aquário às 13h12	19  Lua em Aquário	20  Lua em Aquário	21  Lua entra em Peixes às 09h35	22  Lua em Peixes	23  Lua entra em Áries às 16h54	24  Lua em Áries
25  Lua entra em Touro às 20h35	26  Lua Cheia em Touro às 01h11	27  Lua entra em Gêmeos às 22h02	28  Lua em Gêmeos	29  Lua entra em Câncer às 23h06	30  Lua em Câncer	31  Lua em Câncer

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções OUTUBRO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual  Personare .com.br						
Novembro 2026						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01  Lua Mingunte em Leão às 17h28	08  Lua em Leão	03  Lua entra em Virgem às 05h28	04  Lua em Virgem	05  Lua entra em Libra às 11h38	06  Lua em Libra	07  Lua entra em Escorpião às 19h40
08  Lua em Escorpião	09  Lua Nova em Escorpião às 04h02	10  Lua entra em Sagitário às 05h36	11  Lua em Sagitário	12  Lua entra em Capricórnio às 17h27	13  Lua em Capricórnio	14  Lua em Capricórnio
15  Lua entra em Aquário às 06h25	16  Lua em Aquário	17  Lua Crescente em Peixes às 08h47	18  Lua em Peixes	19  Lua em Peixes	20  Lua entra em Áries às 02h52	21  Lua em Áries
22  Lua entra em Touro às 07h10	23  Lua em Touro	24  Lua Cheia em Gêmeos às 11h53	25  Lua em Gêmeos	26  Lua entra em Câncer às 07h51	27  Lua em Câncer	28  Lua entra em Leão às 08h21
29  Lua em Leão	30  Lua entra em Virgem às 11h13	01	02	03	04	05

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções NOVEMBRO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:

Calendário Menstrual Dezembro 2026  Personare.com.br						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
29	30	01 Lua Minguante em Virgem às 03h08	02 Lua entra em Libra às 17h04	03 Lua em Libra	04 Lua em Libra	05 Lua entra em Escorpião às 01h35
06 Lua em Escorpião	07 Lua entra em Sagitário às 12h07	08 Lua Nova em Sagitário às 21h51	09 Lua em Sagitário	10 Lua entra em Capricórnio às 00h09	11 Lua em Capricórnio	12 Lua entra em Aquário às 13h06
13 Lua em Aquário	14 Lua em Aquário	15 Lua entra em Peixes às 01h36	16 Lua em Peixes	17 Lua Crescente em Peixes às 02h42	18 Lua em Áries	19 Lua entra em Touro às 17h30
20 Lua em Touro	21 Lua entra em Gêmeos às 19h27	22 Lua em Gêmeos	23 Lua Chela em Gêmeos às 22h28	24 Lua em Câncer	25 Lua entra em Leão às 18h12	26 Lua em Leão
27 Lua entra em Virgem às 19h13	28 Lua em Virgem	29 Lua entra em Libra às 23h27	30 Lua Minguante em Libra às 15h59	31 Lua em Libra	01	02

Símbolos de referência

	menstruação		teve sexo		conflito emocional
	ovulação		cólica		irritada
	fluxo leve		cólica intensa		gulosa
	fluxo médio		boa autoestima	OD	dor ovulação (lado direito)
	fluxo intenso		dia bom	OE	dor ovulação (lado esquerdo)
	secreção muco		dia ruim		sonolenta/ preguiçosa
	desejo sexual		insegura		criativa

Minhas percepções DEZEMBRO 2026

• Quantos dias de ciclo? _____ dias

De ___/___/26 a ___/___/26

• Quantos dias de sangramento? _____ dias

• Intensidade do fluxo



Espaço para anotações sobre como me sinto/me senti:

Espaço para reflexões:
