

GUIA GRATUITO · CYCLICAL ACADEMY

# Neurociclicidade *na Prática*

O guia completo para entender como seu cérebro, seus hormônios e seu corpo mudam ao longo do ciclo — e como usar isso a seu favor.

POR

*Polly Barbosa*

FUNDADORA DO CYCLICAL® · PESQUISADORA INDEPENDENTE EM SAÚDE FEMININA CÍCLICA

## Por que você não é linear — e nunca foi

Durante anos, mulheres foram ensinadas a funcionar como máquinas: mesma energia todos os dias, mesmo foco, mesma disposição. E quando isso não acontecia — quando o cansaço chegava, quando as emoções transbordavam, quando o corpo pedia pausa — a conclusão era sempre a mesma: "**falta de força de vontade.**"

Mas e se o problema não fosse você?

E se o problema fosse exatamente a ideia de que você deveria ser linear?

---

*"O corpo feminino opera em ciclos de aproximadamente 28 dias. Nesse período, seus hormônios, seu cérebro, sua energia e suas emoções passam por 4 fases completamente distintas. Ignorar isso é lutar contra a sua própria biologia."*

---

A **Neurociclicidade** — termo usado aqui para descrever a relação entre cérebro, hormônios e ciclo menstrual — é a prática de compreender esses ciclos e viver em harmonia com eles. Não como um protocolo rígido, mas como uma escuta. Um respeito. Uma inteligência.

Este guia foi criado para te dar o mapa. O que você faz com ele é seu.

## O que é Neurociclicidade?

O termo "Neurociclicidade" é usado aqui para descrever a relação entre cérebro, hormônios e ciclo menstrual — um conceito em construção, ainda não consolidado na literatura científica formal, mas fundamentado em conhecimentos estabelecidos de neurociência e fisiologia feminina.

Neurociclicidade é a integração entre **neurociência** e **ciclicidade biológica feminina**. Em termos simples: é o estudo de como o cérebro feminino muda ao longo do ciclo menstrual — e como usar esse conhecimento para tomar decisões melhores, treinar com mais inteligência e se relacionar com mais compaixão.

Durante décadas, a maior parte das pesquisas em neurociência usou homens como sujeitos de estudo — em parte porque o ciclo hormonal feminino era visto como uma "variável complicada". O resultado? Geramos protocolos de saúde, treino e nutrição baseados em biologia masculina e aplicamos em corpos femininos.

O cérebro feminino não é um cérebro masculino com hormônios diferentes. Ele **responde ativamente** às flutuações do estrogênio, da progesterona, do FSH e do LH — mudando sua estrutura, química e funcionamento ao longo de cada ciclo.

### Os 4 hormônios que você precisa conhecer

#### Estrogênio

Aumenta a serotonina e a dopamina.  
Melhora humor, memória e sociabilidade.  
Domina a primeira metade do ciclo.

#### Progesterona

Tem efeito calmante (age como GABA).  
Domina a segunda metade. Quando cai bruscamente, pode causar ansiedade e TPM.

#### LH (Hormônio Luteinizante)

Dispara a ovulação. No pico, eleva a testosterona — aumentando confiança, libido e disposição.

#### FSH

Estimula o desenvolvimento folicular. Sobe no início do ciclo, preparando o corpo para a ovulação.

■■ **Importante:** Este guia é educativo, não substitui acompanhamento médico. Se você tem condições hormonais diagnosticadas (SOP, endometriose, TDPM), consulte sempre um profissional de saúde.

# As 4 Fases do Ciclo — e o que muda em cada uma

O ciclo menstrual não começa e termina com a menstruação. Ele é um processo contínuo de 4 fases, cada uma com sua própria química, energia e inteligência. Conhecê-las é o primeiro passo da neurociclicidade.

<p>FASE 01 · DIAS 1–5 </p> <p><b>Menstrual — O Inverno</b></p> <p>Energia baixa, introspecção alta. O corpo pede repouso, calor e escuta. É o momento de encerrar ciclos e renovar intenções — não de produzir.</p> <hr/> <p><b>Hormônios: Estrogênio e progesterona em queda. FSH começando a subir.</b></p>	<p>FASE 02 · DIAS 6–13 </p> <p><b>Folicular — A Primavera</b></p> <p>Energia crescente, criatividade em alta. O estrogênio subindo traz disposição, foco e sociabilidade. Ótimo momento para iniciar projetos e treinos mais intensos.</p> <hr/> <p><b>Hormônios: Estrogênio subindo. FSH estimulando o folículo dominante.</b></p>
<p>FASE 03 · DIAS 14–16 </p> <p><b>Ovulatória — O Verão</b></p> <p>Pico de energia, confiança e comunicação. O cérebro opera com mais velocidade e clareza. Melhor fase para apresentações, conversas difíceis e treinos de alta intensidade.</p> <hr/> <p><b>Hormônios: Pico de LH e estrogênio. Testosterona elevada.</b></p>	<p>FASE 04 · DIAS 17–28 </p> <p><b>Lútea — O Outono</b></p> <p>Energia decrescente, detalhismo e introspecção. A progesterona domina — trazendo calma mas também sensibilidade. TPM aparece quando há desequilíbrio nessa transição.</p> <hr/> <p><b>Hormônios: Progesterona dominante. Estrogênio caindo progressivamente.</b></p>

—





*"Você não é instável. Você é cíclica. Existe uma diferença enorme entre as duas coisas."*

—

## Como seu cérebro muda ao longo do mês

Uma das descobertas mais fascinantes da neurociência recente é que o cérebro feminino literalmente muda de estrutura e função ao longo do ciclo. Não é metáfora — é biologia.

### O que acontece em cada fase

 <b>Menstrual</b> Maior atividade no hemisfério direito. Foco em padrões, significados, processamento profundo. Intuição em alta.	 <b>Folicular</b> Memória de trabalho melhorada. Aprendizado mais rápido. Melhor momento para absorver informação nova.
 <b>Ovulatória</b> Fluência verbal no pico. Empatia e leitura social elevadas. Processamento mais rápido e tomada de decisão ágil.	 <b>Lútea</b> Atenção a detalhes e análise crítica em alta. Criatividade profunda. Sensibilidade emocional aumentada.

■ **Dado importante:** A queda brusca de progesterona no final da fase lútea reduz os níveis de alopregnanolona — um neuroesteróide que regula o GABA (o "freio" do sistema nervoso). É por isso que ansiedade, irritabilidade e insônia são comuns nos dias que antecedem a menstruação. **Não é fraqueza. É neuroquímica.**

## Pronta para dar o próximo passo?

Este guia é o começo. No Instagram do Cyclical® você encontra conteúdo semanal aprofundado sobre neurociclicidade, treino, psicologia positiva e autoconhecimento.

**Seguir @cyclical.academy**

Receber novidades