

Ciclo menstrual:

entenda fases, sintomas e fatores que influenciam



Sumário



Ciclo menstrual



Coisas que podem influenciar o ciclo menstrual



Principais cuidados durante o período menstrual



A importância do cuidado no período menstrual



FAQ

Ciclo Menstrual

O que é o ciclo menstrual?

O ciclo menstrual é todo o período entre uma menstruação e outra. Ele tem duração entre 23 e 35 dias, e é dividido em algumas fases².

Os ciclos se iniciam logo na puberdade, a partir da primeira menstruação, e são interrompidos quando a mulher atinge a menopausa e deixa de menstruar, que costuma ocorrer entre os 45 e 55 anos de idade¹.

O que acontece no corpo durante o período fértil?

Quando a mulher está em seu ciclo menstrual, o organismo passa por variações hormonais que visam preparar o corpo para uma eventual gravidez².

Dessa forma, os níveis de estrogênio e progesterona variam na intenção de tornar o endométrio (tecido que reveste internamente o útero) mais espesso para abrigar um eventual embrião².

Se o óvulo liberado nessa fase não for fecundado, a parede interna do útero descama e expõe o tecido na menstruação².



Quais são as fases do ciclo menstrual?

O ciclo menstrual é dividido em fase folicular, ovulatória e lútea³.

Na folicular, há um pico de hormônio folículo-estimulante (FSH) que estimula a produção de folículos nos ovários - que é onde ficam os óvulos³.

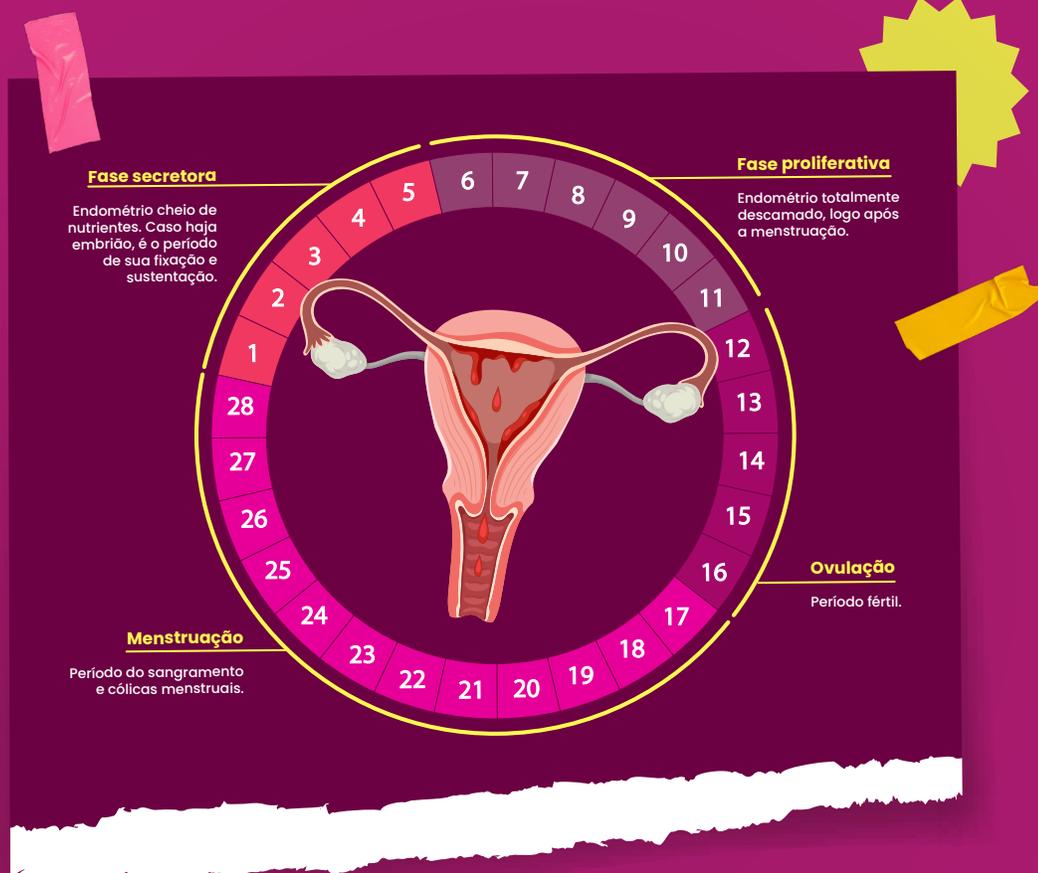
Já na etapa ovulatória, o óvulo mais maduro é liberado para as trompas de falópio e segue em direção ao útero para, possivelmente, ser fecundado por um espermatozóide³.

Por fim, na fase lútea, o endométrio "engrossa" devido ao aumento de progesterona e prepara o útero para implantar um possível embrião³.

Se não houver fecundação, o útero se contrai para eliminar na menstruação parte desse tecido que o reveste internamente³.

As fases do ciclo menstrual podem durar de 21 a 35 dias¹.

Mais à frente vamos nos aprofundar um pouco mais sobre o que acontece em cada uma dessas fases.



Como saber quais são os dias mais férteis?

Em um ciclo de 28 dias – tempo de duração considerado regular –, o período fértil ocorre por volta do 14º dia do ciclo menstrual⁵.

Para fazer esse cálculo, você precisa, antes de tudo, saber a duração do seu ciclo completo⁵.

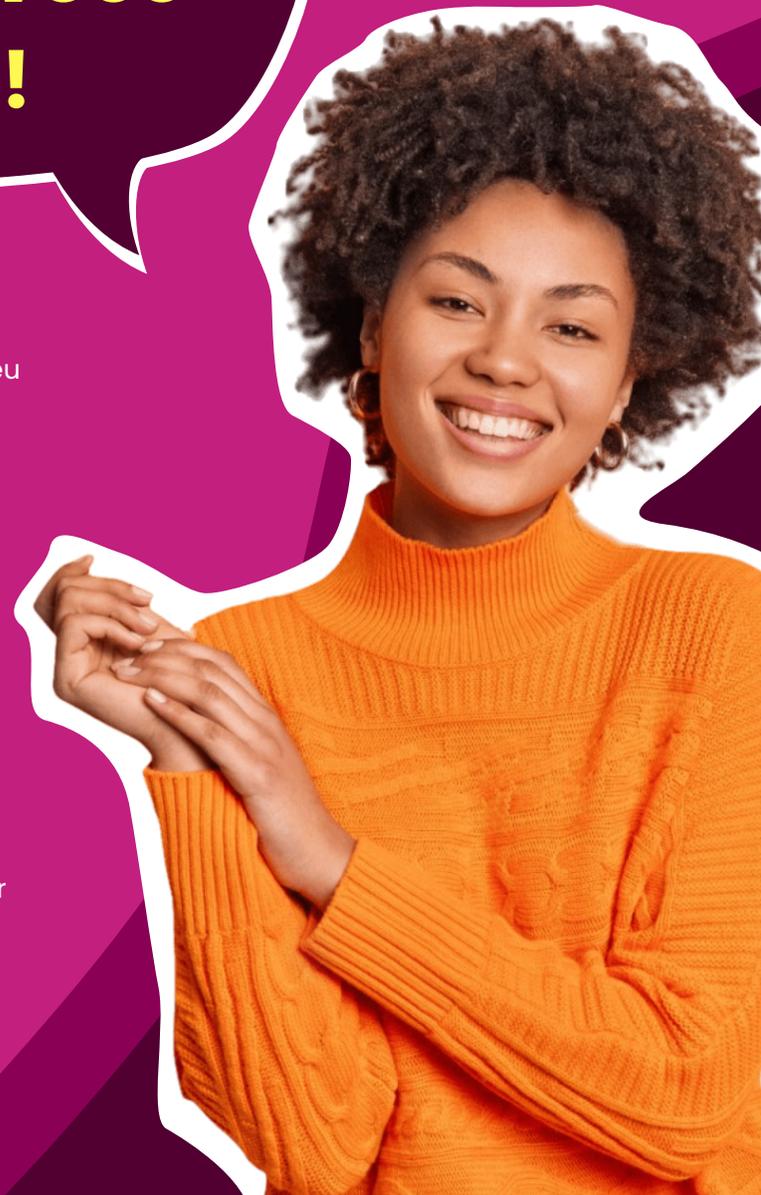
Essa contagem é feita considerando o intervalo entre o primeiro dia da sua menstruação e o dia que antecede a próxima menstruação⁵.

Parece confuso, mas fica tranquila que você vai entender tudo!

Imagine que a primeira menstruação do seu ciclo aconteceu no dia 3. Supondo que a seguinte ocorra no dia 29, então você deve considerar que o seu ciclo menstrual termina no dia 28. Portanto, a duração do seu ciclo menstrual é de 25 dias⁵.

Então, o seu período fértil deve ser por volta do dia 17 do mês, que corresponde ao 14º dia do ciclo. Esse período, que é quando se dá a fase de ovulação, pode durar cerca de 6 dias e você estará mais propensa a engravidar caso tenha relação sexual sem usar nenhum método contraceptivo⁵.

Depois de deixar o ovário, o óvulo permanece viável para fecundação por até cerca de 24 horas. Já o espermatozoide sobrevive por até 5 dias dentro do corpo da mulher. Isso significa que uma relação sem camisinha que aconteça em até 5 dias antes de ovular pode resultar em gravidez⁵.



Quais os sintomas mais comuns no período menstrual?

Em cada fase do ciclo menstrual, a mulher pode experimentar diversos sintomas que vão desde a cólica até dor de cabeça, nas costas e nas pernas, sensação de inchaço na barriga e alterações no humor¹.

1

Fase folicular

É o período que antecede a liberação do óvulo e começa no primeiro dia da menstruação, podendo durar 14 dias³.

Os principais sintomas nessa fase são:

- dor no corpo e febre;
- cólicas;
- muita vontade de fazer xixi;
- cansaço;
- enxaqueca.

**2**

Fase ovulatória

No final da fase folicular, o nível de estrogênio aumenta, assim como o hormônio luteinizante. Inicia-se, então, a fase ovulatória³.

No período entre 3 dias antes e 2 dias depois da ovulação é que a mulher se encontra mais propensa a engravidar³.

Os sinais mais comuns incluem:

- dores abdominais;
- maior umidade vaginal.



3

Fase lútea

Depois que o óvulo é liberado, inicia-se a fase lútea. Há uma maior produção de progesterona, que altera o endométrio para deixá-lo mais espesso e criar um ambiente que favoreça o desenvolvimento de um possível óvulo fecundado⁴.

Acontece que a progesterona estimula o aumento de cortisol, conhecido como o hormônio do estresse. Então, além da irritabilidade, outros sintomas prevalentes na fase lútea são⁴:

- dores e inchaço nas mamas e na região abdominal e pélvica;
- dor nas pernas, com sensação de estarem “pesadas”;
- fadiga;
- ansiedade;
- tristeza;
- alterações no sono e no apetite⁴.



Coisas que podem influenciar o ciclo menstrual

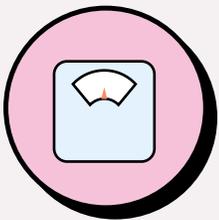
Diferentes fatores podem influenciar o ciclo menstrual.

Conheça os principais:



Estresse

O estresse crônico, por exemplo, pode impactar negativamente a modulação hormonal, levando a irregularidades menstruais¹.



Peso corporal

Tanto a falta de peso quanto o excesso podem afetar o ciclo menstrual. Mulheres muito magras podem enfrentar amenorreia, que é a ausência de menstruação².

Já aquelas com sobrepeso e obesidade podem apresentar um ciclo irregular devido à produção excessiva de estrogênio².



Nutrição

A alimentação desempenha um papel de relevância no ciclo menstrual. Uma dieta balanceada e rica em nutrientes (vitaminas e minerais) é essencial para a regulação hormonal³.



Exercícios físicos

A quantidade e a intensidade dos exercícios físicos podem afetar os padrões do ciclo menstrual¹.

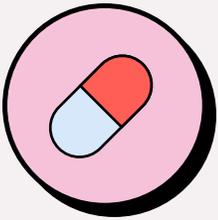
Atividades em excesso ou extremamente intensas aumentam o risco de amenorreia. Por outro lado, não se exercitar favorece o ganho de gordura¹.

Portanto, com a ajuda de um personal, dê preferência para exercícios de intensidade e quantidade moderadas¹.



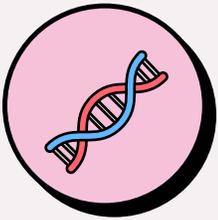
Condições médicas

Certas condições de saúde, como a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), a endometriose e os distúrbios da glândula tireoide (hipo e hipertireoidismo), podem influenciar o ciclo menstrual².



Uso de medicamentos

Alguns medicamentos, como contraceptivos hormonais, podem alterar os padrões do seu ciclo³.



Predisposição genética

Mulheres tendem a ter padrões menstruais semelhantes aos de suas mães e avós¹.

IMPORTANTE



Nem todas as mulheres experimentam a influência desses fatores da mesma forma. Se você estiver preocupada com irregularidades menstruais, é aconselhável procurar um ginecologista para investigar as causas subjacentes e receber orientações personalizadas¹.

Principais cuidados durante o período menstrual

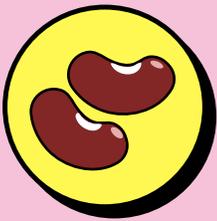
Durante o período menstrual, você pode adotar vários cuidados com o corpo e a saúde em geral para garantir que o ciclo ocorra de maneira saudável e com menos desconfortos².



Higiene pessoal

Troque absorventes, tampões ou coletores menstruais regularmente (a cada 3 ou 4 horas) para prevenir infecções e odores desagradáveis. Lave bem as mãos antes e depois de manusear produtos menstruais¹.

Mantenha também uma boa higiene íntima. Use água morna e sabonete neutro para lavar a região genital, evitando duchas vaginais que podem desequilibrar a microbiota vaginal (que são as bactérias “boas” que habitam a região íntima)¹



Alimentação

Mantenha uma dieta equilibrada. Consuma alimentos ricos em ferro, cálcio e fibras para ajudar a manter os níveis de energia e minimizar os possíveis efeitos da perda de sangue, como a anemia².

Beba bastante água (de 2 a 3 litros por dia) para permanecer hidratada durante o período menstrual².



Exercícios físicos

Pratique atividades físicas leves a moderadas. O exercício regular pode ajudar a aliviar cólicas e a melhorar o humor. Evite atividades muito intensas se estiver se sentindo fraca e indisposta³.



Controle da dor

Em caso de cólicas menstruais intensas, consulte um médico sobre o uso de analgésicos recomendados, como ibuprofeno³.



Aplicação de calor

Aquecer a área abdominal pode proporcionar alívio das cólicas menstruais. Para isso, as compressas de água morna promovem o relaxamento da musculatura da região pélvica, ativando a circulação sanguínea e aliviando as dores¹.



Gerenciamento do estresse

Faça uso de técnicas de relaxamento, como meditação, ioga ou respiração profunda, para ajudar a lidar com o estresse e a ansiedade, que podem piorar os sintomas menstruais².



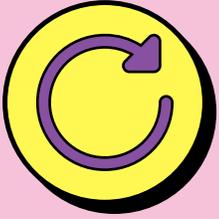
Qualidade de sono

Descanse adequadamente. Garanta uma boa qualidade de sono (de 7 a 8 horas ininterruptas por noite), pois isso pode ajudar a reduzir a fadiga associada à menstruação³.



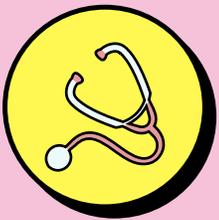
Evite tabagismo e bebidas alcoólicas

Reduza ou evite o consumo de álcool e o tabagismo, pois esses hábitos podem agravar os desconfortos menstruais².



Conheça seu corpo

Mantenha um registro do seu ciclo menstrual. Acompanhe o início e a duração do período, assim como quaisquer sintomas associados. Isso pode ser útil ao falar com um profissional de saúde sobre possíveis preocupações¹.



Acompanhamento médico

Se você experimenta irregularidades menstruais, dor intensa, sangramento excessivo ou outros sintomas preocupantes, consulte um médico ginecologista para investigar possíveis problemas de saúde³.

Tenha sempre em mente que cada mulher é única. O que dá certo para uma pode não ser a melhor opção para outra. Portanto, é crucial escutar o seu corpo e efetuar ajustes considerando suas necessidades individuais¹.

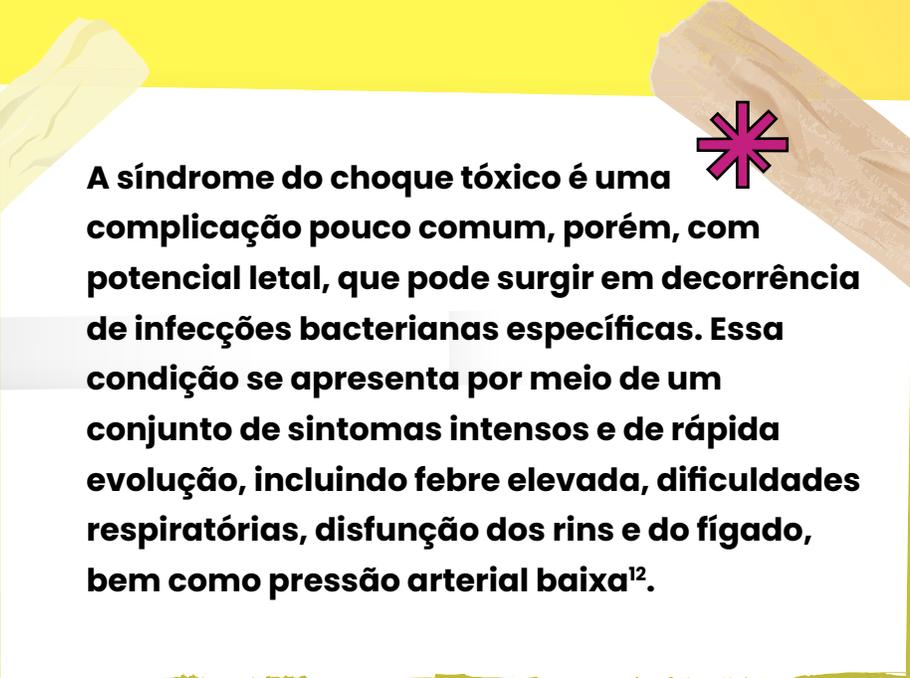


A importância do cuidado no período menstrual

Adotar medidas de autocuidado durante o período menstrual é fundamental por diversas razões. Em primeiro lugar, o autocuidado ajuda a reduzir o desconforto físico e emocional associado à menstruação¹.

É comum que as mulheres apresentem sintomas como cólicas, dores de cabeça, fadiga e mudanças de humor nesse período. Ao praticar o autocuidado, é possível aliviar esses sintomas e tornar a menstruação mais tolerável¹.

Além disso, cuidar da saúde nesse período ajuda a prevenir complicações. Por exemplo, a higiene adequada e a troca regular de absorventes são essenciais para prevenir infecções, como a síndrome do choque tóxico².



A síndrome do choque tóxico é uma complicação pouco comum, porém, com potencial letal, que pode surgir em decorrência de infecções bacterianas específicas. Essa condição se apresenta por meio de um conjunto de sintomas intensos e de rápida evolução, incluindo febre elevada, dificuldades respiratórias, disfunção dos rins e do fígado, bem como pressão arterial baixa¹².

A manutenção de uma dieta equilibrada e a hidratação adequada contribuem para evitar anemia e problemas gastrointestinais, que podem ser agravados durante a menstruação².

O autocuidado também é importante para o bem-estar mental. Flutuações nos níveis hormonais são capazes de afetar o humor, e o estresse pode intensificar essas mudanças³.

Portanto, práticas como a meditação e o controle do estresse são indispensáveis para manter as emoções em perfeito balanço³.

Além disso, o autocuidado não se limita a aliviar sintomas e evitar complicações; ele também envolve a autoconsciência e o autocuidado emocional⁴.

Conhecer o próprio corpo, seguir um ritmo que funcione para você e buscar ajuda médica quando necessário são formas de demonstrar cuidado com a saúde⁴.

Em resumo, o autocuidado durante o período menstrual é importante porque melhora o conforto, previne complicações, promove o bem-estar emocional e fortalece a conexão entre a mulher e seu próprio corpo⁴.

Cuidar de si mesma nessa fase do mês contribui para uma experiência menstrual mais saudável e positiva¹.



FAQ

Pode fazer sexo menstruada?

Não existe contraindicação para manter relações sexuais enquanto estiver menstruada - desde que você se sinta à vontade em fazer isso³.

É normal a menstruação atrasar?

Sim, é normal que a menstruação ocasionalmente atrase devido a vários fatores, como estresse, mudanças no estilo de vida e flutuações hormonais. No entanto, a persistência de atrasos deve ser avaliada por um médico³.

É possível engravidar menstruada?

Na prática, quando ocorre a menstruação, a mulher já passou da fase de ovulação do seu ciclo reprodutivo, o óvulo não foi fecundado e o endométrio é expelido⁷.

Porém, apesar de raro, é possível que a mulher ovule nessa fase e, se tiver uma relação desprotegida, engravide⁷.

Menstruação pode causar diarreia?

Sim, a menstruação pode causar diarreia em algumas mulheres em decorrência de mudanças nos níveis hormonais que afetam o trato gastrointestinal. Essa é uma resposta individual e pode variar de uma pessoa para outra³.

Quanto tempo dura a menstruação?

A menstruação pode durar de 3 a 8 dias. O tempo de duração varia de acordo com o ciclo menstrual de cada mulher. Para saber quando ela vai “descer” novamente, basta contar 28 dias depois do primeiro dia da menstruação anterior - considerando que você tenha um ciclo regular⁶.

Família Buscofem



Buscofem cápsulas

Buscofem Cápsula é composto de Ibuprofeno 400mg, princípio ativo que tem propriedades analgésicas e anti-inflamatórias. Por ser Cápsula Líqui-Gel o medicamento age 2 vezes mais rápido que os comprimidos regulares, proporcionando o alívio do desconforto a partir de 20 minutos⁹.

O Buscofem em cápsulas de gel vai além das cólicas. Ele ajuda a aliviar também as dores de cabeça, nas pernas e nas costas⁹.



Buscofem gotas

Buscofem Gotas é indicado para alívio das cólicas menstruais e contra dores de cabeça, nas costas e pernas. Por ser líquido e ter concentração de 200 mg de ibuprofeno, o efeito é percebido a partir de 15 a 30 minutos¹¹.

20 gotas equivalem a 1 cápsula do Buscofem Líqui-Gel™.



Buscofem HOT

Com tecnologia japonesa, o Buscofem HOT é um adesivo que auto aquece em contato com o ar. Basta você colá-lo na sua roupa íntima para ter alívio das cólicas por até 8 horas¹⁰.

O Buscofem HOT é fácil de usar, não tem cheiro, estimula a circulação sanguínea na região pélvica e é bastante confortável. Você pode encontrá-lo em cartuchos com 2 unidades e ter a sensação de conforto em qualquer lugar¹⁰.

Referências

1. REED, B. G.; CARR, B. R. IN: FEINGOLD KR, ANAWALT B, BOYCE A, ET AL., EDITORS. ENDOTEXT [INTERNET]. SOUTH DARTMOUTH (MA): MDTEXT.COM. The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/>>. Acesso em 20 mar 2023.
2. Schmalenberger KM, Tauseef HA, Barone JC, Owens SA, Lieberman L, Jarczok MN, et al. How to study the menstrual cycle: Practical tools and recommendations. *Psychoneuroendocrinology*. 2021 Jan;123:104895. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33113391/>. Acesso em 20 mar. 2023.
3. Allshouse A, Pavlovic J, Santoro N. Menstrual Cycle Hormone Changes Associated with Reproductive Aging and How They May Relate to Symptoms. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*. 2018 Dec;45(4):613–28. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30401546/>. Acesso em 20 mar. 2023.
4. Mesen TB, Young SL. Progesterone and the Luteal Phase. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America [Internet]*. 2015 Mar;42(1):135–51. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4436586/>. Acesso em 20 mar. 2023.
5. NATIONAL HEALTH SERVICE. How can I tell when I'm ovulating?. Disponível em: <<https://www.nhs.uk/common-health-questions/womens-health/how-can-i-tell-when-i-am-ovulating/>>. Acesso em 20 mar. 2023.
6. Tempo de duração da menstruação: quando devo me preocupar? [Internet]. Instituto Villamil. 2021 [cited 2023 Apr 12]. Disponível em: <https://www.institutovillamil.com.br/duracao-da-menstruacao-quando-devo-me-preocupar/>. Acesso em: 12 abr. 2023.
7. Art Medicina. É possível engravidar menstruada? [Internet]. Art Medicina Reprodutiva. 2022 [cited 2023 Apr 12]. Disponível em: <https://artmedicina.com.br/e-possivel-engravidar-menstruada/>. Acesso em: 12 abr. 2023.
8. Gasperini MIP. Sangue e sexo Menstruação e comportamento sexual. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*. 2020 Nov 14;10(2). Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/download/666/587. Acesso em: 12 abr. 2023.
9. Bula Buscofem®- Ibuprofeno, Brasil. Disponível em: <https://www.buscofem.com.br/bula-buscofem>. Acesso em: 25 mai. 2023.
10. Buscofem Hot é um produto para a saúde. Notificação ANVISA nº 8142044000. Março/2023.
11. Bula do produto Buscofem Gotas. Disponível em: <https://www.buscofem.com.br/bula-buscofem-gotas>. Acesso em: 15 set. 2023.
12. Alvarez PA, Mimica MJ. Síndrome do choque tóxico / Toxic shock syndrome. *Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo [Internet]*. 2012 [cited 2023 Oct 26];81–4. Disponível em: <http://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/286>. Acesso em: 26 out. 2023.