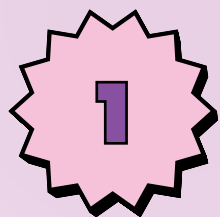


Ciclo menstrual:

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.

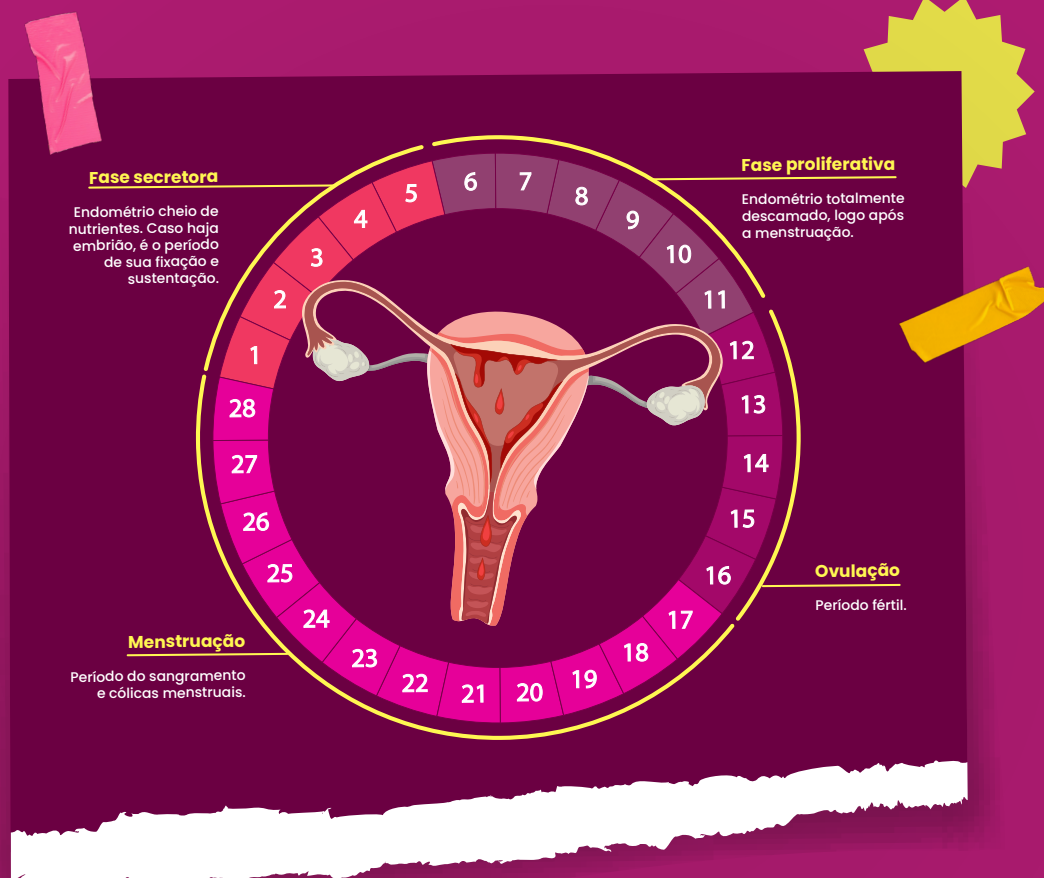
Já na etapa ovulatória, o óvulo mais maduro é liberado para as trompas de falópio e segue em direção ao útero para, possivelmente, ser fecundado por um espermatozóide³.

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

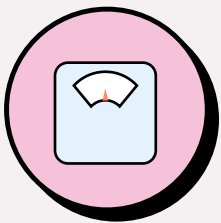
Diferentes fatores podem influenciar o ciclo menstrual.

Conheça os principais:



Estresse

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



Peso corporal

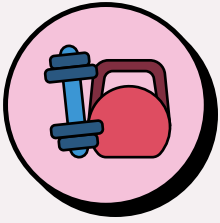
Tanto a falta de peso quanto o excesso podem afetar o ciclo menstrual. Mulheres muito magras podem enfrentar amenorreia, que é a ausência de menstruação².

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.

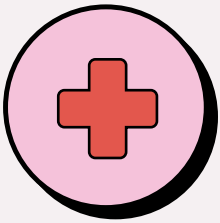


Exercícios físicos

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

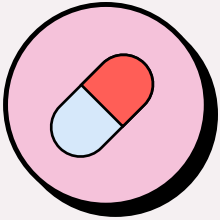
Atividades em excesso ou extremamente intensas aumentam o risco de amenorreia. Por outro lado, não se exercitar favorece o ganho de gordura¹.

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

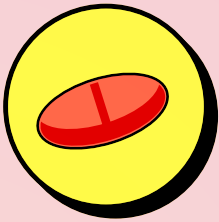
Mantenha uma dieta equilibrada. Consuma alimentos ricos em ferro, cálcio e fibras para ajudar a manter os níveis de energia e minimizar os possíveis efeitos da perda de sangue, como a anemia².

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



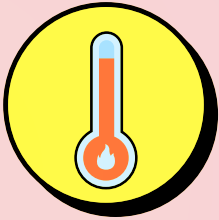
Exercícios físicos

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.

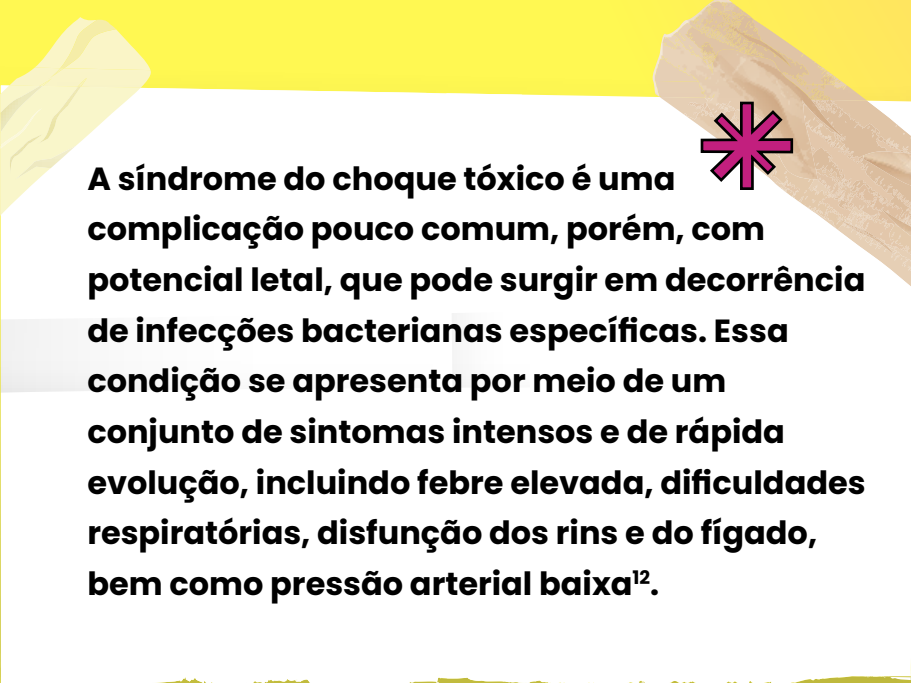


A importância do cuidado no período menstrual

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-GelTM.



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.