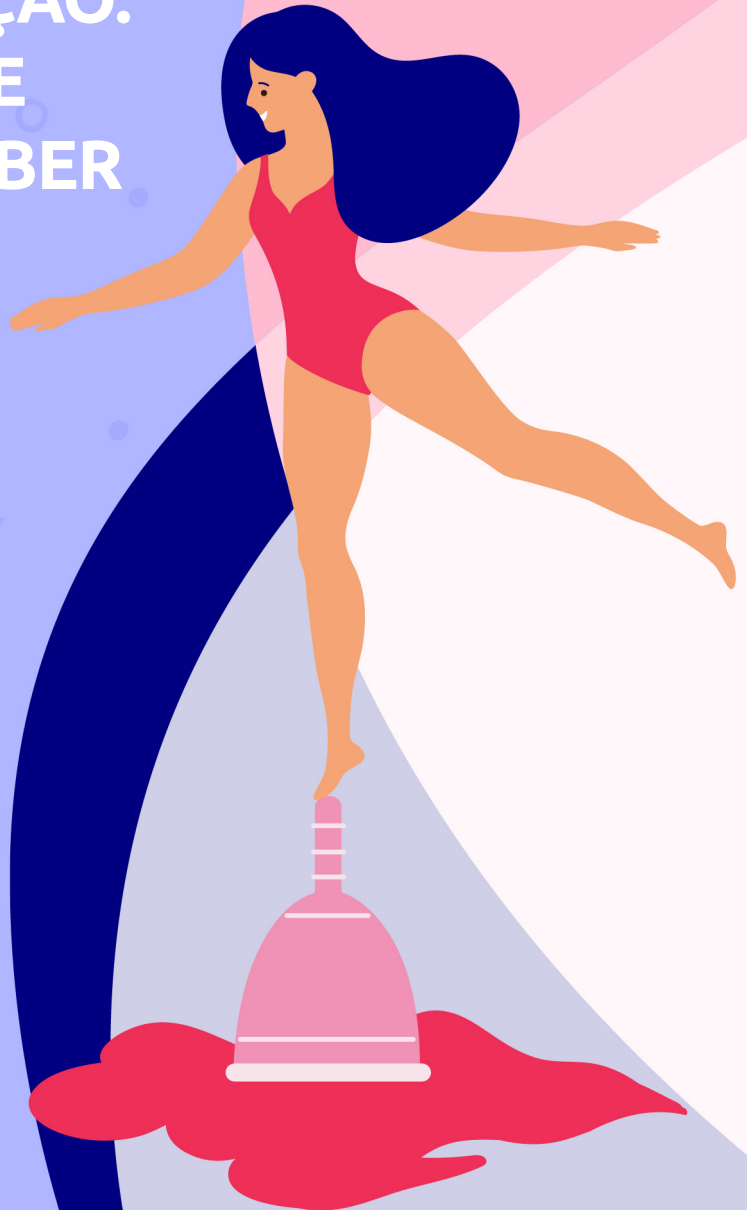




médis

MENSTRUAÇÃO: TUDO O QUE PRECISA SABER

Guia de Saúde





3 - 8

Conhecer o corpo da mulher

- 4 Um olhar para o processo fisiológico
- 4 O que é a menstruação?
- 6 A menstruação é o mesmo que ciclo menstrual?
- 6 O que acontece no ciclo menstrual?

- 10 Ciclo menstrual irregular: o que pode ser?
- 12 Quando procurar um médico?

9 - 12

Ao que estar atenta



13 - 19

A importância do autocuidado

- 14 Conheça os sintomas
- 15 Como aliviar a sintomatologia
- 17 Cuidar da higiene: uma aposta na saúde
- 19 Que produtos de higiene menstrual escolher?



CONHECER O CORPO DA MULHER



Um olhar para o processo fisiológico

Falar hoje de menstruação é já mais comum e muitos dos estigmas e preconceitos que acompanharam durante séculos este processo natural do corpo feminino têm vindo a ficar para trás. Durante muitos anos, este era um assunto abordado em surdina e, quando se queria mencionar este momento, eram usadas expressões envergonhadas ou metáforas como “estou naquela altura do mês” ou “o assunto de mulheres”.

Ainda assim, continua a ser importante aprofundar o conhecimento sobre os processos que se desenvolvem no corpo da mulher e que resultam na menstruação, um momento que é, sobretudo, a marca mais visível da vida fértil.



Curiosidade

Em Portugal, todos os meses cerca de um milhão e oitocentas mil mulheres menstruam, sendo que **39%** delas consideram ser um momento difícil. Pelos cálculos, são **1.375 dias** a viver com dificuldades relacionadas com a menstruação, o que representa, aproximadamente **3,7 anos** das vidas destas mulheres.

Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médis e Grupo Ageas Portugal, 2022



O que é a menstruação?

A menstruação, também conhecida como período, resulta de um conjunto de acontecimentos fisiológicos no corpo da mulher que conduzem à descamação da mucosa que reveste o útero – o endométrio – e acabam na perda mensal de um fluido por via vaginal, composto por sangue, células do revestimento do útero (células endometriais) e muco. O mais comum é que esta hemorragia vaginal dure entre três e sete dias.

A primeira menstruação, também chamada de menarca, marca o início da vida fértil da mulher. Ou seja, a partir daquele momento, o corpo da mulher está preparado para engravidar e dar vida a outro ser humano até que ocorra a menopausa, definida como o momento em que se completa um ano depois da última menstruação.

Tome nota!

Conheça os desafios que a esperam no fim da vida fértil e as melhores estratégias para viver uma menopausa em pleno no Guia de Saúde Médis – Viver bem a menopausa.



A menopausa acontece, em média, entre os 45 e os 55 anos

A menarca costuma ocorrer entre os 12 e os 15 anos

Fonte: Serviço Nacional de Saúde – <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-da-mulher/menstruacao/>

Consenso Nacional sobre Menopausa – 2021 – Sociedade Portuguesa de Ginecologia



A Saber!

O aparecimento da menarca é uma boa oportunidade para marcar a primeira consulta de Ginecologia. Não havendo queixas ou apresentação de sintomas invulgares, esta visita não costuma requerer observação pélvica.

O/a ginecologista aproveita o momento para conversar com a adolescente, fazer-lhe algumas perguntas para conhecer a história clínica – quando teve a primeira menstruação, se lhe provocou algum tipo de dores, se teve sintomas emocionais/psicológicos – e é igualmente um momento em que a jovem pode esclarecer junto do/a profissional todas as dúvidas que tiver sobre saúde sexual, saúde reprodutiva e contraceção.

Tome nota!

O conhecimento é a melhor ferramenta para construir uma vida saudável e pode saber mais sobre a saúde feminina no Guia de Saúde Médis – Saúde da Mulher.

Menstruação é o mesmo que ciclo menstrual?

O ciclo menstrual e a menstruação são conceitos que podem ser confundidos. O ciclo menstrual é o intervalo de tempo que decorre entre o primeiro dia da menstruação até ao primeiro dia da menstruação seguinte. Ou seja, é a menstruação que marca o início de um ciclo menstrual.

Em mulheres adultas saudáveis, os ciclos menstruais duram 28 dias. Todavia, apenas entre 10% e 15% das mulheres referem ter ciclos menstruais de exatamente 28 dias. A maioria apresenta ciclos menstruais que podem variar entre os 21 e os 35 dias e, de mês para mês, também podem ocorrer variações dependendo de fatores como stress, sono, alimentação, exercício físico, medicação ou até a realização de viagens.

Além disso, nos extremos da idade reprodutiva, seja nas jovens que passaram pela menarca há pouco tempo ou nas mulheres que se aproximam da menopausa, os ciclos podem ser mais irregulares.

O que acontece num ciclo menstrual?

Durante os cerca de 28 dias que dura um ciclo menstrual ocorrem uma série de processos fisiológicos considerados normais que se repetem durante toda a idade fértil e dão origem à ovulação. Estes processos são regulados por hormonas, que sinalizam ao organismo que está na altura de os começar ou terminar.



43%

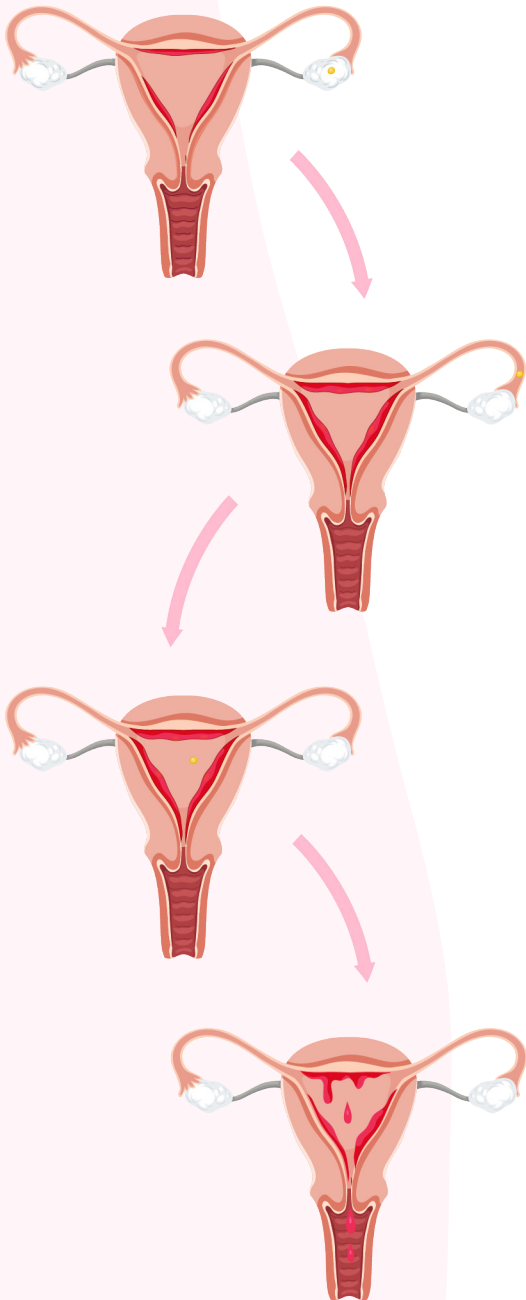
Percentagem de mulheres entre os 20 e os 74 anos que menstrua.

Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médicis e Grupo Ageas Portugal;2022

As principais hormonas que regulam o ciclo menstrual são:

- **Hormona folículo-estimulante (FSH):** é produzida pela hipófise, promove o desenvolvimento de folículos ováricos, e estimula a produção de estrogénios pelas células da granulosa nos folículos;
- **Hormona luteinizante (LH):** é também produzida pela hipófise, provoca a ovulação e estimula o desenvolvimento do corpo amarelo, responsável pela produção de progesterona;
- **Estrogénios (principalmente o estradiol):** são produzidos pelos folículos nos ovários e intervêm na preparação do útero para uma eventual fecundação;
- **Progesterona:** é produzida pelo corpo amarelo ovárico que se forma no local de um folículo que ovula. Também tem como função preparar o útero para a possível fecundação do óvulo.





O ciclo menstrual tem três fases:

Fase folicular

Esta fase tem início no primeiro dia do ciclo menstrual e termina antes do pico da hormona luteinizante (LH) que provoca a ovulação. É durante este tempo que o ovário desenvolve folículos, sendo que cada um contém um óvulo. Nos primeiros dias desta fase, as concentrações de estrogénio e progesterona estão diminuídas ajudando a que o endométrio se separe do útero e dê início à hemorragia vaginal. Quando um dos folículos se começa a desenvolver, o estrogénio começa a aumentar.

Fase ovulatória

Tem início com o aumento da hormona estimulante dos folículos (FSH) e da hormona luteinizante (LH), com a última a estimular a libertação do óvulo (ovulação) a partir do ovário. Este processo acontece entre 16 e 32 horas após o início do pico hormonal. Nesta altura, a concentração de estrogénio diminui e começa a aumentar a concentração de progesterona.

Fase lútea

Inicia-se no dia da ovulação e termina no último dia do ciclo menstrual. O folículo fecha-se após a libertação do óvulo e forma um corpo lúteo, que produz progesterona.

Se o óvulo não for fecundado, o corpo lúteo involui, ou seja, para de crescer, e deixa de produzir progesterona, a concentração de estrogénio diminui e inicia-se o processo que culminará na menstruação.

Se o óvulo for fecundado, o corpo lúteo continua a funcionar durante o início da gravidez, produzindo progesterona e ajudando na progressão da gestação.

+ Estarei no período fértil?

O período fértil, também chamado de janela fértil, é o momento do ciclo menstrual em que a mulher tem maior probabilidade de conseguir engravidar.

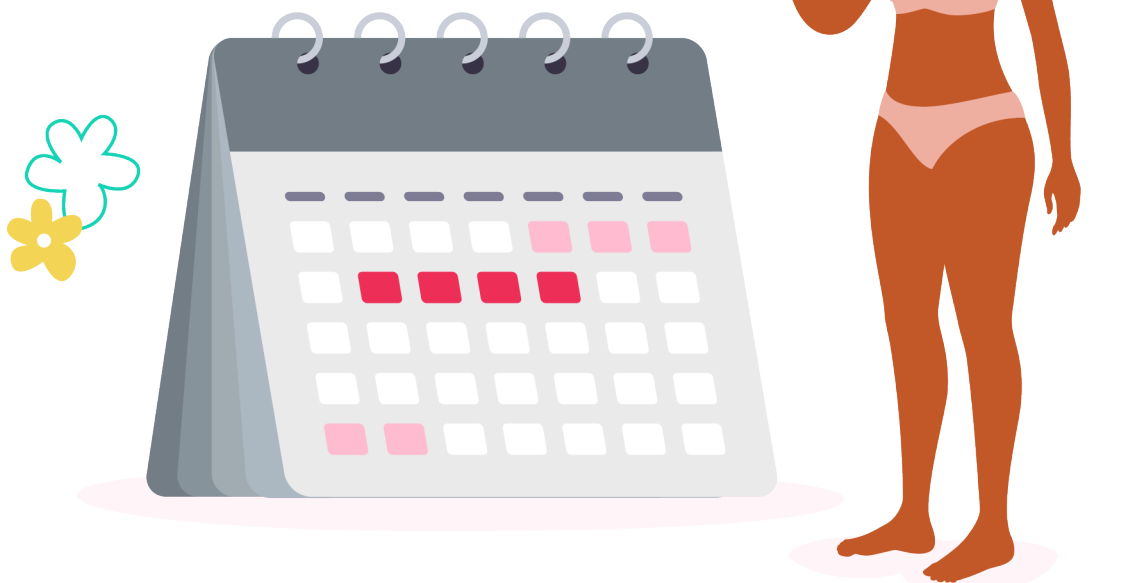
Se o ciclo menstrual da mulher for de 28 dias e a ovulação ocorrer a meio do ciclo, tendo em conta a sobrevivência média dos espermatozoides (cerca de cinco dias) e do óvulo (cerca de 24 horas), o período fértil é considerado entre o 10.º e o 15.º dia do ciclo, sendo os dias mais próximos da ovulação (13.º e 14.º dia) os mais férteis. Existe, portanto, maior probabilidade de acontecer uma gravidez se a mulher tiver sexo desprotegido neste espaço de tempo.

A observação do corrimento vaginal pode ser útil para detetar o período fértil já que, nesta altura, o muco cervical é transparente e de consistência elástica, alongando entre os dedos sem partir.

Medir a temperatura corporal também pode ser um método para monitorizar o período fértil. A temperatura corporal basal da mulher aumenta aproximadamente 0,5° C após a libertação do óvulo devido ao aumento dos níveis de progesterona. Para acompanhar as mudanças de temperatura, a mulher pode medir a sua temperatura todas as manhãs antes de sair da cama.

Tome nota!

Para saber mais sobre como se preparar para uma gravidez planeada consulte o Guia de Saúde Médis – Preparar a Gravidez.



AO QUE ESTAR ATENTA



Ciclo menstrual irregular: o que pode ser?

Os ciclos menstruais podem sofrer alterações na regularidade fruto de várias circunstâncias. Uma dessas causas é a gravidez, que modifica toda a cadeia hormonal que conduz à hemorragia menstrual mensal.

Contudo, mesmo sabendo que nem todas as mulheres têm ciclos regulares de 28 dias, se existir alguma alteração do padrão individual do ciclo menstrual é importante consultar o médico.

Possíveis causas de irregularidades menstruais:



Gravidez;



Exercício físico vigoroso;



Viagens de longa distância;



Períodos de stress intenso;



Alguns medicamentos;



Abuso de álcool e/ou drogas;



Alterações drásticas de peso;



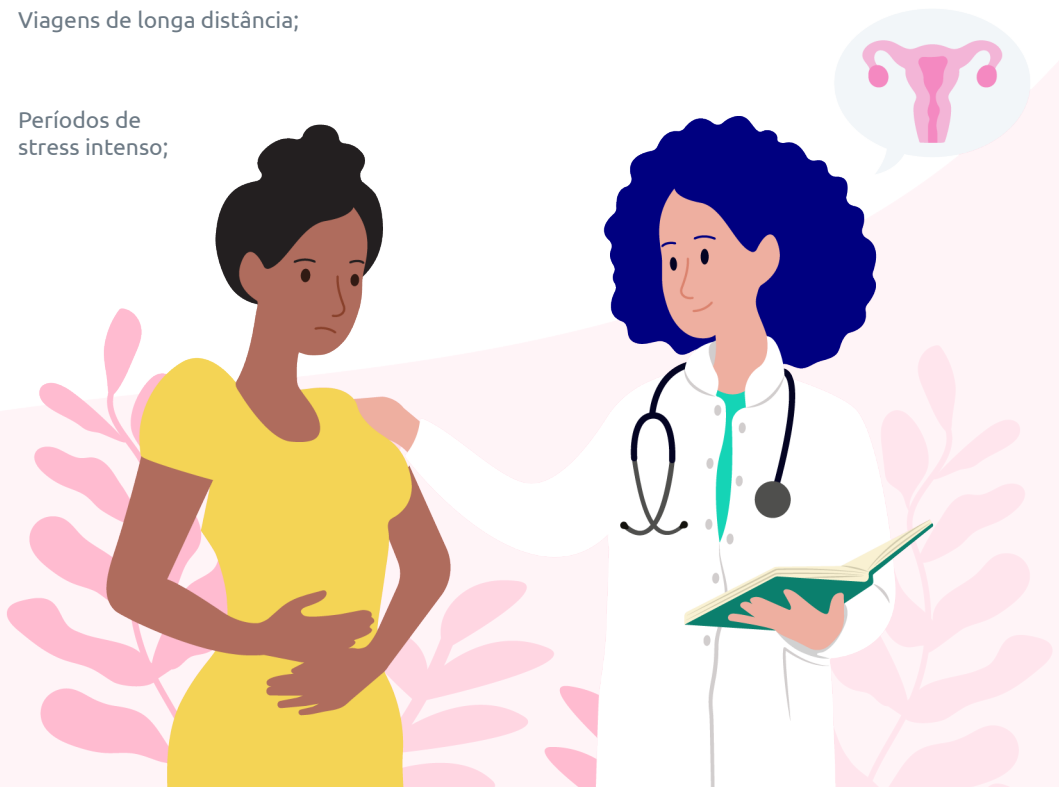
Distúrbios alimentares;



Distúrbios de sono;



Aproximação da menopausa.





Quando as causas das irregularidades são patológicas

Algumas doenças podem ter influência no curso do ciclo menstrual e, conseqüentemente, refletirem-se na menstruação. Por vezes, são mesmo essas irregularidades observadas pela mulher que a levam a procurar ajuda médica e ao diagnóstico de patologias de que não sabia sofrer. As mais frequentes são:

Doenças da tiroide

Esta glândula produz a T3 (triiodotironina) e a T4 (tiroxina), hormonas que atuam em praticamente todos os sistemas do corpo, ajudando a regular muitas funções, por exemplo, o metabolismo, os batimentos cardíacos, a temperatura corporal e o ciclo menstrual.

Estas hormonas influenciam a concentração de estrógeno e progesterona circulantes e quando estão em desequilíbrio podem tornar os ciclos menstruais irregulares, além de influenciarem a quantidade do fluxo menstrual.

Endometriose

É uma doença que se caracteriza pela presença de tecido endometrial – a mucosa que reveste a parede interna do útero – fora da cavidade uterina. Na grande maioria das situações, podemos encontrar esse tecido na zona pélvica – trompas de Falópio, bexiga, ou intestinos – mas também pode ser encontrado em regiões mais distantes, como nos pulmões ou até no nariz.

Mesmo fora da parede uterina interna, durante o ciclo menstrual o tecido endometrial comporta-se como se estivesse dentro do útero e as células, glândulas e vasos sanguíneos proliferam.

É uma doença caracterizada, sobretudo, por dor pélvica crónica, dor intensa relacionada com a menstruação, hemorragias abundantes e/ou entre períodos menstruais e dor durante o ato sexual.



Atenção!

É possível que ocorram pequenas perdas de sangue entre menstruações, são conhecidas como *spotting*. São mais comuns em mulheres que utilizam contraceptivos hormonais – como a pílula, o anel vaginal, o implante contraceptivo ou o dispositivo intrauterino – ou quando se estão a aproximar da menopausa. Também podem ocorrer durante o período da ovulação, o início de uma gravidez ou na presença de infeções vaginais ou de transmissão sexual.

Em caso de dúvida é sempre aconselhável consultar o médico assistente.



Síndrome do ovário poliquístico

Também conhecida por SOP, esta é uma das alterações endocrinológicas mais comuns entre as mulheres e é caracterizada pela dificuldade do ovário em libertar os óvulos produzidos, levando à formação de quistos. Esta condição resulta em desequilíbrios hormonais que, na maioria dos casos, se manifestam por ausência de menstruação ou por menstruações infrequentes.



Quando procurar um médico?

Cada mulher é um ser único e, ao longo dos anos, vai aprendendo a conhecer o corpo e a forma como o ciclo menstrual individual decorre. Qualquer alteração nessa rotina menstrual individual deve ser observada pelo/a médico/a assistente – especialista em Medicina Geral e Familiar ou em Ginecologia – a fim de descartar alguma disfunção ou patologia.

Os principais alertas são:

- **Amenorreia:** ausência de menstruação numa mulher que nunca menstruou até os 16 anos, mesmo que tenha características sexuais secundárias desenvolvidas (como mamas e pelos púbicos). Em casos de ausência de desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários, o limite é reduzido para os 13 anos. Considera-se ainda amenorreia secundária na ausência de menstruação por um período de três ciclos consecutivos ou por seis meses numa mulher que previamente tinha ciclos menstruais regulares;
- **Oligomenorreia:** designação para períodos menstruais infrequentes, ou seja, menstruações que ocorrem com mais de 35 dias de intervalo;
- **Hemorragia menstrual excessiva:** terminologia para períodos intensos, em que a hemorragia vaginal leva a uma perda elevada de sangue;
- **Hemorragia menstrual prolongada:** quando a menstruação excede regularmente os oito dias de duração;
- **Dismenorreia:** períodos dolorosos que podem incluir fortes cólicas menstruais. É um quadro muito frequente nas mulheres com endometriose. O desconforto menstrual é comum, mas as dores intensas devem ser motivo de investigação clínica;
- **Hemorragia menstrual frequente:** quando as menstruações são mais frequentes em consequência de ciclos menstruais de duração inferior a 24 dias;
- **Hemorragia intermenstrual:** episódios frequentes de sangramento que ocorrem entre os períodos, também conhecidos como *spotting*.

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO



Conheça os sintomas

Durante o ciclo menstrual, é desencadeada uma série de acontecimentos fisiológicos responsáveis por um conjunto de sintomas físicos e emocionais designados por tensão pré-menstrual, a conhecida TPM, ou por síndrome pré-menstrual.

Os sintomas começam a surgir entre cinco e 10 dias antes da menstruação e tendem a desaparecer quando a hemorragia vaginal começa.

Na origem desta sintomatologia estão as alterações dos níveis hormonais, nomeadamente do estrogénio e da progesterona, que acontecem durante o ciclo menstrual e que também variam de pessoa para pessoa. Por essa razão, cada mulher vai sentir o impacto da TPM de forma muito individual.

3 em cada 4

É o número de mulheres que dizem ser afetadas pela TPM.

Fonte: Mayo Clinic - <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-20376780>

Sintomas físicos:

- Aumento do apetite
- Dores musculares
- Dores de cabeça
- Cansaço
- Odor vaginal
- Retenção de líquidos
- Inchaço abdominal
- Tensão mamária
- Acne
- Diarreia ou obstipação



Sintomas emocionais/psicológicos:

- Tensão ou ansiedade
- Alterações súbitas de humor
- Letargia
- Alterações da libido
- Maior irritabilidade
- Insónias
- Dificuldade de concentração



69% Percentagem de mulheres que reconheceu sofrer de dores abdominais/cólicas relacionadas com a menstruação.

43% Percentagem de mulheres que diz sofrer com três ou mais sintomas associados à menstruação.

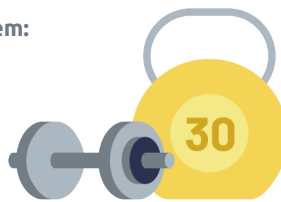
Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médis e Grupo Ageas Portugal;2022

Como aliviar a sintomatologia

A TPM pode ter um impacto muito significativo no desempenho social, laboral e familiar da mulher, com repercussões sérias tanto a nível físico, como mental.

Nas situações ligeiras, a mulher pode recorrer a medicamentos de venda livre para minorar a sintomatologia (dores e desconforto) e apostar em medidas de estilo de vida que a ajudem a viver estes dias com melhor qualidade.

Aposte em:



Exercício físico

Praticar atividade física regular ajuda a aliviar a sensação de dor, a tensão e a ansiedade, além de promover uma sensação de bem-estar e, paradoxalmente, ajudar a diminuir a sensação de cansaço.

63%

Percentagem de mulheres que reconhece alterar as suas rotinas quando está menstruada, nos dias de maior desconforto.

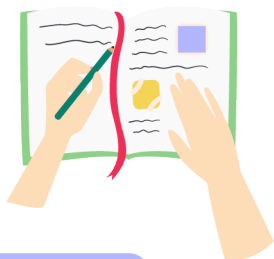
Fonte: Projeto Saúdes – “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, Um Potencial a Alcançar”, *Return On Ideas*, Joana Barbosa e Clara Cardoso, Médis e Grupo Ageas Portugal;2022



Alimentação equilibrada

A lista de alimentos a evitar durante a TPM inclui salgados, enchidos, fumados, alimentos ricos em açúcar e gordura, bebidas alcoólicas e café. Deve dar-se preferência à fruta fresca, aos cereais integrais, aos hortícolas, aos peixes gordos, às sementes e frutos oleaginosos. É igualmente fundamental apostar numa hidratação adequada e, neste campo, a água é a escolha mais acertada.





Redução do stress

As práticas de relaxamento podem ser bastante úteis. O ioga, a meditação, o *mindfulness* ou as massagens são boas dinâmicas para ajudar a aliviar o stress e a ansiedade.



Higiene de sono

Ter um sono reparador é absolutamente fundamental para a qualidade de vida do ser humano e é um precioso aliado da mulher para lidar com a TPM. Dormir as recomendadas sete a nove horas por noite, ser regular nos horários de dormir e acordar, colocar o quarto a uma temperatura adequada e evitar os ecrãs no final do dia são possíveis estratégias a implementar.

+ Atenção

Em casos de maior desconforto – com quadros clínicos de dores intensas, vômitos ou fadiga extrema – o melhor é procurar aconselhamento médico para investigar alguma condição que possa estar a exponenciar os sintomas associados à menstruação e, eventualmente, para prescrição de alguma terapêutica.

Tome nota!

Cuidar da saúde mental deve ser sempre uma prioridade e nos momentos mais sensíveis do ciclo menstrual pode ser importante conhecer as dicas do Guia de Saúde Médis – Saúde Mental.



+ Sabia que:

Em casos de maior desconforto – com quadros clínicos de dores intensas, vômitos ou fadiga extrema – o melhor é procurar aconselhamento médico para investigar alguma condição que possa estar a exacerbar os sintomas associados à menstruação e, eventualmente, para prescrição de alguma terapêutica.

Fonte: EuroNews - www.euronews.com/next/2023/02/16/spain-set-to-become-the-first-european-country-to-introduce-a-3-day-menstrual-leave-for-wo

Cuidar da higiene: uma aposta na saúde

Os cuidados de higiene são um passo importante para a manutenção da saúde feminina e a especial atenção que se dá à higiene menstrual contribui fortemente para a saúde sexual e reprodutiva da mulher, além melhorar a qualidade de vida.

Assim sendo, é importante:



Lavar as mãos antes e depois de ir à casa de banho e antes e depois de manusear um produto menstrual;



Manter a área genital limpa. A parte externa da vagina, conhecida como vulva, deve ser lavada todos os dias com água. Já a vagina é um órgão que se auto-higieniza, ou seja, o seu interior não precisa de ser lavado. Se for limpa com produtos químicos, o equilíbrio natural do pH da vagina é alterado, o que potencia infeções por fungos ou vaginose bacteriana;



Usar roupas leves e respiráveis, nomeadamente roupa interior de algodão. Os tecidos mais apertados podem reter a humidade e o calor, potenciando o crescimento de germes;



Trocar os produtos menstruais regularmente. A humidade por estes retida fornece um terreno fértil tanto para bactérias, como para fungos;



Depois das necessidades fisiológicas, limpar a zona genital da frente para trás e não o contrário;





Usar papel higiénico, tampões ou pensos higiénicos sem perfume. Produtos de higiene perfumados podem irritar a pele e afetar o equilíbrio natural do pH;



Beber bastantes líquidos. Uma boa hidratação ajuda a limpar o trato urinário e a prevenir infeções;



Acompanhar e monitorizar o ciclo menstrual já que este é um indicador valioso para a saúde geral da mulher.



Importante!

Visitar um/a profissional de saúde regularmente, com a periodicidade recomendada de acordo com o historial clínico da mulher. Nesta consulta, o/a especialista que segue habitualmente a mulher – médico/a de família ou ginecologista – avaliará a necessidade de exame pélvico e de avaliação mamária. Estes exames são essenciais para uma boa saúde reprodutiva e para detetar sinais precoces de cancro ou outros problemas de saúde em fase inicial.

Tome nota!

Porque o diagnóstico precoce é fundamental no sucesso do tratamento do cancro, descubra os sinais a que estar atenta no Guia de Saúde Médica – Cancro da Mama.

Que produtos de higiene menstrual escolher?

O mercado disponibiliza atualmente várias opções para a mulher recolher o sangue menstrual. Existem produtos adaptados aos vários tipos de fluxo, aos diferentes tipos de corpo e também adaptados às preocupações com

a sustentabilidade dos materiais utilizados. O importante é ler bem as instruções de utilização e higienização, quando aplicável, e segui-las à risca para evitar potenciais complicações de saúde.



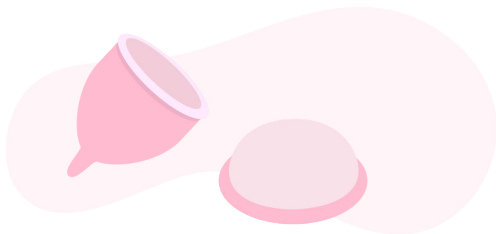
Pensos menstruais

Existem de vários tamanhos, adaptando-se ao fluxo menstrual de cada mulher. Devem ser trocados frequentemente de modo a evitar possíveis complicações de saúde. Também já existem pensos higiénicos feitos à base de tecido, o que possibilita a lavagem e reutilização.



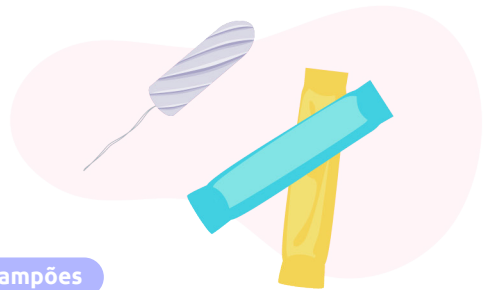
Cuecas menstruais

Feitas de tecido absorvente, as cuecas menstruais absorvem o sangue menstrual tal como os pensos higiénicos. Contudo, são desenhadas para poderem ser lavadas e reutilizadas.



Copos/discos menstruais

Uma alternativa ecológica aos pensos higiénicos e aos tampões. São feitos de silicone, o que possibilita a reutilização, e, depois de colocados dentro da vagina, coletam o sangue em vez de o absorver. Apresentam tempos de utilização mais longos, como oito ou 12 horas sem serem trocados.



Tampões

Pequenos tubos de algodão que são inseridos na vagina para absorver o sangue. Podem vir com ou sem aplicador e também existem em vários tamanhos. Devem, igualmente, ser trocados com regularidade – no máximo ao fim de seis a oito horas de utilização – para evitar complicações, como a síndrome do choque tóxico. Por este motivo, não são recomendados para utilizações noturnas.



LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações sobre saúde da mulher nestes sites:

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Centros de Controle e Prevenção de Doenças

www.cdc.gov

Direção-Geral de Saúde

www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde

www.sns.gov.pt

Sociedade Portuguesa de Ginecologia

www.spginecologia.pt

Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo

www.spedm.pt

Sociedade Portuguesa da Contraceção

www.spdc.pt

Sociedade Portuguesa de Medicina da Reprodução

www.spmr.pt

Sociedade Portuguesa de Pediatria

www.spp.pt

Instituto Português do Desporto e Juventude

www.ipdj.gov.pt

Associação Para o Planeamento da Família

www.apf.pt

Linha médis

Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt



AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado
e validado com a colaboração de:

José Lourenço Reis
Ginecologista-Obstetra
Secretário-Geral da Sociedade Portuguesa de Ginecologia

