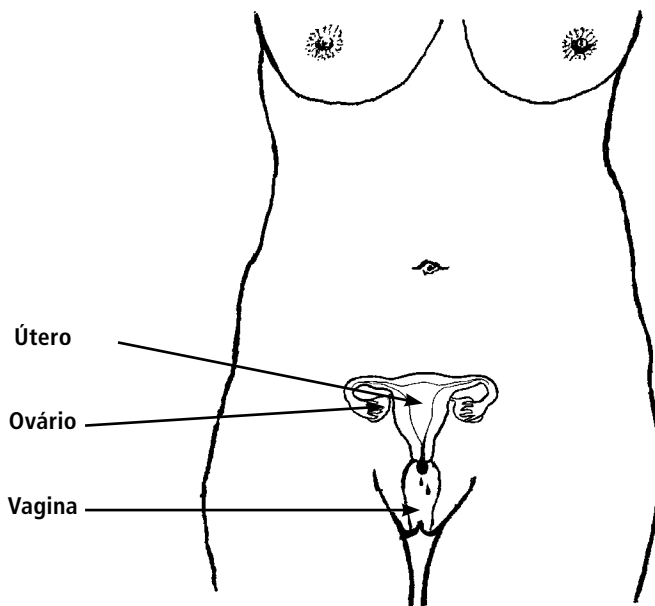


# O ciclo menstrual das mulheres

Aproximadamente uma vez por mês, durante os seus anos reprodutivos, a mulher tem alguns dias durante os quais um líquido sanguinolento sai do útero e passa através da vagina para fora do corpo. Este sangramento mensal normal é chamado de menstruação, ou período menstrual. Porque o mesmo acontece a cada mês, é chamado ciclo menstrual. A maioria das mulheres sangram a cada 28 dias. Mas algumas sangram mais frequentemente, até a cada 20 dias e outras mais espaçadamente, até a cada 45 dias.



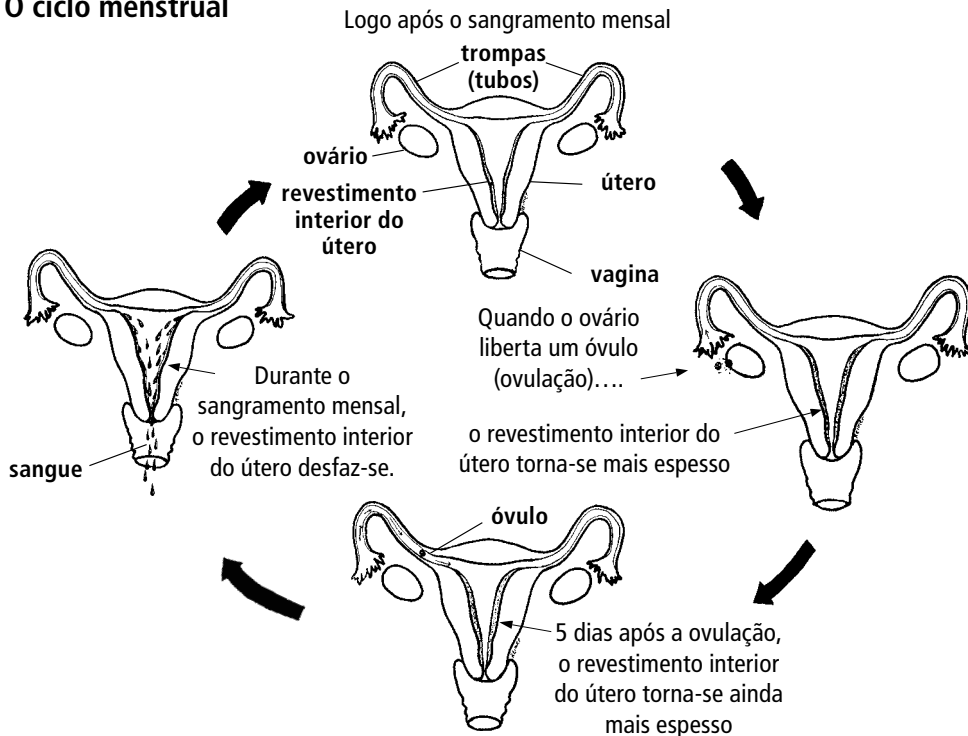
A menstruação é uma parte normal da vida da mulher. Sabendo como o ciclo menstrual afecta o corpo e a forma como a menstruação se altera ao longo da vida da mulher, pode permitir-lhe saber quando está grávida, e ajudá-la a detectar e prevenir problemas de saúde. Além disso, muitos métodos de planeamento familiar funcionam melhor quando as mulheres e os homens sabem mais sobre o ciclo menstrual (ver Planeamento familiar).

## Hormonas e o ciclo menstrual

Na mulher, as hormonas estrogénio e progesterona são produzidas principalmente nos ovários, e a quantidade de cada uma altera-se ao longo do ciclo mensal. Durante a primeira metade do ciclo, os ovários produzem principalmente estrogénio, o que faz com que o revestimento interior do útero fique mais espesso por acumulação de sangue e tecido. O corpo cria este revestimento para que o bebé tenha um ninho macio no qual possa crescer, se a mulher ficar grávida nesse mês. Quando o revestimento macio está pronto, um dos ovários liberta um óvulo. A isto chama-se ovulação. Em seguida, o óvulo viaja até ao útero, através da trompa. Neste momento, a mulher está fértil e pode engravidar. Se a mulher teve relações sexuais recentemente, o espermatozóide do homem pode juntar-se ao seu óvulo. A isto chama-se fertilização.

Durante os últimos 14 dias do ciclo, a mulher também produz progesterona. A progesterona faz com que o revestimento do útero se prepare para a gravidez. Na maioria dos meses, o óvulo não é fertilizado e por isso, o revestimento interior do útero não é necessário. Em seguida, os ovários deixam de produzir estrogénio e progesterona, e o revestimento interior começa a desfazer-se. O sangramento mensal acontece quando o revestimento interior do útero sai do corpo. Este é o início de um novo ciclo menstrual. Após a menstruação, os ovários começam a produzir estrogénio mais uma vez, e começa a crescer outro revestimento interno.

### O ciclo menstrual



Para a maioria das mulheres, o ciclo menstrual completo leva cerca de 28 dias – tal como o ciclo da lua.

# Menstruação

As meninas começam a menstruar por volta dos 12 anos, algumas mais cedo, outras mais tarde. No primeiro ano, a menstruação pode ser muito curta, e também pode aparecer umas vezes e outras não, em vez de regularmente, uma vez por mês. Isto é normal.

As meninas que nunca foram informadas sobre a menstruação, muitas vezes pensam que algo está errado quando começa o sangramento. As meninas sentem-se mais confiantes e confortáveis se tiverem sido informadas sobre isso e souberem o que esperar.

A menstruação é um sinal de que a menina pode engravidar. Mas ela pode realmente ficar grávida poucos meses antes da sua primeira menstruação, porque os ovários começam a libertar óvulos antes (para saber mais sobre gravidez e métodos de planeamento familiar, ver Planeamento familiar). Mesmo que o corpo da menina tenha a capacidade de engravidar, isso não significa que a gravidez é segura para ela ou que ela está preparada para ser mãe. Ensine as meninas como ocorre a gravidez e sobre os diferentes métodos de planeamento familiar. Certifique-se que o planeamento familiar está disponível para meninas.



*Isto significa que agora já és uma mulher. Vou mostrar-te como usar um penso (pano) para te manteres limpa. Depois, vamos cozinhar o teu jantar favorito para logo à noite.*

---

*Todas as meninas precisam de um adulto em quem confiar ou um profissional de saúde com quem conversar sobre como o seu corpo se está desenvolvendo.*

---

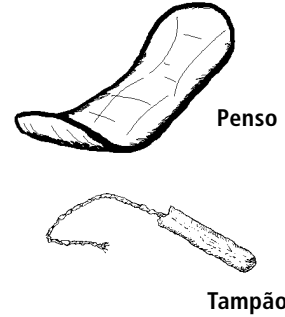
## Manter-se limpa durante a menstruação

Todas as mulheres e meninas se sentem mais confortáveis durante os períodos menstruais se puderem manter-se limpas. Isso permite que as meninas continuem a ir à escola e as mulheres continuem com as suas actividades normais. Tomar banho e mudar os pensos (panos) frequentemente, ajuda a prevenir a infecção. Durante o período:

- Use panos limpos, secos, absorventes higiénicos (pensos), ou tampões, e mude-os várias vezes ao longo do dia.
- Tome banho todos os dias e lave os órgãos genitais.
- Lave os panos com água quente e sabão, seque-os ao sol se possível, antes de usá-los novamente.



Algumas mulheres e meninas com deficiência podem necessitar de ajuda adicional quando têm o período menstrual.



## Menstruação e actividades diárias

Existem diferentes mitos sobre a menstruação e as coisas que uma mulher ou menina devem ou não fazer durante o período menstrual. Muitos desses mitos são usados para manter as meninas e as mulheres afastadas dos seus papéis activos nas suas comunidades. As mulheres não têm de agir de forma diferente durante o período menstrual. O que se segue é verdade para todas as mulheres:

**Alimentos:** Todos os tipos de alimentos são bons para a mulher comer durante o período menstrual. Se o alimento é saudável, também é saudável e seguro para ela comer durante a menstruação. Se ela tiver sangramento intenso, comer alimentos que contêm ferro pode ajudar a prevenir a anemia.

**Exercício:** As actividades normais e o exercício são bons para a mulher durante o período menstrual. O exercício pode até ajudar a reduzir a dor ou cólicas.

**Tomar banho:** Tomar banho durante a menstruação é saudável. Manter os órgãos genitais limpos pode ajudar a prevenir infecção.

**Sexo:** Uma mulher pode ter e desfrutar do sexo durante o seu período menstrual. No entanto, se um dos parceiros tem HIV, o risco de contaminar o outro pode ser maior.

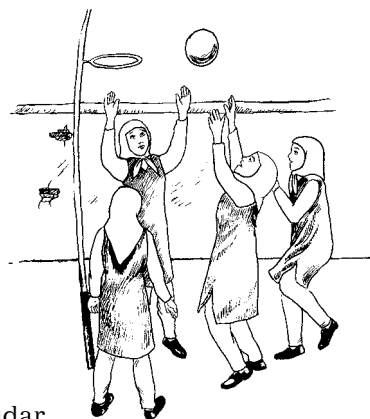
# Problemas e preocupações com o sangramento

## Dor

Imediatamente antes e durante a menstruação é comum haver dor ou cólicas, mas não constituem perigo. Algumas mulheres também se sentem cansadas ou têm alterações do humor, dor de cabeça ou diarreia. Tudo isto é devido às alterações hormonais no final do ciclo (veja a página 2).

## Tratamento

- Tome ibuprofeno ou outro medicamento fraco para dor.
- Esfregue ou massage a parte baixa da barriga ou as costas.
- Use uma garrafa de água quente ou outro recipiente feito para manter a água quente, e coloque-a no baixo ventre ou na parte inferior das costas. Ou use um pano grosso embebido em água quente para aquecer o baixo ventre.
- Faça exercício ou caminhadas. Estar activa pode ajudar.



Existem muitos remédios e tratamentos caseiros para a dor menstrual. Se nenhum destes remédios aliviar, pode tomar diariamente pílulas contraceptivas combinadas de baixa dosagem durante 6 a 12 meses. Às vezes, as hormonas das pílulas contraceptivas ajudam a diminuir a dor. Ver as páginas 9 e 22 do capítulo Planeamento familiar.

Não é normal ter dor no baixo ventre quando não está sangrando. Pode ser causada por infecção (veja a página 16 no capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas), gravidez ectópica (veja a página 10 no capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas), cancro (ver Cancro, em desenvolvimento), ou algum outro problema. Consulte um profissional de saúde.

## Sangramento irregular

O sangramento regular é a hemorragia que começa por volta da mesma data a cada mês e dura cerca de 5 dias. Mas há muita variação: algumas mulheres começam a sangrar uma vez a cada 35 dias, outras a cada 24 dias. Algumas mulheres têm vários meses sem sangramento. Outras têm alguns meses com um ciclo mais curto, e depois alguns meses com ciclos mais longos. Tudo isso é geralmente normal, e é apenas uma outra maneira de mostrar que o corpo de cada pessoa é diferente.

As pílulas e as injeções contraceptivas podem ajudar a tornar a menstruação mais regular.

## Sangramento intenso

Algumas mulheres sangram muito, ou têm uma menstruação que dura mais do que uma semana. Esta perda de sangue pode levar a anemia, que enfraquece o corpo e a faz sentir-se cansada. As mulheres que têm HIV e sangram muito são especialmente susceptíveis a ter anemia. Coma muitos alimentos ricos em ferro, como carne, feijão, ovos e vegetais verdes escuros. Isso ajuda a repor os nutrientes perdidos durante a menstruação. Também é útil um suplemento de ferro (veja a página 38 do capítulo Alimentar-se bem para a boa saúde).



Mais de 2 pensos cheios de sangue numa hora é demasiado. Procure ajuda.

Sangramento menstrual excessivo ou sangramento entre os períodos menstruais pode ser sinal de pequenas massas no útero, quer sejam (veja a página 7).

Se a menstruação excessiva incomoda, as injeções contraceptivas ou a toma diária de pílulas contraceptivas pode ajudar. Fale com um profissional de saúde experiente.

O DIU, um método contraceptivo, pode causar períodos menstruais excessivos e mais dolorosos em algumas mulheres. Veja a página 16 do capítulo Planeamento familiar.

Procure ajuda se houver sinais de perda de muito sangue (sensação de fraqueza, tonturas, pele pálida).

## O sangramento é raro ou deixa de aparecer

Períodos menstruais pouco frequentes, ou parar de sangrar podem ser causados por:

- Gravidez. Sempre considerar que a gravidez pode ser a causa - mesmo se você for mais velha, se só teve relações sexuais uma vez, se está a amamentar, ou se pensou que não poderia engravidar. Um teste de gravidez é a maneira segura de saber se está grávida.
- A amamentação pode parar a menstruação por alguns meses.
- Algumas pílulas ou injeções contraceptivas podem parar a menstruação. Isto não é prejudicial.
- Ser jovem ou idosa. É normal e não é prejudicial para as mulheres jovens e mulheres mais velhas ter a menstruação pouco frequente.
- O stress extremo, seja físico ou emocional. A menstruação costuma voltar quando o stress desaparece.
- Malnutrição. Quando uma mulher está a ficar muito magra, a menstruação pode deixar de aparecer.



## Sangramento entre os períodos menstruais

Algumas mulheres têm sangramento ligeiro entre os períodos menstruais. Se isso acontecer uma ou duas vezes, é provável que não seja um problema. Se continuar a acontecer, pode ser sinal de uma infecção na vagina, colo do útero ou útero. Para saber mais sobre essas infecções, ver Infecções e problemas genitais (em desenvolvimento).

Sangramento excessivo ou sangramento entre os períodos menstruais também pode ser um sinal de pequenas massas no útero - miomas ou pólipos. Para detectar estas massas, pode ser necessário um exame ginecológico feito por um profissional de saúde treinado ou uma ecografia. Muitas vezes, os miomas ou pólipos não necessitam de nenhum tratamento, mas se causarem problemas, podem ser removidos. Para retirar os miomas é necessária uma intervenção cirúrgica, mas os pólipos geralmente podem ser removidos numa unidade sanitária por um profissional de saúde treinado. Para mais informações sobre miomas ou pólipos veja *Where Women Have No Doctor*, também disponível na Hesperian Health Guides.

O sangramento entre os períodos menstruais ou sangramento que aparece em mulheres que já deixaram de menstruar (menopausa) também pode ser um sinal de cancro. Procure um profissional de saúde. O cancro do colo do útero pode ser tratado e curado quando detectado precocemente, ver Cancro (em desenvolvimento).



Quando se alterou alguma coisa ou o período menstrual é doloroso, não se acanhe — fale com um profissional de saúde sobre o assunto.

**Sangramento após relações sexuais não é normal.** Pode ser causado por uma infecção de transmissão sexual (ver Infecções e problemas genitais em desenvolvimento) ou por cancro (ver Cancro, em desenvolvimento). Também pode acontecer depois de relações sexuais sem delicadeza ou forçadas.

**Sangramento durante a gravidez não é normal.** No início da gravidez pode ser um sinal de ameaça de aborto. Numa fase mais tardia da gravidez, pode ser um sinal muito perigoso de que a placenta se está a separar do útero. Isto é uma urgência e é necessária ajuda médica para impedir que a mulher morra por hemorragia.

## Menopausa: O fim da menstruação

Normalmente, as mulheres deixam de menstruar em torno dos 50 anos de idade. Antes da menstruação parar completamente, o período menstrual da mulher pode tornar-se muito irregular. Os períodos menstruais podem aparecer apenas depois de decorridos vários meses. O sangramento pode se tornar mais leve ou mais intenso.

Para algumas mulheres, outros sinais evidentes da menopausa incluem alterações do humor, problemas de sono, e as ondas de calor resultantes da alteração das hormonas do corpo da mulher. Estes podem ser desconfortáveis ou perturbadores, mas para muitas mulheres, eles diminuem ou desaparecem ao fim de poucos anos.

Durante a menopausa, a vagina fica pequena e seca. Use um lubrificante à base de água, como saliva ou K-Y Jelly para tornar o sexo mais confortável e evitar as pequenas lacerações que podem ser provocadas durante o sexo, quando a vagina está seca. Não use cremes dérmicos ou óleos na vagina, porque podem causar irritação. Veja a página 9 do capítulo Planeamento familiar para aprender mais sobre lubrificantes.

Para além de deixarem de menstruar, durante a menopausa, as mulheres param de libertar óvulos e assim, não podem mais engravidar. Mas durante cerca de um ano depois de deixar de menstruar, o corpo ainda pode libertar óvulos e a mulher pode ficar grávida meses após a menstruação parar.

Embora em alguns países, as mulheres lamentem o fim da capacidade do seu corpo para ter filhos, muitas culturas vêm a menopausa como uma transição em que “mulheres sábias” tornam-se anciãs respeitadas na comunidade.



### Terapia hormonal de substituição

No passado, os médicos recomendavam que as mulheres tomassem medicamentos contendo estrogénio e progesterona para aliviar os sintomas da menopausa. A isto chama-se Terapia Hormonal de Substituição (THS). Agora sabe-se que a **THS não é segura** e aumenta o risco de cancro da mama, doença cardíaca, coágulos sanguíneos e acidente vascular cerebral, nas mulheres.