

Da primeira menstruação aos sinais que merecem atenção médica, ginecologistas explicam o que é considerado normal e quando alterações menstruais podem indicar necessidade de investigação

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

"Minha menstruação está atrasada. O que pode ser?" "Será que estou tendo um dia difícil ou vou menstruar?" "Meu ciclo dura apenas cinco dias. Isso é normal?" "Menstruei duas vezes no mesmo mês. Devo me preocupar?" Essas são algumas das perguntas que acompanham mulheres em diferentes fases da vida e que, muitas vezes, geram ansiedade e insegurança.

Embora a menstruação seja um processo natural do organismo feminino, ainda existem muitas dúvidas sobre o que é considerado normal e quais alterações merecem atenção. A idade da primeira menstruação, a duração do ciclo, os atrasos e os sangramentos fora de época estão entre os temas que mais despertam questionamentos.

Da adolescência à menopausa, o ciclo menstrual passa por transformações influenciadas por hormônios, hábitos de vida e até fatores emocionais. Por isso, compreender os sinais emitidos pelo corpo é uma das formas mais importantes de acompanhar a própria saúde.

Segundo a ginecologista Vitória Espíndola, do Hospital Brasília e da Maternidade Brasília, existe uma ampla faixa de normalidade quando o assunto é menstruação. "Consideramos um ciclo saudável aquele que dura entre 24 e 38 dias, contando do primeiro dia de uma menstruação até o primeiro dia da próxima. O período de sangramento deve durar de três a oito dias", explica.

A especialista ressalta que algumas mudanças podem ocorrer ao longo da vida sem representar um problema de saúde. No entanto, alterações persistentes, ausência prolongada de menstruação ou sangramentos fora do período esperado devem ser avaliados por um profissional.

A menstruação também funciona como um importante indicador da saúde feminina. Alterações na frequência, duração ou intensidade dos sangramentos podem sinalizar desde mudanças naturais do organismo até condições que exigem investigação médica. Conhecer o próprio ciclo é um passo importante para identificar esses sinais precocemente.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeleg Negromonte**

Por dentro

FASES

- **Menstruação** — Aponta o início do ciclo. Visto que não houve gravidez no mês anterior, os níveis hormonais caem e o endométrio é descamado. Dura de três a oito dias e, geralmente, causa fadiga, cólicas, inchaços e mudanças de humor.
- **Fase folicular** — É aquele momento em que você se sente mais dispostas, pois o cérebro libera hormônio FSH, estimulando o ovário e reconstruindo a parede do útero.
- **Ovulação** — Conhecido como período fértil, a ovulação faz com que o folículo se rompa e libere óvulo maduro em direção às trompas.
- **Fase lútea** — Com aumento de sensibilidade nos seios, inchaço, acne e alterações de humor e a famosa TPM, a fase é dada pelo aumento de progesterona. O hormônio prepara para um possível embrião. Caso não haja fecundação, o corpo lúteo se desintegra e o ciclo retorna.

AO LONGO DA VIDA

- **Menarca** — Marco fundamental na puberdade e costuma ocorrer entre **9 e 16** anos (é bastante comum irregularidades nos primeiros ciclos menstruais, levando até anos para regularizar).
- **Idade reprodutiva e fase adulta** — O corpo está preparado para gerar filhos;
- **Perimenopausa e menopausa** — Devido à redução natural na reserva ovariana, os ciclos costumam ficar progressivamente mais curtos. A transição é por volta dos **45 a 55** anos, inicia-se a transição menopausal com ciclos irregulares até a parada definitiva da menstruação, gerando ciclos desregulados (desde muito sangramento ou, até mesmo, nenhum).

VARIAÇÕES

- **Endometriose** — Doença inflamatória crônica em que células do endométrio crescem fora dele, podendo atingir ovários, trompas, bexigas, intestino e outros órgãos. A doença responde aos hormônios do ciclo menstrual, causando dor pélvica, cólicas intensas e, em alguns casos, infertilidade.
- **Adenomiomiose** — É uma condição benigna em que o endométrio invade a camada muscular do órgão. Entre os sintomas estão, cólicas menstruais severas, sangramento intenso e inchaço abdominal.
- **Síndrome dos Ovários Policísticos** — Distúrbio endócrino e metabólico comum em mulheres em idade fértil. Envolve desequilíbrios hormonais que afetam a ovulação, o metabolismo e podem causar sintomas físicos e reprodutivos.

DIGNIDADE MENSTRUAL

- A pobreza menstrual afeta cerca de **11,3 milhões** de mulheres (entre **14 e 45** anos), com isso, pesquisas apontam que uma a quatro meninas faltam à escola durante o período menstrual. Ademais, quatro a cada 10 garotas faltam às aulas pelo menos uma vez ao mês por dores ou falta de absorventes.
- O programa dignidade menstrual fornece produtos de higiene, saneamento básico, infraestrutura e informação. Para obter o benefício, é necessário ter entre **10 a 49** anos e ser inscrita no Cadastro Único, ser estudante de baixa renda, estar em situação de rua ou estar em pobreza extrema.

Valdo Virgo/CB/D.A Press