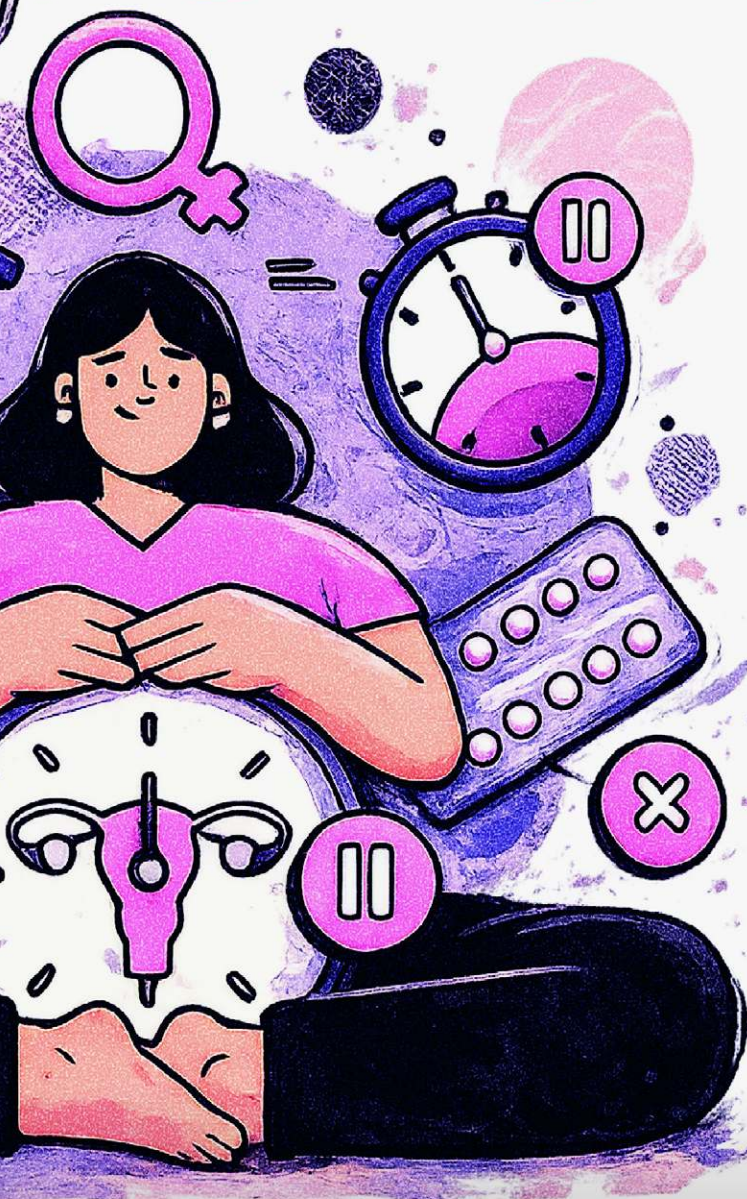


do ciclo



IMPACTO EMOCIONAL

- Segundo a psicóloga Natália Aguiar, a primeira menstruação representa uma importante transição simbólica e pode despertar sentimentos diversos. “Muitas meninas vivenciam esse momento com sentimentos ambivalentes: curiosidade, medo, vergonha, orgulho e até solidão”, explica. De acordo com a especialista, quando há informação, acolhimento e espaço para diálogo, essa experiência tende a ser vivida de forma mais segura e positiva.
- Ao longo da vida reprodutiva, as oscilações hormonais também podem influenciar o humor, a autoestima e os relacionamentos. Natália destaca que é natural perceber períodos de maior sensibilidade ou irritabilidade, mas alerta que o sofrimento emocional não deve ser banalizado. “Existe uma diferença entre reconhecer as variações naturais do corpo e naturalizar o sofrimento. Dor emocional recorrente e incapacitante não deve ser banalizada”, afirma. A psicóloga acrescenta que essas transformações seguem presentes até a menopausa, fase que pode trazer desafios relacionados ao envelhecimento e à identidade, mas que também pode ser vivida como um momento de ressignificação e autonomia.

Palavra do especialista

A rotina moderna, marcada por estresse, privação de sono e mudanças de hábitos, tem alterado o padrão menstrual das pacientes? Como isso costuma se manifestar?

A rotina contemporânea tem impacto direto sobre o ciclo menstrual. Situações de estresse prolongado, noites mal dormidas e mudanças intensas no estilo de vida podem interferir no equilíbrio hormonal. Isso pode levar a atrasos, ausência de menstruação ou ciclos irregulares. Em alguns casos, há também intensificação de sintomas, como cólicas e alterações no fluxo. O organismo reage a esses fatores como forma de adaptação às condições externas.

De que forma acompanhar o ciclo menstrual pode contribuir para o autoconhecimento e para a identificação precoce de problemas de saúde?

O acompanhamento do ciclo menstrual tem um papel importante no autoconhecimento. Ao registrar datas, sintomas e padrões, a mulher passa a compreender melhor o funcionamento do próprio organismo. Esse hábito também contribui para a identificação precoce de alterações que podem indicar doenças ginecológicas ou hormonais. O ciclo, nesse sentido, funciona como um parâmetro de saúde. Quanto mais cedo essas mudanças são percebidas, maior a chance de intervenção eficaz.

Como diferenciar uma variação natural do ciclo menstrual de um sintoma que exige investigação médica?

É esperado que ocorram variações ocasionais no ciclo menstrual. No entanto, alterações frequentes ou muito acentuadas devem ser investigadas. Intervalos menores que 21 dias ou superiores a 35 dias, ausência prolongada de menstruação ou sangramentos intensos são sinais de alerta. Outros sintomas, como dor importante ou sangramento fora do período, também merecem atenção. Nesses casos, a avaliação médica é fundamental para descartar condições que exijam tratamento.

Camilla Pinheiro é ginecologista, obstetra da Clínica Dra. Camilla Pinheiro e do Hospital Sírio Libanês