



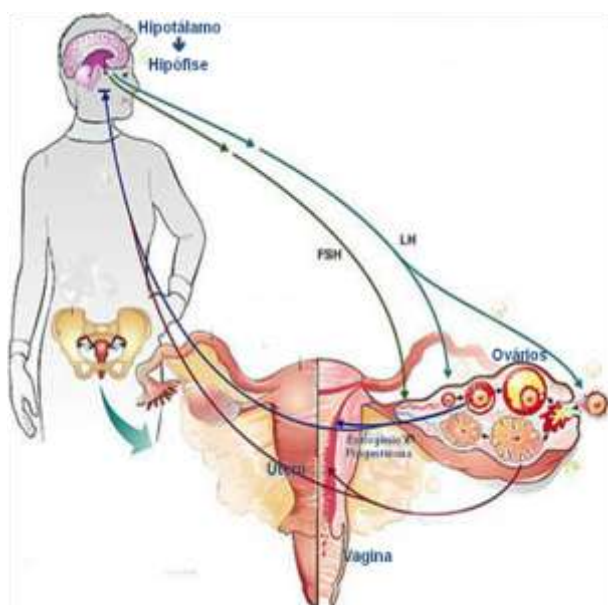
ENTENDENDO UM POUCO O CICLO MENSTRUAL

Como podemos saber se estamos menstruando regularmente?

O ciclo menstrual normal ocorre a cada mês num intervalo entre 25-35 dias, com duração de 5 a 7 dias e uma quantidade de sangue perdida em torno de 80ml.

O intervalo do ciclo é contado como o 1º dia de fluxo até o 1º dia de fluxo do mês seguinte. Este intervalo pode variar entre 25 a 35 dias, então a menstruação em algumas mulheres tem um intervalo mais curto (às vezes dando a impressão que se teve menstruação mais de uma vez no mês) e em outras um intervalo mais longo também dando a impressão que em determinados meses a menstruação não veio.

A duração da menstruação também pode variar de 5 a 7 dias, e conforme o aspecto do absorvente no momento da troca e mesmo a frequência nas trocas do mesmo vai nos dar uma idéia aproximada da perda mensal de sangue (se a cada troca o absorvente está cheio de sangue, conforme a tabela da página seguinte).



Quem é responsável pelo ciclo menstrual?

Para que você tenha uma menstruação normal, é preciso ter um sistema hormonal intacto, útero e ovários normais, e uma vagina que comunique o útero ao trato genital externo.

O hipotálamo estimula a hipófise que produz os hormônios FSH e LH, estes vão estimular o crescimento dos folículos nos ovários que passam a aumentar a produção de estrogênio e, após a ovulação, a produção de progesterona.

O estrogênio é responsável, entre outras coisas, pelo crescimento do endométrio (a camada de células de reveste o útero internamente). Quanto mais estrogênio, mais estas células crescem. Só que elas

não crescem indefinidamente porque a progesterona (produzida pelo corpo lúteo após a ovulação) interrompe este crescimento ocasionado pelo estrogênio, e mantém o endométrio estabilizado durante os 14 dias que sucedem a ovulação.

Não ocorrendo a gravidez, o corpo lúteo que não dura mais do que 14 dias, entra num processo que chamamos de atresia (destruição). Com isso os níveis de progesterona diminuem e aquele endométrio que estava estabilizado, fica frágil e se desprende na forma de menstruação. Daí começa um novo ciclo hormonal.

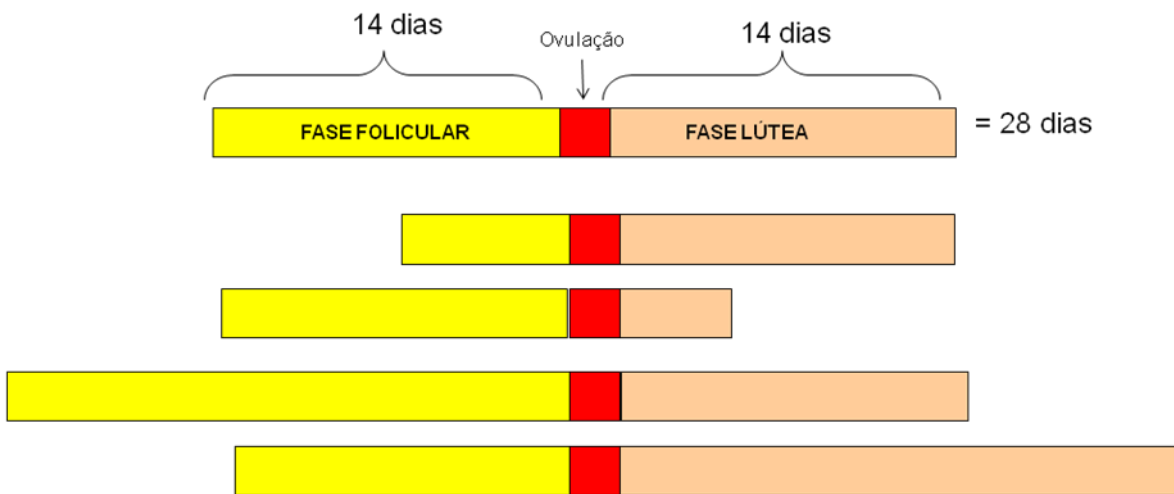
Por que os intervalos menstruais podem ser diferentes entre as mulheres?

Porque o período que antecede à ovulação (que chamamos de fase folicular do ovário) pode ser mais curto ou mais longo do que 14 dias, portanto a ovulação em algumas mulheres pode ocorrer antes de 14 dias e para outras após 14 dias do início do ciclo (veja então como calcular o período fértil pode não ser tão fácil assim!)



Observe o desenho abaixo:

TIPOS DE CICLO MENSTRUAL



ANOVULATÓRIO (sem ovulação)



O ciclo menstrual tem 2 fases:

Fase Folicular: que vai do 1º dia da menstruação até o dia da ovulação. Nesta fase predomina o hormônio estrogênio, que aumenta a camada de células dentro do útero (endométrio). Esta fase como você pode ver, varia em duração, pode ser menor do que 14 dias e maior do que 14 dias (10 aq 21 dias). Isto faz algumas mulheres terem ciclos regulares porém mais curtos ou mais compridos.

Após a ovulação vem a fase lútea.

Fase Lútea: que vai da ovulação até o início da menstruação. Nesta fase predomina o hormônio progesterona que mantém o endométrio estável (por 14 dias, veja que não varia com a fase folicular) “esperando a possível gravidez”. Não ocorrendo a gravidez, o corpo lúteo (corpo amarelo) que se formou no ovário depois da ovulação, entra em atresia, isto é, ele “murcha” e com isso a progesterona também diminui. Então ocorre a menstruação e começa tudo de novo.

Quando não acontece ovulação, e isto ocorre, por exemplo, em mulheres que tem síndrome dos ovários policísticos, ou nos primeiros anos após a primeira menstruação, o ciclo fica todo bagunçado pois como você observa no desenho, só tem a fase do estrogênio, não tem progesterona. Por esta razão, estas mulheres podem ter sangramentos prolongados, ou períodos longos sem menstruação. Isto precisa ser corrigido com hormônios.

Poderíamos dizer que o ciclo menstrual funciona mais ou menos como se o útero se preparasse para receber convidados para uma festa, se eles não vem, ele desmancha todo o preparativo na forma de menstruação!



Por que evitar gravidez pela tabela de dias férteis não é seguro para adolescentes?

Primeiro porque na adolescência, principalmente nos primeiros 2 anos após a primeira menstruação (menarca), os ciclos tendem a ser irregulares porque o eixo hormonal ainda está imaturo. Frequentemente podem ocorrer variações no ciclo e até mesmo ciclos sem ovulação.

Outra coisa: você observou que mesmo ciclos regulares com ovulação, podem ter intervalos variáveis (21 a 45 dias) dependendo da duração das diferentes fases (folicular ou lútea).

Então para calcular o período fértil é preciso ter segurança sobre o tipo de ciclo que você tenha. Se você calcula o dia fértil como “14 dias depois da menstruação”, veja no desenho abaixo, que em determinados ciclos este cálculo vai furar!



Desenho A: neste ciclo de 28 dias, a ovulação ocorre no 14º dia do ciclo (quadrado amarelo)

Desenho B: este é um ciclo mais curto do que 28 dias, e se calcular a ovulação pelo 1º dia do ciclo você vai se cuidar no dia errado (quadrado vermelho), no entanto a ovulação ela ocorreu antes, no 13º ou 12º dia (amarelo).

Desenho C: da mesma maneira, este ciclo por ser mais longo do que 28 dias, também leva a erro de cálculo, pois você estaria se “cuidando” no 14º dia (vermelho) quando a ovulação aconteceria dias depois no 21º ou 22º dia (amarelo).

Caso você queira esclarecer melhor as suas dúvidas entre em contato ou envie sua dúvida por email. .