

# Curiosidade sobre menstruação

# Qual é a causa dos ciclos menstruais longos e curtos?

- Hormônios, como FSH, estrogênio e progesterona, controlam cada etapa do ciclo menstrual. Ciclos menstruais curtos estão relacionados com uma maior concentração de estrogênio na fase folicular e um aumento antecipado do FSH (hormônio folículo-estimulante).
- Ciclos mais longos também são frequentemente relacionados com os hormônios e, muitas vezes, com concentrações mais altas do hormônio luteinizante (LH) e níveis mais baixos de estrogênio na fase folicular.
- Além disso, tanto ciclos longos como ciclos curtos podem ser causados pela anovulação, isto é, quando o ovário não libera um óvulo no respectivo ciclo.

## *O atraso menstrual pode, sim, ser um sinal de gravidez. Mas também pode ser causado por diversos outros fatores*

- O tempo de duração do ciclo menstrual varia de acordo com o organismo de cada mulher, sendo considerado normal uma média de 28 dias. Em mulheres que apresentam ciclo regular, qualquer mudança nesse período pode gerar estranheza e comoção, principalmente porque a crença popular normalmente diz que **menstruação atrasada pode ser gravidez**.
- De fato, a **menstruação atrasada pode ser gravidez**, mas há também diversos outros fatores que podem fazer com que o ciclo menstrual sofra alterações. Em geral, poucos dias de atraso são considerados uma alteração normal, sem que isso realmente tenha relevância clínica. Quando o atraso passa de 15 dias ou quando ocorre por vários meses, pode ser necessário investigar melhor as causas desta mudança no ciclo.

# Quantos dias a menstruação pode atrasar?

- Levando em consideração que um ciclo menstrual considerado normal tem duração aproximada de 28 dias, intervalos de 21 a 35 dias são considerados normais.
- A **menstruação atrasada pode ser gravidez**, sim, mas é preciso ter em mente que a maioria das mulheres tem, pelo menos, um episódio de atraso ao longo de sua vida reprodutiva — e isso é considerado perfeitamente normal, uma vez que o ciclo reprodutivo é diretamente afetado por questões hormonais, físicas e até mesmo emocionais. Não existe um ciclo menstrual que seja exatamente igual a outro, sendo esperado mudanças leves entre um e outro.
- Uma menstruação pode ser considerada realmente atrasada quando ultrapassam 7 dias da data esperada da menstruação. Para as mulheres que estão passando por atraso menstrual e se questionam se **menstruação atrasada pode ser gravidez**, é possível realizar testes de farmácia ou exames de sangue para detectar a gestação.

# Menstruação atrasada pode ser gravidez ou outras alterações

- Embora a maioria das pessoas imediatamente associe o atraso menstrual a uma possível gestação, diversas outras situações podem causar mudanças na duração de um ciclo. As principais são:
  - Estresse;
  - Disfunções hormonais;
  - Ansiedade;
  - Interrupção no uso da pílula anticoncepcional;
  - Presença de infecções ou doenças;
  - Obesidade;
  - Magreza excessiva ou distúrbios alimentares;
  - Problemas na tireoide;
  - [Síndrome dos Ovários Policísticos \(SOP\)](#);
  - Excesso de atividade física;
  - Menopausa.
- 
- Quando existe a hipótese de gestação, a melhor forma de verificar se a **menstruação atrasada pode ser gravidez** é por meio da realização de testes. Caso o resultado seja negativo e o atraso continue, é recomendado iniciar uma investigação clínica, pois este pode ser um importante sinal de que algo não está funcionando adequadamente no organismo feminino.

# Fatores que podem agravar as variações de humor durante a menstruação

- Embora a causa do TDPM não seja clara, existem teorias que explicam por que algumas mulheres têm alterações mais intensas de humor e experimentam formas mais acentuadas de transtornos de humor em torno do período menstrual; por exemplo:
- um caso subjacente de depressão
- alta sensibilidade às mudanças hormonais
- genética.
- Se você acha que suas mudanças de humor são extremas ou se você tem pensamentos suicidas, converse sobre seus sintomas com seu médico o mais rápido possível.

# Quantos dias dura a falsa menstruação no início da gravidez?

- Esse fenômeno recebe o nome de nidação e pode acontecer entre a 7ª e 9ª semana de gestação. Além disso, ele não dura mais de 3 dias<sup>5</sup>. Em caso de fluxo mais intenso durante a gestação, acompanhado de dores, procure o seu ginecologista ou obstetra imediatamente<sup>5</sup>.

# Posso estar fértil durante a menstruação?

- É pouco provável, mas há situações especiais em que isso torna-se possível. São esses os casos que levam a mulher a engravidar quando ela tem relações desprotegidas durante o período menstrual.
- Para entender como isso é possível, vamos explicar de forma bem simples 4 conceitos:
- Duração do ciclo menstrual.
- Momento da ovulação.
- Duração da menstruação.
- Período fértil.

- 
- É improvável, mas pode acontecer, nos casos de ciclos menstruais muito curtos, onde o período fértil se aproxima do final da menstruação.
- Durante a menstruação a camada do útero está descamando, essa é a origem do sangramento, portanto, mesmo que haja um descontrole e liberação precoce do óvulo, não é possível que consiga se implantar no útero. Porém, se o ciclo for curto, e o sangramento prolongado, como 7 dias, a relação nos últimos dias pode permitir a gravidez, já que o espermatozoide pode sobreviver até 5 dias dentro do organismo da mulher.
- Além disso, é importante ter certeza de que está dentro do período menstrual, já que outros problemas na saúde da mulher podem causar sangramento, como pólipos no útero ou miomas. Nesses casos, a menstruação, a ovulação e fecundação podem ocorrer naturalmente, possibilitando a gravidez.

# Posso engravidar 1 dia depois da menstruação?

- Raramente. O ciclo menstrual pode variar entre as mulheres, sendo uns mais curtos, mais longos ou irregulares, o que prejudica definir o risco de gravidez, apenas pelo sangramento.
- Mulheres que tem um sangramento muito longo, podem terminar a menstruação já próximo da ovulação, principalmente se tiver um ciclo menstrual curto, de 20 a 22 dias, por exemplo.
- Não é o habitual. Habitualmente, até 5 dias após a menstruação, a chance de engravidar é quase nenhuma. Mas por todos os motivos e variações hormonais possíveis entre as mulheres, o método de contracepção pela "tabelinha", é o método menos confiável.

# Quantos dias dura a falsa menstruação no início da gravidez?

- Esse fenômeno recebe o nome de nidação e pode acontecer entre a 7ª e 9ª semana de gestação. Além disso, ele não dura mais de 3 dias<sup>5</sup>. Em caso de fluxo mais intenso durante a gestação, acompanhado de dores, procure o seu ginecologista ou obstetra imediatamente<sup>5</sup>.

# *Quais as cores da menstruação? Qual cor da menstruação é considerada normal?*

- Instintivamente, somos levados a responder “vermelho” para ambas as perguntas, certo?
- No entanto, o material expelido durante a menstruação pode apresentar diferentes tonalidades. Na maioria dos casos, isso é completamente normal. Já em situações específicas, a mudança na coloração pode significar algum tipo de infecção e deve acender o seu alerta<sup>1</sup>.
- Tendo isso em vista, elaboramos este conteúdo para esclarecer o que significam as cores da menstruação e com quais tipos de cores você deve se preocupar.

# Posso fazer sexo menstruada?

- A menos que você seja especialmente sensível, não há necessidade de evitar atividades sexuais durante o período menstrual. Portanto, se você se sentir confortável, **pode sim fazer sexo menstruada**. A relação sexual durante a menstruação pode até mesmo oferecer algumas vantagens, incluindo o alívio das cólicas menstruais.

# O que pode ser considerada menstruação irregular?

- **A menstruação irregular é caracterizada por falta de constância no ritmo dos ciclos menstruais.** Assim, ela pode tanto estar relacionada à ausência da menstruação por alguns períodos quanto à diminuição dos intervalos entre os períodos menstruais. Em outras palavras, quando não é possível ter uma previsão de quando será a próxima menstruação.
- Em geral, os períodos do início e fim da **vida reprodutiva**, é comum que não haja regularidade na menstruação. Fora dessas fases, ter ciclos mais curtos ou ficar sem menstruar pode ser indicativo de outros problemas de saúde.