

Ao serem encontrados os resultados, o intervalo entre ambos, do menor para o maior, indica o intervalo de tempo no qual a mulher se encontra no período mais fértil dos seus ciclos.

Por exemplo:

Imaginemos um ciclo mais curto de 26 dias e um ciclo mais longo de 30 dias,

então:

Ciclo mais curto: $26 - 18 = 8$

Ciclo mais longo: $30 - 11 = 19$

Este cálculo significa que os dias mais férteis no ciclo desta mulher são entre o 8º e 19º dia do ciclo.

Quando se fala em 8º dia, fala-se do 8º dia a contar da data do 1º dia da menstruação.

Ao longo da vida da mulher, esta situação vai acontecer todos os meses, e só é interrompida no caso da mulher engravidar.

Antes de me aparecer a menstruação sinto-me "estranha", é normal?

Sim, pode acontecer.

Ao longo do ciclo menstrual, as mulheres podem manifestar sintomas relacionados com as variações hormonais e com a ocorrência da ovulação.

À medida que se avança na segunda fase do ciclo é frequente o aparecimento de tensão mamária (dores no peito), que pode ser bastante incômoda, aumento de peso devido à acumulação de água (retenção hídrica), assim como alteração do humor. Algumas mulheres podem manifestar estes sintomas de forma mais intensa que outras, no entanto, estes tendem a desaparecer quando surge a menstruação.

A estes sintomas dá-se o nome de síndrome pré-menstrual.

No caso da mulher sentir muitas dores durante o período menstrual, deve consultar um médico, para perceber porque aparecem e como atenuá-las. Para mais informações contacte:

Associação para o Planeamento da Família

Açores

Centro Comercial da Sé
Loja J, Carreira dos Cavalos
9700-167 Angra do Heroísmo
Tel. 295 628785
E-mail: aptacores@sapo.pt

Algarve

Edifício Ninho de Empresas,
Estrada da Penha
8000-273 Faro
Tel. 289 880570
E-mail: apt_algarve@hotmail.com

Alentejo

Rua Manuel do Olival, nº 59
7000-610 Évora
Tel. 266 746855
E-mail: aptalentejo@sapo.pt

Coimbra

Av. Fernão Magalhães, nº151 - 2º A
3000-176 Coimbra
Tel. 239 825850
E-mail: aptcentro@sapo.pt

Lisboa

Rua da Artilharia Um, nº 69, 1º Frente
1250-040 Lisboa
Tel. 21 3832392
E-mail: aptlisboa@mail.telepac.pt

Porto

Rua Arnaldo Gama, nº 64, 2º
4000-049 Porto
Tel. 22 2095869
E-mail: aptporto@clix.pt

Com o apoio do



Ministério de Saúde

APF

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

www.opf.pt



CICLO MENSTRUAL





O Ciclo Menstrual

O que é o Ciclo Menstrual?

É o intervalo de tempo que decorre entre o primeiro dia de uma menstruação e o primeiro dia da menstruação seguinte.

O primeiro dia de um ciclo menstrual é o primeiro dia da menstruação.

Embora se diga que um ciclo menstrual normal dura 28 dias, a verdade é que a duração de um ciclo menstrual varia de mulher para mulher e, por vezes, na mesma mulher é comum os ciclos não terem sempre a mesma duração.

É assim que a mulher pode considerar que os seus ciclos são regulares ou irregulares.

Considera-se que a duração de um ciclo menstrual normal varia entre 21 a 35 dias.

À primeira menstruação dá-se o nome de menarca, e esta ocorre normalmente entre os 10 e os 16 anos podendo, ocasionalmente, ocorrer mais cedo ou mais tarde.

Nas adolescentes, os primeiros ciclos menstruais podem ser muito irregulares, o que normalmente não constitui razão para preocupações.

Quando a mulher deixa de menstruar, dizemos que entrou na menopausa; e significa que os ovários das mulheres deixaram de produzir óvulos.

Para a maioria das mulheres, a menopausa ocorre entre os 45 e os 55 anos, podendo acontecer de forma súbita ou gradual.

O que acontece durante um ciclo menstrual?

O ciclo menstrual divide-se em duas fases: a pré-ovulatória e a pós-ovulatória.

Durante o ciclo, a hipófise e os ovários vão produzindo hormonas que comandam a escolha de um óvulo maduro, desencadeiam a ovulação e preparam o útero para uma eventual gravidez.

Os ovários contêm desde o nascimento milhares de folículos nos quais se encontram o número de óvulos com que cada mulher poderá contar ao longo da sua vida reprodutiva, embora muitos destes óvulos nunca cheguem a amadurecer.

Nesta fase, à medida que os ovários produzem uma hormona feminina chamada estrogénio, um dos folículos cresce mais depressa que os outros, fica cheio de líquido e o óvulo que contém amadurece - chama-se folículo dominante.

Depois, o folículo rompe-se e ocorre a ovulação.

A duração desta fase é variável, depende do tempo que leva a escolha do folículo dominante; este facto é o responsável pela variação da duração dos ciclos menstruais.

Na fase pós-ovulatória o folículo dominante, de onde ocorreu a ovulação, sofre transformações: chama-se agora corpo amarelo e produz uma outra hormona a progesterona.

Esta hormona é responsável pelas alterações que estão a acontecer no endométrio (forro do útero), que se torna mais espesso, com um maior número de vasos sanguíneos, água e glicogénio.

Estas transformações têm como objectivo preparar o útero para receber um óvulo fertilizado; é a preparação do "ninho" para o início de uma gravidez.

Ao fim de 14 dias, cessa a produção de progesterona, caso não se inicie uma gravidez.

Dá-se uma queda no nível de hormonas no sangue e, conseqüentemente, a descamação do endométrio, ocorrendo a menstruação e iniciando-se um novo ciclo menstrual.

O Ciclo Menstrual e a Menstruação são a mesma coisa?

Não.

A menstruação é uma perda de sangue cíclica, com uma duração que pode variar entre 2 a 7 dias e que resulta da descamação do endométrio (forro do útero) em cada ciclo menstrual.

A menstruação é um dos momentos do ciclo menstrual.

A minha amiga disse-me que estava no "período fértil"?

O período fértil é um intervalo de tempo, no ciclo menstrual, em que as mulheres têm uma maior probabilidade de poder engravidar.

Uma das formas de calcular o período fértil é saber qual a duração dos ciclos menstruais, procedendo-se da seguinte forma:

Durante seis meses a um ano, a mulher deve anotar todos os meses num calendário o dia em que aparece a menstruação, contando entre uma menstruação e outra, quanto tempo dura cada ciclo. Uma vez feita esta contagem, subtrai-se ao ciclo mais curto, 18 dias, e ao ciclo mais longo, 11 dias.