



Lição 3 – Cuidando da sua saúde (Parte II)

O cuidado da saúde envolve o aprendizado de hábitos que devem nos acompanhar durante a vida toda. A prática de uma alimentação saudável e balanceada, os exercícios físicos regulares, a manutenção de um peso adequado, a ingestão regular de água em quantidades adequadas e o bom repouso são alguns cuidados gerais para com a nossa saúde.

Contudo, o corpo da mulher e a saúde feminina envolvem, em função do seu sistema reprodutor e do ciclo menstrual, alguns cuidados específicos extras.

O ciclo menstrual é um processo fisiológico que ocorre de modo cíclico em todas as mulheres em idade fértil. Menstruação, cólicas e TPM estão inseridos no ciclo menstrual.

Este ciclo, que está totalmente integrado à natureza da mulher, é um fenômeno de renovação que se manifesta com sabedoria e regularidade a cada mês como um preparo do corpo para uma possível gestação. Tem início no primeiro dia da menstruação e dura, em média, 28 dias, terminando no primeiro dia da menstruação seguinte. Algumas mulheres têm períodos mais curtos, de até 21 dias, ou mais longos, com até 35 dias.

A menstruação é a perda de sangue que ocorre durante este período. Cada mês o endométrio se engrossa e se prepara para acolher um óvulo fecundado. Se a fecundação não ocorrer (união do óvulo com o espermatozoide), a produção de hormônios cessa e esta parte do endométrio se desprende dando início à menstruação.

A primeira menstruação ocorre geralmente aos 12 anos de idade, podendo ser encarada sem restrições (tomar banho, lavar a cabeça, comer o que quiser, etc.).

Cada mulher reage de forma distinta aos processos envolvidos na menstruação. Alguns dos sintomas mais comuns são: dores no abdômen (as famosas “cólicas”), dores nas pernas, dores de cabeça, dores nos seios, mal humor, e um longo etc.

Entretanto, existe uma fase que precede a menstruação que é muito temida, principalmente pelos homens: a TPM. A TPM (Tensão pré-menstrual ou Síndrome pré-menstrual) é um conjunto diverso de sintomas associados ao ciclo menstrual que se apresentam de forma prévia ao período.



Lição 3 – Cuidando da sua saúde (Parte II)

A principal causa da TPM é a alteração hormonal feminina que interfere no seu sistema nervoso central. Nesse período podem se relevar sintomas psíquicos e físicos – irritação, estresse, ansiedade – que geralmente desaparecem no primeiro dia do fluxo menstrual.

Existem algumas dicas que podem ajudar no alívio desses sintomas. O uso de chás relaxantes e calmantes combatem a retenção de líquidos, proporcionam alívio de dores musculares e da tensão pré-menstrual. Chá de canela, camomila, erva-doce e orégano são os mais indicados.

Para as cólicas, um banho quente ou uma compressa quente na barriga podem ser de muito alívio. O consumo de alimentos que contenham vitamina E também é de grande auxílio. A vitamina E pode ser encontrada em nozes, amêndoas, semente de linhaça e girassol, vegetais verde-escuros, abacate e em óleos vegetais.

O cuidado com a saúde da mulher também envolve cuidados específicos com a higiene íntima, com o uso de absorventes e até com a escolha do sutiã e calcinha mais adequados.

Preste atenção aos seguintes conselhos:

- **Higiene íntima:** Deve estar inserida no cuidado pessoal diário, pois além de controlar odores, a higiene previne infecções e proliferação de fungos e bactérias. Sabonetes líquidos e lenços umedecidos são alguns dos itens necessários na rotina da mulher.
- **Absorventes:** A variedade e praticidade dos absorventes disponíveis hoje em dia facilitam muito a vida da mulher. Os absorventes devem ser trocados de acordo com o fluxo menstrual da mulher, e, caso este seja intenso, a troca deve ser muito constante. Nunca é recomendado que o mesmo absorvente seja usado por muito tempo.
- **Calcinhas e sutiã:** Precisam ser escolhidos sabiamente aqueles que ofereçam maior conforto e ventilação.

Contudo, é fundamental realizar consultas regulares a um profissional médico especialista no aparelho reprodutor feminino (ginecologista) para realizar exames de rotina, tratamentos, tirar dúvidas, manter a saúde e evitar complicações futuras.