

# Será que minha menstruação é normal? Saiba mais...



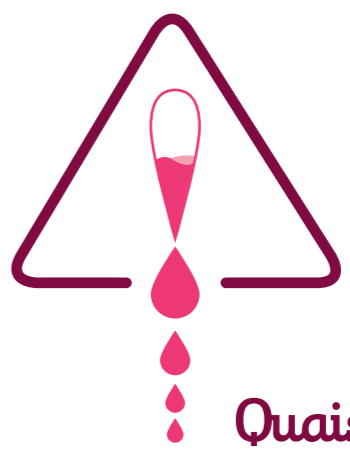
Nº de aprovação: PP-MIR-BRA-0107-1 | Código do material: 86557576



# A menstruação intensa influencia a fertilidade da mulher?



Dependendo da causa da menstruação intensa pode sim afetar a fertilidade, como por exemplo na síndrome dos ovários policísticos.



# Quais são as causas de sangramento uterino anormal ou aumentado?

É necessário investigar se há alterações que levem a aumento de sangramento. Algumas destas causas são pólipos, adenomiose, mioma, câncer, distúrbios da coagulação do sangue, distúrbios da ovulação ou ser causado por medicamentos, entre outros.

# O que é uma menstruação normal?

Considera-se menstruação normal quando o fluxo menstrual tem como duração de até 8 dias e o ciclo que varia entre 24 e 38 dias. Qualquer sangramento que não tenha essas características é considerado anormal. Quanto ao volume de menstruação, que já foi considerado normal entre 5 e 80 ml, hoje respeita-se a queixa da mulher, isto é, sempre que ela perceber aumento no volume que atrapalhe sua vida, deve ser valorizado e as causas investigadas. Hoje existem aplicativos que permitem anotar a menstruação. Eles podem ser utilizados e os dados mostrados ao seu médico para permitir uma avaliação melhor do seu ciclo menstrual.



# Como posso fazer para explicar de forma correta como está a minha menstruação?

Para avaliar corretamente como está a menstruação você pode fazer o que chamamos de calendário menstrual, ou seja, anotar todos os dias de sua menstruação e como foi seu fluxo neste dia (por exemplo quantos absorventes você usou durante esse período). Converse com seu médico sobre o impacto da menstruação no seu dia a dia.



# Quais são as causas de sangramento uterino anormal ou aumentado?

Na adolescência, nos primeiros dois anos após a primeira menstruação, a irregularidade menstrual pode ser consequência da imaturidade das glândulas que controlam a secreção dos hormônios. É preciso lembrar que o sangramento anormal pode ainda ser uma consequência de problemas na coagulação do sangue, infecções, outras doenças que você possa ter, ou mesmo estar associado a uma gestação. Converse com seu médico. Ele vai investigar se há alguma causa e se algum tratamento é necessário.

# Desde minha primeira menstruação, fico meses sem menstruar e depois menstruo em grande quantidade. Falaram que pode ser ovário policístico, preciso me preocupar?

A síndrome dos ovários policísticos é uma anormalidade comum, que pode ser associada com irregularidade da menstruação e com sangramento as vezes aumentado. Como a irregularidade menstrual é comum nos primeiros anos após o início da menstruação, o diagnóstico da síndrome é mais difícil nessa fase, necessitando acompanhamento de longo prazo da adolescente e reavaliações de tempos em tempos para concluir o diagnóstico. Caso se confirme o diagnóstico de síndrome do ovário policístico, existem diversos tratamentos para o controle dessa condição, bem como para controlar a quantidade de menstruação.



## Tenho 45 anos e minhas menstruações estão durando 15 dias, é menopausa?

As mulheres com mais de 40 anos e até a menopausa, comumente apresentam irregularidades no padrão dos ciclos menstruais, decorrentes de flutuações na função das glândulas que secretam os hormônios que controlam o ciclo, mas também podem ter alterações na menstruação devido a doenças como miomas, pólipos e até neoplasias do útero. Assim, é necessário que apresente a queixa ao seu médico para que ele possa estabelecer qual a causa.



## Entrei na menopausa com 50 anos e parei de menstruar. Hoje tenho 60 anos e voltei a sangrar. Devo me preocupar?

Sim, se ocorrer sangramento após a menopausa é importante consultar um médico para investigar o motivo do sangramento. A causa mais frequente é a chamada atrofia endometrial, onde a camada de dentro do útero fica muito fina e por isso pode sangrar, mas pode ser devido a doenças do útero como pólipos e câncer.

## O tratamento com métodos que podem cessar minha menstruação é indicado? Faz mal não menstruar mais?

Existem algumas queixas e sintomas que podem ser melhorados com o uso de um método que faça sua menstruação cessar, como por exemplo a presença de cólicas muito fortes que atrapalhem as atividades de rotina, sangramento em grande quantidade que cause anemia e seja de difícil controle, alguns tipos de dor de cabeça que ocorrem antes da menstruação, endometriose.

Nestas situações, seu médico poderá escolher o melhor método para bloquear sua menstruação, sem que isso tenha prejuízo para você e até auxiliando na redução destas queixas.

## O que uma menstruação excessiva pode causar?

Ela pode causar anemia e deficiência de ferro. Os sintomas da anemia incluem fadiga, fraqueza, tontura, entre outros.

Mas, mesmo que seus exames de sangue se mantenham normais, se você perceber um aumento da menstruação a ponto de causar alteração de sua vida, limitando trabalho, atividades esportivas ou sociais, também deve merecer tratamento.

## O tratamento do sangramento uterino aumentado é sempre com cirurgia?

Não. O tratamento cirúrgico é realizado em casos da presença de algumas doenças do útero ou quando o sangramento não para com tratamento medicamentoso.

## Como posso identificar se tenho problemas com minha menstruação?

Existem algumas perguntas que podem te ajudar nesta identificação. Se você responder SIM para alguma das perguntas abaixo, é provável que tenha sangramento anormal e que deve procurar seu médico.

- ☹ Você troca o seu absorvente interno ou externo a cada duas horas ou com mais frequência?
- ☹ Você precisa usar absorventes internos e externos de alta absorção ao mesmo tempo?
- ☹ Sua menstruação dura mais de 8 dias?
- ☹ Você apresenta coágulos ou episódios de “vazamento” (início repentino de sangramento intenso) nas suas roupas ou na roupa de cama?
- ☹ Você tem episódios de sangramento após uma relação sexual ou sofre de dor pélvica e sangramento entre os períodos menstruais?

## O que posso fazer para diminuir minha menstruação?

Primeiramente é importante procurar um médico para avaliar o porquê de sua menstruação excessiva.

De acordo com a causa de seu fluxo intenso será indicado o melhor tratamento (através de medicações ou de cirurgia).

