

Click to verify



Pq a menstruacao adianta

Quem nunca teve que lidar pelo menos uma vez com alguma menstruação irregular, né? Uma dessas irregularidades é a menstruação adiantada¹, com causas conhecidas e outras surpreendentes. Embora ela possa indicar problemas mais sérios, a menstruação irregular geralmente possui causas mais cotidianas - e reversíveis¹. Acontece que o fluxo menstrual depende do funcionamento do chamado eixo Hipotálamo-Hipófise-Ovários (H-H-O), que envolve hormônios, o cérebro e órgãos do sistema reprodutor. Esse eixo tem um funcionamento delicado, e mudanças no nosso cotidiano podem afetá-lo, gerando uma menstruação antecipada, por exemplo¹.
► Tem duração de 2 a 6 dias.
► Sangramento de 30 a 80 mL (até 6 trocas de absorventes por dia).
► Intervalo entre um fluxo e outro de 21 a 35 dias - variações disso já caracterizam um fluxo e ciclo menstruais irregulares.
► A primeira menstruação acontece lá pelos 12 anos e é normal que o ciclo menstrual seja irregular por até 18 meses¹. Algumas das principais causas são: estresse, peso, exercícios intensos e alterações hormonais¹. É comum pensar que a menstruação só envolve os órgãos da região do ventre, porém, ela também tem relação com o sistema nervoso e o cérebro. Por isso, situações de estresse e alterações emocionais fortes podem afetar as mulheres mais sensíveis e causar um sangramento disfuncional e irregular¹. Dica: tente evitar situações muito estressantes, principalmente quando estiver perto “daqueles dias” do mês. Esse é outro fator que pode causar desequilíbrio entre as funções em conjunto do cérebro, sistema nervoso e ovários. Perder ou ganhar muito peso - uma alteração próxima de 20% do seu peso ideal - poderia interferir no funcionamento do eixo H-H-O, e assim adiantar a menstruação. A boa notícia é que a irregularidade no fluxo tende a parar assim que o seu peso volta ao normal¹. Dica: mantenha uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, sempre com a orientação de um profissional de educação física e de nutrição. Aqui de novo aparece o eixo H-H-O, causando as alterações hormonais que, por consequência, podem fazer com que a menstruação venha mais cedo. Porém, vale ressaltar que a menstruação adiantada por alterações hormonais costuma ser mais comum em adolescentes que estejam passando pela menarca (primeira menstruação) e que ainda não tenham o eixo H-H-O bem formado ou totalmente amadurecido². Algumas das principais causas são: estresse, peso, exercícios intensos e alterações hormonais¹.
1) Beznos GW. Distúrbios menstruais. RBM. 2000; 38(8): 372-375.
2) Bouzas I, Braga C, Leão L. Ciclo menstrual na adolescência. Rev Adoles & Saúde. 2010; 7(3): 59-63.
A menstruação adiantada e as demais hemorragias uterinas anormais, correspondem a 1/3 das queixas que mais motivam a consulta ao médico de família e ao ginecologista, segundo a Federação das Sociedades Portuguesas de Ginecologia e Obstetrícia. Esta hemorragia utrina anormal pode ter origem disfuncional (ovulatório, anovulatório) ou ser causada por doença orgânica de natureza sistêmica ou ginecológica (1). O ciclo menstrual começa no primeiro dia da menstruação, sendo que o número de dias do ciclo menstrual conta-se do primeiro dia de menstruação até ao dia que antecede a próxima menstruação. É regido pelo eixo hipotálmo – hipófise /ovários – e dividido por fases (2). O ciclo menstrual, na maioria das mulheres, é caracterizado por uma ovulação regular e uma sequência ordenada de sinais endócrinos que se traduzem na previsibilidade, regularidade e consistência das menstruações. Quando isso não ocorre, podemos estar diante de uma menstruação adiantada (3). Os estudos sobre o padrão da menstruação costumam considerar três características do ciclo menstrual: periodicidade, intensidade e duração. A periodicidade corresponde ao intervalo de tempo entre os sangramentos (geralmente descrito como em torno de 24-35 dias); a intensidade equivale à quantidade de sangue eliminada durante a menstruação (geralmente considerada como de 30-80ml); e a duração é o número de dias em que se dão as perdas sanguíneas (geralmente variando de dois a sete dias) (4). Menstruação adiantada ou polimenorreia, refere-se a ciclo ovulatório com menos de 24 dias de intervalo e é geralmente devida a um encurtamento da fase folicular, embora possa também ocorrer uma diminuição da fase lútea ou de ambas. A temperatura basal identificará com precisão estas alterações. É aquela que, durante 6 meses, pelo menos uma vez, veio num intervalo de tempo inferior a três semanas entre uma menstruação e outra (4). A hemorragia uterina anormal, incluindo a menstruação adiantada, deve-se a causas orgânicas (perda ou ganho de peso, stress, atividade física intensa, entre outras) em aproximadamente 25% das mulheres e a anormalidade funcional do eixo hipotálamo-hipófise-ovariano (hemorragia uterina disfuncional) no restante. A idade é o fator mais importante: as causas orgânicas, incluindo neoplasias ginecológicas, tornam-se mais comuns com o avanço da idade, enquanto que na puberdade, o sangramento uterino anormal é geralmente disfuncional (endócrino). São causas de anovulação ou menstruação adiantada: Hiperandrogenismo (SOP, hiperplasia congénita da supra-renal, tumores produtores de androgénios)HipotiroidismoHiperprolactinemiaObesidadeDisfunção hipotalâmica (anorexia)Doença hipofisária primáriaFalência ovária prematuraExcesso de exercício físciolatrogenia (radiação e quimioterapia) e fármacos (hormonoterapia, antidepressivos com impacto no metabolismo da dopamina) Também se incluem nesta categoria as hemorragias associadas a ciclos ovulatórios. Nestas, a função do eixo hipotálamo-hipófise-gónadas está intacta e os níveis hormonais são normais, ocorrendo hemorragia, provavelmente por síntese anormal ou excesso de regulação dos recetores de progesterona. Como causas da hemorragia uterina anormal, deve-se sempre investigar (6): Possibilidade de gravidezContraceção: a contraceção hormonal (regularidade no uso, tempo de uso), DIUDor abdominal inferior ou aumento da dor menstrualRisco de doenças sexualmente transmissíveis (DST) Uso de medicação (incluindo anticoagulantes, tamoxifeno, misoprostol, corticosteróides)Sensações de calor repentinoInício dos sintomas após cesarianaFormação fácil de nódos negras, sangramentos duradouros das feridas, alterações da coagulação familiaresSangramento pós relação sexual Os quadros de irregularidade menstrual relacionados ao estresse ou a problemas na esfera psíquica, embora dependentes do mesmo mecanismo fisiopatológico, variam em sua intensidade, assumindo diferentes formas clínicas. As manifestações mais frequentes referem-se a insuficiência lútea, anovulação crônica e amenorréia. De entre as mulheres de maior risco para a menstruação adiantada ou amenorreia temos: as de baixo peso ou obesas; em atividade física intensa ou atletas; quadros de esterilidade sem causa aparente e hiperprolactinemia; alteração hormonal que ocasiona a produção de leite, fora do período da amamentação (5). Sempre que houver alteração no período menstrual ou outro sintoma ginecológico, o médico deve ser consultado. A história clínica e o exame físico completos são valiosos tanto na investigação da hemorragia uterina anormal, como da menstruação adiantada. Os métodos diagnósticos complementares incluem a curva de temperatura basal, a biopsia endometrial e a dosagem de progesterona. A identificação de eventos stressantes ou de distúrbios psíquicos deve ser cuidadosamente avaliada. Por serem variáveis biológicas do ciclo menstrual normal, sem maiores consequências clínicas, estas necessitam apenas esclarecimento. Pode-se registrar a sua curva de temperatura basal durante um ciclo completo. Se, entretanto, os ciclos forem muito curtos, a ponto de incomodar a paciente, ou a perda sanguínea for abundante ou prolongada, justifica-se um tratamento hormonal (4). A primeira coisa que pensamos quando a menstruação atrasa ou adianta é que há algo de errado, não é mesmo? Isto acontece porque as características dos ciclos menstruais estão diretamente relacionadas aos nossos hormônios e à nossa saúde física e também emocional. Já falo para você das 5 causas mais comuns. É importante que você saiba que normalmente, a menstruação adiantada não significa algo sério. Porém antes de começarmos a falar das causas, você precisa se perguntar algumas coisas. Leia também: Como fazer a menstruação descer? Como usar o Coletor Menstrual Minha menstruação está mesmo adiantada? Se você tiver ciclo regular vai perceber com mais facilidade. Mulheres com ciclos regulares longos (maior que 30 dias) ou mais curtos (menor que 25 dias) é comum confundirem com ciclos irregulares por que o dia do mês de sangramento não é sempre o mesmo. É mesmo menstruação ou é sangramento ginecológico? Existem diferenças entre os dois tipos de sangramento e eles podem significar causas distintas. Se o seu sangramento for menstrual tende a ser em maior quantidade, pode estar acompanhado de outros sintomas (cólicas, dor mamária, TPM). Já se o seu sangramento for ginecológico tende a ser mais limitado, por curtos períodos, em pequena quantidade ou não, com cor mais escura e pode estar associado a situações específicas, como por exemplo a relação sexual (sinusorragia), às vezes até uso incorreto de pilulas anticoncepcionais ou mesmo uso correto de métodos anticoncepcionais mas com baixa dose, onde acontece o que chamamos de escape ou “spotting”. Leia também: Guia Completo sobre TPM Considere para você, menstruação adiantada é quando ela ocorre em até 5 dias antes da data prevista. São muitas razões que podem deixar a sua menstruação adiantada. Deixo aqui as 5 mais comuns. As 5 causas mais comuns da menstruação adiantada 1) Alterações hormonais Se os seus níveis de hormônios que regulam o ciclo menstrual se alteram podemos observar o adiantamento da menstruação. Doenças da tireoide e pré-menopausa são exemplos. Também podemos ter um adiantamento normal da menstruação mesmo se você fez uso regular do anticoncepcional oral. Quando o seu sangramento menstrual acontece um pouco antes do período de pausa da cartela. Se você trocou de pilula anticoncepcional, com diferentes hormônios e doses, também é possível que ocorra um sangramento antes da época prevista. 2) Pilula dia seguinte Se você usou contraceptivos de emergência, como “pilula do dia seguinte”, saiba que, pela alta dose de hormônio, ela pode provocar a menstruação adiantada. Isso é observado com mais frequência no primeiro ciclo após o uso, mas pode acontecer de se manter nos próximos. 3) Diminuição peso corporal Se você estiver abaixo do peso. Isso ocorre porque o peso influencia na produção de estrogênio, visto que os hormônios sexuais são produzidos a partir do colesterol. Então, nada de ficar magra demais. Neste caso, o estrogênio em pequena quantidade pode afetar. Pode acontecer principalmente se você perdeu peso de forma repentina. 4) Estresse Veja como está o seu nível de stress. O estresse é um dos fatores que habitualmente interferem. Estresse pode sim gerar uma menstruação adiantada. Isto porque o estresse (através da produção aumentada de cortisol e adrenalina) provoca alteração na região do cérebro responsável pelo controle dos hormônios que regulam o seu ciclo menstrual. 5) Excesso de atividades físicas Aqui também o excesso de atividade física pode representar riscos a você. A atividade física intensa pode diminuir a percentagem de gordura no corpo e consequente queda dos níveis de estrogênio (lembra que o nosso corpo produz hormônios sexuais a partir do colesterol?). Além das causas citadas acima, existem várias outras: uso de medicamentos (antidepressivos, antiepilépticos e até medicações para tratamento da esquizofrenia) endometriose pólipos e miomas uso de DIU (dispositivo intrauterino), entre outras. Então, se você observar adiantamentos importantes e muito frequentes, associados ou não a sintomas recentes, como ex: aumento de fluxo e dores, procure seu(sua) ginecologista. Fontes: Onde comprar BR/PT Registre-seEntrar