



# CICLO MENSTRUAL

O QUE É?  
COMO OCORRE?





## O CICLO MENSTRUAL É UM DOS SINAIS VITAIS DA MULHER!

MENSTRUAMOS PARA **PRODUZIR** E  
CONTROLAR A LIBERAÇÃO DE  
**HORMÔNIOS** IMPORTANTES PARA  
REGULAÇÃO DE FUNÇÕES E CARACTERÍSTICAS  
DO NOSSO CORPO, INCLUSIVE  
POSSIBILITANDO A GESTAÇÃO.

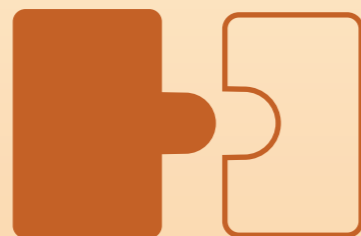




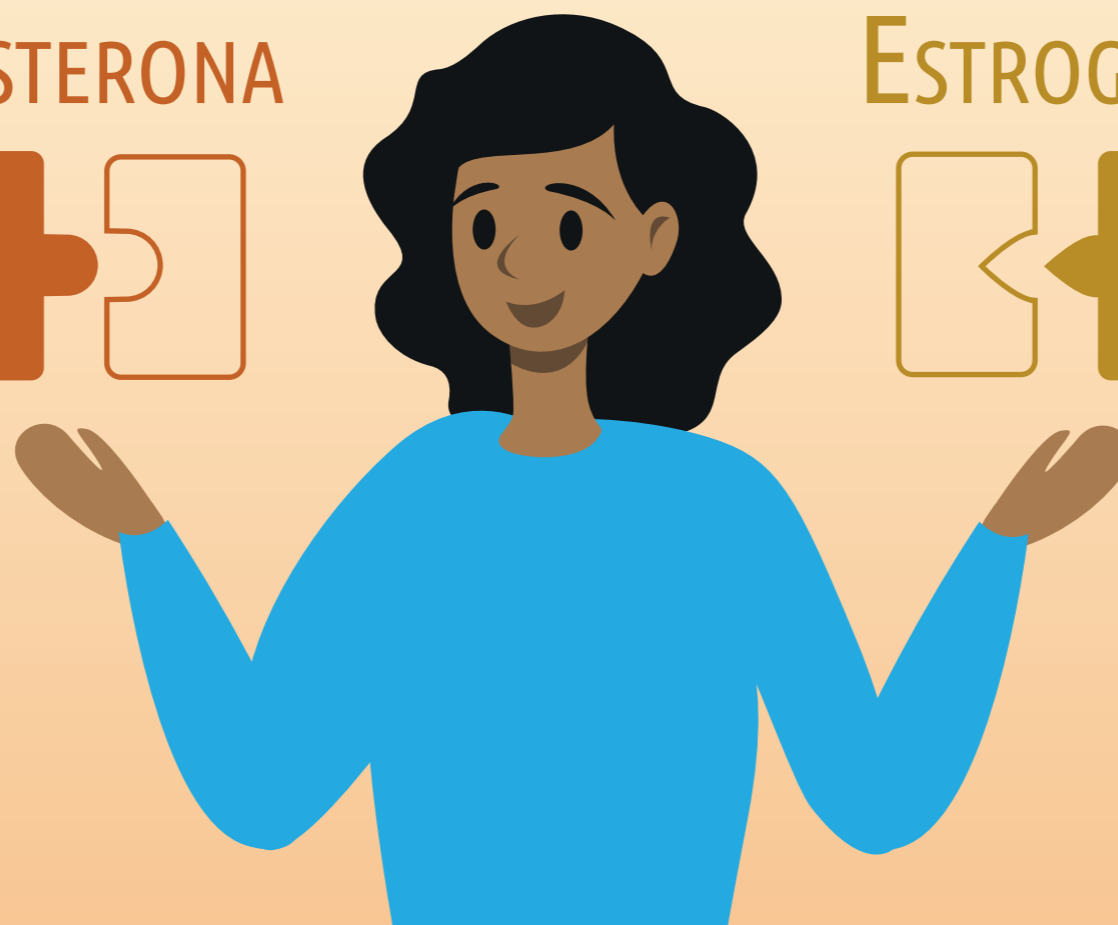
## O HORMÔNIOS ENVOLVIDOS NO CICLO MENSTRUAL

ESTES SÃO OS PRINCIPAIS HORMÔNIOS  
ENVOLVIDOS/PRODUZIDOS AO LONGO DO CICLO MENSTRUAL

PROGESTERONA



ESTROGÊNIO



# +SAÚDE e SEXUALIDADE

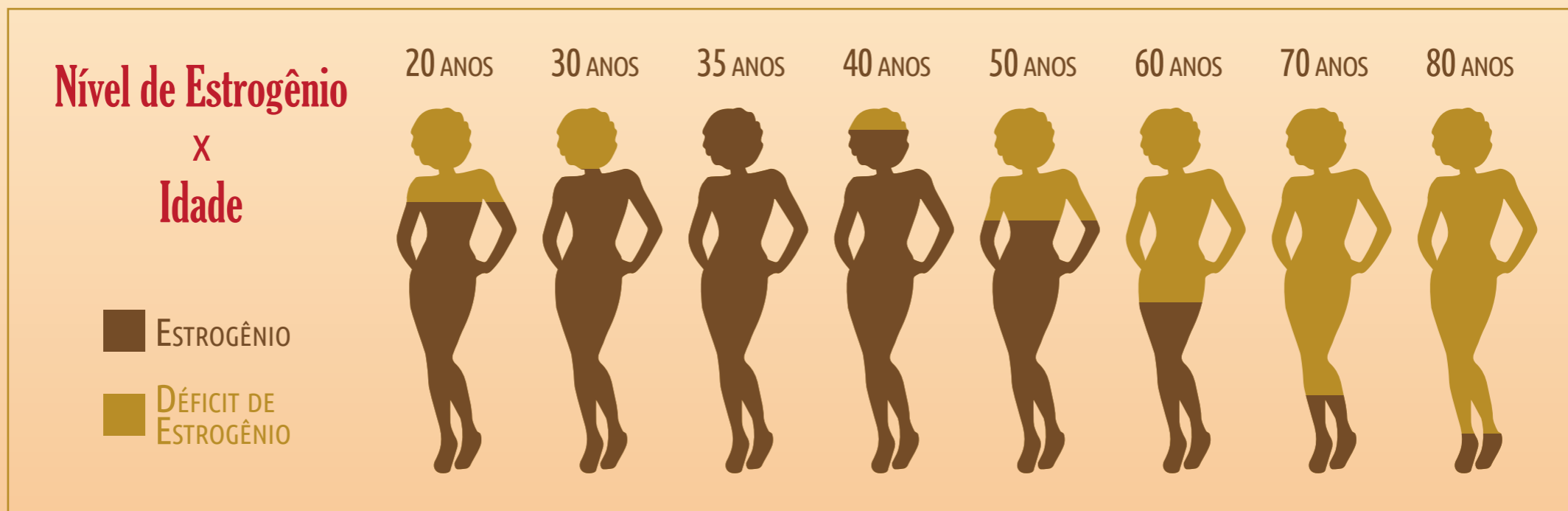


## ESTROGÊNIO



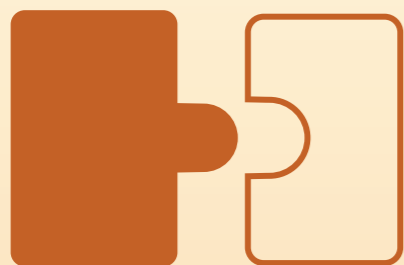
É O RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DAS CARACTERÍSTICAS SEXUAIS NAS MULHERES, COMO CRESCIMENTOS DOS SEIOS, PELOS PUBIANOS, POR EXEMPLO.

SUA CONCENTRAÇÃO É VARIÁVEL AO LONGO DOS ANOS.

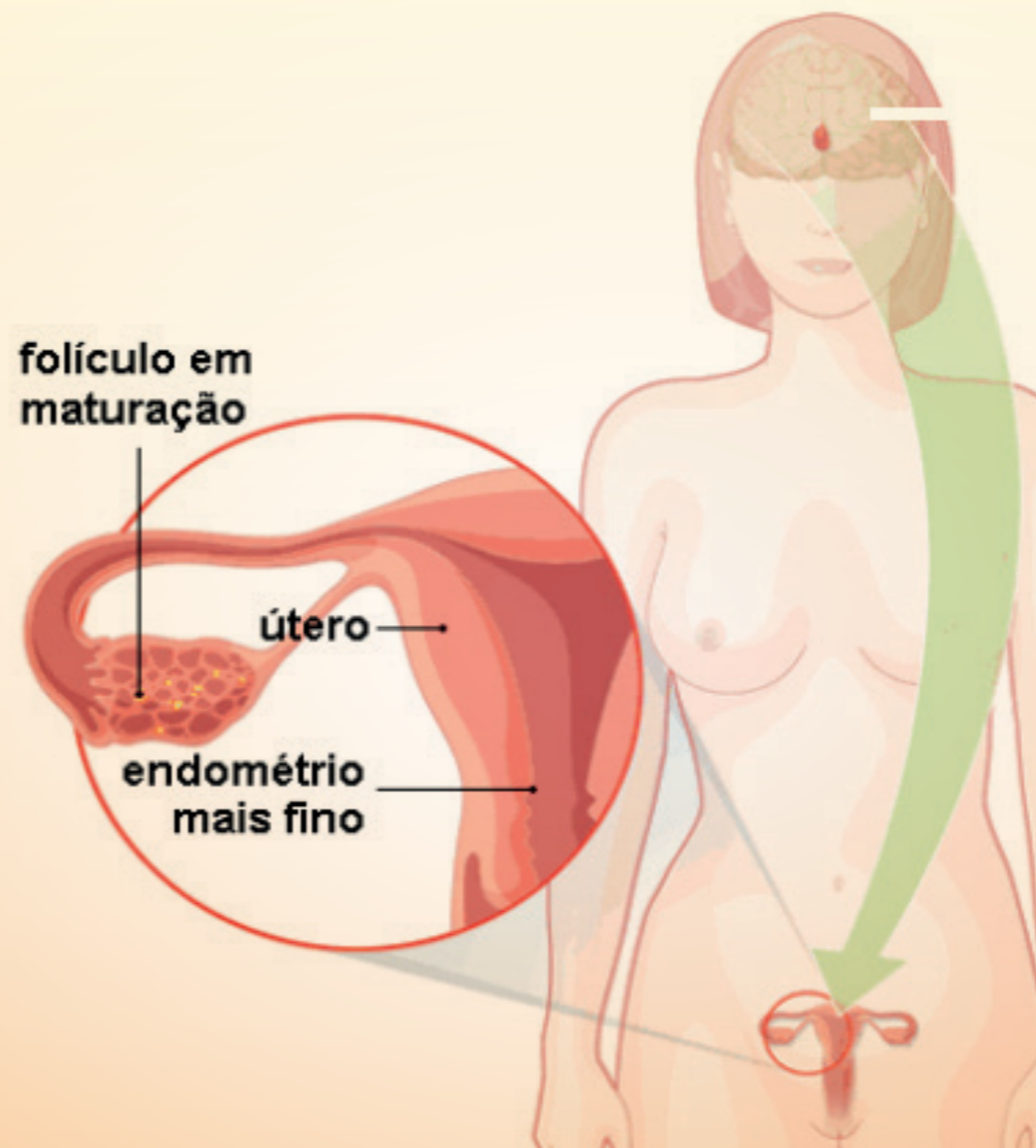




## PROGESTERONA



É RESPONSÁVEL PELA PREPARAÇÃO DO ÚTERO E DAS MAMAS, BEM COMO A INIBIÇÃO DAS CONTRAÇÕES UTERINAS A FIM DE ASSEGURAR O DESENVOLVIMENTO DO FETO.

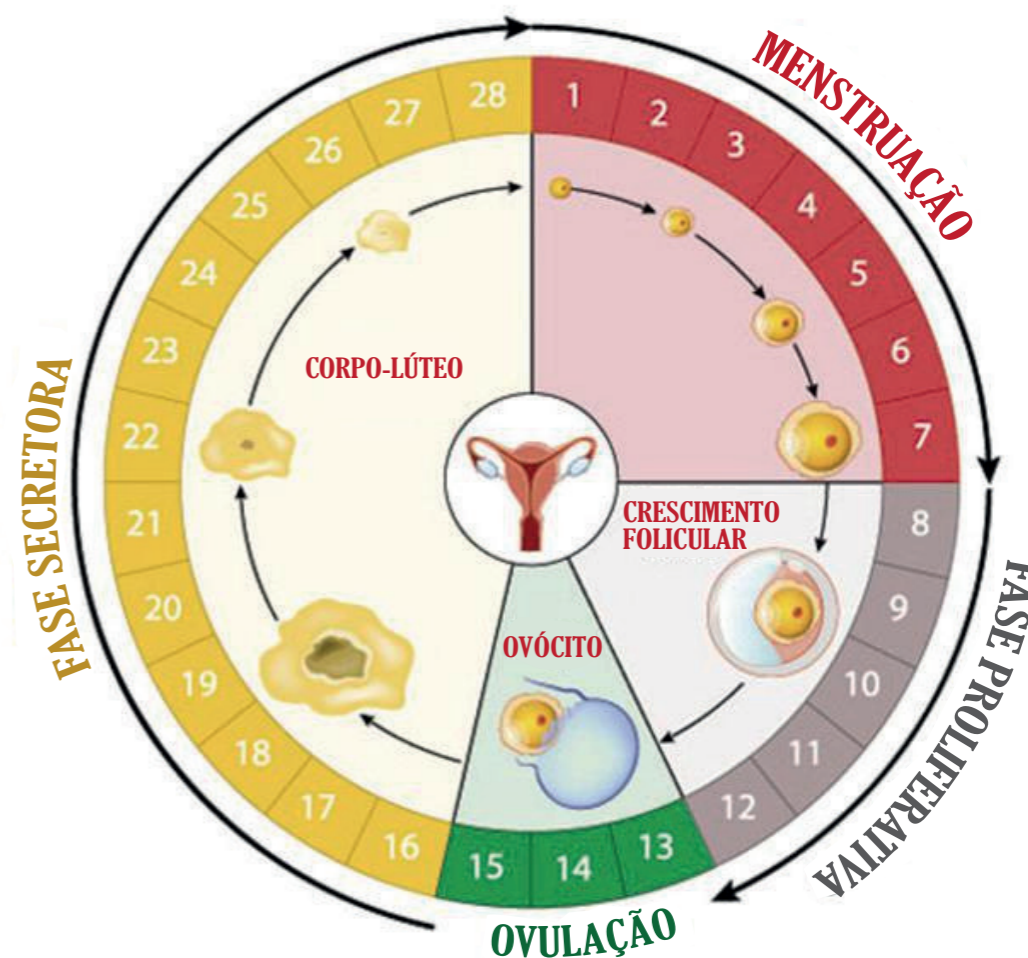




## MULHERES SÃO CÍCLICAS

- O CICLO MENSTRUAL OCORRE EM MULHERES QUE SE ENCONTRAM EM IDADE REPRODUTIVA.
- VARIA ENTRE 26 E 32 DIAS, MÉDIA 28 DIAS.
- A MARCAÇÃO DO INÍCIO DO CICLO É A MENSTRUAÇÃO, UM SANGRAMENTO NATURAL E ESPONTÂNEO QUE OCORRE PERIODICAMENTE NO CORPO FEMININO.

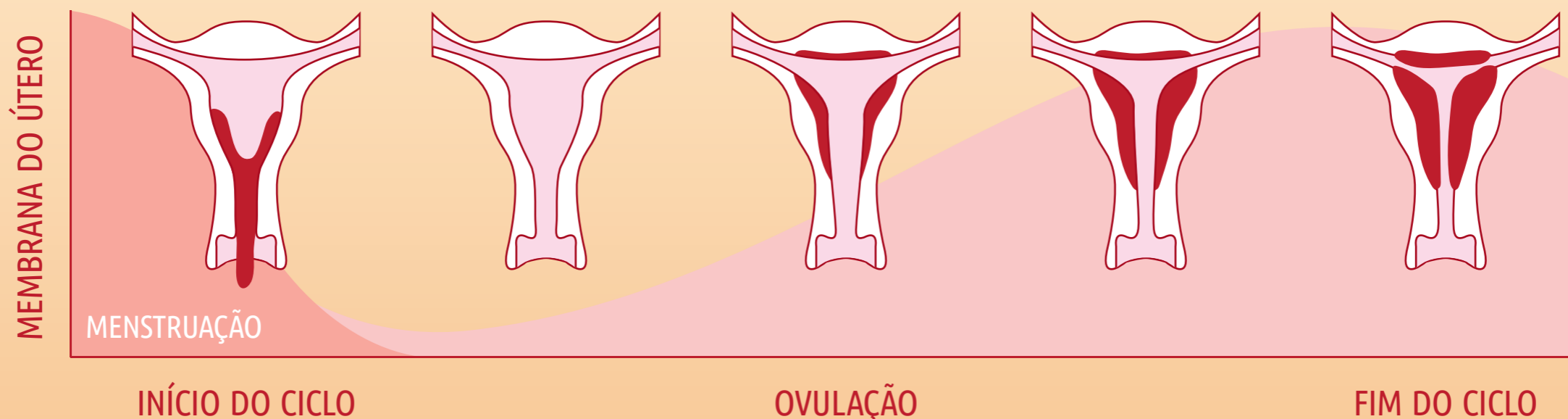
### CICLO MENSTRUAL





## NEM TODO SANGUE É SINAL DE PERIGO

TODOS OS MESES, O ÚTERO PREPARA UM REVESTIMENTO INTERNO, CHAMADO ENDOMÉTRIO, PARA RECEBER O EMBRIÃO (ÓVULO FECUNDADO). QUANDO A FECUNDAÇÃO NÃO OCORRE, ESSE TECIDO É DESCARTADO. AÍ VEM A MENSTRUAÇÃO, QUE NADA MAIS É DO QUE UMA DESCAMAÇÃO DA PAREDE INTERNA DO ÚTERO.





## MENSTRUAR É ALGO NATURAL E ESPONTÂNEO EM TODA MULHER EM IDADE REPRODUTIVA

### MENSTRUÇÃO:

É UM SANGRAMENTO GENITAL DE ORIGEM INTRAUTERINA (DENTRO DO ÚTERO), PERIÓDICO E TEMPORÁRIO, QUE SE MANIFESTA APROXIMADAMENTE A CADA MÊS. SE INICIA COM A MENARCA (1ª MENSTRUÇÃO) E TERMINA COM A MENOPAUSA, QUE MARCA O FINAL DO CICLO REPRODUTIVO DA MULHER.

A MENSTRUÇÃO DURA DE TRÊS A SETE DIAS.





## DESCONFORTOS NO PERÍODO MENSTRUAL

- DURANTE A MENSTRUÇÃO, DESCONFORTOS LEVES (EM BAIXO VENTRE E PERNAS) E PEQUENAS ALTERAÇÃO DE HUMOR SÃO SITUAÇÕES ESPERADAS.
- TAMBÉM PODE TRAZER DESCONFORTOS COMO INCHAÇO ABDOMINAL, RETENÇÃO DE LÍQUIDOS, MUDANÇAS DE HUMOR, INDISPOSIÇÃO, NÁUSEA, MAL-ESTAR GERAL, DOR DE CABEÇA, NAS COSTAS E CÓLICAS.
- FATORES COMO ESTRESSE E ALIMENTAÇÃO PODEM INTERFERIR NOS SINTOMAS APRESENTADOS NESSA ÉPOCA.





## IMPORTANTE

“SOFRER” PARA MENSTRUAR **NÃO É NORMAL!**  
ALGO NÃO ESTÁ FUNCIONANDO COMO DEVERIA

**UM PROFISSIONAL DE SAÚDE  
DEVE SER CONSULTADO.**

Dúvidas sobre o assunto?

[atendimento.coase@unilab.edu.br](mailto:atendimento.coase@unilab.edu.br)

☎ 33326262

