



Bem-Estar
FEMININO

**Como a Nutrição e Hábitos Saudáveis
podem ajudar na cólica menstrual e
no Bem-Estar Integral da Mulher**

© Copyright 2024. Centro Universitário São Camilo.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

*Nutrição, Hábitos Saudáveis e Cólica Menstrual: Um Guia Integrativo
para o Bem-Estar Feminino*

REITOR

João Batista Gomes de Lima

VICE-REITOR e PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Francisco de Lélis Maciel

PRÓ-REITOR ACADÊMICO

Carlos Ferrara Junior

Produção Editorial

Coordenadora Editorial

Bruna San Gregório

Analista Editorial

Cintia Machado dos Santos

Assistente Editorial

Bruna Diseró

Autora

Laís Buard Pontes Strobel Fakri

Orientador

Guido de Paula Colares Neto

Coorientadora

Aline de Piano Ganen

Projeto Gráfico

Gabriel Fakri

Ilustrações

Malu Mendes



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/br/>

F156

Fakri, Laís Buard Pontes Strobel

Nutrição, Hábitos Saudáveis e Cólica Menstrual: Um Guia Integrativo para o Bem-Estar Feminino / Laís Buard Pontes Strobel, Guido de Paula Colares Neto, Aline de Piano Ganen. -- São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2024.

19 p.

ISBN 978-65-86702-88-0

1. Nutrição 2. Estilo de vida saudável 3. Dieta saudável 4. Menstruação I. Fakri, Laís Buard Pontes Strobel II. Colares Neto, Guido de Paula III. Ganen, Aline de Piano IV. Título

CDD: 613.2

Bem-Estar Feminino

prefácio



Bem-vinda ao nosso e-book dedicado ao bem-estar feminino, um guia abrangente que aborda o papel da **nutrição, de hábitos saudáveis e de estratégias eficazes para lidar com a cólica menstrual**. Nossa missão é oferecer às mulheres ferramentas práticas e conhecimento embasado para promover uma vida equilibrada e saudável em todas as fases do ciclo menstrual.

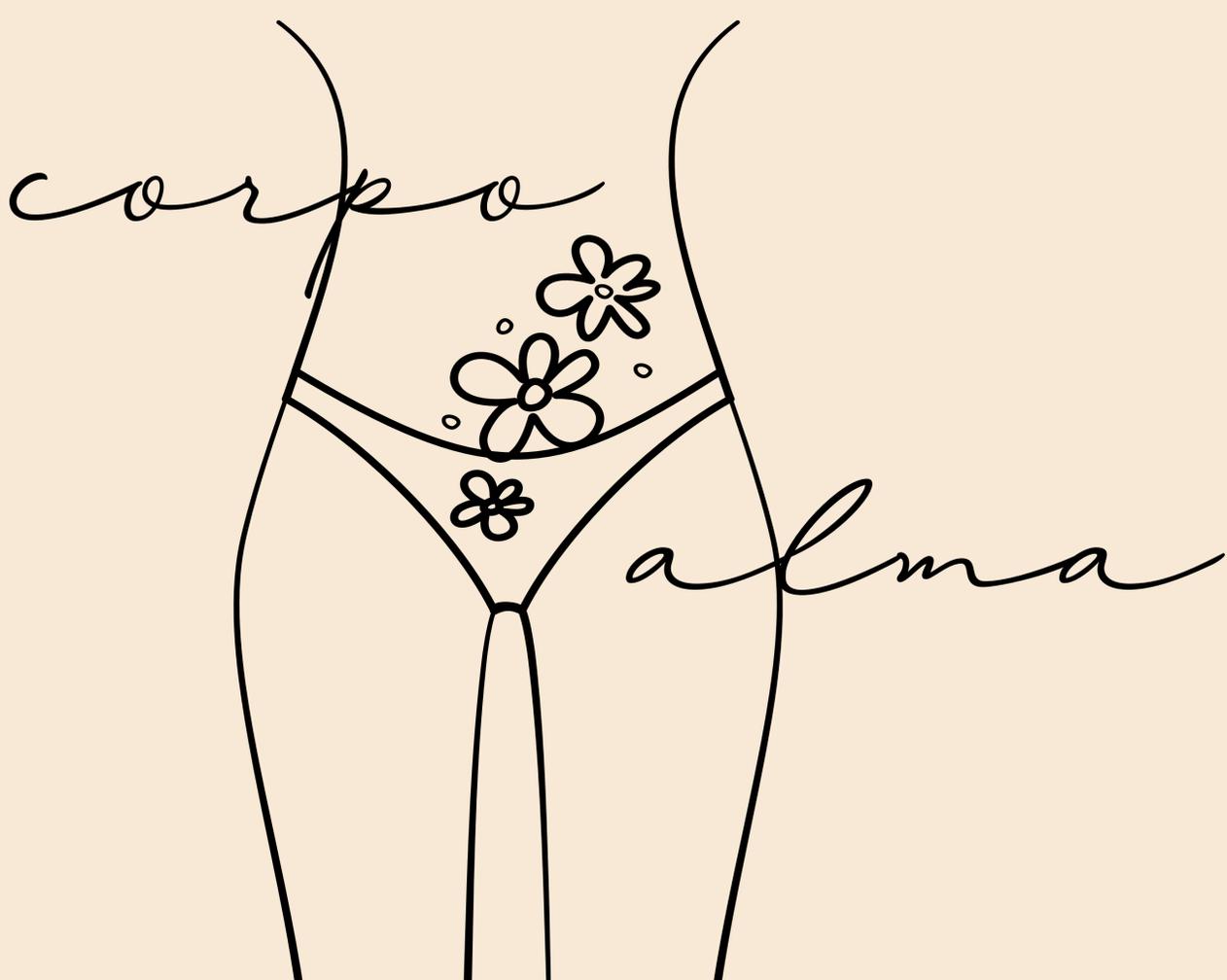
Ao longo deste e-book, você encontrará uma interconexão entre alimentação consciente, práticas saudáveis e a complexa dança hormonal que é o ciclo menstrual. Entendemos que cada fase do ciclo traz consigo necessidades únicas e, por isso, exploramos estratégias nutricionais e hábitos que se adaptam a essas mudanças cíclicas.

Da fase folicular à fase lútea, passando pela menstruação e ovulação, desvendamos os segredos de como nutrir seu corpo para otimizar sua saúde e bem-estar em todas as etapas da menstruação. Além disso, abordamos um tema às vezes negligenciado, mas tão prevalente na vida de muitas mulheres: o aspecto social.

Nossa visão é integrativa, reconhecendo a importância não apenas da alimentação e nutrição, mas também do autocuidado, movimento consciente e equilíbrio emocional. Afinal, o bem-estar feminino é um holofote que ilumina todos os aspectos de nossas vidas.

Este e-book não é apenas um guia, mas sim um convite para você se reconectar com seu corpo, cuidado pessoal, se empoderar, honrar suas necessidades e florescer em toda a sua essência feminina.

Obrigada por se juntar a nós nesta jornada de descoberta e transformação!



Bem-Estar Feminino

sumário

Ciclo menstrual	3
Entendendo o Ciclo Menstrual	4
Sintomas da Menstruação	5
O que é TPM	6
Nutrição e Cólica Menstrual	7
Abordagens Integrativas para ajudar na dor	10
Atividade Física na Menstruação	11
Relaxamentos e redução de stress	12
Sono e o Ciclo Menstrual	13
Higiene Menstrual	14
Educação e Empoderamento	15
Menstruação e Sociedade	16
Considerações Finais	17
Referências	18
Sobre a autora	19

Bem-Estar Feminino e o ciclo menstrual



O bem-estar das mulheres abrange não apenas sua saúde física, mas também aspectos emocionais e sociais. O ciclo menstrual é um processo natural que envolve variações hormonais complexas. Além da menstruação em si, muitas mulheres enfrentam desafios como a cólica menstrual, uma dor abdominal que pode ocorrer antes ou durante o período menstrual.

1 em cada 4
meninas falta à escola
no Brasil durante a
menstruação.

*

Apenas 20% das
meninas sentem-se
bem informadas na
ocasião da primeira
menstruação.

*

Cerca de 4 milhões
de meninas sofrem com
privação de higiene nas
escolas.

(acesso a absorventes e instalações
básicas tais como banheiros
e sabonetes).

*



Embora a menstruação seja natural, a intensa dor da cólica não deve ser considerada normal. A cólica varia em intensidade e duração. Enquanto algumas mulheres a enfrentam de forma leve e controlável, para outras pode ser tão intensa que atrapalha suas atividades diárias, afetando trabalho, estudo, exercícios e até mesmo o sono. Esses sintomas não apenas causam desconforto físico, mas também têm um impacto significativo no bem-estar emocional.

É essencial abordar o ciclo menstrual de forma completa para assegurar o bem-estar integral das mulheres em todos os aspectos de suas vidas.



Entendendo o seu ciclo menstrual

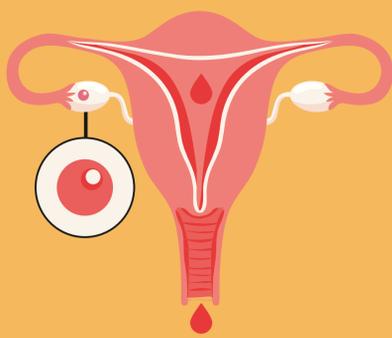
O ciclo feminino é um processo complexo que acontece no corpo das mulheres em idade fértil e passa por várias fases distintas:

1 - Menstruação



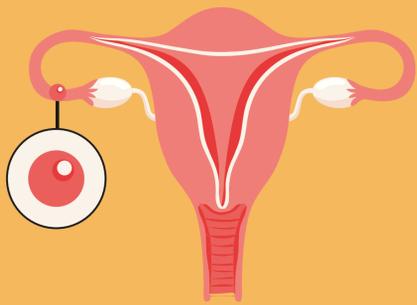
É quando ocorre o sangramento menstrual, eliminando o revestimento uterino. Normalmente dura de 3 a 7 dias, mas varia de pessoa para pessoa.

2 - Fase Folicular



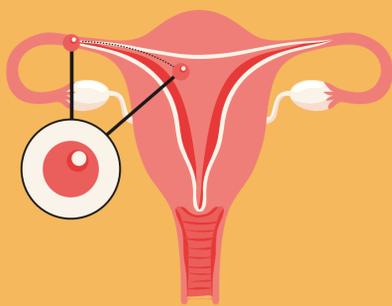
Depois da menstruação, o corpo entra nessa fase. Os folículos ovarianos amadurecem e produzem estrogênio, preparando o corpo para a ovulação.

3 - Ovulação



Para algumas mulheres acontece por volta de 14 dias antes da próxima menstruação, mas também varia de acordo com a pessoa. Neste processo, um óvulo é liberado e está pronto para ser fertilizado.

4 - Fase Lútea



Depois da ovulação, o folículo se transforma em corpo lúteo, que produz progesterona. Se não houver fertilização, começa a próxima menstruação.

As fases de cada ciclo são muito particulares para cada mulher, em que vários fatores podem influenciar que uma ou outra etapa tenha um tempo diferente. Procure um especialista que possa te ajudar a entender a sua vida cíclica.



Sintomas da menstruação

Durante o ciclo menstrual, muitas mulheres experimentam uma variedade de sintomas que podem ocorrer tanto antes quanto durante a menstruação. Esses sintomas podem variar em intensidade e duração de mulher para mulher. Aqui estão alguns dos sintomas mais comuns:

Antes da Menstruação (Fase Pré-Menstrual - TPM):

Alterações de Humor

Flutuações emocionais, como irritabilidade, sensibilidade aumentada, choro fácil, ansiedade e depressão.

Sintomas Físicos

- Sensibilidade e aumento do tamanho das mamas.
- Inchaço abdominal e ganho de peso temporário.
- Dor de cabeça.
- Fadiga e cansaço excessivo.
- Dores musculares e articulares.

Sintomas Gastrointestinais

Alterações no apetite, como desejos alimentares específicos. Problemas digestivos, como constipação ou diarreia.

Durante a Menstruação:

Sangramento

Fluxo menstrual regular que pode variar em volume e duração para cada mulher.

Cólicas Menstruais

Dor na região pélvica que pode variar de leve a intensa, devido às contrações do útero.

Fadiga

Sensação de cansaço aumentada devido às alterações hormonais.

Outros Sintomas

- Tontura ou vertigem.
- Náusea ou desconforto gastrointestinal.
- Mudanças na pele, como acne.

É importante lembrar que nem todas as mulheres experimentam todos esses sintomas e que a intensidade dos sintomas pode variar ciclo a ciclo. Se os sintomas forem severos e interferirem significativamente na sua vida diária, é recomendável consultar um profissional de saúde para avaliação e orientação adequadas.

normalize

a sem sangrar



O que é a

TPM

A TPM refere-se a um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais que ocorrem regularmente em mulheres, geralmente na segunda metade do ciclo menstrual, nos dias que antecedem a menstruação. Esses sintomas podem variar em gravidade e duração de uma mulher para outra.

Sintomas e Tratamentos

Sintomas Físicos

Incluem inchaço abdominal, sensibilidade mamária, dores de cabeça, fadiga, dores musculares e articulares, problemas gastrointestinais (como constipação ou diarreia) e alterações no apetite e desejos por comida.

Sintomas Emocionais e Comportamentais

Podem envolver alterações de humor, irritabilidade, ansiedade, depressão, choro fácil, dificuldade de concentração, insônia, aumento da sensibilidade ao estresse e diminuição da libido.

Possíveis Tratamentos para amenizar a TPM

Adotar um estilo de vida saudável pode ajudar a reduzir os sintomas da TPM. Isso inclui praticar exercícios regularmente, seguir uma dieta balanceada rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, limitar a ingestão de cafeína e álcool, e garantir uma boa qualidade de sono.

Suplementos Nutricionais

Alguns suplementos, como cálcio, magnésio, vitamina B6 e ácidos graxos ômega-3, foram associados à redução dos sintomas da TPM. No entanto, é importante consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer suplementação.

Terapia Comportamental

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode ser útil para ajudar as mulheres a desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar com os sintomas emocionais da TPM, como ansiedade e depressão. Esse tipo de terapia é realizado por psicólogos especializados em TCC.

Medicamentos

Em casos graves, quando os sintomas da TPM interferem significativamente na vida diária da mulher, podem ser prescritos medicamentos para ajudar a aliviar os sintomas. Isso pode incluir antidepressivos, contraceptivos orais ou diuréticos. É crucial procurar um profissional de saúde habilitado, como um médico ginecologista ou clínico geral, para uma avaliação completa e recomendação adequada.

Nutrição e Cólica Menstrual



Lidar com cólicas menstruais pode ser um desafio, mas **você sabia que a alimentação pode ser uma grande aliada? Sim, é verdade!** Uma dieta equilibrada não só mantém nosso corpo funcionando bem, mas também pode ajudar a equilibrar os hormônios e reduzir a inflamação, aliviando os sintomas das cólicas.

É importante entender que cuidar da alimentação vai além de manter a forma. É sobre cuidar da saúde interna do corpo, o que pode ajudar a aliviar as dores mensais que tanto nos incomodam. Precisamos valorizar a nutrição como uma ferramenta para promover o bem-estar e a qualidade de vida, especialmente durante aqueles dias do mês em que enfrentamos desconfortos menstruais.



Para muitas mulheres, o período menstrual traz cólicas dolorosas, que podem afetar sua qualidade de vida. Essas cólicas, conhecidas como **dismenorreia**, podem variar em intensidade e duração, muitas vezes acompanhadas por desconforto abdominal, dores lombares e irritabilidade. Uma maneira de lidar com essas cólicas é prestando atenção à dieta. A alimentação desempenha um papel crucial na regulação do corpo e pode influenciar diretamente a gravidade dos sintomas menstruais. **Alguns alimentos podem ajudar a aliviar as cólicas, enquanto outros podem piorá-las.**

Entender quais alimentos podem contribuir para o alívio das cólicas menstruais e quais devem ser consumidos com moderação ou evitados pode ser fundamental para mulheres que buscam maneiras naturais de lidar com esse desconforto mensal.

A seguir estão alguns exemplos.



Nutrição e Cólica Menstrual

A dieta desempenha um papel fundamental no manejo da cólica menstrual, e alguns alimentos são reconhecidos por seus potenciais benefícios no alívio dos sintomas. Listamos cinco nutrientes que podem contribuir para o alívio da cólica menstrual.

Nutrientes que podem ajudar:



Vitamina D

A vitamina D ajuda a reduzir a dor da cólica menstrual. Ela regula substâncias que causam as contrações no útero durante a menstruação. Além disso, ela também equilibra o cálcio, o que pode ajudar a diminuir a sensibilidade à dor. **Você pode encontrar vitamina D em alimentos como ovos, leite, cogumelos (champignon e shiitake), peixes gordurosos (salmão, truta, sardinha em óleo, atum), óleo de fígado de bacalhau, etc.**



Magnésio e Cálcio

O magnésio e o cálcio são importantes para controlar as contrações musculares, incluindo as do útero. Eles ajudam a regular a sensibilidade à dor e a força das contrações. **Você pode obtê-los comendo vegetais verdes, como espinafre, e também alimentos lácteos, como leites, iogurtes e queijo.**



Vitamina E

A vitamina E é conhecida por combater a inflamação e o estresse no corpo. Ela também influencia as substâncias que causam a dor menstrual. **Alimentos como amêndoas, avelãs, abacate e óleos vegetais são boas fontes de vitamina E.**



Ácidos Graxos Ômega-3

Esses ácidos graxos ajudam a reduzir a produção de substâncias que causam inflamação e dor durante a menstruação. **Eles estão presentes em alimentos como peixes gordurosos, sementes de chia e linhaça.**



Gengibre

O gengibre tem substâncias que combatem a inflamação e a dor. Ele pode reduzir as substâncias que causam dor menstrual e diminuir a ativação de sinais de dor no corpo. **Você pode consumir gengibre fresco em chás ou adicioná-lo a alimentos e receitas.**

Nutrição e Cólica Menstrual

Há, também, alguns alimentos que podem piorar os sintomas, e, por isso, devem ser evitados.

Alimentos que podem piorar:



Cafeína

A cafeína pode **umentar a ansiedade e a irritabilidade**, além de estimular as contrações musculares, o que pode intensificar as cólicas menstruais. Evitar o consumo excessivo de café, chá preto, refrigerantes e outras bebidas cafeinadas pode ajudar a reduzir a intensidade das cólicas.



Alimentos ricos em Gordura Saturada

Alimentos ricos em gordura saturada, como carnes gordurosas, frituras e alimentos processados, podem desencadear processos inflamatórios no corpo, **umentando a sensibilidade à dor e agravando as cólicas menstruais**. Reduzir o consumo desses alimentos pode ser benéfico para aliviar as cólicas.



Alimentos ricos em açúcar refinado

O açúcar refinado **pode levar a flutuações nos níveis de açúcar no sangue e aumentar a inflamação no corpo**, o que pode piorar as cólicas menstruais. Evitar alimentos açucarados, como doces, bolos, refrigerantes e produtos de confeitaria, pode ajudar a manter os sintomas sob controle.



Alimentos com alto teor de Sódio

O consumo excessivo de sal **pode levar à retenção de líquidos e ao inchaço, o que pode aumentar o desconforto durante a menstruação**. Reduzir a ingestão de alimentos processados, refrigerantes, *fast food*, macarrão instantâneo industrializado, e alimentos enlatados, que geralmente são ricos em sódio, pode ajudar a diminuir a gravidade das cólicas.



Bebidas alcoólicas

O álcool **pode desidratar o corpo e aumentar a retenção de líquidos, o que pode agravar o inchaço e a sensação de desconforto durante a menstruação. Além disso, o álcool pode interferir nos hormônios e no equilíbrio emocional, tornando as cólicas mais intensas**. Reduzir ou evitar o consumo de bebidas alcoólicas durante o período menstrual pode ser útil para diminuir as cólicas.



Abordagens Integrativas

para ajudar na dor*

Acupuntura



A acupuntura é uma técnica antiga que é amplamente utilizada para aliviar dores, inclusive da cólica menstrual. A técnica consiste em colocar agulhas finas em pontos específicos do corpo para ajudar a relaxar e diminuir a dor.

Mas lembre-se, os resultados podem variar de pessoa para pessoa. É importante encontrar um terapeuta de acupuntura qualificado para garantir que o tratamento seja seguro e eficaz.

Suplementação



Os suplementos podem ajudar a aliviar a cólica menstrual, fornecendo nutrientes importantes para reduzir a dor e os sintomas. No entanto, a eficácia dos suplementos pode variar de pessoa para pessoa. Antes de começar a tomar suplementos, é importante consultar um profissional de saúde. Eles podem recomendar os melhores suplementos para suas necessidades e fornecer orientações sobre dosagens seguras.

Lembre-se de que os suplementos devem ser complementos, não substitutos, de uma dieta saudável e equilibrada.

Fitoterapia



Certos chás de ervas podem ser benéficos para aliviar a cólica menstrual devido às suas propriedades relaxantes, anti-inflamatórias e analgésicas:

Camomila: Conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e calmantes, pode relaxar os músculos uterinos, aliviando a tensão da cólica menstrual. Também pode reduzir a ansiedade e o estresse. **Gengibre:** Possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, que ajudam a diminuir a dor e a inflamação da cólica menstrual. Também pode aliviar a dor abdominal e reduzir a intensidade das contrações uterinas.

Hortelã: Com propriedades analgésicas e anti-espasmódicas, pode relaxar os músculos uterinos e aliviar a dor e as cólicas menstruais, proporcionando alívio da tensão abdominal.

*Além da abordagem integrativa, é importante orientar sobre uma Abordagem Médica e Profissional, ou seja, sobre quando buscar ajuda médica para cólicas menstruais severas e o papel do profissional de saúde na gestão da saúde menstrual.



Atividade física na menstruação

Manter uma rotina saudável abrangente pode ser benéfico para aliviar seus sintomas! Isso não se limita apenas à dieta, mas também inclui a **prática regular de aproximadamente 30 minutos por dia de atividades físicas**. Surpreendentemente, para algumas mulheres, a realização de exercícios específicos durante o período menstrual pode proporcionar alívio. Abaixo, apresentamos algumas atividades que podem contribuir para o seu bem-estar, lembrando sempre da importância de respeitar seus próprios limites:



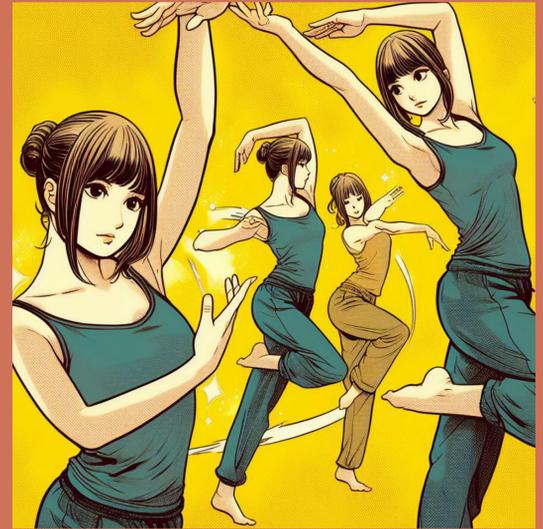
Yoga e Alongamento

Praticar yoga pode ajudar a aliviar o desconforto durante a menstruação, proporcionando flexibilidade e relaxamento.



Exercício Aeróbico

A prática de exercícios aeróbicos, como **corrida leve**, pode auxiliar na liberação de endorfinas, reduzindo a sensação de desconforto.



Dança e Movimento

A participação em aulas de dança pode proporcionar alívio, energia e liberação de endorfinas, ajudando a lidar com a cólica menstrual.

Dicas importantes!

1 - Escute o seu corpo

Durante a menstruação, algumas mulheres podem sentir fadiga, cólicas menstruais intensas, inchaço e mudanças de humor. É importante ouvir o seu corpo e respeitar seus limites. Se você se sentir muito cansada ou desconfortável, pode ser melhor diminuir a intensidade do exercício ou optar por atividades mais leves.

2 - Escolha atividades de baixo impacto

Atividades de baixo impacto, como caminhada, natação, ciclismo leve e ioga, podem ser mais confortáveis durante a menstruação, especialmente se você estiver lidando com cólicas ou sensibilidade nos seios.

3 - Exercícios de relaxamento

Exercícios de relaxamento, como ioga e meditação, podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade associados à menstruação. Praticar essas atividades pode ajudar a aliviar as dores e desconfortos físicos.

4 - Exercícios aeróbicos

Algumas mulheres relatam que exercícios aeróbicos, como corrida, dança e aeróbica, ajudam a aliviar os sintomas da TPM e melhoram o humor durante a menstruação. No entanto, é importante não exagerar na intensidade do exercício e respeitar os sinais do seu corpo.

5 - Exercícios de fortalecimento muscular

Exercícios de fortalecimento muscular, como pilates e treinamento de peso leve, podem ajudar a melhorar a postura, reduzir a tensão muscular e aliviar as dores nas costas associadas à menstruação.

Relaxamento e redução de stress

Calor

O uso de calor é frequentemente recomendado como um método natural para aliviar cólicas, especialmente cólicas menstruais e cólicas abdominais em geral. Aqui estão algumas dicas:

Bolsa de água quente, compressa térmica ou toalha quente: A aplicação de calor localizado na área abdominal pode ajudar a relaxar os músculos e aliviar a dor das cólicas. Envolve a bolsa de água quente, ou uma compressa térmica, em um pano fino para evitar queimaduras na pele e aplique sobre a região dolorida por 15 a 20 minutos, retire, espere que a pele esfrie por alguns minutos antes de reaplicar. Você pode repetir esse processo conforme necessário ao longo do dia, mas evite usar continuamente por longos períodos para evitar danos à pele. Com a toalha, molhe uma toalha limpa com água quente, torça o excesso de água e repita o procedimento acima.

Banho quente: Tomar um banho quente pode ser reconfortante e relaxante para aliviar a dor das cólicas. A água quente ajuda a relaxar os músculos e aliviar a tensão no abdômen.

Relaxamento

Relaxar antes de dormir, meditar ou praticar ioga também pode ajudá-la a lidar com a dor. O sono pode ajudar a aliviar a cólica menstrual de várias maneiras:

Redução do estresse: O sono adequado pode ajudar a reduzir os níveis de estresse, que podem contribuir para o aumento da sensibilidade à dor durante o período menstrual.

Liberação de endorfinas: Durante o sono, o corpo libera endorfinas, que são hormônios que atuam como analgésicos naturais. Essas substâncias podem ajudar a reduzir a sensação de dor associada à cólica menstrual.

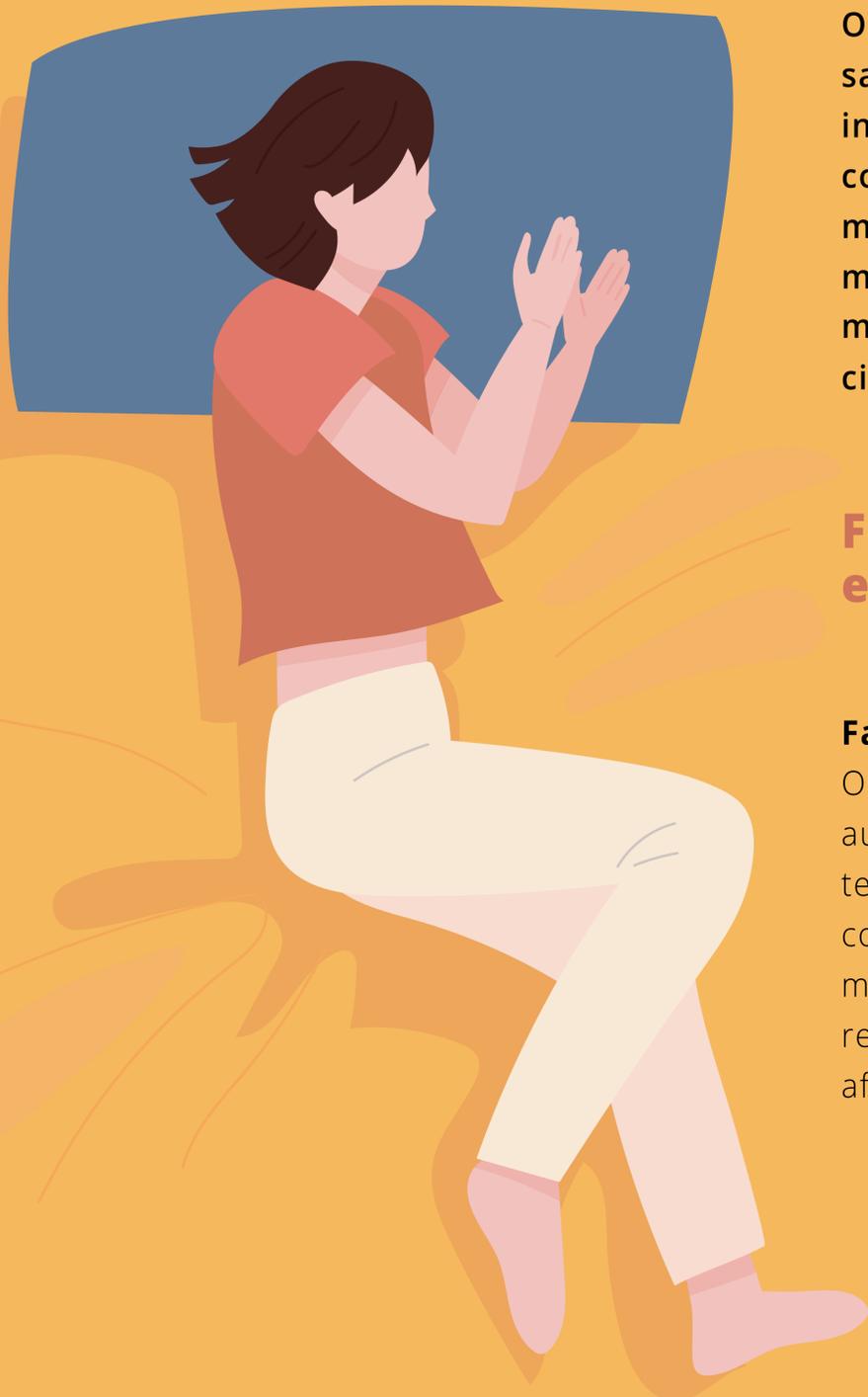
Relaxamento muscular: O sono permite que os músculos do corpo relaxem completamente, incluindo os músculos do útero. Isso pode ajudar a reduzir a intensidade das contrações uterinas que causam a dor da cólica menstrual.

Promoção da regulação hormonal: O sono adequado desempenha um papel importante na regulação dos hormônios do corpo, incluindo os hormônios relacionados ao ciclo menstrual. Um ciclo menstrual regular e equilibrado pode resultar em menos sintomas de cólica.

Recuperação e reparo no sono: Durante o sono, o corpo passa por processos de recuperação e reparo. Isso pode ajudar a reduzir a inflamação e a sensibilidade à dor associada à cólica menstrual. O tempo de sono recomendado para adultos é de 7 a 9 horas de sono por noite, enquanto adolescentes de 14 a 17 anos são aconselhados a dormir de 8 a 10 horas por noite. **Veja mais na página a seguir.**



Sono e o Ciclo Menstrual



O sono desempenha um papel crucial na saúde e no bem-estar das mulheres, influenciando e sendo influenciado pelas complexas flutuações hormonais do ciclo menstrual. Neste capítulo, vamos mergulhar na relação entre sono e ciclo menstrual, destacando como cada fase do ciclo pode impactar o sono e vice-versa.

Fases do Ciclo Menstrual e seu Impacto no Sono

Fase Folicular

Os níveis de estrogênio começam a aumentar gradualmente. Esse aumento pode ter um efeito estimulante no cérebro, contribuindo para uma maior energia física e mental. Para algumas mulheres, isso pode resultar em dificuldade para relaxar à noite, afetando indiretamente a qualidade do sono.

Ovulação

É marcada pelo pico de estrogênio e pelo aumento do hormônio luteinizante (LH). Algumas mulheres podem experimentar interrupções leves no sono durante esse período, possivelmente devido às mudanças hormonais. Além disso, o aumento na libido associado à ovulação também pode influenciar os padrões de sono.

Fase Lútea

Durante a fase lútea, os níveis de estrogênio começam a diminuir, enquanto os níveis de progesterona aumentam. Isso pode levar a sintomas como fadiga diurna e sonolência, especialmente nos dias que antecedem a menstruação. Muitas mulheres também relatam distúrbios do sono nesta fase, como insônia ou sono fragmentado, devido às flutuações hormonais e aos sintomas pré-menstruais.

Sintomas Pré-Menstruais

A qualidade do sono pode influenciar diretamente a gravidade dos sintomas pré-menstruais, como irritabilidade, ansiedade, depressão e dores físicas. A falta de sono adequado pode intensificar esses sintomas, tornando o período pré-menstrual mais desafiador para algumas mulheres.



Higiene Menstrual

A higiene menstrual desempenha um papel crucial na saúde e no bem-estar das mulheres durante o ciclo menstrual. Com uma variedade de produtos disponíveis no mercado, é essencial entender as opções para escolher aquelas que melhor atendem às necessidades individuais.



Absorventes Descartáveis

Práticos e disponíveis em vários tamanhos e absorções, oferecem trocas rápidas e descarte fácil. Opções ecológicas incluem materiais orgânicos compostáveis ou biodegradáveis, com algumas marcas adotando tecnologias sustentáveis para reduzir plásticos.



Tampões

Inseridos na vagina, feitos de algodão compactado, e disponíveis em diferentes tamanhos e absorvências para se adequar ao fluxo menstrual.



Copo Menstrual

Dispositivos reutilizáveis de silicone médico que coletam o fluxo menstrual. São econômicos e sustentáveis a longo prazo, podendo ser esterilizados e reutilizados por vários ciclos.



Absorventes Reutilizáveis

Feitos de algodão orgânico, bambu ou microfibra, podem ser lavados e reutilizados várias vezes. Podem ser no formato de um absorvente comum como também calcinhas e shorts. Têm uma camada impermeável para evitar vazamentos e vêm em vários tamanhos e estilos.



Escolha do Produto Adequado

Ao escolher um produto de higiene menstrual, considere preferências individuais, conforto, estilo de vida, custo e questões ambientais para uma experiência confortável, conveniente e sustentável.



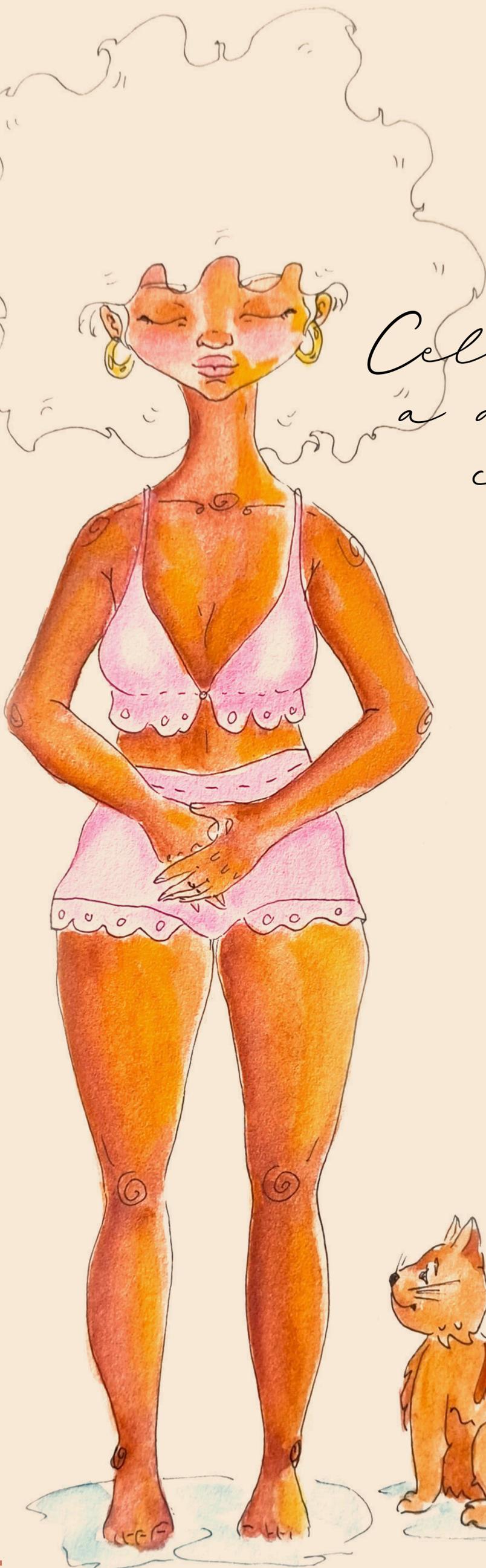
Educação e Empoderamento!

A menstruação é uma parte natural do ciclo reprodutivo feminino, mas muitas vezes é cercada por tabus e vergonha. No entanto, é importante entender que não é algo de que se envergonhar, mas sim um processo saudável e normal. Conhecer o próprio corpo é essencial para o empoderamento feminino. Quando as mulheres entendem como seus corpos funcionam, podem tomar decisões informadas sobre sua saúde menstrual e desafiar normas sociais que tentam silenciar ou estigmatizar a menstruação.

Celebrar e aceitar a diversidade dos corpos femininos!

A educação menstrual é crucial nesse processo, desafiando mitos e capacitando as mulheres a entenderem seus corpos sem tabus. Isso inclui reconhecer que cólicas menstruais intensas não devem ser aceitas como inevitáveis, mas sim tratadas e investigadas como sintomas legítimos.

As mulheres devem aprender a reconhecer sinais de cólicas menstruais anormais e buscar ajuda quando necessário. No contexto do empoderamento feminino, reconhecer e tratar cólicas menstruais é essencial para garantir que as mulheres vivam suas vidas com plenitude e dignidade. Isso envolve desafiar normas sociais prejudiciais e promover uma cultura de apoio mútuo e cuidado. À medida que as mulheres se capacitam com conhecimento sobre sua saúde menstrual e exigem tratamento adequado, estão reivindicando seu direito a uma vida livre de dor e desigualdade.





Menstruação e Sociedade

Percepção Social da Menstruação

A menstruação ainda é cercada por tabus e estigmas em muitas culturas ao redor do mundo, o que pode ter um impacto significativo na vida das mulheres.

Tabus Culturais

Em diversas culturas, a menstruação é acompanhada de tabus e crenças supersticiosas que podem variar desde restrições alimentares e de atividades até a exclusão social das mulheres durante o período menstrual. Esses tabus perpetuam a ideia de que a menstruação é algo sujo ou impuro, afetando a autoestima e a liberdade das mulheres.

Estigma e Vergonha

A menstruação é frequentemente associada a sentimentos de vergonha e constrangimento. Tanto as mulheres que a experimentam quanto a sociedade em geral podem evitar discutir o tema abertamente, perpetuando mitos e equívocos. Este silêncio em torno do assunto pode levar à desinformação e ao isolamento das mulheres.

Falta de Educação Menstrual

A educação menstrual é muitas vezes inadequada ou ausente em muitos contextos, deixando as mulheres despreparadas para lidar com sua própria saúde menstrual e perpetuando o estigma em torno do assunto. A falta de conhecimento pode resultar em práticas de higiene inadequadas e desconhecimento sobre sintomas que podem indicar problemas de saúde.

Importância da Educação Menstrual

A educação menstrual é fundamental para dar autonomia às mulheres, desconstruir estigmas e promover a saúde menstrual.

Empoderamento das Mulheres

Uma educação menstrual abrangente e precisa capacita as mulheres a entender seus corpos, ciclos menstruais e necessidades de saúde reprodutiva, permitindo decisões informadas sobre cuidados menstruais, contracepção e saúde geral. Conhecimento é poder, e ao entender melhor seu corpo, as mulheres podem reivindicar sua saúde e bem-estar com mais confiança.

Desconstrução de Estigmas

Ela desmistifica a menstruação, desafia estereótipos e combate o estigma. Informações precisas e a normalização da conversa promovem uma cultura inclusiva e respeitosa. A discussão aberta leva à maior aceitação e apoio para as mulheres na sociedade.

Promoção da Saúde Menstrual

Combate problemas como distúrbios menstruais, endometriose e síndrome do choque tóxico. Capacita as mulheres com conhecimento sobre sintomas menstruais normais e anormais, melhora o diagnóstico precoce e o tratamento, resultando em melhores resultados de saúde a longo prazo.

Educação menstrual e compreensão social são cruciais para empoderar mulheres, quebrar tabus e promover uma sociedade inclusiva e saudável.

Considerações *finais*

Ao longo deste e-book, exploramos diversos aspectos do ciclo menstrual, abordando desde os fundamentos biológicos até as implicações sociais e emocionais. Entender as fases do ciclo menstrual, como folicular, ovulação e lútea, é fundamental para que cada mulher possa monitorar sua saúde e reconhecer padrões normais ou anormais, ajudando na identificação de possíveis irregularidades e na busca por apoio médico.

Os sintomas menstruais, como cólicas, fadiga e irritabilidade, são comuns e podem impactar a qualidade de vida, sendo aliviados por um estilo de vida saudável e apoio emocional. A menstruação, apesar de natural, ainda enfrenta tabus culturais que dificultam a educação adequada. Desmistificar a menstruação e promover discussões abertas são essenciais para criar uma sociedade mais inclusiva. A escolha do produto de higiene menstrual é pessoal e deve considerar conforto, conveniência, custo e impacto ambiental, com opções como absorventes descartáveis, tampões, acopos menstruais e reutilizáveis. A saúde menstrual é fundamental para o bem-estar geral, e ter acesso a informações precisas e produtos adequados é um direito essencial.

A menstruação não deve ser motivo de vergonha ou constrangimento, mas sim uma parte natural e saudável da vida das mulheres. Ao promover a educação menstrual, desmistificar tabus e oferecer informações sobre cuidados e higiene, esperamos contribuir para um mundo onde as mulheres possam viver suas vidas plenamente, sem estigma ou barreiras.

Agradecemos por nos acompanhar nesta jornada e esperamos que este e-book tenha proporcionado informações valiosas para o cuidado da sua saúde menstrual. Lembre-se de que cada mulher é única e encontrar o equilíbrio que funciona para você é fundamental. Fique informada, cuide-se bem e celebre seu corpo em todas as suas fases.





Referências

bibliográficas

BARCIKOWSKA, Z.; RAJKOWSKA-LABON, E.; GRZYBOWSKA, M. E.;

HANSDORFER-KORZON, R.; ZORENA, K. Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 4, p. 1191, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32069859/>. Acesso em: 27 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Dignidade Menstrual. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2024/dignidade-menstrual>. Acesso em: 20 jun. 2024.

CHANDRA-MOULI, V.; PATEL, S. V. Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health*, v. 14, n. 1, p. 30, 1 mar. 2017. DOI: 10.1186/s12978-017-0293-6. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5333382/>. Acesso em: 20 jun. 2024.

CHEN, Yi-Chun et al. Effect of vitamin D supplementation on primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Nutrients*, v. 15, n. 13, p. 2830, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/13/2830>. Acesso em: 8 jul. 2023.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

(FEBRASGO). Tensão pré-menstrual: critérios para diagnóstico. 2020. Disponível em:

<https://www.febrasgo.org.br/pt/noticias/item/422-tensao-pre-menstrual-criterios-para-diagnostico>. Acesso em: 24 jun. 2024.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA; FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES

UNIDAS. Dignidade menstrual: relatório UNICEF e UNFPA. Maio 2021. Disponível em:

<https://www.unicef.org/brazil/relatorios/pobreza-menstrual-no-brasil-desigualdade-e-violacoes-de-direitos>. Acesso em: 20 jun. 2024.

GALLAGHER, Jenny Sadler et al. The impact of endometriosis on quality of life in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2018. v. 63, n. 6, p. 766-772. Disponível em: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(18\)30280-5/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(18)30280-5/fulltext). Acesso em: 3 jul. 2023.

MATTHEWMAN, G.; LEE, A.; KAUR, J. G.; DALEY, A. J. Physical activity for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, v. 219, n. 3, p. 255, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29630882/>. Acesso em: 12 abr. 2023.

McKENNA, K. A.; FOGLEMAN, C. D. Dysmenorrhea. *American Family Physician*, v. 104, n. 2, p. 164-170, 2021. Disponível em:

<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2021/0800/p164.html>. Acesso em: 10 mar. 2024.

SIMINIUC, R.; ȚURCANU, D. Impact of nutritional diet therapy on premenstrual syndrome. *Frontiers in Nutrition*, v. 10, p. 1079417, 1 fev. 2023. DOI: 10.3389/fnut.2023.1079417.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36819682/>. Acesso em: 24 jun. 2024.

TAKEDA, T. Premenstrual disorders: Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, v. 49, n. 2, p. 510-518, fev. 2023. DOI: 10.1111/jog.15484. Epub 1 nov. 2022. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36317488/>. Acesso em: 24 jun. 2024.

Sobre a autora



M.e. Lais Strobel

NUTRICIONISTA

Olá!

Me formei em *Nutrição* pelo Centro Universitário São Camilo em 2016. Desde esse período, foquei em temas relacionados à nutrição de crianças e adolescentes, como o projeto "*Intolerância à Lactose em Crianças: Terapia nutricional na deficiência de cálcio e vitamina D*" (Jornada Científica do Centro Universitário São Camilo 2015). E também meu Trabalho de Conclusão de Curso, que teve como tema "*Terapia nutricional para crianças no tratamento do Transtorno do Espectro Autista (TEA)*"

Após a graduação fiz uma especialização em *Transtornos Alimentares*, no AMBULIM (IPq-HC-FMUSP). Desde então, realizo atendimentos clínicos em consultório particular, tendo como foco gestantes, crianças e adolescentes, principalmente pacientes com comer transtornado ou transtornos alimentares. Em paralelo, gerencio minha empresa de consultoria para restaurantes em São Paulo, em qualidade de produção e treinamentos de equipes.

Este e-book é parte do meu projeto de formação como Mestre no curso de *Mestrado em Nutrição do Centro Universitário São Camilo, Do Nascimento à Adolescência*, aprimorando minhas áreas de atuação. Minha pesquisa é sobre *Nutrição e Dor Pélvica em Adolescentes e Saúde da Mulher*.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO


Lais Strobel
NUTRICIONISTA

Agradecimentos

desse Book



Orientador

Professor Dr. Guido de Paula Colares Neto

- *Endocrinologista pediátrico-Clinica Vita*
- *Doutor-Endocrinologia-FMUSP*
- *Docente-Centro Universitário São Camilo*



Coorientadora

Professora Dra. Aline de Piano Ganen

- *Mestre e Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo*
- *Pós-Doutorado pela Universidade Federal de São Paulo*
- *Coordenadora do curso de Mestrado Profissional em Nutrição - CUSC*
- *Docente do mestrado profissional em nutrição e da graduação de nutrição - CUSC*



Projeto Gráfico

Gabriel Fakri

- *Publicitário - Centro Universitário Belas Artes de São Paulo*
- *Especialista em Design pela ESPM e MBA em Marketing estratégico pela FAAP*
- *Gerente Estratégico de Design*



Ilustrações

Malu Mendes

- *Artista baiana que expressa em pinturas e ilustrações o feminino em todos os seus aspectos*
- *Artes Plásticas*

Importante!

Este ebook fundamenta-se integralmente na pesquisa acadêmica da autora. As orientações aqui presentes visam proporcionar auxílio no manejo da dor durante o período menstrual. No entanto, é enfaticamente recomendado buscar, sempre que possível, a orientação de um profissional de saúde qualificado.

Todos os textos, imagens, ilustrações presentes nesse material são de direitos controlados, sendo proibido o seu uso e reprodução em outras mídias sem a devida autorização e consentimento dos autores.