

saúde feminina
diana patrício



*A todas as mulheres que confiam em mim
para as orientar pelos caminhos da saúde.*

*À minha mãe e à minha irmã, duas mulheres
que são as minhas referências de força, coragem,
integridade e amor. A elas devo quem sou.*





Agradecimentos



Quero em primeiro lugar agradecer à Editora Saída de Emergência pela oportunidade e pela confiança depositadas em mim para concretizar este segundo projecto, e com a qual tem sido um prazer trabalhar desde o primeiro livro, *Pare, Escute e Mude*.

A duas mulheres admiráveis que aceitaram o convite para escrever o prefácio deste livro, que tenho como modelos a seguir por todas nós e que considero verdadeiros exemplos de sucesso, beleza, inteligência, competência e integridade: Ana Galvão, que, de forma tão simpática e profissional, acompanha e presenteia tantos portugueses com memoráveis momentos, através da rádio e da televisão, e à Dra. Denise de Carvalho, que faz um trabalho de excelência, dedicando a sua vida a levar mais saúde e consciência ao Brasil e ao mundo.

Às minhas pacientes, pela confiança depositada e pela oportunidade de ensinar e aprender. À minha família e amigos, por todo o apoio e compreensão ao longo do tempo em que fui escrevendo estas páginas. À família que, não sendo de sangue, me foi generosamente concedida pela vida, Olívia Valério e Mariana Valério. A pessoas importantes que partilham comigo o desejo de ajudar a melhorar a saúde de todos os que nos procuram, e que percorrem comigo este caminho — Magda Roma e Sadhna Monteiro.

À Cristina Carreiro, amiga e fonte de estímulo e inspiração para produzir mais e melhor.

À minha *personal trainer*, Sílvia Pereira, que me fez sentir no corpo todos os benefícios que uma prática orientada de exercício físico proporciona.

Às pessoas com quem trabalho e que contribuem para melhorar a qualidade do meu trabalho, com destaque para Vítor Moutinho, Sónia Luís e Carla Silva.

Ao Tiago Chabert, por todo o apoio, dedicação, partilha e inspiração.

A si, que começou a folhear estas páginas e a quem espero poder ajudar.



Índice

PREFÁCIO POR ANA GALVÃO	19
PREFÁCIO POR DR.ª DENISE DE CARVALHO	21
INTRODUÇÃO	23
ENTENDA O SEU CICLO MENSTRUAL	25
Fase folicular ou proliferativa	28
Fase ovulatória	30
Fase lútea	33
Estrogénio e progesterona	37
INTERPRETE O SEU CICLO MENSTRUAL	39
Amenorreia (ausência de menstruação) e menstruações irregulares	39
Menstruações intensas e abundantes	43
Menstruações escassas ou insuficientes	43
Presença de coágulos no fluxo menstrual	44
Cor do fluxo menstrual	44
Spotting ou pequenas perdas de sangue entre menstruações	45
Dismenorreia (dores menstruais)	46
Dor da ovulação	46
Dor durante a relação sexual	47
Ausência de muco cervical ou presença de muco cervical fora do período fértil	47

PRODUTOS DE HIGIENE MENSTRUAL	49
Pensos higiênicos	49
Tampões	50
Copo menstrual	51
O QUE É A SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL?	53
RESTABELECER A SAÚDE E O EQUILÍBRIO DO SEU CICLO MENSTRUAL	59
Alimentação e inflamação	60
Alimentos inflamatórios	60
Álcool	60
Açúcar	61
Trigo	61
Laticínios	61
Gorduras trans e ômega 6	62
Carnes vermelhas e gordura animal	62
Alimentos anti-inflamatórios	63
A importância da proteína	63
Vitaminas e minerais antioxidantes	63
Superalimentos para a saúde feminina	67
Biovivos	67
Camu-camu	69
Clorela	69
Curcuma	70
Gengibre	70
Linhaça	71
Maca	72
Moringa	74
Pólen de abelha	75
Spirulina	76
Plano alimentar de acordo com o ciclo menstrual	77
1. ^a Semana — fase folicular — menstruação	78
2. ^a Semana — fase folicular	81
Final da 2. ^a semana — ovulação	84
3. ^a e 4. ^a semanas — fase lútea	85

A importância de uma boa saúde digestiva	88
Kombucha	94
Chucrute	97
Toxicidade e equilíbrio hormonal	98
Exercício físico	106
Sono	113
<i>Stress</i>	118
CONTRACEPÇÃO	125
Contraceção hormonal	126
Pílulas combinadas	128
Minipílulas	129
Anel vaginal	129
Adesivo	130
Implante	130
Injecção	131
SIU ou sistema intra-uterino	131
Efeitos secundários dos métodos contraceptivos hormonais	132
Contraceção não hormonal	135
Preservativo masculino	135
Preservativo feminino	136
Diafragma	136
Capa cervical	137
Espermicida	137
Vasectomia	138
Laqueação das trompas	138
DIU de cobre	139
Método de consciência de fertilidade	140
Monitor de fertilidade <i>Daysy</i> ®	143
NATUROPATIA NAS PERTURBAÇÕES DO CICLO MENSTRUAL	145
Acne	146
Cefaleias (dores de cabeça)	147
Compulsão alimentar	148
Depressão e ansiedade	150

Dismenorreia (dores menstruais)	151
Dor ou tensão mamária	152
Infertilidade	153
Menorragia (menstruações abundantes)	156
Retenção de líquidos	158
PREPARAÇÃO PARA A CONCEPÇÃO	159
GRAVIDEZ	163
Alimentação durante a gravidez	163
Problemas comuns na gravidez	166
Cãibras musculares	166
Candidíase vaginal	167
Diabetes gestacional	167
Edema dos membros	169
Enjoos	170
Hipertensão/pré-eclampsia	170
Infecções urinárias	172
Obstipação	172
Problemas circulatórios	173
Lombalgia e cialgia	174
Refluxo gastroesofágico	174
PÓS-PARTO	177
Depressão pós-parto	177
Baixa produção de leite materno (hipogalactia)	179
Queda de cabelo	180
Mastite	181
OUTRAS PERTURBAÇÕES DA SAÚDE DA MULHER	183
Perda ou diminuição da libido	183
Cancro da mama, do colo do útero e dos ovários	186
Candidíase vaginal	190
Celulite	192
Endometriose e adenomiose	193

Fibromiomas	196
Infecções urinárias	197
Nódulos mamários	199
Obstipação crónica	200
Ovários poliquísticos	202
Quistos nos ovários	204
A CHEGADA DOS 40	207
A pele, o cabelo e a firmeza dos tecidos	209
A MENOPAUSA	211
Afrontamentos e suores nocturnos	212
Depressão, ansiedade e insónia	213
Fadiga	214
Osteoporose	215
Perda ou diminuição da libido	215
NOTAS FINAIS	217
REFERÊNCIAS	221

*É preciso força, para sonhar e perceber que a estrada
vai além do que se vê.*

MARCELO CAMELO, COMPOSITOR



Prefácio por **ANA GALVÃO**



Sou uma mulher, tenho 44 anos, um filho e passei por inúmeras etapas na vida. Umas mais felizes e entusiasmadas, outras mais frágeis, outras a roçar a depressão. Já tive momentos de muita fadiga, outros com uma energia esgotante (para os outros). Longe estava eu de entender que muitas destas predisposições se deveram, precisamente, ao que disse há pouco, que sou mulher, que tenho 44 anos e um filho. Porque muitas das condições físicas e psicológicas por que passei estavam directamente ligadas à fase hormonal do momento, fase da vida e, sobretudo, ligadas à minha alimentação.

Não descobri tudo isto agora, mas numa altura em que comecei a dar maior importância às consequências que tinha a minha alimentação no meu estado anímico. Fiz muitos testes comigo própria, e percebi que quando comia de uma forma mais limpa, ligada aos vegetais, sementes e cereais me sentia totalmente em forma. Aliás, até na rádio (minha profissão) o sentia na rapidez do meu raciocínio e na capacidade de memória.

Ou seja, eu sentia que havia, de facto, mudanças em mim de cada vez que trocava o meu menu diário. Tudo isto é verdade, aconteceu-me. Só que também houve alturas em que, mesmo com este reforço alimentar de apenas coisas saudáveis, não me sentia assim tão bem. E porquê?

A resposta está neste livro que, finalmente, nos chega. Porque, volto a repetir, sou mulher, tenho 44 anos e um filho. Ou seja, todos os meses da minha vida (com os ciclos menstruais que lhes compete, mais uma gravidez) passei por ciclos diferentes que necessitavam de reforços diferentes, e eu não sabia, até agora. Aliás, confesso que até ler este livro eu desconhecia por completo algumas fases de nós próprias, mulheres. Confesso, contando com a vossa desculpa por isso, que não fazia ideia de que tínhamos, as senhoras, fases lúteas e foliculares. A primeira podia ser a esposa de um imperador romano (Valéria Lútea foi a terceira mulher do Imperador Cláudio...), a segunda um método de transporte para se chegar ao topo de uma montanha (vou só apanhar o folicular para a pista 2). Portanto, este livro da Diana vem ensinar-me coisas importantíssimas sobre mim própria e ainda sobre o porquê das alterações na minha estabilidade corporal e psicológica. É que, caramba, nós mulheres somos um ramalhete de momentos diferentes e particulares e, desculpem-me os homens, ninguém como nós consegue entender o que se passa cá dentro.

Só me ocorre agradecer à Diana, porque finalmente nos oferece um livro dedicado, apenas, à saúde feminina, que nos explica a complexidade do nosso corpo, em constante mutação. E sobretudo obrigada, Diana, por nos ajudares a entender que o corpo reage melhor com produtos naturais e que, afinal, não é assim tão difícil estarmos melhor em cada uma destas etapas.

Ana Galvão

Locutora de rádio e
apresentadora de televisão



Prefácio por
**DR.ª DENISE
DE CARVALHO**



As mulheres são seres complexos. Pela evolução, fomos modeladas para sermos sensíveis ao ambiente em que convivemos, empáticas para as necessidades da nossa prole e sensíveis sobre as intenções dos parceiros. E isso foi e é importante para a sociedade como um todo, porque é essencial à nossa sobrevivência e à dos nossos descendentes. Mas isso custa muitas vezes não ouvir o nosso próprio clamor por cuidado.

Somos tão maternas e cuidadoras que nos colocamos em terceiro lugar quando o assunto é autogestão. Estamos habituadas desde pequenas a sofrer e a engolir o sofrimento porque demonstrá-lo seria sinal de fraqueza ou de “uma instabilidade própria feminina”. Menstruamos, temos cólicas e incómodos, “mas toda a mulher é assim, não seria diferente comigo”. Sofremos de constipação crónica, sintomas próprios da gravidez, infecções vaginais e logo vem o derradeiro suspiro, a menopausa. Pronto, parece que tudo acabou. Mas não! Agora sentimos calores constrangedores, secura vaginal, irritabilidade, a nossa energia cai, o sono torna-se instável e não reparador.

Será o fim assim tão melancólico?

A boa notícia é que o alívio de todo esse tormento nos foi apresentado e está ao nosso alcance, basta saber usar o que a natureza tem para nos oferecer. A partir do consumo de alimentos funcionais, fitoterápicos,

vitaminas e a aplicação de manobras que envolvem a diminuição da carga tóxica a que somos expostos ao longa da vida, a adequação de hábitos (como higiene do sono e exercícios) e o controle do *stress*, podemos mudar por completo esse cenário de calvário.

Diana Patrício conseguiu neste livro de linguagem fácil, mas preenchido de informações técnicas que validam as suas considerações, mostrar vários caminhos a serem percorridos com o destino de aliviar os desconfortos da vida feminina. Caminhos práticos e de fácil aplicação. Deverá tornar-se uma rápida referência e um livro de cabeceira de qualquer mulher, independentemente da fase da vida em que se encontra. Porque quem irá, a não ser nós mesmas, cuidar-nos com o carinho que merecemos?

Dr.^a Denise de Carvalho

Gastroenterologista e cirurgiã gástrica,
praticante de medicina integrativa e funcional



Introdução

O organismo humano é fascinante, e quanto melhor o conhecemos, mais interessante se torna a nossa relação com ele.

A magnificência da forma como funciona a vida estende-se, do meu ponto de vista, a todos os seres, e as mulheres não são exceção.

Sem nenhuma intenção de natureza feminista, decidi escrever este livro porque tenho vindo a aperceber-me, ao longo de vários anos de prática clínica como naturopata, de que a maioria das mulheres tem um conhecimento muito superficial do seu corpo ou, pelo menos, não o conhece o suficiente para que possa beneficiar e elevar a sua saúde através de toda a informação que o mesmo lhe fornece, e que infelizmente é muitas vezes mal interpretada, sendo que em muitos casos nem sequer é interpretada.

Não é para mim aceitável que na era da informação existam ainda tantas mulheres limitadas na possibilidade de experienciar uma saúde plena devido à falta de informação acerca do seu corpo, com o qual convivem todos os dias das suas vidas.

O organismo de uma mulher é único, e apesar da admirável capacidade do mesmo em gerar vidas, a função e o impacto que o sistema reprodutor feminino têm na saúde da mulher estão muito para além dessa capacidade.

Saber interpretar os sintomas relacionados com as várias fases do seu

ciclo menstrual, desde o primeiro ao último, assim como saber identificar e lidar com os sinais da menopausa são requisitos básicos para que possa alcançar um outro nível de saúde. O nível do pleno bem-estar, da conexão consigo mesma e de uma sensibilidade que lhe permite saber com toda a certeza o que é e o que não é benéfico para o seu corpo.

O universo do organismo feminino é tão fascinante quanto complexo, e abordar o tema é dar um mergulho profundo e descobrir que esse mesmo universo possui inúmeras ligações com tantos outros. Vários temas serão abordados, e a minha pretensão não é que imponha a si mesma a execução de todas as orientações dadas, ao mais alto nível de perfeição, mas sim dar-lhe a oportunidade de fazer o melhor que puder com as circunstâncias que lhe assistem no momento.

O meu objectivo ao longo das próximas páginas é dar-lhe a oportunidade de se conhecer melhor e, com esse conhecimento, fazer do seu corpo um lugar melhor para viver.

Se o conhecimento que lhe irei proporcionar servir para melhorar, um pouco que seja, a sua saúde, então já terá valido a pena.

NOTA: Todas as informações e recomendações contidas neste livro não substituem ou dispensam a consulta de um profissional de saúde especializado.

Trata-se de linhas orientadoras gerais, sendo que cada caso particular merece atenção profissional especializada e adequada.



Entenda **O SEU CICLO MENSTRUAL**



Compreender o seu ciclo menstrual e estar consciente de cada uma das suas fases dá-lhe um poder e um autoconhecimento que está muito para além de saber mais ou menos quando é que vai menstruar ou de saber qual é o seu período fértil caso pretenda engravidar. O seu ciclo menstrual influencia tudo o que se passa no seu corpo, e tudo o que se passa com o seu corpo influencia o seu ciclo menstrual. Nada funciona isoladamente, tudo está em sintonia. Conceber é apenas uma possibilidade que o seu sistema reprodutor lhe oferece. Apesar de ser assim apelidado, o seu sistema reprodutor tem uma importância muito mais alargada na sua saúde do que apenas oferecer a possibilidade de concepção.

Para além disso, o seu ciclo menstrual é um excelente indicador do estado da sua saúde geral. Quando uma paciente me procura, faço sempre questão de lhe perguntar acerca do seu ciclo menstrual, seja qual for a razão de saúde que a fez chegar até mim.

E porque é que o seu ciclo menstrual tem uma importância tão grande para a sua saúde global? Porque um ciclo menstrual normal implica uma produção sincronizada de várias hormonas que afectam o seu humor, a qualidade do seu sono, a saúde dos seus ossos, músculos, coração, cérebro, o seu metabolismo e também a sua fertilidade.

Antes de ser um assunto do seu ginecologista, o seu ciclo menstrual é um assunto seu. É o seu corpo a falar consigo numa linguagem muito própria. Saber interpretar essa linguagem é fundamental. Ignorá-la é como ignorar o painel luminoso do seu carro e não saber quando deve abastecer, quando tem uma porta mal fechada, quando o deve levar ao mecânico ou quando parar imediatamente. O seu ginecologista ajuda-a a resolver problemas existentes, mas cabe a si a manutenção e a prevenção desses mesmos problemas.

Portanto, antes de falarmos sobre os problemas associados ao ciclo menstrual, vamos falar sobre como o ciclo menstrual deve ser.

A história do seu aparelho reprodutor começa no útero da sua mãe. Por volta das 20 semanas de vida intra-uterina a leitora possuía uma maior quantidade de ovócitos do que em qualquer outra fase da sua vida — seis ou sete milhões de ovócitos. No momento do seu nascimento, existia cerca de um milhão de folículos, sendo que este número decresce para cerca de 300.000 no momento em que menstrua pela primeira vez. Depois disso, estima-se que por cada ciclo menstrual se perdem cerca de 20 a 30 folículos que amadurecem, embora apenas um óvulo seja libertado por um folículo, denominado folículo dominante. Ao longo de trinta anos, aproximadamente 360 a 400 folículos libertam óvulos.

O ciclo menstrual pode ser dividido em três fases: a *fase folicular*, que começa no primeiro dia da menstruação e pode durar de 7 a 21 dias, dependendo do ciclo de cada mulher; a ovulação ou *fase ovulatória*, que ocorre num dia, mas pode estender-se até 36 horas; e a *fase lútea*, que pode durar entre 10 e 16 dias.

É importante que saiba que um ciclo menstrual normal pode durar entre 21 e 35 dias para uma mulher adulta. A duração do ciclo menstrual depende do organismo de cada mulher. No caso das adolescentes, o ciclo pode ser maior, uma vez que o sistema reprodutor ainda está em fase de maturação, e a fase folicular pode durar até 32 dias. Portanto, uma adolescente pode ter um ciclo de até 45 dias.

Para determinar a duração do seu ciclo, aconselho-a a instalar uma aplicação de calendário menstrual no seu telefone e anotar o primeiro dia do seu ciclo, que é o primeiro dia da menstruação em que verifica o aparecimento de fluxo menstrual significativo. Não confunda com pequenas manchas de sangue, denominadas *spotting* menstrual, que podem surgir a meio do ciclo e sobre as quais falarei mais à frente. Elas não representam uma menstruação.

O seu ciclo menstrual começa então com o primeiro dia da menstruação e termina no dia anterior à próxima menstruação.

Portanto, como vê, o ciclo menstrual de uma mulher pode variar bastante na sua duração, de acordo com a idade e a própria natureza do organismo de cada mulher.

No entanto, o mais comum é que os ciclos durem cerca de 28 dias, por isso iremos assumir essa duração-padrão para analisarmos as três fases do ciclo menstrual.

