

SÉRIE

CADERNOS DE EXTENSÃO



SAÚDE



PRE

Pró-Reitoria de Extensão

**CARTILHA DE AUTOCUIDADO
PARA MULHERES COM
CÓLICAS MENSTRUAIS:
EXERCÍCIOS, MASSAGENS E
ORIENTAÇÕES**

ADRIANE ROSSETTO

LAURA APPEL BEVILAQUA

MELISSA MEDEIROS BRAZ

**CARTILHA DE AUTOCUIDADO PARA MULHERES COM
CÓLICAS MENSTRUAIS: EXERCÍCIOS, MASSAGENS E
ORIENTAÇÕES**

2° edição

Santa Maria

Pró-Reitoria de Extensão UFSM

2017

ISBN: [978-85-67104-35-5](https://www.isbn.org/978-85-67104-35-5)

R829c Rossetto, Adriane

Cartilha de autocuidado para mulheres com cólicas menstruais [recurso eletrônico] : exercícios, massagens e orientações / Adriane Rossetto, Laura Appel Bevilaqua, Melissa Medeiros Braz. – 2. ed. – Santa Maria : Ed. PRE, 2017.

1 e-book : il. – (Série Cadernos de Extensão. Saúde)

1. Ginecologia 2. Mulheres – Saúde 3. Menstruação – Cólicas I. Bevilaqua, Laura Appel II. Braz, Melissa Medeiros III. Título. IV. Série.

CDU 618.175

Ficha catalográfica elaborada por Alenir Goularte CRB-10/990
Biblioteca Central - UFSM

RESUMO

Esta cartilha tem como objetivo promover educação em saúde a fim de possibilitar o autocuidado para mulheres com cólicas menstruais. Apresenta técnicas de massagem, exercícios, relaxamento, alongamentos, entre outros recursos para o alívio dos sintomas dolorosos associados a este período. Traz um resumo sobre o ciclo menstrual, a dor ligada à menstruação e suas características. Considera-se que, conhecendo seu corpo e sua fisiologia, a mulher possa se relacionar melhor com ele, utilizar técnicas para o alívio da dor e vivenciar este período com uma visão diferente.

SUMÁRIO

1 Apresentação	7
2 Ciclo Menstrual	8
3 Dismenorreia	9
Lista de abreviaturas ou siglas	22
4 Referências	23
Sobre os autores	26

1| APRESENTAÇÃO

A ideia para a elaboração desta cartilha surgiu a partir de um convite do Ânima, que é um Núcleo de Apoio à Aprendizagem na Educação da Universidade Federal de Santa Maria, para apresentar as patologias mais prevalentes na população acadêmica. Dentre elas, a dismenorreia, ou cólica menstrual, acomete de 40 a 70% das mulheres jovens e pode comprometer suas atividades de vida diária e laborais. Tendo em vista a grande população feminina universitária, acreditamos ser fundamental instrumentalizar as mulheres para o autocuidado neste período para que se diminuam as restrições funcionais em suas atividades, fazendo assim com que elas possam vivenciar este momento com uma maior qualidade de vida.

2| CICLO MENSTRUAL

O ciclo menstrual (CM) de uma mulher dura em média 28 dias.

O sistema endócrino, que é responsável pelos hormônios, regula esse ciclo, juntamente com ações do sistema nervoso. Eles promovem o desenvolvimento do folículo uterino, que cresce até se transformar em um óvulo e é liberado quando ocorre a ovulação por volta do 14º dia do CM. Caso não ocorra a fecundação deste óvulo, o CM continua e este óvulo regride e passa a ser chamado de corpo lúteo e então as paredes internas do útero descamam para liberar essa estrutura, ocorrendo a menstruação.

Este processo é mediado por hormônios do hipotálamo, hipófise e dos ovários, que sofrem flutuações mensais.

3| DISMENORREIA

• 2.1. DEFINIÇÃO

A cólica menstrual é um distúrbio ginecológico também chamado de dismenorrea ou síndrome de dor menstrual. Segundo a diretriz da FESBRAGO (2002) ela pode ocorrer na região do baixo ventre, das coxas e associada à diarreia, náuseas e vômitos, dor de cabeça, vertigem e desmaio (FONSECA, 2000).

Uma das teorias mais aceitas é que, durante a descamação das paredes do útero, ocorre uma produção excessiva de prostaglandinas, mediadores inflamatórios que provocam contrações da musculatura uterina. Essas contrações são intensas e levam à dor (FONSECA, 1999; BORGES et al, 2007).

• 2.2. CLASSIFICAÇÃO

A dismenorrea pode ser classificada quanto à sua intensidade e à sua etiologia (SILVA, MUKAI; VITTALE, 2004).

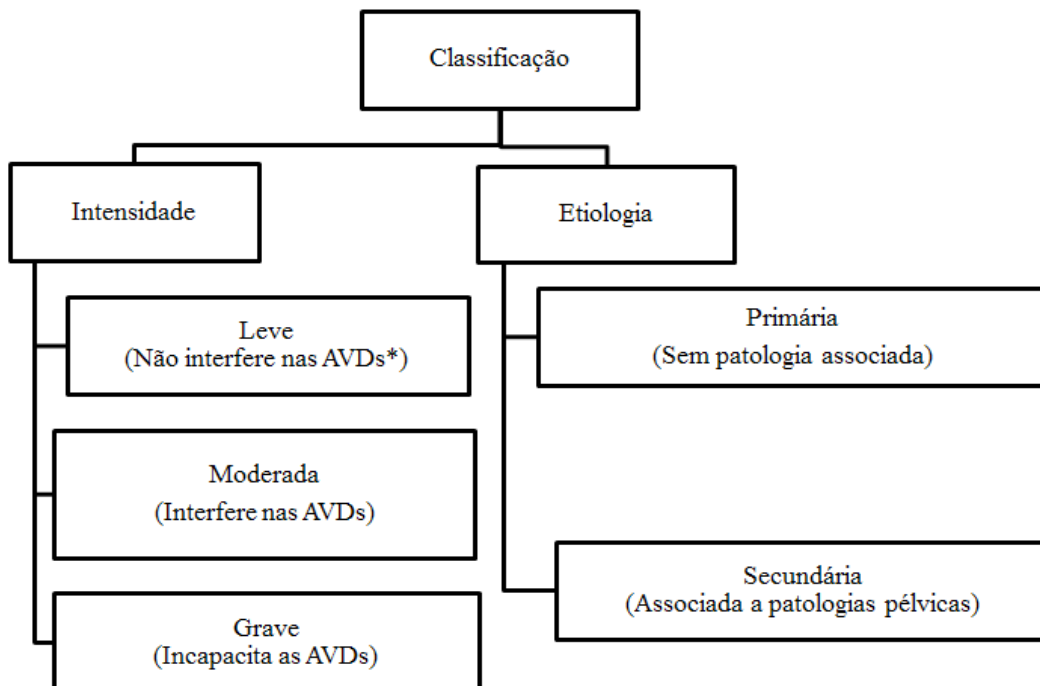


Figura 1: Classificação da dismenorrea

* As AVD's são atividades de vida diária que envolvem o auto cuidado, higiene, alimentação e o vestir-se.

• 2.3. SINTOMAS

É sempre importante fazer acompanhamento médico para saber qual a etiologia da sua dor, pois elas podem possuir causas e sintomas diferentes, logo, ter tratamentos distintos.

A dismenorreia primária (DP), por exemplo, não tem patologia pélvica associada, ela pode ser causada pelo aumento da produção de prostaglandinas, e a dor começa algumas horas antes ou logo após o início do período menstrual e pode durar até 48-72 horas; já a dismenorreia secundária (DS) está associada a patologias pélvicas (tais como: endometriose, miomas, retroversão uterina acentuada, uso de DIU, doença inflamatória pélvica- DIP, entre outras) e a sintomatologia de dor começa 1-2 semanas antes do início da menstruação e persiste até alguns dias depois da cessação do fluxo.

• 2.4. PREVALÊNCIA

As taxas de prevalência da DP referidas na literatura são desiguais, porém sempre muito altas. A análise de diferentes estudos mostra que esses índices apresentam variação de 40 a 70%, quando são estudados grupos de mulheres com idade inferior a 30 anos. DP incide em mais de 60% no grupo etário de 18 a 25 anos, sobretudo em mulheres que nunca tiveram filhos (PIATO, 2002; FONSECA, 2000). As intercorrências da DP podem se apresentar de forma mais intensa em cerca de 8% a 18% dessas mulheres, que resultam em desconforto tão acentuado a ponto de interromper as atividades habituais (DIEGOLI, 2007).

• 2.5. TRATAMENTO

Vários tratamentos são propostos para a dismenorreia e incluem o uso de medicações e métodos não farmacológicos como a acupuntura.

Outra forma de tratamento envolve a prática de atividades físicas, pois se acredita que ela melhora o funcionamento dos órgãos pélvicos e extrapélvicos por adequar

o metabolismo, o equilíbrio hidroeletrolítico, as condições hemodinâmicas e o fluxo sanguíneo que promovem o fenômeno chamado de analgesia pelo exercício físico, por meio de mecanismos endógenos e de liberação de opioides endógenos que aumentam o limiar de dor (DIEGOLI, 2007; FONSECA, QUINTANA et al, 2010).

A fisioterapia possui muitos métodos para o alívio da sintomatologia deste período, dentre eles selecionamos alguns para ilustrar nesta cartilha.

Como exemplo de tratamento para o período em que está ocorrendo a dismenorrea em decorrência da menstruação, temos exercícios e atitudes posturais de autocuidado:



Figura 2: Automassagem em região das coxas

Aqui podemos observar a auto massagem na região das coxas. O toque proporciona um relaxamento da musculatura que pode estar tensa, promovendo um alívio da sintomatologia dolorosa. A massagem deve ser realizada sobre a pele, no sentido do joelho para a virilha, começando-se com toques mais suaves, seguidos de toques mais profundos e movimentos circulares. É importante que você esteja sentada em uma posição confortável.



Figura 3: Bolsa de água quente na região das coxas

A bolsa de água quente na mesma região também tem o objetivo principal de proporcionar relaxamento da musculatura desta região. Pode ser usada diretamente sobre a pele ou sobre uma toalha, por um período de 10 a 15 minutos. Não havendo alívio da dor ou relaxamento pode ser feita a reaplicação. Deve-se cuidar com a temperatura da água para não causar queimaduras.



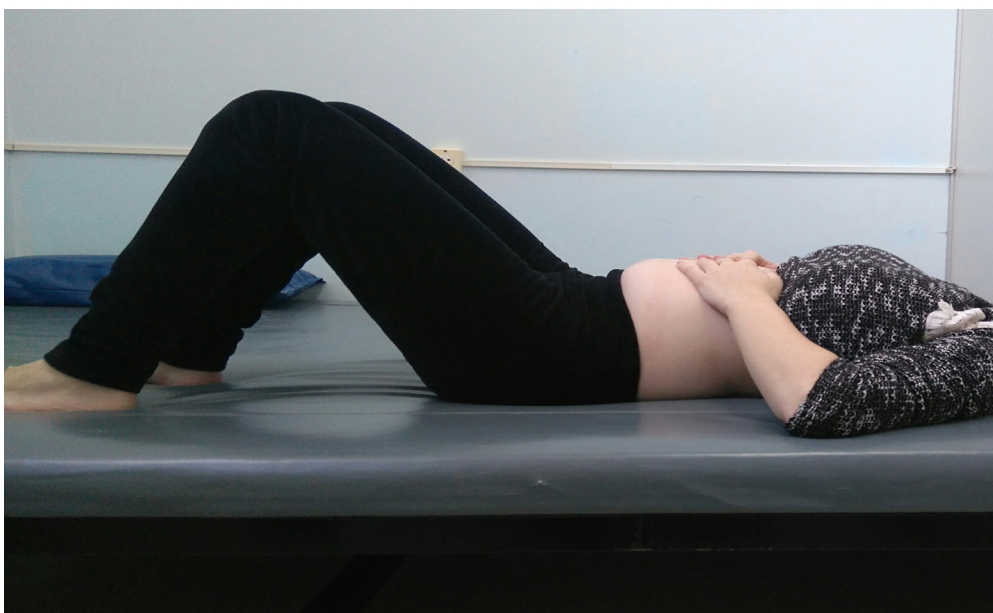
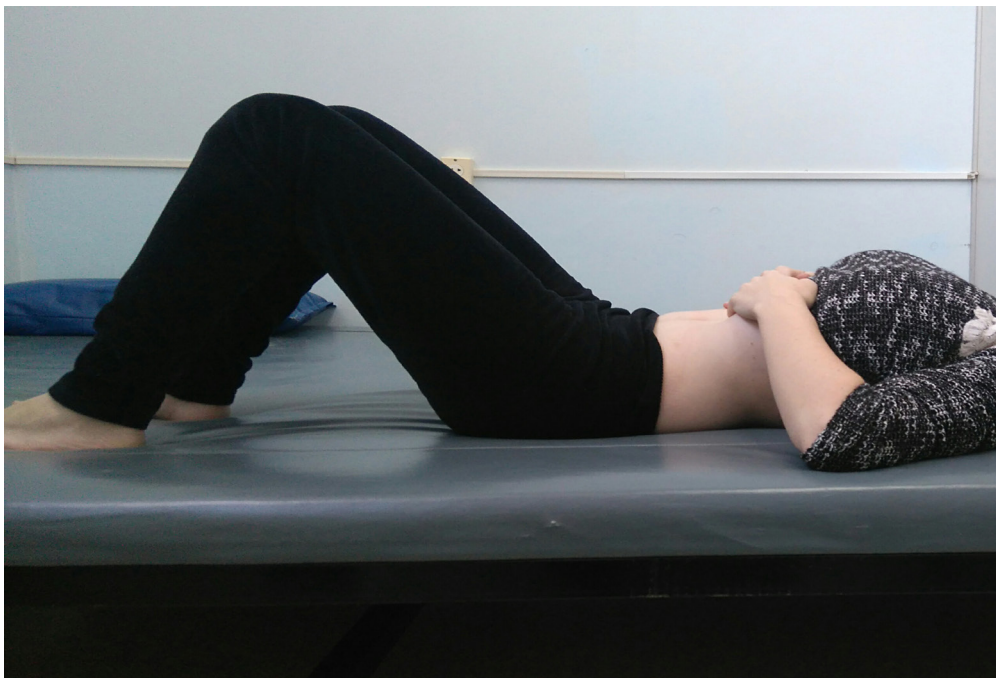
Figuras 4 e 5: Automassagem em região do abdome

A automassagem da região do abdome tem a mesma função de relaxamento que a automassagem da região das coxas. Ela vai diminuir a tensão dos músculos abdominais e promover alívio da dor. São realizadas manobras circulares, no sentido horário, começando na parte inferior do abdome do lado direito até a parte inferior do lado esquerdo. Começa-se com toques suaves, seguidos por toques mais profundos, com as duas mãos, utilizando-se óleo vegetal ou mineral.



Figura 7: Bolsa de água quente na região do abdome

Aqui observamos a colocação de uma bolsa térmica na região do baixo ventre para alívio da dor. Pode também ser colocada uma bolsa térmica de água nas costas, na região lombar com o mesmo efeito que mostramos nas imagens anteriores. Pode ser usada diretamente sobre a pele ou sobre uma toalha, por um período de 10 a 15 minutos. Não havendo alívio da dor ou relaxamento pode ser feita a reaplicação. Deve-se cuidar com a temperatura da água para não causar queimaduras.



Figuras 8 e 9: Exercícios Respiratórios: Padrão Costodiafragmático

Nas imagens anteriores podemos observar o padrão de respiração costodiafragmática, utilizado para alívio da dor. Neste exercício, inspiramos profundamente pelo nariz enchendo a barriga e após expiramos expulsando esse ar pela boca. Esse padrão é o padrão correto da respiração, e devemos associá-lo aos exercícios propostos nesta cartilha. Se bem executado ele também causará relaxamento global e uma melhor oxigenação tecidual.

É importante que você possa perceber o estado de tensão da sua pelve, dos músculos que circundam a vagina. É comum que durante este período, pela dor ligada à menstruação, eles estejam contraídos, o que pode aumentar a sensação dolorosa. Desta forma, podem ser utilizados alguns recursos para relaxá-los e, conseqüentemente, diminuir a dor.

Você pode enrolar uma toalha e sentar-se sobre ela a cavalo, distribuindo seu peso uniformemente. Perceba se há algum local de dor ou tensão. Você pode ficar cinco minutos sentada sobre a toalha, até que sinta o relaxamento desta região. A toalha pode ser aquecida, passando-se ferro quente.

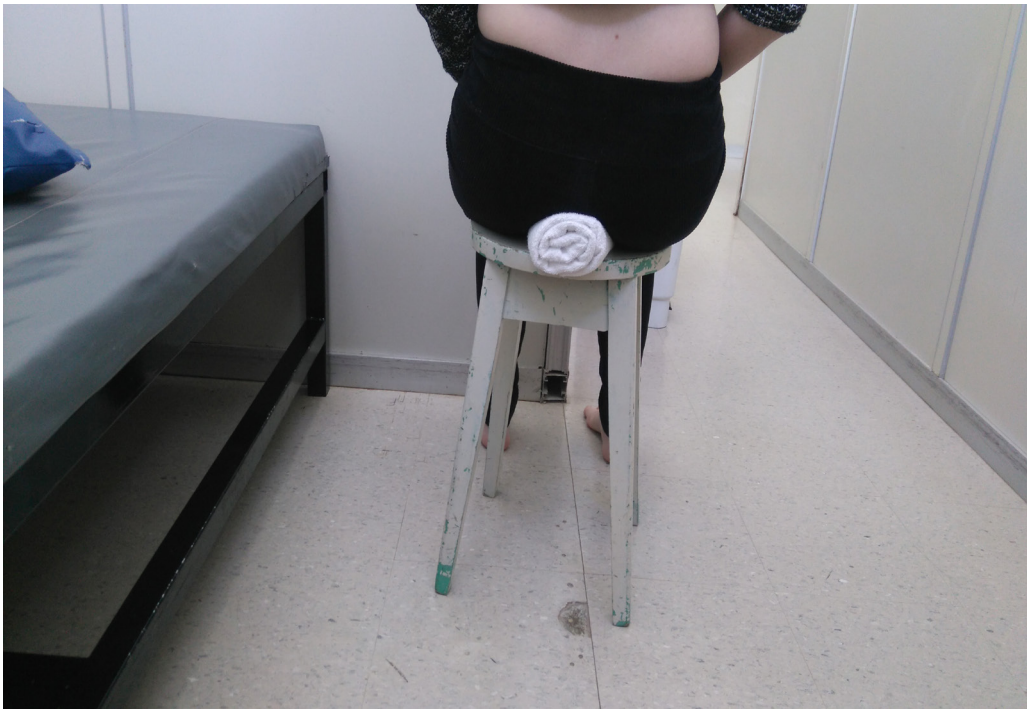


Figura 10: Exercício com rolinho

Exercícios de mobilidade pélvica também são essenciais nesse período, tanto para você se conhecer melhor como para conseguir sentir melhor as respostas que seu corpo está lhe dando. Exercícios de mobilidade pélvica também melhoram a circulação uterina, aliviam a dor e promovem relaxamento na região pélvica.



Figuras 11 e 12: Inclinação da pelve para a esquerda e para a direita



Figuras 13 e 14: Inclinação da pelve para frente e para trás

Sentada em um banquinho, você pode realizar exercícios de inclinar a pelve para a direita e a esquerda, para frente e para trás. É importante que seus pés estejam bem apoiados e alinhados e que você não realize movimentos do tronco, e sim da pelve. Lembre-se de aliar os exercícios respiratórios a estes exercícios.

Você pode associar o exercício de inclinação da pelve para frente e para trás com a elevação dos braços, conforme a imagem abaixo



Figura 15: Exercício de inclinação da pelve com elevação dos braços

O alongamento é outra forma de relaxar a musculatura nesse período. Abaixo temos a ilustração do alongamento da região das coxas, lombar e do músculo piriforme. É importante que se mantenha uma postura correta durante os alongamentos, mantendo cada posição por pelo menos 20 segundos.



Figura 16: Alongamento para região das coxas



Figura 17: Alongamento para região da lombar



Figura 18: Alongamento para o músculo piriforme

A prece maometana é uma posição da yoga que proporciona relaxamento e alívio da tensão, pois alonga os músculos da região das costas e relaxa a região abdominal.



Figura 19: Prece Maometana

Na hora de dormir, sugere-se que você deite de lado com os joelhos semi flexionados e coloque uma almofada no meio das pernas. Devemos ter um cuidado especial com a coluna que deve estar reta.

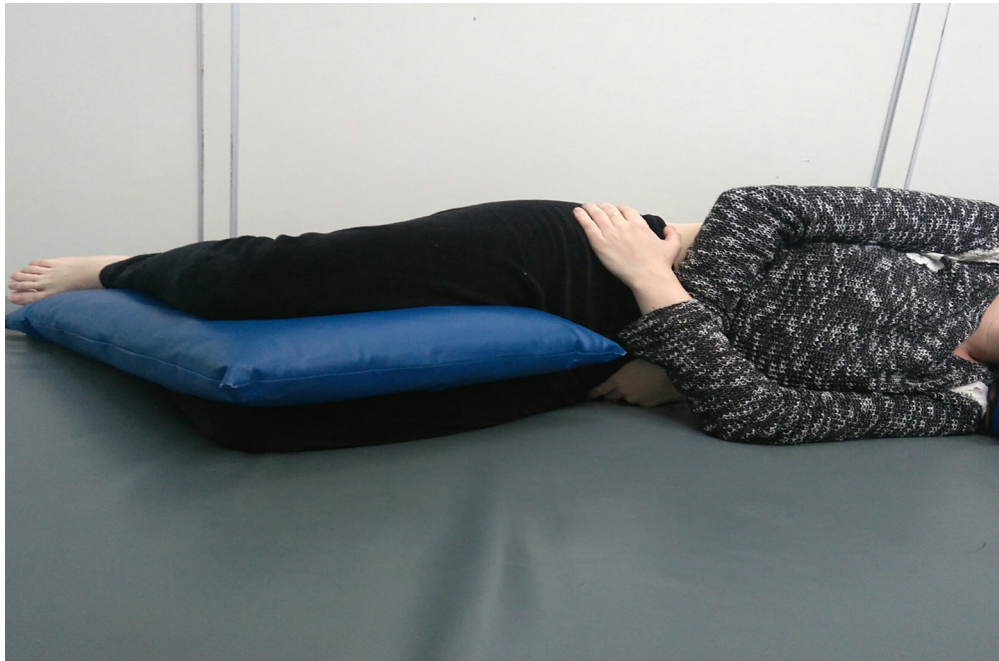


Figura 20: Posição para dormir

Pode ser realizado também relaxamento por meio de hidroterapia, pois a água morna proporciona a liberação de uma substância chamada endorfina que é relacionada ao sentimento de diminuição da dor.

Durante todo o mês alguns métodos também irão ajudar no alívio da dor no próximo período menstrual, como atividades aeróbicas e fortalecimento de alguns grupos musculares, além de uma alimentação regular e adequada.

- LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS

UFSM - Universidade Federal De Santa Maria

CCS - Centro de Ciências da Saúde

LASM - Liga Acadêmica de Saúde da Mulher

CM – Ciclo Menstrual

AVD – Atividade de vida diária

DP – Dismenorreia Primária

DS – Dismenorreia Secundária

DIU – Dispositivo Intra Uterino

DIP - Doença Inflamatória Pélvica

4| REFERÊNCIAS

BORGES P.C.G.; RAMOS L.F.D.; DEPESA D.B. et al. **Dismenorreia e endométrio**. *Femina*; v. 35, n.12, p. 789-795, 2007.

DIEGOLI M.S.C.; DIEGOLI C.A. **Dismenorreia**. *Revista Brasileira de Medicina*. v. 64, n. 3, p. 81-87, 2007

DIRETRIZ FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINECOLOGIA E OBSTRETRÍCIA - FEBRASGO. **Projeto de Diretrizes da Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina – Dismenorreia**. 2002. Disponível em: <http://www.febrasgo.org.br/arquivos/diretrizes/041.pdf>. Acesso em: 26 Abril 2016.

FONSECA A.M.; BAGNOLI V.R; **Estudo multicêntrico da eficácia e tolerabilidade do aceclofenaco no tratamento da dismenorréia primária**. *Revista Brasileira de Medicina*; v. 6, n.3, p.169-173, 1999.

FONSECA, A.M. **Dismenorreia**. In: Halbe, H.W., editor. *Tratado de Ginecologia*. 3. ed., São Paulo, Roca, p. 748-754; 2000

FREITAS, F.; MENKE C.H.; RIVOIRE W.; PASSOS E.P. **Rotinas em ginecologia**. 3.ed., Porto Alegre, Artes Médicas, p. 51-52, 1997.

PIATO, S. **Tratado de Ginecologia**. 2. ed, São Paulo: Editora Artes Médicas, 2002.

QUINTANA L.M.; HEINZ L.N.; PORTES L.A.; et al. **Influência do nível de atividade física na dismenorreia**. *Revista Brasileira Atividade Física Saúde*, v. 15, n. 2, p. 101-104, 2010;

SILVA, F.C.; MUKAI, L.S.; VITALLE, M.S.S. **Prevalência de dismenorréia em pacientes avaliadas no centro de atendimento e apoio ao adolescente da Universidade Federal de São Paulo**. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 22, n. 2, p. 85-88, jun 2004.

EXPEDIENTE

REITOR

Paulo Afonso Burmann

VICE-REITOR

Paulo Bayard Dias Gonçalves

PRÓ-REITORA DA EXTENSÃO

Teresinha Heck Weiller

PRÓ-REITOR ADJUNTO

Ascísio dos Reis Pereira

COORDENAÇÃO PROJETO VISIBILIDADE

Reges Schwaab

CONSELHO EDITORIAL

Teresinha Heck Weiller (presidente)

Aline Roes Dalmolin

Ascísio dos Reis Pereira

Clayton Hillig

Luciano Schuch

Maria Beatriz Oliveira da Silva

Maria Denise Schimith

Rebeca Lenize Stumm

Reges Toni Schwabb

Rudiney Soares Pereira

Taiani Bacchi Kienetz

Thales de Oliveira Costa Viegas

Valeska Maria Fortes de Oliveira

EDITORA

Aline Roes Dalmolin

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Danielle Neugebauer Wille

COORDENAÇÃO ADMINISTRATIVA

Taiani Bacchi Kienetz

CAPA

Francielle Fanaya Réchia

PROJETO GRÁFICO

Amanda da Silva Cruz

Danielle Neugebauer Wille

EDITORAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Amanda da silva cruz

REVISÃO

Rejane Beatriz Fiepke

ufsm.br/pre



PRE

Pró-Reitoria de Extensão

