

## DISMENORREIA DORES MENSTRUAIS

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



### COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

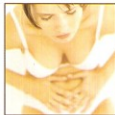
Se as suas menstruações são dolorosas, encontrar alívio é fundamental. É a farmácia o local mais indicado para obter informação rigorosa e acessível, bem como orientação sobre o melhor tratamento. O seu farmacêutico está também apto a encaminhá-la para uma consulta médica se a situação o justificar. Não hesite: na farmácia, podemos ajudá-la a pôr fim a esse desconforto mensal.



## DISMENORREIA DORES MENSTRUAIS

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

AS DORES MENSTRUAIS  
SÃO COMUNS ENTRE  
ADOLESCENTES  
E MULHERES  
EM IDADE FÉRTIL.  
PODEM SER APENAS  
DESCONFORTÁVEIS  
OU ESCONDER  
UM PROBLEMA  
DE SAÚDE SÉRIO.



### UM TERMO INVULGAR, UMA SITUAÇÃO COMUM

A maioria das mulheres pode não conhecer o termo "dismenorreia" mas conhece bem os seus sintomas: trata-se das dores abdominais que antecedem ou coincidem com o início de cada período menstrual.

Para muitas mulheres estas dores são apenas desconfortáveis e passageiras, enquanto para algumas podem ser tão intensas que interferem no seu modo de vida.

Mês após mês manifestam-se com duração e intensidades diferentes, e podem ser sinal de doença.

### POR DETRÁS DAS DORES

Quando é originada por uma doença existente no aparelho reprodutor como endometriose (crescimento de tecido uterino fora do útero), quistos no ovário, mioma (tumor benigno do útero) ou infeções, diz-se **dismenorreia secundária**.

Mais comum, é a **dismenorreia primária**. Afecta adolescentes, mulheres jovens, nulíparas (mulheres que ainda não têm filhos), fumadoras, com depressão ou ansiedade ou com história familiar de dismenorreia.

Não se conhecem em rigor as suas causas, mas tudo indica que se deve à flutuação hormonal característica das jovens e que esteja relacionada com a libertação de prostaglandinas pelo útero, substâncias semelhantes a hormonas que provocam contracções uterinas. São essas contracções que são sentidas como dor na região inferior do abdómen.

As dores menstruais podem iniciar-se antes da menstruação, durar apenas um dia ou prolongar-se por dois a três dias, mantendo-se localizadas no abdómen ou irradiando para as costas ou para a região superior das pernas. A sua intensidade pode oscilar mês a mês.



Se a mulher usa um dispositivo intra-uterino é também provável que as dores sejam mais intensas.

Além das dores pode ainda surgir: cansaço, náuseas, vômitos, tonturas, diarreia, dor de cabeça.

### ALIVIAR O DESCONFORTO

As dores menstruais tendem a diminuir de intensidade com a idade - uma vez que os níveis hormonais se vão regularizando - e depois de uma gravidez. Até lá, há que aliviar o desconforto, o que se consegue com alguns gestos de auto-cuidado e/ou medicamentos:

- Quando a dor é ligeira, pode ser suficiente tomar um banho de imersão com água morna ou colocar um saco de água quente sobre a região inferior do abdómen.
- O exercício físico regular estimula a produção de endorfinas, o "analgésico" natural do organismo.
- Relaxar é igualmente útil, pois um corpo repousado é menos vulnerável à dor.
- Quando a dor é intensa, podem ser necessários medicamentos com acção analgésica e anti-inflamatória.
- Em mulheres que não pretendem engravidar a utilização de contraceptivos orais torna a menstruação menos dolorosa.
- Se a dor se mantiver apesar de todas as medidas impõe-se uma consulta médica para prescrição de outro tipo de medicamentos e identificação de uma eventual condição mais séria. O tratamento depende então da causa identificada.

