

**Ginecologista José Bento e proctologista Fábio Atui estiveram no programa.
Saiba também por que ocorre a cólica intestinal e o que é bom evitar.**

Cerca de 33 milhões de brasileiras sofrem com cólicas menstruais a ponto de impactar sua produtividade no trabalho, segundo estudo do ginecologista César Fernandes publicado na Revista Brasileira de Medicina.

A produtividade delas pode ser reduzida em até 70% nesse período, e 30% das que têm dor se afastam do emprego por pequenos períodos do dia.

Com o objetivo de explicar o que acontece de vez em quando ou até mensalmente no corpo feminino, o Bem Estar desta terça-feira (13) convidou o ginecologista José Bento e o proctologista Fábio Atui. Eles explicaram os sintomas da cólica menstrual e também da intestinal, por que elas ocorrem e o que é bom comer ou evitar.

Ao longo da vida, uma mulher menstrua cerca de 400 vezes. Quem engravida perde cerca de 20 ciclos de menstruação, entre a gestação e a fase de amamentação. E a cólica apresenta um fator familiar: mães com o problema possivelmente terão filhas com dores.

Metade das mulheres sente cólica menstrual em alguma fase da vida

Cólica

Ginecologista José Bento e proctologista Fábio Atai explicam sintomas e tratamento de problema menstrual e intestinal

Como ocorre

É a contração da musculatura lisa que forma órgãos como estômago, intestinos e útero

A cólica menstrual, comum nas mulheres, pode ser sinal de endometriose, doença que afeta 15% das jovens em idade fértil

Cerca de 50% das mulheres sentem cólicas menstruais em alguma fase da vida

Na menstruação, sempre cai um pouco de sangue na cavidade abdominal, o que acalme irritando o intestino ou causando diarreia

Outras causas de cólica menstrual são: pólipos, miomas, infecções no útero e casos no ovário

Já a cólica intestinal pode ser causada por maus hábitos alimentares ou infecções

Nos dois casos, é preciso prestar atenção na frequência, intensidade e no quanto as dores atrapalham o dia a dia

Sinais de alerta

Cólica menstrual

Dores muito intensas antes, durante ou depois do período menstrual

Períodos menstruais longos

Fluxo abundante

Dor durante ou depois das relações sexuais, ao urinar e/ou defecar

Infertilidade

Dicas contra cólica menstrual

• Exercício físico

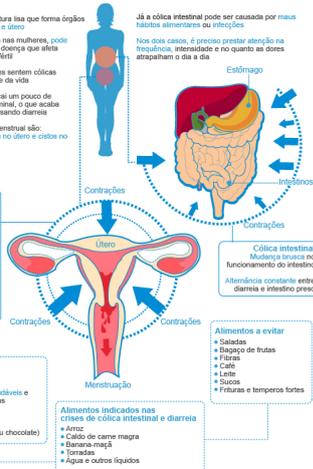
• Hábitos alimentares saudáveis e ingestão regular de fibras

• Bolsa de água quente

• Massagem

• Acupuntura

• Bebidas quentes (chá ou chocolate)



Alimentos a evitar

• Saladas

• Baggio de frutas

• Frituras

• Café

• Leite

• Sucos

• Frituras e temperos fortes

Alimentos indicados nas crises de cólica intestinal e diarreia

• Arroz

• Carne magra

• Banana-maçã

• Torradas

• Água e outros líquidos

[Voltar](#)