

Segundo José Bento, período menstrual longo tem mais contrações. DIU de cobre pode piorar o problema, pois aumenta o fluxo de sangue.

Logo em seguida ao Bem Estar desta terça-feira (13), o ginecologista e consultor José Bento participou do tradicional bate-papo com o G1 para esclarecer as dúvidas sobre cólica que milhares de mulheres enviaram pelo nosso site e também pelo Twitter.

O médico disse que o primeiro passo a ser tomado é investigar as causas do problema, ou seja, descobrir se ele é funcional (que acaba com o uso de pílula) ou orgânico (motivado por endometriose, mioma, cisto, pólipos, infecção ou outros fatores).

José Bento destacou que não é normal uma mulher sentir cólica, por isso precisa de tratamento, mas nunca de automedicação. Ele explicou, ainda, que uma gravidez é contada a partir do primeiro dia da última menstruação, porque é quando o corpo feminino começou a se preparar para fecundar o embrião. E quem sofre demais com as cólicas pode, sob recomendação médica, interromper o ciclo até que queira engravidar.

Se a mulher já estiver grávida e sentir cólica, precisa ficar atenta para os sintomas. Se forem contrações esporádicas do útero, até cinco vezes por dia, pode ser normal. Mas, se a dor for frequente, a mulher pode correr risco de aborto ou de parto prematuro.

Na sequência, o ginecologista comentou por que as mulheres não menstruam nem têm cólicas quando amamentam, o que é desencadeado pela ação hormonal. Nessa época, a mulher também perde a libido, a elasticidade e a lubrificação vaginais, que tendem a voltar ao normal em cerca de seis meses.

O especialista afirmou, ainda, que ovário policístico não causa cólica diretamente. Os principais sintomas são: irregularidade menstrual, aumento de peso, acne e pelos, queda de cabelo e infertilidade em alguns casos.

As mulheres podem ter cólica quando estão ovulando, disse José Bento. O dispositivo intrauterino (DIU) pode melhorar a cólica desde que contenha progesterona em sua composição. Já o feito de cobre pode piorar um pouco, pois aumenta o fluxo menstrual.

Alimentos com ômega 3 (como peixes de água fria, castanhas, nozes e óleos vegetais) e cálcio (como leite e derivados) são indicados contra a cólica, acrescentou o ginecologista. Em casos de dor muito forte, a mulher pode chegar a desmaiar.

Lavar o cabelo em períodos de cólica não altera a situação. Períodos menstruais longos tendem a apresentar mais cólica, por causa da concentração do útero. E a dor pode começar até uma semana antes da menstruação, com a queda da progesterona.

José Bento citou também que a perda de peso e gordura pode diminuir a cólica. Atletas de alto rendimento não costumam menstruar, como uma reação do organismo. E a melhor roupa para usar no período menstrual é uma confortável e folgada, que não aperte o abdômen da mulher. Por fim, o médico afirmou que usar absorvente interno não influencia na cólica, mas não se deve dormir com ele, que deve ser trocado a cada duas ou três horas.

Fonte: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2011/09/alimentos-com-omega-3-e-calcio-sao-indicados-contracolica-diz-medico.html>

[Voltar](#)