




the health lab
BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais

WWW.TAMARA-CASTELO.COM



Ciclos Naturais

É fundamental para a mulher conhecer o seu corpo de forma natural.

O ciclo natural divide-se em duas fases e, geralmente, dura em média 28 dias. Se conhecer as diferentes fases do ciclo e com a ajuda de algumas técnicas, vai conseguir facilmente identificar o seu período fértil.

Algumas mulheres têm o ciclo bastante irregular, o que vai dificultar esta tarefa, mas não é impossível.

Conhecer o ciclo é importante para quem quer mas também para quem não quer engravidar.

O primeiro dia do ciclo é o primeiro dia de menstruação e esse ciclo só termina quando surge o período menstrual seguinte.

Neste PDF, vamos falar de quatro técnicas fundamentais que, quando combinadas podem ajudá-la a compreender a fase do seu ciclo em qual se encontra.

Não há melhor sensação do que compreendermos os sinais do nosso corpo e sabermos interpreta-los de forma natural.

Ciclos Naturais

As duas fases do ciclo menstrual

A primeira fase do ciclo, é a **fase folicular** e começa no primeiro dia da menstruação e termina na ovulação. Esta fase é caracterizada pelo aumento de produção de FSH, que ajuda os ovários a preparar os óvulos.

É neste ponto que o ovário liberta maiores quantidades de estrogénio com o intuito de preparar os óvulos para uma possível gravidez.

Esta é a fase mais variável do ciclo.

De seguida, dá-se a **Ovulação**, que é o que divide as duas fases do ciclo menstrual, fazendo parte da Fase Lútea. Os níveis de estrogénio continuam a aumentar e estimulam o organismo a produzir a Hormona Luteinizante - LH.

Esta hormona é responsável pela escolha do óvulo mais maduro assim como pela sua saída para as trompas.

Depois de lançado, o óvulo sobrevive, normalmente, apenas 24 horas fora do ovário mas como os espermatozóides podem durar até cinco dias dentro do corpo da mulher, se existirem relações sexuais até 5 dias antes da ovulação, há possibilidade de engravidar.

Ciclos Naturais

A última fase é a **fase lútea** que acontece nos últimos 14 dias do ciclo. É a fase mais constante. É nesta altura que o corpo lúteo, deixado pelo óvulo no ovário, começa então a produzir progesterona em maior quantidade para garantir a preparação do revestimento uterino, para uma possível gravidez.

Quando existe fecundação, o óvulo adere nas paredes do útero, nidadação, e o organismo inicia a produção de hCG, para manter o corpo lúteo a produzir progesterona e estrogénio e nutrir o revestimento do útero, até à formação de placenta.

Mas quando a fecundação não acontece, os níveis de estrogénio e de progesterona diminuem, até expelirem o revestimento uterino, ou seja, a menstruação seguinte e um novo ciclo.



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais

Ciclos Naturais

Temperatura Basal



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Temperatura Basal

Temperatura basal é o termo utilizado para descrever a temperatura mais baixa do organismo da mulher, imediatamente ao acordar, ou seja, ainda deitada, de manhã, sem qualquer atividade física.

Na idade reprodutiva da mulher, a temperatura do organismo feminino aumenta levemente quando a mulher se encontra a ovular, devido ao aumento de progesterona na fase lútea.

Qual a importância de medir a temperatura basal?

É fundamental controlar a temperatura basal pois vai ajudar a compreender o seu ciclo menstrual e até mesmo a própria fertilidade.

A medição da temperatura basal vai permitir-lhe entender em que fase do seu ciclo se encontra e caso pretenda ou não engravidar, vai conseguir perceber mais precisamente os dias da sua ovulação.

Como compreender a temperatura basal?

Comece por apontar todos os dias a sua temperatura e faça um gráfico para que, com o tempo, consiga compreender em que fases do ciclo se encontra.

Antes da ovulação, ou seja, na fase folicular, a temperatura é mais baixa.

Já na fase lútea, a temperatura é mais elevada.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Temperatura Basal

Fatores que podem interferir na temperatura basal:

- Stress
- Insónias
- Enxaquecas
- Febre
- Medicação
- Consumo de álcool

E atenção que algumas mulheres podem estar a ovular e a temperatura basal manter-se normal.

Como medir a temperatura basal?

Todas as manhãs, ainda deitada, meça a sua temperatura com o termómetro basal e anote-a. Via oral debaixo da língua ou vaginal, inserindo 1-2cm. Opte sempre pela mesma forma.

Tente medir a sua temperatura basal todos os dias à mesma hora. Coloque um alarme no telemóvel para garantir que cumpre esta nova tarefa do seu dia e sempre no mesmo horário. Garanta que antes de medir a temperatura basal, dormiu pelo menos 4 horas seguidas. Todos os dias aponte a temperatura e vai ver que com o tempo vai começar a surgir um padrão.



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Temperatura Basal

Quando notar uma mudança na temperatura, por um período de três ou mais dias, é provável que esteja na ovulação.

É nos dias antes ao aumento da temperatura basal, e também durante essa mudança de temperatura, que a mulher está mais fértil

Para uma correta medição, coloque o termómetro debaixo da língua e mantenha a boca fechada até ouvir o apito do termómetro basal.



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais

Ciclos Naturais

Muco Cervical





tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Muco cervical

O muco cervical é uma secreção natural do corpo, produzida pelo colo do útero e normalmente expelido pela vagina.

Este muco cervical, para além de conter anticorpos que ajudam a manter o útero saudável e ajudam a impedir a entrada de vírus e bactérias, aumenta a lubrificação facilitando os espermatozóides a alcançar o útero durante o período fértil da mulher.

É preciso estar alerta às mudanças do muco cervical porque, muitas vezes, são o primeiro sinal de que alguma coisa pode não estar bem. Alterações na cor, no odor, na espessura ou textura são indicadores que a devem levar a procurar um profissional especializado.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Muco cervical

Menstruação

É o início do ciclo menstrual em que os níveis de estrogénio, progesterona e produção de muco cervical estão baixos. O que significa que o óvulo do mês anterior não foi fecundado por nenhum espermatozóide.

O revestimento sanguíneo espesso do útero é então expelido e observamos uma combinação de sangue com tecido uterino.

É nesta fase que, para algumas mulheres, surgem sintomas como inchaço e dor nas mamas, inchaço abdominal, dores de cabeça, variações de humor e cólicas.

Muco da Fase Folicular

A fase folicular tem início no primeiro dia da menstruação e termina na ovulação.

Esta fase tem início quando é libertada a hormona folículo-estimulante - FSH. É esta hormona que vai estimular os ovários a produzirem os folículos, que contêm os óvulos.

Geralmente, apenas um óvulo será libertado e acaba por fecundar, sendo que os restantes folículos serão reabsorvidos pelo organismo.

O óvulo fecundado aumenta os níveis de estrogénio e ajuda a reforçar o revestimento uterino para que seja possível o crescimento de um embrião.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Muco cervical

Nesta fase, o muco cervical é espesso e sem consistência.

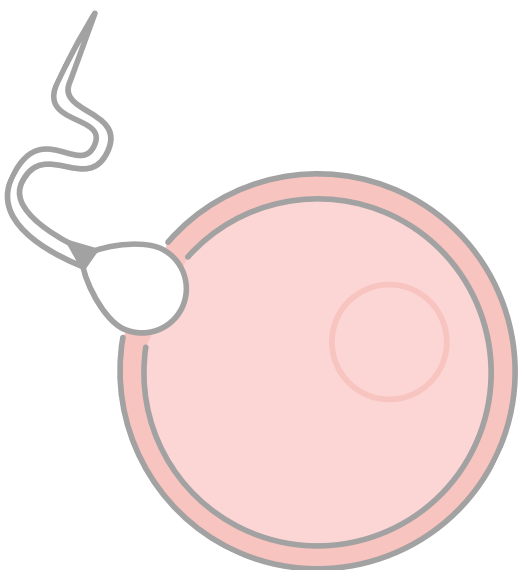
Muco da Ovulação

A fase do período fértil é, normalmente, nos dias após a menstruação.

A produção de estrogénio continua a aumentar e é libertada a hormona LH para se iniciar a ovulação.

Esta é a fase mais fértil da mulher que é caracterizada pelo aumento da temperatura basal e pelo muco cervical semelhante à clara de um ovo, ou seja, é maior a probabilidade de engravidar nesta fase.

Caso não haja uma gravidez, o óvulo é expelido na próxima menstruação, em conjunto com o endométrio, sob a forma de sangue menstrual.



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Muco cervical

Muco Cervical na fase lútea

Depois da ovulação até ao primeiro dia da próxima menstruação, a progesterona aumenta e o estrogénio diminui.

Este aumento de progesterona mantém o revestimento uterino espesso para que, caso haja um óvulo fecundado, possa então ocorrer a gravidez.

Caso não haja uma gestação, os níveis de estrogénio e progesterona diminuem, dando início à próxima menstruação sendo o primeiro passo os sintomas de TPM (Tensão Pré Menstrual):

Dores musculares, sensibilidade e dor nas mamas, dor de cabeça, cólicas, inchaço abdominal, insónias (...);

Nesta fase o muco cervical tem tendência a ser esbranquiçado e espesso.

Atenção que algumas mulheres com dificuldade em engravidar podem ter o muco cervical muito espesso durante todo o ciclo, o que impede o movimento dos espermatozoides.

Mudanças hormonais, alterações na flora vaginal ou infeções sexualmente transmissíveis são fatores que podem interferir nas características do muco cervical.



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais

Ciclos Naturais

Diafragma



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Diafragma

O **diafragma** é um método contraceptivo barreira que tem como objetivo impedir o contato entre o espermatozoide e o óvulo, evitando assim a gravidez. Este método barreira apresenta 94/95% de eficácia, portanto deve ser utilizado com espermicida específico para utilizar com este método.

O diafragma não protege contra doenças sexualmente transmissíveis.

Este método contraceptivo tem a forma de um anel flexível e pode ser de diferentes materiais, sendo indicado uma consulta com o Ginecologista para perceber o que mais se adequa ao seu caso.



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Diafragma

Deve colocar o diafragma antes da relação sexual (15 a 30 minutos) e certificar-se que tem as mãos bem higienizadas.

Introduz-se como o copo menstrual. A zona mais estreita fica para a frente e a zona mais larga fica junto à coluna. Dobre-o, com a parte redonda para baixo e empurre até sentir que está correctamente colocado.

Para retirar, basta puxar a aba com o dedo.

O diafragma tem que ficar no corpo, no mínimo, 6 a 8 horas após a relação sexual. Após este tempo é fundamental retirar para evitar infeções.

Nunca deve utilizar durante a menstruação para evitar o síndrome de choque tóxico.

Para retirar, deve lavar muito bem as mãos e depois sim retirar o diafragma, higienizá-lo (fervendo) e guardá-lo na caixa própria.

Pode utilizar o diafragma até dois anos, excepto se tiver alguma patologia ginecológica ou se reparar em alguma anomalia.

Depois desse período é recomendado trocar.

Se pretender utilizar lubrificante, este deve ser à base de água.



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais

Ciclos Naturais

Tiras LH





tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Ciclos Naturais - Tiras LH

LH- Hormona Luteinizante é uma hormona que tem um papel essencial na capacidade reprodutiva.

Durante o ciclo menstrual, **é na ovulação que esta hormona tem o seu pico de concentração.**

Nas mulheres, a produção de LH estimula, a libertação do óvulo, deixando o corpo lúteo no ovário, que por sua vez, aumenta produção de progesterona e mantém os níveis de estrogénio, sendo fundamentais para a gravidez.

Esta hormona atinge o seu pico 12 horas antes do óvulo estar pronto a ser lançado para a trompa. O início da libertação de LH começa 36 antes do pico. As tiras dão positivo 24 a 48H antes da ovulação

Os níveis de LH no sangue podem ajudar a compreender a capacidade reprodutiva e também a diagnosticar infertilidade, menopausa, patologias relacionadas à hipófise entre outros.

As tiras LH ajudam a mulher a perceber se está, ou não, no seu período fértil.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Como ajudar a regularizar o seu ciclo?

A menstruação faz parte do ciclo natural da mulher, no entanto, todos os ciclos são diferentes e a quantidade de dias em que uma mulher menstrua também varia de mulher para mulher.

São muitas as mulheres que têm uma menstruação irregular e isto acontece porque pode existir um desequilíbrio hormonal desencadeado por vários motivos, entre os quais uma má alimentação, oscilações de peso, picos de stress, exercício físico ou pílula.

No entanto, ao identificar a causa, facilmente conseguimos regularizar a nossa menstruação através de uma boa alimentação, um estilo de vida saudável, suplementação e técnicas terapêuticas como massagem, acupuntura ou eletroacupuntura.

Alimentação

Não obter carboidratos suficientes pode levar a ciclos irregulares ou até mesmo à sua ausência (Amenorreia). Isto porque uma alimentação pobre em carboidratos tem impacto na função da tiróide e, como sabemos, a tiróide é um motor de combustível para o bom funcionamento do nosso organismo.

Consuma alimentos que ajudem a equilibrar as hormonas como o ananás, papaia, salmão, sementes de linhaça e nozes.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Como ajudar a regularizar o seu ciclo?

Exercício físico

Praticar exercício físico regularmente, de forma moderada, é benéfico para a saúde, principalmente para diminuir os sintomas de tensão pré-menstrual.

Faça uma caminhada, de 30 minutos, por dia.

Lembre-se que praticar exercício físico de forma exagerada pode afetar o ciclo ou até provocar Amenorreia.

Sobretudo durante a menstruação é aconselhado que a prática física seja mais moderada.

Rotinas de sono

É importante estabelecer uma rotina de sono, habituarmos o nosso corpo à hora de deitar e à hora de acordar:

- Jante cedo para quando chegar a hora de se deitar, não sentir a barriga pesada;
- Estabeleça uma hora para se deitar e uma hora para acordar;
- Depois de jantar diminua as luzes e evite sons altos;
- Evite ver televisão ou ler momentos antes de dormir;
- Faça um escalda-pés com óleo essencial de limão ou gerânio;
- Evite bebidas com cafeína ou teína ao longo do dia;

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Como ajudar a regularizar o seu ciclo?

Acupuntura

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa, a colocação das agulhas em pontos específicos do corpo ajuda a equilibrar o fluxo de energia.

Estudos demonstram que a acupuntura pode ajudar a regular hormonas e a normalizar o padrão dos ciclos.

A acupuntura pode também ajudar a diminuir o desconforto dos sintomas de TPM.

Suplementação e Fitoterapia

A suplementação e a fitoterapia podem ajudar a promover a regularidade menstrual, equilibrando os níveis hormonais ou suprir deficiências/carências nutricionais.

Botanical Female Complex

Black Cohosh

Bromelaína

Herbal Female Complex

Inositol

Construct Form

Destasis

Peach Form

Uter Form

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

app

Aplicações que podem ajudar a identificar a fase do ciclo em que se encontra:

Maia

calculadora de fertilidade

Clue

Period tracker

Ovulation calendar & fertility

Flo

Atenção que muitas vezes as aplicações podem fazer previsões de ovulação que não são reais e induzir em erro portanto, é sempre mais seguro, **no caso de não querer engravidar**, fazer um gráfico onde inclua temperatura basal, características do muco bem como a posição do cérvix, para saber quando é fundamental usar métodos barreira como o diafragma ou optar pela abstinência.

No caso do objetivo for engravidar, este gráfico é também fundamental, uma vez que não desperdiça tiras LH fora dos dias realmente importantes e não sofre o aumento da ansiedade quando a ovulação não bate certo com a previsão das aplicações.

Aprenda a conhecer o seu organismo.

Dra Tâmara Castelo



tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

TMCHEALTHLAB@TMCHEALTHLAB.COM

WWW.TAMARA-CASTELO.COM

