

## PRIMEIRA MENSTRUÇÃO E CUIDADOS DE HIGIENE



## Sumário:

- ✓ *A adolescência e a Puberdade;*
- ✓ *Crescimento e desenvolvimento da rapariga;*
- ✓ *Sistema reprodutor feminino;*
- ✓ *Menstruação;*
- ✓ *Ciclo Menstrual;*
- ✓ *Cuidados de higiene;*
- ✓ *Adaptação ao período menstrual;*
- ✓ *Mitos e verdades da menstruação.*



# O crescimento e desenvolvimento da rapariga

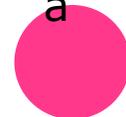
O crescimento e desenvolvimento de um adolescente dá-se durante a adolescência, na puberdade. Muitas pessoas confundem a adolescência com a puberdade.

## **Adolescência** ≠ **Puberdade**

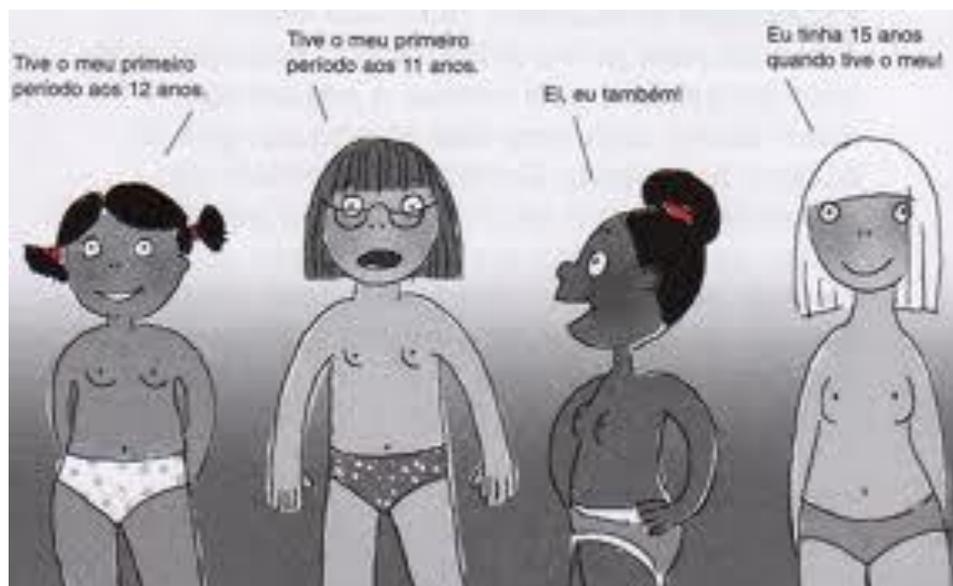
É a passagem da infância para a idade adulta.

(físico, cognitivo, social e emocional)

A puberdade é a fase inicial da adolescência. É marcada pelas alterações anatómicas e biológicas do jovem. Ocorre também o completo desenvolvimento dos órgãos sexuais que ficam preparados para a reprodução.



# O crescimento e desenvolvimento da rapariga



## Puberdade

Inicia-se pelos 11-13 anos

## Adolescência

Associada à puberdade, inicia-se pelos 11-14 anos

Não existe idade fixa para o início da adolescência e as alterações corporais não ocorrem a todos ao mesmo tempo.



# O crescimento e desenvolvimento da rapariga

Durante a puberdade o nosso corpo sofre alterações/mudanças, em que algumas delas são físicas e mais visíveis que outras.



Essas alterações/mudanças não acontecem a todos ao mesmo tempo.



# O crescimento e desenvolvimento da rapariga

A forma do corpo começa a mudar:

- a cintura fica mais fina
- os ossos da bacia alargam-se
- Os seios crescem

Os órgãos genitais também mudam:

- a vagina fica com a parede mais espessa
- o útero aumenta de tamanho
- aumenta a irrigação sanguínea do clitóris

Crescem os pêlos das axilas e da região púbica

Durante o aumento de produção de hormonas, a jovem fica mais emotiva e com várias alterações de humor

A pele fica mais oleosa

Dá-se a primeira menstruação ("menarca")



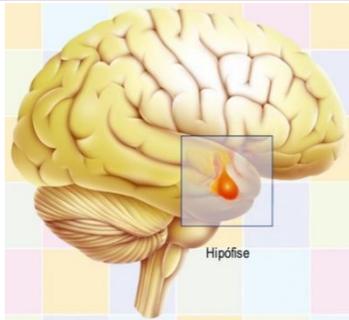
# O crescimento e desenvolvimento da rapariga



A partir da puberdade, a “hipófise”, liberta quantidades cada vez maiores de hormonas

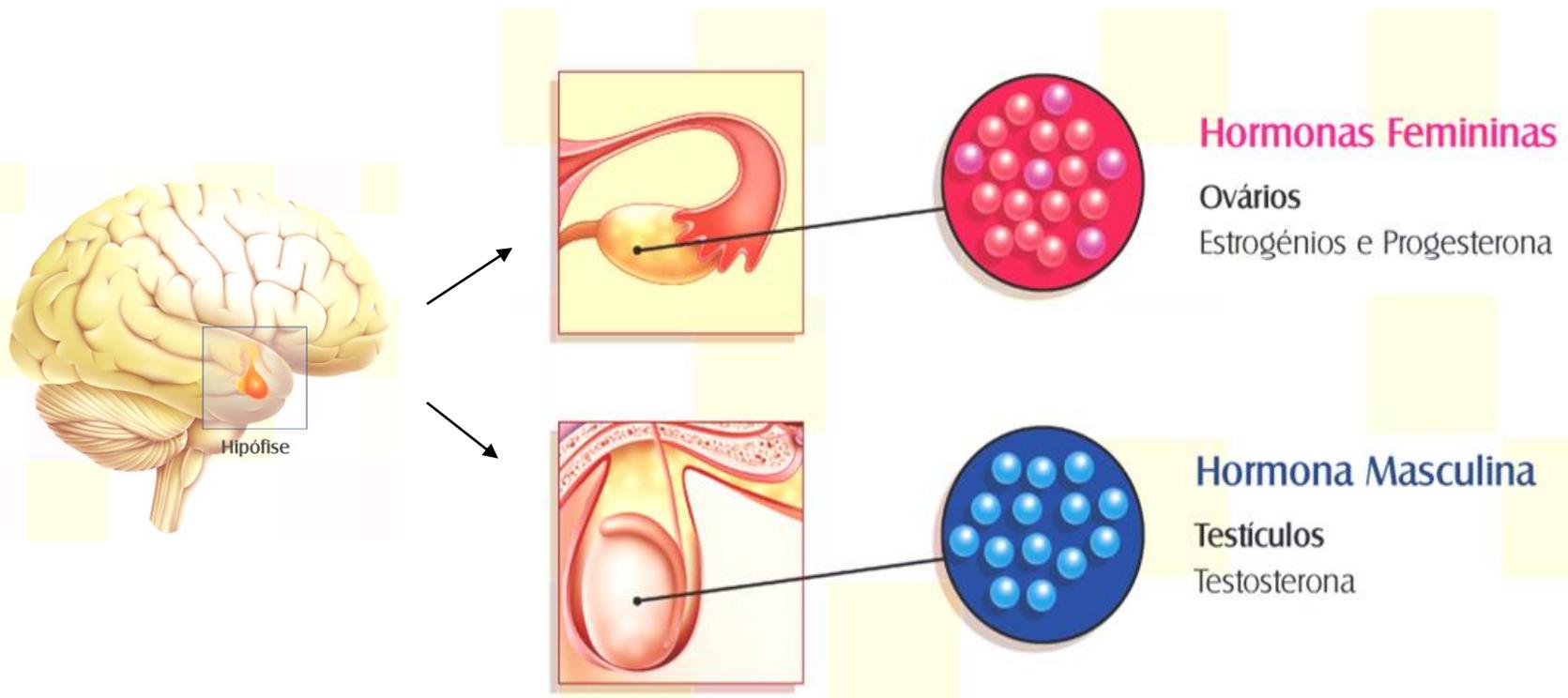
Por ação destas hormonas, os testículos e os ovários são estimulados e produzem as hormonas sexuais

Promovem o crescimento dos órgãos do sistema reprodutor e o aparecimento dos caracteres sexuais secundários



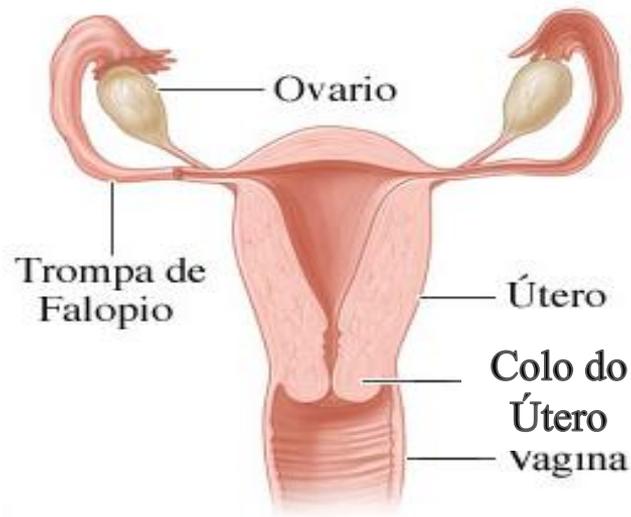
# PORQUE OCORREM ESTAS MUDANÇAS?

- As **Hormonas** são as responsáveis:



# Sistema reprodutor feminino

## Sistema reprodutor feminino



- Completo desenvolvimento das trompas e dos ovários;
- Os ovários começam a produzir as células sexuais femininas – os óvulos e aparece a 1ª menstruação (Menarca).



# O que é a menstruação?



É algo normal e saudável

Não é sinal de doença

Primeiro período



MENARCA

Para a maioria das raparigas ocorre entre os 11 e os 14 anos.



# O Ciclo Menstrual

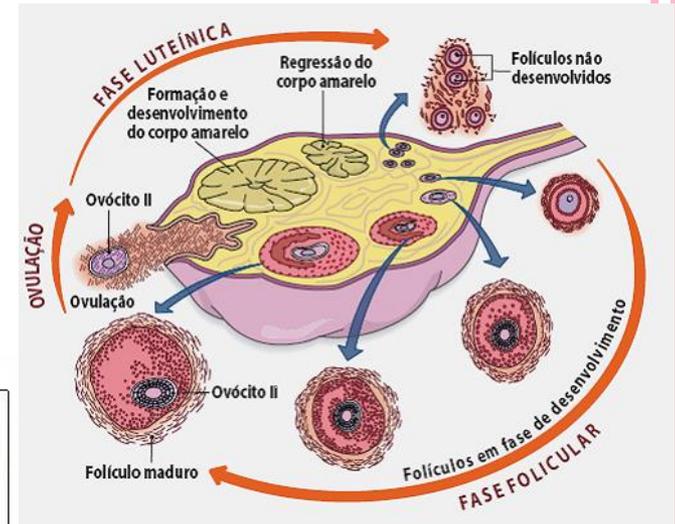
## Inicia-se na Puberdade

Cada ciclo tem 3 Fases: Fase Luteínica Fase Folicular

- Folicular;
- Ovulatória;
- Luteínica.

## Fase Folicular

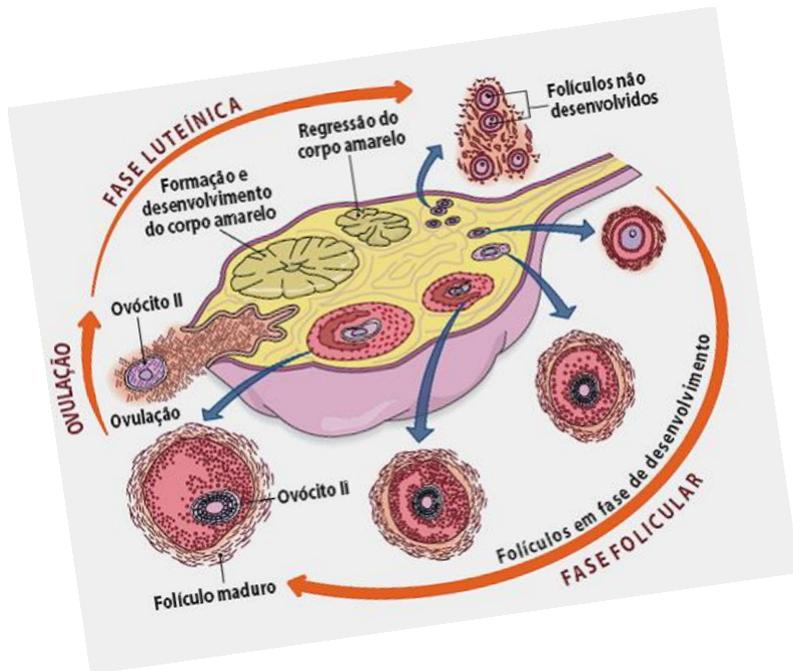
- Ocorre o crescimento e amadurecimento de um óvulo, num dos dois ovários
- O útero prepara-se para uma possível gravidez;
- O endométrio prepara-se para acolher o óvulo.



# O Ciclo Menstrual

## Fase Ovulatória

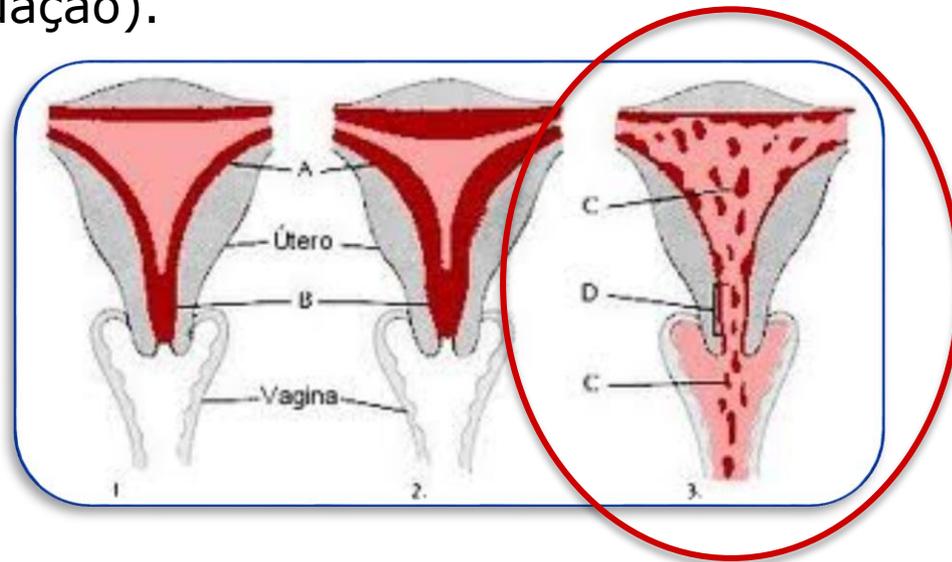
- O óvulo é libertado do ovário para as Trompas de Falópio;
- O útero e o endométrio estão prontos a receber o óvulo fecundado.



# O Ciclo Menstrual

## Fase Luteínica

- Após a ovulação, se o óvulo não for fecundado por um espermatozoide, perde a sua função e é expulso pelo organismo;
- O endométrio descama e, ocorre a hemorragia uterina (Menstruação).



Recomeça um novo ciclo...



# Cuidados de higiene

Durante a menstruação exige-se que a higiene pessoal nesses dias seja ainda mais cuidadosa.

- Usar pensos higiênicos ou tampões;



## O que fazer?

- Trocar o penso e tampões com frequência;
- Lavagem da região genital corretamente.



# CUIDADOS DE HIGIENE

- Utilizar produtos que protejam a vagina e mantenham intactas as defesas da mucosa genital
- Utilizar produtos que não contenham cheiros;
- Utilizar produtos com Ph neutro;
- Evitar usar as calças muitas apertadas;
- Usar cuecas de algodão



# Adaptação ao período menstrual

Antes, ou no início do período, as raparigas podem sentir dores fortes (cabeça, mamas, abdominais), cansaço, mais sensíveis ou até mesmo ter alterações de humor repentinas.



- Colocar saco de água quente sobre a parte inferior do abdómen;
- Tomar um analgésico para alívio da dor;
- Usar roupa confortável, que não faça pressão na região uterina.



# MITOS E VERDADES SOBRE MENSTRUACÃO

**VERDADE:** "Depois da primeira menstruação a menina cresce muito pouco." O que ocorre é que a fase de crescimento mais rápido na menina, de forma geral, ocorre antes da primeira menstruação.

**MITO:** "Não se deve lavar a cabeça quando se está menstruada." Os médicos recomendam que durante a menstruação toda a higiene corporal deve ser mantida regularmente.

**VERDADE:** Aparecimento de borbulhas. porque a variação hormonal típica do ciclo menstrual costuma estimular o surgimento de acne em mulheres com pele oleosa.

**MITO:** "Comer gelados ou ingerir bebidas geladas durante a menstruação pode causar hemorragias." O frio do gelado ou das bebidas não implica com as hemorragias

**VERDADE:** "Não se deve andar descalça quando se está menstruada." Devido a alterações hormonais, durante o período menstrual, a imunidade fica mais baixa e corre-se o risco de contrair uma infecção.

**MITO:** "A mulher não pode nadar quando está menstruada." Não há nenhum impedimento para tal, desde que use um tampão.

**VERDADE:** "Mulher que pratica muito desporto pode não menstruar ou menstruar pouco." Devido à diminuição do estrogénio.

Estas são algumas das questões mais frequentes levantadas por adolescentes. O importante é saber que a menstruação é algo absolutamente natural e comum a todas as mulheres. Os seus efeitos colaterais como TPM (Tensão Pré-Menstrual), dores de cabeça, dores nas mamas, cólicas, etc., irão variar em tempo e intensidade de mulher para mulher.



# Dúvidas?

