

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 29, 2022

Períodos menstruais dolorosos

A menstruação dolorosa pode fazer você se sentir infeliz e impedi-la de aproveitar plenamente a vida. Mas há tratamentos que podem ajudá-lo a se sentir melhor, incluindo coisas que você pode fazer além de tomar medicamentos.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico ou farmacêutico e decidir quais tratamentos são adequados para você.

Quais são as causas das menstruações dolorosas?

Muitas mulheres sentem dor na parte inferior do abdômen (pélvis) durante a menstruação.

Pesquisas sugerem que a dor geralmente é causada pelo fato de o corpo produzir grandes quantidades de substâncias químicas chamadas prostaglandinas.

As prostaglandinas ajudam o útero a se apertar (contrair) para liberar seu revestimento a cada mês, resultando no fluxo de sangue durante a menstruação da mulher.

As mulheres que têm quantidades mais altas de prostaglandinas tendem a ter dor menstrual pior.

Embora a dor menstrual geralmente não seja um sinal de um problema subjacente, às vezes ela pode ser causada por um problema médico. Por exemplo, a dor menstrual pode ser causada por:

- endometriose (quando pedaços do revestimento do útero crescem na parte inferior do abdômen) e por
- doença inflamatória pélvica, ou DIP (quando uma infecção em seus órgãos reprodutivos causa inflamação).

Seu médico pode fazer exames para verificar essas e outras condições. Se a dor menstrual começar quando você estiver na faixa dos 30 ou 40 anos, é mais provável que seja causada por um problema de saúde.

Aqui, no entanto, vamos nos concentrar na dor menstrual que não é causada por uma condição médica.

Quais são os sintomas?

O sintoma mais comum são espasmos agudos (cãibras), geralmente no meio do abdome inferior. Você também pode ter:

- dor na parte inferior das costas e na parte de trás das pernas
- náuseas e vômitos
- dores de cabeça e tontura.

Para a maioria das mulheres, a dor menstrual aparece quando o sangramento começa ou algumas horas antes. Geralmente é pior durante os dias mais intensos da menstruação.

Esse tipo de dor menstrual é mais comum em mulheres jovens. Geralmente, começa de 6 a 12 meses após a primeira menstruação de uma jovem.

Você deve conversar com seu médico se apresentar qualquer um dos sintomas a seguir, pois isso pode sugerir que há uma condição médica subjacente causando a dor:

- Dor em outros momentos (não apenas nos primeiros dias da menstruação)
- dor durante o sexo
- Sangramento após o sexo
- Um corrimento vaginal diferente do normal.

Quais tratamentos funcionam?

Medicamento

Os analgésicos podem ajudar com as dores menstruais. Os medicamentos chamados anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) parecem funcionar melhor para a dor menstrual.

O ibuprofeno é um AINE que pode ser comprado sem receita em uma farmácia. Mas para alguns AINEs (como o ácido mefenâmico e o naproxeno), você precisará de uma prescrição do seu médico.

Às vezes, os AINEs podem causar efeitos colaterais, como dor de cabeça e dor de estômago. Você não deve tomar um AINE chamado diclofenaco se tiver problemas cardíacos.

Outros analgésicos que você pode experimentar para períodos dolorosos incluem paracetamol e aspirina. Eles podem não funcionar tão bem quanto os AINEs, e a aspirina pode causar dor de estômago.

Se você tomar paracetamol, deve ter o cuidado de tomar apenas a dose recomendada, pois o excesso pode danificar o fígado.

Outro tratamento que pode prevenir ou diminuir a dor menstrual é a **pílula anticoncepcional**.

Períodos menstruais dolorosos

Se também precisar de contracepção de longo prazo, o médico pode sugerir o uso de um tipo de DIU (dispositivo intrauterino) que contém um hormônio chamado levonorgestrel. Isso também pode ajudar na dor da menstruação.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Algumas mulheres acham que **aplicar calor no abdômen** funciona tão bem quanto tomar ibuprofeno e melhor do que tomar paracetamol. E se você combinar calor e ibuprofeno, a dor pode passar mais rápido.

Você pode experimentar uma almofada térmica aprovada pela segurança, um banho quente ou uma ducha.

Você também pode usar adesivos de autoaquecimento ou pacotes que você aquece no micro-ondas. Você pode comprá-los em farmácias ou na Internet.

Outros tratamentos

Alguns estudos sugerem que tomar determinados suplementos nutricionais pode ajudar a reduzir a dor menstrual.

Também há interesse em saber se a acupuntura, a acupressão, uma máquina de estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), o relaxamento ou os exercícios também podem ajudar. Mas não sabemos ao certo se alguma delas funciona bem.

É uma boa ideia consultar seu médico antes de fazer qualquer alteração em seu estilo de vida. Por exemplo, talvez você queira discutir que tipo de exercício pode ser adequado para você.

O que vai acontecer comigo?

Se você tiver menstruações dolorosas quando for jovem, a dor menstrual pode melhorar com a idade. Além disso, muitas mulheres acham que a menstruação é menos dolorosa depois de terem tido um bebê.

Se você tem dores fortes durante a menstruação, não precisa sofrer. Seu médico pode ajudá-lo a encontrar um tratamento adequado para você.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

