

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 17, 2023

Menstruação intensa

Períodos pesados são períodos menstruais que duram mais do que deveriam ou em que há mais sangramento do que o normal. Em geral, elas não são sinal de nada sério. Elas podem atrapalhar sua vida e fazer com que você se sinta infeliz, mas há tratamentos que podem ajudar.

Analizamos as melhores e mais atualizadas pesquisas para produzir essas informações. Você pode usá-las para conversar com seu médico e decidir quais são os tratamentos certos para você.

Você acha que menstruações pesadas são um problema?

Você pode achar difícil avaliar se a menstruação está pesada. Mesmo conversar com amigos sobre isso pode não ajudar. As mulheres geralmente têm ideias diferentes sobre o que significa ter menstruação intensa.

Os médicos dizem que você tem sangramento menstrual intenso se a perda de sangue durante a menstruação for excessiva e interferir na sua qualidade de vida. Isso pode significar sua vida social, emocional ou profissional.

Aqui está uma lista de coisas que podem ajudá-la a avaliar se você tem menstruação intensa.

- Você usa mais de nove absorventes ou tampões (ou ambos) nos seus dias mais pesados.
- Você precisa usar um tampão e um absorvente externo (proteção dupla).
- Sua menstruação dura mais de seis dias.
- Você precisa se levantar à noite para trocar sua proteção.
- Você elimina coágulos de sangue.
- Você mancha a roupa de cama ou as roupas apesar de usar absorventes internos e externos.
- Você fica em casa durante a menstruação porque está preocupada com a possibilidade de ter um "acidente".

Menstruação intensa

- Você se sente cansada, especialmente durante a menstruação. Isso pode significar que seu corpo está com baixo teor de ferro. Isso é causado por um tipo de anemia chamada anemia por deficiência de ferro. Ocorre quando o corpo não consegue produzir novas células vermelhas do sangue em quantidade suficiente para compensar o sangue perdido durante a menstruação.

O médico pode descobrir se você tem anemia analisando uma amostra do seu sangue. Se a contagem de glóbulos vermelhos estiver baixa, pode ser necessário um tratamento, como comprimidos de ferro, para ajudar a produzir mais glóbulos vermelhos.

Algumas mulheres têm menstruações intensas o tempo todo, enquanto outras as têm apenas em determinados momentos de suas vidas. Por exemplo, durante a puberdade ou no ano que antecede a menopausa.

Se você estiver se aproximando da menopausa, talvez não queira fazer nada em relação ao sangramento intenso porque sabe que a menstruação vai parar em breve. Mas se a menstruação for intensa por mais de alguns meses e estiver tornando sua vida miserável, talvez seja melhor procurar ajuda do médico.

O que causa um sangramento vaginal incomum?

Muitas mulheres têm sangramento menstrual intenso que não tem nenhuma causa óbvia e que não lhes causa nenhum problema grave.

Mas um sangramento vaginal incomum, incluindo mudanças repentinas na menstruação, pode ser causado por outra condição médica que precisa de tratamento. Portanto, é sempre importante consultar o seu médico se você tiver um sangramento vaginal incomum: por exemplo, se você sangrar após o sexo ou entre as menstruações, ou se as suas menstruações ficarem subitamente mais pesadas.

Exames diagnósticos

Seu médico pode ter uma boa ideia do que pode estar causando seus sintomas apenas perguntando sobre eles. Por exemplo, ele ou ela perguntará a idade em que você começou a menstruar e a regularidade da menstruação desde o início.

Eles também podem perguntar sobre outras coisas, inclusive se você teve alguma perda ou ganho de peso repentino e se você se cansa com muita facilidade. E eles podem sugerir um exame físico.

Seu médico também pode querer fazer um ou mais exames, como

- Um teste de gravidez. É possível estar grávida sem saber. E, embora os períodos menstruais parem durante a gravidez, pode ocorrer um sangramento incomum. Algumas mulheres também podem ter uma gravidez ectópica. Isso ocorre quando um óvulo fertilizado se desenvolve fora do útero.
- Um exame de sangue. Isso pode mostrar se você tem um desequilíbrio hormonal ou se tem anemia.
- Uma histeroscopia. Isso envolve a observação do interior do útero com uma câmera.

Menstruação intensa

- Uma biópsia. Isso envolve a coleta de uma amostra de tecido para teste.
- Um exame de ultrassom. Esse é o mesmo tipo de exame que uma mulher grávida faz para verificar o progresso do bebê em crescimento. Ele também pode detectar sinais de algumas doenças que podem causar sangramento incomum.

Essas são algumas das condições que podem causar sangramento menstrual intenso ou sangramento vaginal incomum:

Síndrome do ovário policístico (SOPC)

Se você tem SOP, seus hormônios não estão em equilíbrio. Os hormônios produzidos pelos ovários são os mais afetados. Entre outras coisas, esses hormônios afetam a menstruação.

Miomas

Os miomas são nódulos que crescem no útero. Mas geralmente não causam problemas. Eles não são câncer e são muito comuns. A maioria das mulheres com miomas não apresenta sintomas. Mas, em algumas mulheres, eles podem causar problemas, inclusive menstruação intensa.

Aborto espontâneo

A maioria dos abortos espontâneos ocorre durante as primeiras 12 semanas da gravidez. Um dos sintomas de um aborto espontâneo é o sangramento vaginal. Se você tiver sangramento durante a gravidez, deve procurar ajuda médica imediatamente.

Endometrite

A endometrite é uma inflamação (inchaço) do revestimento do útero. Geralmente é causada por uma infecção. Pode ocorrer quando há grandes mudanças que afetam o útero: por exemplo, após o parto, aborto espontâneo ou alguns tipos de procedimentos médicos ou cirurgias.

Um dos sintomas da endometrite é o sangramento vaginal. Se não for tratada, pode causar complicações graves, inclusive sepse (uma infecção no sangue).

Doença inflamatória pélvica (DIP)

A DIP é uma infecção em seus órgãos reprodutivos, geralmente transmitida durante o sexo, que causa inflamação. Esses órgãos incluem o útero, os ovários e as trompas de falópio. Um dos sintomas é o sangramento vaginal incomum.

Sangramento uterino disfuncional (SUD)

O DUB é um sangramento prolongado ou frequente do útero que não está relacionado à gravidez ou a uma infecção. Acredita-se que ela seja causada por um desequilíbrio de hormônios nos ovários.

Pólipos endometriais

São crescimentos não cancerosos no revestimento do útero, que podem causar sangramento incomum.

Outras causas de sangramento vaginal podem incluir câncer cervical, gravidez ectópica e problemas renais ou hepáticos. Essas são causas menos comuns de sangramento vaginal do que as listadas acima. Mas é importante consultar o médico se estiver preocupada com qualquer problema relacionado à menstruação ou ao sangramento vaginal - até mesmo para sua tranquilidade.

Quais tratamentos funcionam?

Se você tiver menstruações intensas que não sejam causadas por outro problema de saúde, isso não significa que você tenha que suportar esse problema. Existem tratamentos que podem ajudar a tornar a menstruação mais leve.

Seu médico pode sugerir um dos seguintes tratamentos para ajudar a reduzir o sangramento. Você pode conversar com seu médico sobre o tratamento mais adequado para você. Se o primeiro tratamento que você tentar não ajudar, talvez seja possível tentar outro.

Tratamentos medicamentosos

- Um medicamento chamado ácido tranexâmico pode ajudar as mulheres a ter um sangramento mais leve. Mas algumas mulheres têm efeitos colaterais com esse medicamento, incluindo câibras nas pernas e enjoo.
- Os anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) podem ajudar se a menstruação for dolorosa e pesada. Pessoas com problemas cardíacos não devem tomar um AINE chamado diclofenaco.
- Algumas mulheres usam uma bobina contraceptiva que libera gradualmente o hormônio progestagênio no útero. Esse tratamento reduz o sangramento na maioria das mulheres. Para algumas mulheres, esse DIU interrompe completamente a menstruação após cerca de 12 meses. Você já deve ter ouvido falar desse dispositivo chamado DIU (dispositivo intrauterino). É um contraceptivo, portanto, você provavelmente não conseguirá engravidar se colocar um.

Você pode ter um pouco mais de sangramento nos primeiros meses após a colocação do DIU e pode ter sangramento entre as menstruações. Você também pode se sentir inchada e ter seios sensíveis.

- A pílula contraceptiva combinada contém os hormônios estrogênio e progestagênio. Isso pode ajudar a regular a menstruação e reduzir o sangramento.
- Os análogos do hormônio liberador de gonadotropina (GnRH) são medicamentos que podem reduzir o sangramento. Mas eles podem causar efeitos colaterais semelhantes aos sintomas da menopausa, bem como ossos mais fracos em algumas mulheres.
- Os comprimidos de progestagênio normalmente não são usados para menstruações intensas. Mas eles podem ser prescritos se você estiver tendo uma menstruação muito pesada ou longa, ou para evitar sangramento. O progestagênio é o hormônio contido na pílula somente de progestagênio (também chamada de minipílula), que é usada como contraceptivo. Os comprimidos de progestagênio podem causar efeitos colaterais em algumas mulheres, incluindo dores de cabeça, sensibilidade nos seios, distúrbios estomacais, cansaço e inchaço.

Tratamentos cirúrgicos

Em geral, a cirurgia não é recomendada para menstruações intensas que não sejam causadas por outra doença. Mas se os sintomas não melhorarem com outros tratamentos e sua qualidade de vida for muito afetada, há opções.

- **Dilatação e curetagem (D C)** é um procedimento para remover parte do revestimento do útero. Isso pode tornar sua menstruação mais leve. A menstruação de algumas mulheres cessa completamente após esse procedimento. A operação é feita através da vagina, portanto, você não precisará ser cortada ou levar pontos.
- Se você tiver miomas, fazer uma operação para removê-los (chamada **miomectomia**) pode fazer com que sua menstruação seja mais leve. Essa operação pode ser feita por meio de um corte no abdômen ou pela vagina.

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.

