

CORPO

# Sem cólicas

Descubra a melhor maneira de aliviar as dores chatas de todo mês. E fique muito mais feliz!

Texto: Paula Brandão Sereno Foto: Victor Almeida

Eu tenho, você tem e sua melhor amiga também. Apesar de ser supernormal, a cólica menstrual é um incômodo sem tamanho, do tipo que estraga o dia. A boa notícia é que dá para contornar o problema. Veja só o que você pode fazer para diminuir o sofrimento de todo santo mês.

## 1 Por que rola a cólica

Todo mês, seu corpo se prepara para uma possível gravidez. Isso inclui a formação do endométrio, que é um revestimento de sangue que cobre as paredes do útero. Se você não engravida, o seu corpo precisa mandar embora esse sangue acumulado (que vai ser a menstruação). Para que isso aconteça, o útero começa a se contrair e o resultado é a chata da cólica.

## 2 Como combater!

**Relaxe:** a gente sabe que, quando a dor vem, dá aquela vontade de ficar deitadinha e... Esperar passar! Nessa hora, aproveite para aliviá-la com um truque antigo: use uma bolsa de água quente no ventre. Isso vai ativar a circulação sanguínea da região e aliviar as dores por um tempo.

**Mexa-se:** isso mesmo! Corra, pedale, caminhe, nade... Enfim, os exercícios aeróbicos são seus aliados contra a dor. Além da sensação de bem-estar, eles ajudam a relaxar a musculatura do corpo. Por isso, meninas que praticam exercícios constantemente sofrem menos com a cólica. Se eles ainda não fazem parte da sua vida, essa é uma boa hora (e um bom motivo) para começar. Procure aquele que dá prazer e que você consiga fazer nesse período.

**Fique de olho no cardápio:** inclua no seu prato mais vegetais, leite e líquidos (como água e sucos). Uma boa (e leve) alimentação pode ajudar a reduzir as dores. E, durante o período menstrual, evite chocolate, café, chás do tipo mate (prefira os de camomila ou erva-doce) e refrigerantes à base de cola. Eles contêm cafeína, que contrai os vasos do endométrio, aumentando o mal-estar.

**Tenho que tomar remédio?** Se a sua dor é muuuito intensa e, às vezes, até provoca desmaios ou enjoos, é melhor ir com a sua mãe ao ginecologista. Ele vai receitar o melhor remédio para o seu caso (como um antiespasmódico ou um anti-inflamatório) e examinar se a dor é só cólica mesmo.

**E a pílula?** Ela também pode ser receitada pelo ginecologista. É indicada para quem quer se livrar da cólica a longo prazo. Pode ser uma alternativa para garotas que não têm ciclo menstrual regular ou que apresentam um fluxo muito intenso, quando é necessário trocar o absorvente a toda hora. Funciona assim: a pílula inibe a ovulação, diminuindo a formação do endométrio e, por consequência, o volume de sangue a ser eliminado. Assim, as contrações no útero diminuem. E a cólica também.



## Mitos e verdades

- Andar descalça piora a dor  
**MITO!** O que acontece é que, quando estamos aquecidas, a sensação de conforto e relaxamento aumenta. Só isso!
- Faz mal lavar a cabeça  
**MITO!** Isso não vai piorar a sua dor. Por isso, nem pense em descuidar do cabelo por causa da cólica.
- Fluxo maior significa mais cólica  
**VERDADE!** As meninas que têm fluxo intenso são mais suscetíveis a apresentar cólicas mais fortes, já que o corpo precisa fazer mais força para expulsar o sangue.