

GUIA EDUCATIVO

EPIDEMIOLOGIA DO CICLO MENSTRUAL E OS BENEFÍCIOS DO PILATES



Cartilha educativa sobre o ciclo menstrual, seus impactos na saúde da mulher e a contribuição do Pilates como recurso fisioterapêutico.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA
CAMPUS XII- SANTARÉM

GUIA EDUCATIVO
EPIDEMIOLOGIA DO CICLO MENSTRUAL E OS BENEFÍCIOS DO PILATES:
Cartilha educativa sobre o ciclo menstrual, seus impactos na saúde da
mulher e a contribuição do Pilates como recurso fisioterapêutico.

REALIZAÇÃO
Curso de Fisioterapia UEPA Campus XII

AUTORA
Cristine Stephanie Bernardes Oliveira- Acadêmica do curso de Fisioterapia UEPA
Campus XII

SANTARÉM - PA
2026

SUMÁRIO

1. **Conhecendo o Ciclo Menstrual (Pág. 4).**
2. **Epidemiologia do Ciclo Menstrual (Pág. 5)**
3. **Principais Sintomas Menstruais (Pág. 6).**
4. **O Papel da Fisioterapia na Saúde Menstrual (Pág. 7).**
5. **Pilates como Recurso Fisioterapêutico (Pág. 7).**
6. **Pilates, Dor e Controle Corporal (Pág. 8).**
7. **Adaptação do Pilates ao Ciclo Menstrual (Pág. 8).**
8. **Educação em Saúde e Autocuidado (Pág. 9).**
9. **Impacto Social e Qualidade de Vida (Pág. 9).**
10. **Exercícios de Pilates e Saúde Menstrual (Pág. 10)**
11. **Exercícios Respiratórios (Pág. 10)**

CONHECENDO O CICLO MENSTRUAL

O ciclo menstrual é um conjunto de alterações hormonais e fisiológicas que ocorre mensalmente no organismo feminino. Sua duração média é de 28 dias, podendo variar entre 21 e 35 dias.

Durante o ciclo, o corpo passa por mudanças que influenciam o humor, a disposição física, o tônus muscular, a retenção de líquidos e a sensibilidade à dor. Essas variações são naturais, mas podem gerar desconfortos quando intensas ou frequentes.

Conhecer o próprio ciclo é o primeiro passo para o autocuidado e para a adoção de práticas que promovam saúde e bem-estar.

O ciclo menstrual é regulado principalmente pelos hormônios estrogênio e progesterona, produzidos pelos ovários. Esses hormônios não atuam apenas no sistema reprodutor, mas também influenciam músculos, articulações, sistema nervoso central e metabolismo.

Durante o ciclo, é comum observar variações na força muscular, na flexibilidade, na coordenação motora e na tolerância à dor. Por esse motivo, a mulher pode se sentir mais disposta em determinados períodos e mais cansada ou sensível em outros.

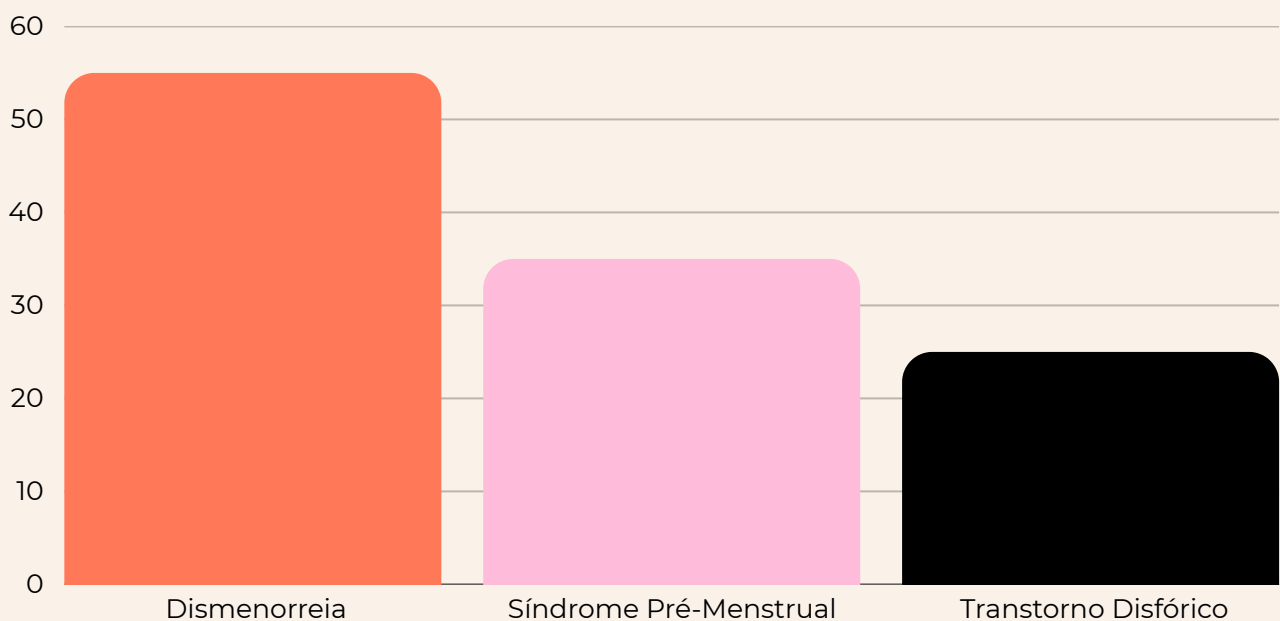
Essas mudanças são fisiológicas e não representam doença. No entanto, quando os sintomas se tornam intensos ou incapacitantes, podem indicar a necessidade de acompanhamento em saúde.



EPIDEMIOLOGIA DO CICLO MENSTRUAL

A epidemiologia é a área da saúde que estuda a frequência, a distribuição e os fatores associados aos eventos relacionados à saúde na população.

Estima-se que entre 50% e 60% das mulheres apresentem dismenorrea, caracterizada por dor durante a menstruação. A Síndrome Pré-Menstrual afeta cerca de 30% a 40% das mulheres, enquanto formas mais graves, como o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual, atingem aproximadamente 3% a 8%.



Esses dados demonstram o impacto do ciclo menstrual na saúde pública e reforçam a importância de estratégias de cuidado e prevenção.

PRINCIPAIS SINTOMAS MENSTRUAIS

Os sintomas mais comuns associados ao ciclo menstrual incluem cólicas abdominais, dor lombar, dor pélvica, sensação de peso no abdômen, inchaço corporal, fadiga, cefaleia e alterações de humor.

Fatores como sedentarismo, estresse, alimentação inadequada e baixa consciência corporal podem intensificar esses sintomas. A adoção de hábitos saudáveis e a prática regular de exercícios físicos contribuem para a redução desses desconfortos.

DOR LOMBAR E PÉLVICA

A dor lombar e pélvica está relacionada à sobrecarga muscular, alterações posturais e tensão na musculatura do assoalho pélvico. O inchaço ocorre principalmente na fase lútea, devido à retenção de líquidos.

CÓLICAS MENSTRUAIS

As cólicas menstruais ocorrem devido à liberação de prostaglandinas, substâncias responsáveis pela contração do útero. Quando liberadas em excesso, provocam contrações mais intensas, diminuem o fluxo sanguíneo local e aumentam a dor.

Os **sintomas emocionais** também merecem atenção, pois estão associados às oscilações hormonais e podem afetar o autocuidado e a autoestima da mulher.

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA SAÚDE MENSTRUAL

A Fisioterapia atua na saúde da mulher de forma preventiva, terapêutica e educativa. No contexto do ciclo menstrual, o fisioterapeuta avalia postura, padrão respiratório, mobilidade da pelve, força abdominal e função do assoalho pélvico.

A partir dessa avaliação, é possível identificar fatores que contribuem para o aumento da dor menstrual, como encurtamentos musculares, fraqueza abdominal, respiração inadequada e tensão excessiva.

A atuação fisioterapêutica visa reduzir a dor, melhorar a funcionalidade e promover maior autonomia corporal.

PILATES COMO RECURSO FISIOTERAPÊUTICO

O Pilates, quando aplicado pela Fisioterapia, é adaptado às necessidades clínicas da mulher. Diferentemente de exercícios de alta intensidade, o método prioriza qualidade do movimento, controle e alinhamento corporal.

O trabalho respiratório favorece o relaxamento do sistema nervoso, reduzindo a resposta ao estresse e a percepção da dor. A ativação consciente do “power house” melhora o suporte da coluna e da pelve, diminuindo a sobrecarga na região lombar.

Esses efeitos são especialmente benéficos para mulheres com cólicas recorrentes e dor pélvica.

PILATES, DOR E CONTROLE CORPORAL

A prática regular do Pilates contribui para a modulação da dor por meio de mecanismos fisiológicos e neurológicos. O exercício estimula a liberação de endorfinas e serotonina, substâncias associadas à sensação de bem-estar.

Além disso, o aumento da consciência corporal permite que a mulher reconheça tensões excessivas e aprenda a relaxar a musculatura envolvida na dor menstrual.

Com o tempo, muitas mulheres relatam diminuição da intensidade das cólicas, menor necessidade de analgésicos e maior sensação de controle sobre o próprio corpo.

ADAPTAÇÃO DO PILATES AO CICLO MENSTRUAL

A individualização é um princípio fundamental do Pilates. O método permite ajustar intensidade, ritmo e tipo de exercício de acordo com a fase do ciclo menstrual e os sintomas apresentados.

Essa adaptação evita sobrecarga, respeita as variações hormonais e promove maior adesão à prática. Ao compreender seu ciclo, a mulher pode vivenciar o exercício de forma mais consciente e segura.

O respeito ao corpo é parte essencial do cuidado em saúde.

EDUCAÇÃO EM SAÚDE É AUTOCUIDADO

A educação em saúde é uma ferramenta fundamental para a promoção do autocuidado menstrual. Informar sobre o funcionamento do corpo e as possibilidades terapêuticas fortalece a autonomia feminina.

Quando a mulher compreende que a dor menstrual pode ser minimizada, ela passa a buscar estratégias seguras e baseadas em evidências, como a Fisioterapia e o exercício terapêutico.

O Pilates, nesse contexto, atua não apenas como exercício físico, mas como instrumento de educação corporal.

IMPACTO SOCIAL E QUALIDADE DE VIDA

A redução dos sintomas menstruais reflete diretamente na qualidade de vida, no desempenho acadêmico e na participação social das mulheres.

Intervenções não farmacológicas, como o Pilates, contribuem para a redução do absenteísmo e para uma vivência mais saudável do ciclo menstrual.

Cuidar da saúde menstrual é também promover equidade, bem-estar e dignidade.



EXERCÍCIOS DE PILATES E SAÚDE MENSTRUAL

Os exercícios de Pilates são realizados de forma controlada, com foco na respiração, no alinhamento corporal e no fortalecimento do centro do corpo. Durante o ciclo menstrual, esses exercícios auxiliam no alívio da dor, na redução da tensão muscular e na melhora do bem-estar físico e emocional.

A escolha dos exercícios deve respeitar a fase do ciclo, a intensidade dos sintomas e as condições individuais de cada mulher.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Os exercícios respiratórios são fundamentais no Pilates e devem estar presentes em todas as fases do ciclo menstrual. A respiração profunda e controlada favorece o relaxamento do sistema nervoso, reduz o estresse e auxilia no controle da dor.

Durante a inspiração, ocorre a expansão das costelas; na expiração, há ativação suave da musculatura abdominal profunda. Esse padrão respiratório ajuda a diminuir a tensão abdominal e pélvica, contribuindo para o alívio das cólicas menstruais.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

Os alongamentos no Pilates têm como objetivo reduzir a rigidez muscular e melhorar a mobilidade corporal. Durante o ciclo menstrual, especialmente na fase menstrual e lútea, os alongamentos ajudam a aliviar dores na região lombar, quadril e abdômen.

Alongar a musculatura da coluna, dos quadris e da parte posterior das pernas contribui para a diminuição da sobrecarga pélvica e melhora a sensação de conforto corporal.

FORTALECIMENTO DO "POWER HOUSE"

O fortalecimento do centro de força do corpo, conhecido como "power house", é um dos principais objetivos do Pilates. Essa região envolve músculos abdominais profundos, lombares, glúteos e assoalho pélvico.

Exercícios que ativam essa musculatura promovem maior estabilidade da coluna e da pelve, reduzindo dores lombares e pélvicas frequentemente associadas ao período menstrual. O fortalecimento ocorre de forma progressiva e segura.

EXERCÍCIOS PARA O ASSOALHO PÉLVICO

O assoalho pélvico é um conjunto de músculos responsáveis por sustentar os órgãos pélvicos e auxiliar no controle urinário e intestinal. No Pilates, esses músculos são trabalhados de forma integrada à respiração e ao movimento.

Durante o ciclo menstrual, o fortalecimento e o relaxamento adequado do assoalho pélvico contribuem para a redução da dor pélvica e das cólicas, além de melhorar a consciência corporal dessa região.

EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE DA COLUNA

A mobilidade da coluna vertebral é essencial para o equilíbrio corporal e para a redução de tensões musculares. No Pilates, exercícios de flexão, extensão e rotação da coluna são realizados de forma lenta e controlada.

Esses movimentos auxiliam no alívio da rigidez lombar e promovem melhor circulação sanguínea na região pélvica, sendo especialmente benéficos durante o período menstrual.

EXERCÍCIOS EM DIFERENTES FASES DO CICLO

Na fase menstrual, priorizam-se exercícios leves, respiratórios e alongamentos suaves.

Na fase folicular, podem ser incluídos exercícios de fortalecimento progressivo.

Na fase ovulatória, o corpo apresenta maior disposição, permitindo exercícios mais desafiadores.

Na fase lútea, recomenda-se reduzir a intensidade e focar em controle, alongamento e relaxamento.

Essa adaptação respeita as variações hormonais e contribui para uma prática segura e eficaz.

O ciclo menstrual faz parte da vida de milhões de mulheres e influencia diretamente o corpo, a mente e a qualidade de vida. Apesar de ser um processo natural, os sintomas menstruais ainda são frequentemente silenciados, minimizados ou encarados como algo que deve ser suportado sem cuidado.

Compreender os dados epidemiológicos permite reconhecer que a dor menstrual e os desconfortos associados não são experiências isoladas, mas uma realidade coletiva que merece atenção em saúde. Nesse contexto, a Fisioterapia, por meio do Pilates, surge como uma estratégia segura, acessível e baseada no movimento consciente, capaz de promover alívio da dor, melhora da funcionalidade e fortalecimento da autonomia feminina.

Cuidar do corpo ao longo do ciclo menstrual é um ato de saúde, respeito e empoderamento. Quando a mulher entende seu corpo e encontra estratégias de cuidado adequadas, ela deixa de apenas suportar os sintomas e passa a vivenciar seu ciclo com mais conforto e qualidade de vida. Afinal, **cuidar da saúde menstrual é promover qualidade de vida, autonomia e respeito ao corpo feminino.**



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolos da atenção básica: saúde das mulheres. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da mulher. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Dysmenorrhea: painful periods. Washington, DC: ACOG, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

BARBOSA-SILVA, J.; AVILA, M. A.; OLIVEIRA, R. F. et al. Prevalence, pain intensity and symptoms associated with primary dysmenorrhea *BMC Women's Health*, London, v. 24, n. 1, p. 1–9, 2024.