

COMO NÃO ENLOUQUECER ANTES DA MENSTRUACÃO

*Um guia psicológico para te sincronizares ao teu
ciclo menstrual e parares de sofrer com ele*

Sophie Dias Seromenho

Psicóloga Clínica

Se sentires cansaço de sentir que o teu corpo é uma montanha-russa hormonal imprevisível, respira: não é loucura, é condição humana. E mais! O ciclo menstrual é um sistema incrivelmente inteligente, mas que pode transformar-se numa verdadeira sabotagem se for ignorado.

Este guia sobre sincronização menstrual mostra-te, sem floreios, como viver em equilíbrio com as tuas fases hormonais para aumentar energia, regular o humor, reduzir sintomas de TPM e até otimizar o treino e a alimentação.

Talvez já tenhas ouvido o termo sincronização menstrual ("*cycle syncing*") umas quantas vezes nas redes sociais. Talvez seja a primeira vez. Ou talvez estejas há anos a lidar com cólicas, irritabilidade e fadiga que te deixam a achar que a tua vida é feita de "dias bons" e "dias pré-menstruais".

A verdade é que, quando entendes como o teu ciclo funciona, deixas de andar sempre a reagir ao corpo e comesças a trabalhar com ele. Neste guia, vamos falar de:

- O que é sincronização menstrual e porque é que não é uma moda passageira;
- O que fazer para te potenciases em cada fase;
- Que alimentos ajudam (e quais sabotam) o teu bem-estar;
- Como alinhar a tua rotina diária para tirar partido da tua biologia e não lutar contra ela.

Pensa nisto como um manual de sobrevivência hormonal: prático, realista e sem aquela conversa culpabilizante que já ouviste a vida toda. Aqui, o objetivo não é "controlar" o teu corpo, é aprender a ouvi-lo e a viver em sintonia com ele.

O Ciclo Menstrual em 4 Fases

O ciclo menstrual não é apenas sobre menstruação. É um **processo hormonal dinâmico** que influencia energia, humor, sono e até a forma como pensamos. Num ciclo médio de 28 dias, temos:

1 Fase Menstrual (Dia 1-5) – Começa no primeiro dia de sangramento.

- **Hormonas:** estrogénio e progesterona em queda.
- **Emoções típicas:** introspeção, sensibilidade, necessidade de recolhimento.

2 Fase Folicular (Dia 6-13) – Preparação para a ovulação.

- **Hormonas:** estrogénio em subida → mais energia e motivação.
- **Emoções típicas:** maior otimismo, criatividade e disposição social.

3 Fase Ovulatória (Dia 14-16) – Período de fertilidade máxima.

- **Hormonas:** pico de estrogénio, LH e um aumento de testosterona.
- **Emoções típicas:** confiança, assertividade e sociabilidade.

4 Fase Lútea (Dia 17-28) – Após a ovulação.

- **Hormonas:** progesterona em alta no início e queda antes da menstruação.
- **Emoções típicas:** oscilações de humor, irritabilidade, maior necessidade de descanso.

Vamos explorar mais a fundo cada fase.