Ciclo Endometrial ou Ciclo Menstrual

O Que é?

O Ciclo endometrial ou menstrual é um processo de transformação que ocorre no útero e que prepara a mulher para uma possível gravidez, com a chegada do embrião; caso isso não aconteça, o ciclo se repete novamente, desde a menarca (primeira menstruação) até a menopausa, que é o momento onde a mulher para de menstruar e consequentemente ovular.

Quanto tempo dura?

Esse ciclo tem uma duração de aproximadamente 28 dias, mas, lógico, isso depende de mulher para mulher e algumas variações podem ocorrer tanto para mais quanto para menos, ou seja, de 20 à 40 dias aproximadamente.

Como funciona?

É importante dizer que o ciclo endometrial pode ser dividido em 2 fases:

- Fase proliferativa ou primeira fase;

- Fase secretora ou segunda fase;

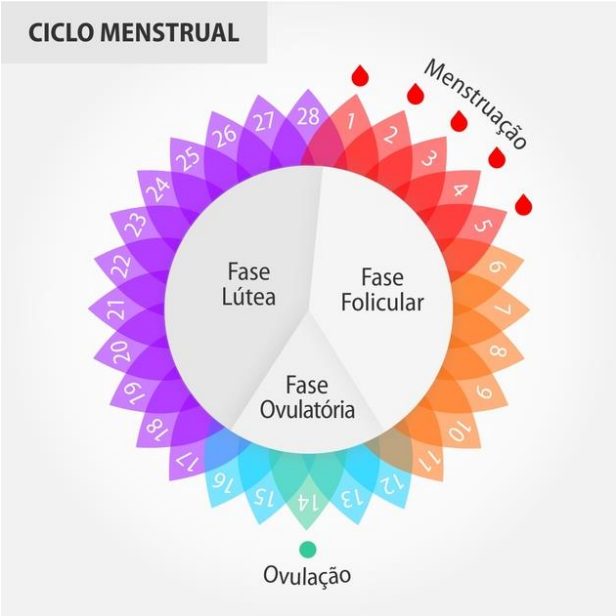
O início da primeira fase, proliferativa, é marcado pela menstruação, que representa o primeiro dia do ciclo, da descamação, que indica também o fim de um ciclo de várias alterações no corpo da mulher, geralmente esse período tem a duração de 3 à 7 dias.

Nessa mesma fase, a partir do 8º dia, inicia-se o crescimento folicular, agindo na liberação do hormônio estradiol, que irá atuar diretamente no aumento do endométrio.

Já na segunda fase, ou fase secretora, há um aumento de estrogênio e progesterona, promovendo uma proliferação celular auxiliando o desenvolvimento do endométrio, que atinge sua espessura máxima. Durante essa fase, o endométrio se torna propício para receber e nutrir o óvulo fertilizado. Nessa fase, é muito comum que haja alteração do muco cervical.

Entre as duas fases, existe o período fértil da mulher, que tem seu ápice aproximadamente no 14º dia após a menstruação (levando em consideração sempre o organismo de cada pessoa).

Para ilustrar melhor, fiquem atentas à imagem abaixo e suas fases explicadas em uma ordem cronológica:



Vale ressaltar, a importância do acompanhamento e conhecimento do seu próprio corpo. Portanto, é válido conhecer a CENPLAFAM que é uma entidade sem fins lucrativos que promove o planejamento natural da família, promovendo o Método de Ovulação Billings® como ferramenta para exercício de uma maternidade e paternidade responsável.