

# Cena sensual em TV pode acelerar 1ª menstruação

*Para especialistas da USP, cenas de nudez e conversas sobre sexo, comuns nos meios de comunicação, estimulam início do processo*

LÍGIA FORMENTI

246

Os meios de comunicação, especialmente a televisão, são um dos responsáveis pela antecipação da primeira menstruação, segundo especialistas da Universidade de São Paulo. Nos últimos anos, houve uma redução na idade do aparecimento da menarquia (primeira menstruação) e a televisão é apontada como um das responsáveis por essa mudança, afirma o professor titular do Departamento de Obstetria e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Marcelo Zugaib. Segundo ele, hoje a primeira menstruação costuma ocorrer aos 11 anos. Há duas décadas, era aos 14.

Entre os fatores que determinam a menarquia estão a produção hormonal, a alimentação, a existência de doenças crônicas e a estimulação visual. "Acredita-se que os estímulos sensuais atuem na produção de hormônios que provocam a menstruação", afirma Zugaib. Para o professor, as cenas de nudez e conversas sobre sexo, comuns nos meios de comunicação, influenciam a aceleração desse processo.

**Estímulos** — A relação entre os fatores externos e a produção de hormônios é provocada pela glândula pineal, localizada no cérebro. Segundo o professor, ela faz a intermediação entre os estímulos ambientais e o organismo. "A pineal interfere na atuação de outra glândula, a hipófise, uma das responsáveis pela produção de

hormônios ovarianos", diz.

O assistente-doutor na Clínica Ginecológica da Faculdade de Medicina da USP Nilson Roberto de Nero, que também acredita na influência dos estímulos sensuais na aceleração do ciclo menstrual, diz que a menstruação é resultado de um processo que envolve hormônios secretados pelo hipotálamo, hipófise e ovário.

Nero afirma que a antecipação da menarquia não representa um problema. Segundo ele, isso não significa maior predisposição a doenças ou que a menopausa ocorrerá mais cedo por esse motivo, como acreditam alguns. Ele adverte que é preciso ter cuidado quando a primeira menstruação ocorre antes dos 9 anos ou depois dos 14. Nesses casos é necessário procurar um ginecologista, para verificar se há distúrbios orgânicos.

**Bom-senso** — Zugaib afirma não ser necessário visitar o ginecologista quando a menarquia ocorre em idade normal. "A consulta deve ser feita apenas quando há algum problema, como corrimento, alterações intensas no fluxo menstrual ou cólicas muito fortes." Ele explica, porém, que nos dois primeiros anos, os ciclos geralmente são irregulares. "É preciso ter bom-senso: às vezes, com um telefonema sabemos se é necessária a consulta", diz. "Com isso, evita-se que a menina passe desnecessariamente por uma situação geralmente constrangedora para ela, que é o exame clínico", completa.

## A primeira vez

### Como agir nos meses seguintes à primeira menstruação

- Esqueça os velhos tabus: beber gelado, praticar esportes e comer frutas ácidas em nada altera a menstruação
- As cólicas não são muito frequentes nos primeiros ciclos. Mas se ela aparecer, a clássica bolsa de água quente pode ajudar
- Não se automedique quando a cólica piorar. Só o ginecologista deve indicar o analgésico ou o antiinflamatório adequado
- Nos primeiros ciclos, o fluxo é bastante irregular. Se houver mudanças repentinas ou demora na normalização, o ideal é procurar um médico
- Evite usar absorventes internos regularmente