

Dicionário íntimo



Acne

Doença da pele típica da adolescência, caracterizada por uma inflamação crônica das glândulas sebáceas, com formação de espinhas e borbulhas, especialmente no rosto e nas costas.

Adolescência ou puberdade

Fase do crescimento, em que os meninos e as meninas sofrem alterações internas e externas, que os transformam em homens e mulheres adultos.

Amenorreia

Ausência do fluxo menstrual.

Analgésico

Medicamento que alivia a dor.

Ânus

Orifício através do qual são eliminados os resíduos sólidos do corpo.

Contraceptivos

Os métodos contraceptivos têm como objetivo evitar a gravidez. Existe uma enorme variedade de métodos para a mulher, e ainda outros, embora menos, para o homem. Embora a sua grande maioria seja reversível, isto é, se deixarmos de os usar, recuperamos a fertilidade, os métodos cirúrgicos são irreversíveis.

Anticorpos

São proteínas produzidas pelo sistema imunitário do corpo, quando este deteta substâncias nocivas, denominadas antigénios. Cada tipo de anticorpo é único e defende o organismo contra um tipo específico de antigénio. Os antigénios são, normalmente, microrganismos (bactérias, fungos, parasitas e vírus), embora também possam ser químicos. Os anticorpos aparecem igualmente quando o sistema imunitário considera, erradamente, o tecido saudável como uma substância prejudicial, produzindo-se os chamados distúrbios autoimunitários.

Aréola

Área circular pigmentada de cor castanha, que rodeia o mamilo em cada uma das mamas. O seu tamanho aumenta durante a gravidez e a amamentação.

Atraso puberal ou Puberdade tardia

A idade limite para se considerar um atraso puberal pode variar de uma população para outra. Em geral, no nosso meio, considera-se atraso puberal nas raparigas se, aos 13 anos, não existir desenvolvimento mamário ou se, aos 15, não se tiver a primeira menstruação. Nestes casos, é necessário realizar um estudo completo e exaustivo, já que há que diagnosticar corretamente a sua causa e tratá-la, para evitar alterações posteriores no crescimento e desenvolvimento.

Bactéria Staphylococcus aureus

É um microrganismo que, como muitas outras bactérias, se encontra no corpo das pessoas saudáveis de forma natural, habitualmente na pele, nariz, axilas, virilhas e vagina. Apesar de estar associada à Síndrome do Choque Tóxico, na verdade, cerca de um terço da população possui esta bactéria no seu corpo, sem que tal represente um problema de saúde.

Canais deferentes

Canais por onde os espermatozoides chegam até às vesículas seminais.

Estirpes bacterianas

Conjunto ou colónia de bactérias que têm a mesma origem genética.

Cérvix ou colo do útero

Parte inferior do útero. Tem um orifício do tamanho da ponta de um lápis, que faz a comunicação do útero com a vagina. É impossível que entrem objetos no mesmo, exceto o esperma ou o DIU (método contraceutivo que é colocado pelo ginecologista).

Ciclo menstrual

Tempo compreendido entre o início de um período e o início do seguinte.

Citologia

A citologia cervico-vaginal (também designada por teste de Papanicolau) é um exame de rotina, realizado no check-up ginecológico. Consiste na recolha de uma amostra das células da vagina e do colo do útero. É uma técnica simples, que demora poucos minutos e é indolor.

Climatério

Designa-se assim o período de transição gradual do estado reprodutivo ou período fértil da vida para o não reprodutivo. Este período abrange as seguintes fases: Peri-menopausa (período que antecede a menopausa. Pode durar meses ou anos e, normalmente, vem acompanhado de alterações do ciclo, tanto no que se refere à quantidade da perda como à frequência de apresentação, embora algumas mulheres não apresentem irregularidades prévias e, certo dia, deixam simplesmente de menstruar); Menopausa (desaparecimento definitivo do período); Pós-menopausa (período posterior à menopausa. Nesta fase, surgem as complicações e os sintomas devido à falta de hormonas (estrogénios), que se irão manifestando de forma lenta e gradual com o passar dos anos).

Clitóris

Parte da vulva situada entre os pequenos lábios, com uma grande concentração de terminações nervosas. Pequena protuberância que reage ao estímulo sexual.

Penso higiénico

Produto utilizado para absorver o fluxo menstrual durante o período. Fixa-se às cuequinhas, com a ajuda de tiras autocolantes.

Colo do útero ou cérvix

Parte inferior do útero ou matriz.

Dismenorreia

Nome médico que define uma menstruação dolorosa ou difícil.

DIU

O DIU é um pequeno aparelho de plástico, com um tamanho aproximado de 3 a 4 cm de altura, por 1 a 2 cm de largura. É introduzido na cavidade intrauterina da mulher para evitar a gravidez. Embora ainda não tenha sido possível determinar o seu funcionamento exato, pensa-se que o DIU impede que os espermatozoides fecundem o óvulo.

Endométrio

Mucosa que reveste a cavidade uterina e que se torna mais espessa para acolher um possível feto. Se não houver gravidez, desagrega-se e dá origem à menstruação, que é a expulsão de todo o sangue e tecido que o constituem.

Gravidez ectópica

Uma gravidez ectópica é aquela que não se desenvolve dentro do útero, mas sim noutro lugar. A maioria das gravidezes ectópicas ocorre na trompa de Falópio e algumas no colo do útero, no ovário e no abdómen. Dependendo do grau evolutivo, a solução pode passar pelo tratamento médico ou cirúrgico.

Embrião

Primeiro estágio da formação de um novo ser, quando os seus órgãos ainda não estão formados. Conjunto de células formadas pela fusão do óvulo e do espermatozoide.

Ereção

Estado erétil do pénis quando este se enche de sangue.

Escroto

Saco ou bolsa cutânea externa, que contém os testículos no aparelho

reprodutor masculino.

Espermatozoide

Célula reprodutora masculina, produzida nos testículos, destinada à fecundação do óvulo.

Estrogénio

Hormona sexual feminina responsável pela formação das características sexuais secundárias, como o crescimento dos seios, e por quase todas as alterações que ocorrem na mulher durante a puberdade.

Exploração ginecológica

A exploração ginecológica, em todos os casos, consiste na exploração das tuas mamas e da tua vulva. Além disso, se tiveste relações sexuais, haverá necessidade de realizares uma citologia e um toque vaginal.

Ejaculação

Expulsão do sémen através do pénis.

Evax

Marca de pensos higiénicos mais usada no mercado, que cobre todas as tuas necessidades e faz com que te sintas limpa e bem.

Fluxo vaginal

Secreções, produzidas pela vagina, encarregadas de a limpar e lubrificar. Este fluxo esbranquiçado ou amarelado é, normalmente, sinal de que já se iniciou a produção de hormonas e de que, em breve, acontecerá a primeira menstruação.

Fecundação ou Fertilização

Consiste na união de um óvulo e de um espermatozoide para formarem um embrião.

Feto

Denominação que recebe o produto da concepção, desde o momento da sua concepção, passando pelo período embrionário e até ao momento do parto. Estado mais avançado do embrião.

Genitais externos

Órgãos sexuais externos.

Genitais internos

Órgãos sexuais internos ou órgãos reprodutores.

Ginecologista

Médico especialista no aparelho reprodutor feminino, na prevenção e tratamento das doenças do aparelho reprodutor da mulher.

Glande

Extremidade ou parte inferior do pênis.

Glândula

Órgão do corpo que segrega hormonas.

Glândula pituitária

Glândula do tamanho de uma ervilha, situada próximo do cérebro, que alerta o corpo para segregar as hormonas.

Hímen

Membrana flexível que cobre parcialmente a entrada do orifício vaginal e possui uma abertura natural por onde sai o fluxo menstrual.

Hipófise

Glândula situada no cérebro que regula a secreção de hormonas.

Hipotálamo

O hipotálamo é uma área com o volume de uma ervilha situada no centro do cérebro. Através da libertação de hormonas, encarrega-se da regulação da temperatura do corpo, da sede, da fome, do estado anímico, exercendo igualmente um papel muito importante na regulação da ovulação e do ciclo menstrual.

Hormonas

Substâncias químicas produzidas pelas glândulas que atuam sobre outros órgãos ou partes do corpo, provocando alterações nos referidos órgãos. As hormonas sexuais, por ex., são as responsáveis pela estimulação do crescimento e pelo desenvolvimento dos órgãos reprodutores, ao mesmo tempo que causam alterações no corpo.

I.S.T. (Infeções Sexualmente Transmissíveis)

As infeções sexualmente transmissíveis (também denominadas doenças sexualmente transmissíveis) são um grupo de infeções que só podem ser contraídas através das relações sexuais, quer sejam oro-genitais, vaginais ou anais. Muito frequentemente, as infeções sexualmente transmissíveis são assintomáticas. De qualquer modo, devemos pensar nelas se aparecerem lesões (úlceras, vesículas, verrugas...) nas zonas genitais, secreções genitais ou fluxo com mau odor, dores abdominais, dor ou sangramento (coitorragia) com as relações sexuais, altos na virilha, etc.



Grandes e pequenos lábios

Nos genitais externos femininos, são as pregas cutâneas que protegem a entrada da vagina. Os grandes são os externos e os pequenos são os internos.



Maturidade

O corpo de uma adolescente pode estar preparado para ter relações sexuais e para procriar a partir do momento em que ovula regularmente. No entanto, a maturidade sexual é um conceito que ultrapassa a capacidade física e que implica que a mulher se encontra preparada não só física mas emocional e psicologicamente para começar a ter relações sexuais. Não existe uma idade exata a partir da qual se podem começar a ter relações sexuais. Tem que ser algo voluntário, quando tu o desejares e te sentires preparada, e deves tomar sempre precauções para te prevenires contra as infeções sexualmente transmissíveis e a gravidez não desejada.

Mama

A mama é uma estrutura glandular, cuja função nas mulheres é a secreção de leite. São de forma aproximadamente semiesférica e, no seu centro, encontra-se uma zona mais pigmentada, a aréola, que contém o mamilo. A mama é constituída por tecido glandular, adiposo e conjuntivo. O tecido glandular mamário é influenciado pelo ciclo hormonal e sofre variações em cada ciclo menstrual.

Menarca

Aparecimento da primeira menstruação na mulher, normalmente entre os 12 e os 15 anos.

Menopausa

Cessação natural da menstruação na mulher, que se dá habitualmente por volta dos 50 anos.

Menstruação ou período

Desprendimento do endométrio, que o corpo expulsa juntamente com uma pequena quantidade de sangue através da vagina.

Microrganismo

Um microrganismo, também denominado micróbio ou organismo microscópico, é um ser vivo unicamente visível através de um microscópio. Neste amplo grupo de organismos incluem-se, entre outros, os vírus e as bactérias.

Monte de Vénus

O monte de Vénus é um setor de tecido gordo suave situado sobre a pélvis, que é coberto de pelos a partir da puberdade. Serve para proteger os genitais internos e amortecer o contacto entre o homem e a mulher durante as relações sexuais.

Mamilo

Saliência cilíndrica e pigmentada situada na superfície das mamas, que é rodeada pela aréola. Na sua extremidade, encontram-se distribuídos circularmente pequenos orifícios onde terminam os canais galactóforos, por onde sai o leite durante o período de aleitamento.

Orgasmo

É o momento de descarga da tensão sexual. É uma sensação que cada pessoa sente de forma diferente e que se experimenta tanto física como psicologicamente. Em geral, provoca muito prazer e dura, normalmente, poucos segundos, nos quais é possível sentir contrações involuntárias dos músculos da zona genital e uma grande tensão em todo o nosso corpo, seguida de uma intensa sensação de prazer e de uma fase de relaxamento.

Orifício vaginal

Abertura de entrada da vagina que conduz aos órgãos internos.

Ovários

Órgão essencial feminino da reprodução sexual, onde se origina o óvulo. São também as glândulas produtoras de hormonas.

Ovulação

Desprendimento de um óvulo pelo ovário.

Óvulo

Célula sexual reprodutora feminina.

Pénis

Órgão sexual masculino.

Perdas vaginais

Considera-se uma perda qualquer sangramento vaginal (ou manchas de fluxo vaginal sanguinolento) que ocorre independente do período e que pode ser irregular ou prolongado. O termo médico que define este facto é “metrorragia” e, popularmente, recebe muitas designações, como por exemplo, “hemorragia intermenstrual” ou “sangramento entre períodos”.

Pílula

Existem dois tipos principais de pílulas contraceptivas: a combinação estrogénio-progesterona e a de progesterona apenas. As duas libertam hormonas sintéticas no organismo para diminuir, de várias formas, as probabilidades de engravidar.

Precocidade puberal ou Puberdade precoce

Consiste no aparecimento das características sexuais secundárias (desenvolvimento mamário, aceleração do crescimento, aparecimento da pilosidade na púbis ou nas axilas, aparecimento do período) antes dos oito anos de idade. Nestes casos, é necessário realizar um estudo completo e exaustivo, já que há que diagnosticar corretamente a sua causa e tratá-la, para evitar alterações posteriores no crescimento e desenvolvimento.

Preservativo feminino

O preservativo feminino consiste numa bolsa fina, transparente e suave que é colocada na vagina da mulher antes da penetração, para que, durante o coito, o pénis permaneça coberto e o sémen possa ali ser armazenado.

Preservativo masculino

O preservativo masculino é uma bolsa fina, fechada numa das extremidades, elástica e resistente, que é colocada no pénis ereto antes da relação com penetração. Quando se ejacula, o esperma fica na extremidade fechada, evitando a passagem do sémen para a cavidade vaginal. No seu fabrico são utilizados diversos materiais, como o látex ou o poliuretano.

Progesterona

Hormona ovárica que prepara o endométrio para a receção e desenvolvimento do óvulo fecundado.

Prostaglandinas

Substâncias que provocam contrações no útero. São as responsáveis pela dor durante o período.

Próstata

Glândula masculina que produz líquidos seminais.

Puberdade

Ver adolescência.

Púbis

Parte da vulva, situada na zona de união das coxas, onde cresce a pilosidade genital.

Ponto G

É uma pequena zona muito sensível, situada na parede anterior ou frontal da vagina que, ao ser estimulada, proporciona um orgasmo mais intenso.

Segregar

Saída pelas glândulas de matérias elaboradas pelas mesmas e que o organismo utiliza no exercício de alguma função

Sémen

Fluido expulso pelo homem durante a ejaculação, que contém os espermatozoides e líquidos seminais.

Síndrome Pré-menstrual

Sinais ou sintomas que podem manifestar-se alguns dias antes do período.

Síndrome do Choque Tóxico (SST)

A SCT é provocada por toxinas produzidas pela bactéria Staphylococcus aureus. A maioria das estirpes da bactéria Staphylococcus aureus não produz toxinas que possam causar a SCT, e só algumas estirpes desta bactéria é que as produzem. A SCT pode aparecer tanto em mulheres como em homens e crianças. O desenvolvimento da SCT depende principalmente da ausência de anticorpos contra as toxinas que provocam a SCT, pelo que é muito mais provável em crianças e jovens do que em idosos, uma vez que a existência destes anticorpos depende, em parte, da idade. Aproximadamente metade dos casos de SCT detetados surge como resultado de infeções originadas por uma queimadura, uma picada de inseto ou uma intervenção cirúrgica.

Síndrome do Choque Tóxico Menstrual

A SCT menstrual foi detetada em mulheres menstruadas e está associada ao uso dos tampões. No entanto, as causas exatas da relação entre o uso de tampões e o desenvolvimento da SCT ainda não são conhecidas. Apesar de tudo, as investigações mostram que o risco de SCT menstrual relacionado com os tampões está associado à absorção: quanto maior for o grau de absorção do tampão, maior risco existe de contração da doença.

Tampão

Produto usado para absorver o fluxo menstrual durante o período, que se coloca no interior da vagina.

Testículo

Glândula sexual masculina.

Testosterona

Hormona sexual masculina que colabora no desenvolvimento dos órgãos genitais e no aparecimento de características sexuais secundárias, como o crescimento dos pelos nas axilas ou no rosto.

Toxinas

As toxinas são substâncias produzidas por determinados microrganismos, plantas ou animais, que são venenosas ou tóxicas para os seres vivos.

Trompas de Falópio

Dois pequenos canais que ligam o útero aos ovários e permitem a passagem do óvulo maduro.

Uretra

Canal que comunica a bexiga com o exterior para permitir a saída da urina, assim como do sémen, no caso do homem.

Útero ou matriz

Órgão oco muscular com um tamanho aproximado de um punho fechado e em forma de pera invertida, destinado a acolher o óvulo fecundado. Cresce até 20 vezes o seu tamanho normal para permitir o desenvolvimento de um bebé.

Vagina

Canal flexível que faz a comunicação entre os órgãos reprodutores externos e os internos.

Vesículas seminais

Órgãos que segregam parte dos líquidos seminais.

Virgem

Pessoa que nunca teve relações sexuais.

Vulva

Parte do aparelho genital externo feminino onde também está a abertura da vagina. É constituída pelos grandes e pequenos lábios (pregas de pele), que protegem o orifício urinário e vaginal.