

Autor: Inês Pereira, Ana Gabriela Oliveira

Última atualização: 2016/10/07

Palavras-chave: Ausência de menstruação, Amenorreia primária, Amenorreia secundária

Resumo

Amenorreia é o nome dado à ausência completa de menstruação numa mulher em idade fértil. Pode ser uma situação normal ou significar doença, desde o simples stress físico ou psicológico até situações de maior gravidade como malformações ou tumores. Porém, as irregularidades menstruais com falhas do período menstrual são comuns nas mulheres e muitas vezes não têm qualquer significado de relevo. Estar atenta aos sinais de alarme e procurar atempadamente o médico assistente é importante para distinguir uns dos outros e tratar adequadamente se for o caso.

Amenorreia

Amenorreia é o nome dado à ausência completa de menstruação numa mulher em idade fértil. O ciclo menstrual é regulado por uma estrutura do cérebro denominada hipotálamo, que estimula a hipófise (uma glândula situada na base do cérebro) a produzir duas hormonas (hormona luteinizante e hormona foliculoestimulante), que regulam o ciclo reprodutor feminino, atuando nos ovários através da produção de estrogénios e progesterona.

Não tenho o período

A inexistência de menstruação pode ser um fenómeno absolutamente normal, amenorreia fisiológica, como a que ocorre durante a infância, na gravidez e amamentação ou após a menopausa. Estes casos têm uma explicação lógica e não constituem motivo de preocupação.

Não existe uma idade certa para a primeira menstruação, também chamada de menarca. Algumas meninas menstruam mais cedo e outras mais tarde, sem que isso represente um problema de saúde que mereça cuidados especiais.

Já outros tipos de amenorreia devem ser encarados de forma diferente, pois podem significar doença:

- A amenorreia primária ocorre quando uma adolescente ainda não teve o seu primeiro período menstrual (menarca) até aos 13 anos (quando ainda não se desenvolveram os caracteres sexuais secundários) ou aos 15 anos (na presença do normal desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários).
- A amenorreia secundária ocorre quando uma mulher já teve períodos menstruais, mas deixa de menstruar durante três ou mais meses consecutivos (em mulheres com ciclos menstruais regulares) ou durante 6 meses (em mulheres com ciclos menstruais irregulares).

Causas

Existem várias causas de amenorreia:

Amenorreia primária	•	Puberdade tardia
	•	Adolescentes magras (geralmente com peso inferior ao normal) e atléticas
	•	Obesidade mórbida
	•	Malformações congénitas, genéticas e crónicas
	•	Órgãos reprodutores femininos anormais
Amenorreia secundária	•	Tumores
	•	Stress físico ou emocional
	•	Perda de peso rápida
	•	Obesidade significativa
	•	Exercício extenuante frequente
	•	Métodos hormonais para controlo da natalidade (incluindo pílulas contraceptivas, adesivos e progestagénios de ação prolongada)
	•	Síndrome do ovário poliquístico (associada a uma tendência para ter excesso de peso, pilosidade excessiva ao nível do corpo e da face e irregularidades hormonais)
	•	Falência ovárica prematura (menopausa antes dos 40 anos de idade)
	•	Histerectomia (remoção cirúrgica do útero)
	•	Produção anormal de determinadas hormonas (como a testosterona, hormonas da tiroide e a cortisona)
	•	Tumores da hipófise
	•	Radioterapia e quimioterapia

Abordagem

De uma forma prática, uma adolescente que não tem período até aos 15 anos deve ser investigada para perceber o que está a acontecer. Numa mulher em idade fértil que não tem o período deve-se pensar em gravidez e se tem idade superior a 45-50 anos, pensa-se em menopausa.

Nem sempre é fácil concluir qual a causa e algumas são muito complexas. O médico ajudará neste percurso e na instituição dos tratamentos necessários. Consultar o médico precocemente pode fazer a diferença na evolução futura do problema de saúde.

Prevenção

Há causas de amenorreia que não são passíveis de prevenção como as anormalidades anatómicas do aparelho reprodutivo, alguns tumores ou efeitos adversos de tratamentos como a quimioterapia ou a radioterapia. Em muitos casos, porém, a amenorreia depende de opções relativas a estilos de vida que são responsabilidade de cada um:

- Tenha uma alimentação equilibrada que corresponda às necessidades nutricionais diárias recomendadas;
- Pratique exercício físico de uma forma moderada, a fim de manter um peso corporal e um tônus muscular adequados;
- Encontre alternativas saudáveis ao stress emocional;
- Equilibre o trabalho, as atividades recreativas e o repouso;
- Evite o consumo excessivo de álcool e o tabagismo.

Sinais de alarme

- Aos 13 anos, se não tiver tido qualquer período menstrual e não manifestar sinais de puberdade (como desenvolvimento das mamas ou pelos púbicos ou axilares);
- Aos 15 anos, se não tiver tido qualquer período menstrual;
- Se for sexualmente ativa e lhe faltar o período menstrual (pode necessitar de realizar um teste de gravidez);
- Se lhe tiverem falhado três ou mais períodos menstruais consecutivos (se os seus períodos forem regulares) ou não tiver qualquer período menstrual durante 6 meses (se os seus períodos forem irregulares).

Perante uma destas situações, contacte o seu médico assistente.

Prognóstico

Como a amenorreia é apenas um sintoma que tem por trás inúmeras causas diferentes, a recomendação é procurar um médico para identificá-las. Na maioria dos casos, os sintomas e os problemas relacionados com a amenorreia são tratáveis e reversíveis. Esteja atenta aos sinais de alarme para ajudar o seu médico assistente na identificação precoce da causa deste problema, a fim de receber o tratamento mais adequado. Do diagnóstico bem feito depende o sucesso do tratamento.

Conclusão

A amenorreia é um sintoma que está presente em múltiplas situações, cuja orientação está dependente da causa específica. Cada caso é um caso, necessitando de uma abordagem individual. Aconselhe-se com o seu médico assistente.

Referências recomendadas

- [Amenorreia, Manual MSD ? Edição de Saúde para a Família](#)
- [Amenorreia, Medipédia ? Conteúdos e Serviços de Saúde](#)
- [Amenorreia, Programa Harvard Medical School Portugal](#)
- [Amenorreia, a ausência de menstruação, Vivvo. News and Media Publishing CMS](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ·