

**Autor:** Magui Neto, Beatriz Soares

**Última atualização:** 2016/05/13

**Palavras-chave:** Fertilidade, Sexualidade, Saúde Reprodutiva, Ciclo Menstrual, Ovulação

## Resumo

O ciclo sexual da mulher é um fenómeno complexo, cuja fisiologia nem sempre é fácil de entender. Desde o primeiro dia da menstruação até ao primeiro dia da menstruação seguinte, a mulher passa por um conjunto de alterações hormonais que se destinam a preparar o corpo para uma possível gravidez e que justificam alguns sintomas que vão aparecendo ao longo do mês.

Conhecer o seu próprio corpo e a forma como funciona é fundamental para garantir uma melhor saúde.

## O Ciclo Sexual da Mulher

A idade fértil corresponde ao período da vida entre a primeira menstruação (menarca) e a última (menopausa), durante o qual a mulher pode engravidar.

Ao longo do ciclo sexual da mulher, ocorrem diversos fenómenos, principalmente nos ovários (ciclo ovárico) e útero (ciclo uterino ou endometrial). Estes são regulados pela complexa interação entre as hormonas foliculoestimulante (FSH) e luteinizante (LH), produzidas no cérebro, com as hormonas produzidas pelos ovários, estrogénio e progesterona.

O ciclo sexual dura em média 28 dias (podendo durar entre 20 e 45 dias). Começa a contar no primeiro dia de menstruação (dia 1) e termina precisamente antes da menstruação seguinte.

Nos primeiros anos após a menarca e nos últimos que antecedem a menopausa, os ciclos tendem a ser mais longos e irregulares, o que é normal.

Nos dias antes e após a ovulação, a probabilidade de engravidar é maior (período fértil).

### Ciclo Ovárico

A produção de FSH e LH pelo cérebro regula o ciclo ovárico, que se divide em três fases: folicular, ovulatória e luteínica.

#### 1. Fase Folicular

O folículo é uma estrutura situada no ovário, que permite o crescimento e libertação do óvulo. Quando nascem, as meninas já contêm nos seus ovários milhares de folículos, que se mantêm num estado imaturo até à puberdade,

quando a FSH e LH começam a ser produzidas.

A fase folicular inicia-se no dia 1 de cada ciclo. A FSH (cujo aumento gradual é ligeiramente mais precoce e pronunciado do que a LH) estimula o crescimento de 3 a 30 folículos, sendo que, normalmente, apenas um vai atingir a plena maturação e libertar um óvulo, enquanto os restantes degeneram. À medida que se desenvolve, o folículo liberta hormonas ováricas, sobretudo estrogénio.

Esta fase termina precisamente antes do aumento da LH que antecede a ovulação.

## **2. Fase Ovulatória**

Começa com o aumento progressivo da LH, que 16 a 32 horas depois resulta num pico de concentração, estimulando a rotura do folículo e libertação do óvulo que iniciará pouco depois a descida através das trompas até ao útero.

É nesta fase que poderá encontrar os espermatozoides com possibilidade de fecundação.

## **3. Fase Luteínica**

Começa após a ovulação e termina imediatamente antes do início da maturação de um novo folículo. Nesta fase, os níveis de LH e FSH são mínimos, e o folículo rebentado forma uma estrutura amarela, denominada "corpo lúteo", que segrega grandes quantidades de estrogénio e progesterona.

## **Ciclo Uterino (Endometrial)**

---

O endométrio é a camada mais interna do útero, que reveste a cavidade uterina, sofrendo alterações durante o ciclo menstrual, por influência das hormonas ováricas. Estas modificações permitem, em cada mês, preparar o útero para uma possível gravidez, e dividem-se em 3 fases: proliferativa, secretora e menstrual.

### **1. Fase Menstrual**

O dia 1 do ciclo corresponde ao primeiro dia da menstruação, que consiste na descamação das células endometriais, que se tinham desenvolvido no ciclo anterior. Esta descamação resulta da quebra de estrogénios e progesterona, devido ao desaparecimento do corpo lúteo.

### **2. Fase proliferativa**

Com o desenvolvimento de um novo folículo ovárico, ocorre um aumento de estrogénio, que promove a proliferação do endométrio, com crescimento rápido das suas glândulas e vasos sanguíneos. Nesta fase, as glândulas produzem um muco fino e pegajoso que se alinha no canal cervical, e que tem por função guiar os espermatozoides até ao útero.

### 3. Fase secretora

Após a ovulação, o corpo lúteo produz estrogénios e progesterona em grandes quantidades.

O estrogénio promove o crescimento adicional do endométrio, enquanto a progesterona promove o desenvolvimento das glândulas secretoras e do tecido conjuntivo, transformando o endométrio num órgão secretor rico em nutrientes, capaz de nutrir precocemente o embrião e de permitir a sua fixação. Uma semana após a ovulação, o endométrio mede 5 a 6 mm de espessura.

Se não ocorrer a fixação do embrião na parede uterina e conseqüente gravidez, o corpo lúteo degenera, há quebra dos níveis de estrogénio e progesterona, e aparece a menstruação, iniciando-se um novo ciclo.

### Conclusão

---

O ciclo sexual da mulher depende da interação entre hormonas cerebrais e ováricas, resultando em dois efeitos principais: ocorrência da ovulação e preparação do útero para receber um eventual embrião.

### Referências recomendadas

---

- [Miranda L. O ciclo sexual \(ou menstrual\) feminino](#)
- [Manual MSD, secção 22: Problemas de saúde na Mulher; Cap.232: Hormonas e Reprodução](#)
  
- Artigos relacionados:
  - ◆ [Pílula contraceptiva - verdades e mitos](#)
  - ◆ [Alternativas Hormonais ao uso da Pílula](#)
  - ◆ [Alternativas Não Hormonais ao uso da Pílula](#)

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

[Beatriz Soares](#) • [Mágui Neto](#)