

I'm not a robot



Estresse pode atrasar a menstruação por quanto tempo

Será que o estresse pode atrasar a menstruação? Neste texto falaremos um pouco mais sobre este assunto. O estresse caracteriza-se por um estado de alerta do corpo quando passamos por situações de pressão, perigo ou ameaça, nos colocando prontos para agir ou fugir. Então, esse estado do nosso organismo provoca uma série de alterações físicas e emocionais, bem como altera nossa produção hormonal para que possamos lidar com aquela situação. Graças ao estresse, a humanidade se desenvolveu. Hoje em dia, felizmente, raramente lidamos com situações de perigo físico iminente. Entretanto, vários acontecimentos do dia a dia podem desencadear um estímulo que o nosso corpo encara como estressante. Exemplos: atritos no trabalho, desencontros nos relacionamentos, alguém te fecha no trânsito, pressão por desempenho ou prazos, etc. Sem precisar lutar ou fugir, toda a descarga hormonal liberada por estes eventos fica “presa” no nosso corpo. E, dessa maneira, indivíduos que sofrem com estresse crônico têm taxas mais elevadas de adrenalina e cortisol, hormônios que mantêm o corpo em estado de alerta. A grande questão é que, quando estes hormônios se encontram em excesso no nosso organismo de modo persistente, podemos ter vários sintomas físicos. Entre eles, podemos citar: Tensão muscular, Aumento da pressão arterial, Aumento da frequência dos batimentos cardíacos,Insônia,Queda de imunidade e favorecimento de infecções, Dor de cabeça, Queda de cabelos, E, não menos importante, interferências no ciclo menstrual. Atualmente, o estresse vem tomando proporções cada vez maiores, sendo que o Brasil já ocupa a segunda posição mundial em número de pessoas mais afetadas pelo estresse no trabalho em todo mundo. Com isso, fica o alerta para esta questão que, de fato, tem se tornado um problema cada vez maior. Por que o estresse pode atrasar a menstruação? Você pode se perguntar: mas o que o estresse tem a ver com a menstruação? O que ocorre é que a manutenção de níveis mais altos de cortisol e adrenalina que nosso corpo sofre diante do estresse pode atrapalhar o ciclo menstrual, uma vez que estas substâncias também atuam na mesma região do cérebro onde são produzidos os hormônios que regulam a menstruação. Para que nossa menstruação aconteça de modo normal, precisamos do funcionamento correto do cérebro (uma área chamada hipotálamo), com produção do hormônio liberador de gonadotrofina (GnRH). Essa produção hormonal deve acontecer em uma frequência e quantidade exatas, o que chamamos de pulsatilidade do GnRH, capaz de estimular a hipófise, uma glândula localizada no centro do cérebro, a produzir os hormônios folículo estimulante (FSH) e do hormônio luteinizante (LH). O FSH e o LH produzidos na hipófise são os responsáveis pelo estímulo à ovulação e produção hormonal dos ovários. Quando ocorre ovulação e a mulher não engravida, então acontece a menstruação. O cortisol e adrenalina circulantes em “excesso” por conta do estresse atrapalham a pulsatilidade do GnRH. De tal modo que deixa de existir estímulo adequado à hipófise e aos ovários como consequência. Dessa maneira, dependendo do nível de estresse da paciente, a ovulação pode atrasar ou não ocorrer. Assim, também a menstruação será prejudicada e a mulher pode ter um atraso do ciclo menstrual ou até a não ocorrência da menstruação. E quando falamos em estresse, estamos aqui nos referindo a qualquer coisa que gere um impacto semelhante. Podemos citar: exercícios físicos extenuantes, doenças crônicas descompensadas, longas cirurgias, eventos traumáticos, etc. Ademais, um outro ponto que podemos destacar é que o estresse pode potencializar a única causa para o atraso menstrual. Isso ocorre em termos médicos chamamos de Síndrome Pré Menstrual. Inclusive, segundo um estudo publicado na revista científica Archive Women's Mental Health , o estresse causado por eventos traumáticos pode influenciar a ocorrência da TPM. Além disso, um estudo publicado na Academia de Ciências de Nova Iorque afirma que níveis elevados de corticóides no organismo podem gerar problemas na gravidez, como o nascimento prematuro. Relação do estresse com a síndrome pré menstrual Já escrevemos aqui no blog um artigo completo sobre a síndrome pré menstrual e você poderá ler o conteúdo clicando aqui . Em linhas gerais, a síndrome pré menstrual ocorre de 1 a 2 semanas antes da menstruação e é caracterizada por sintomas, como por exemplo: Aumento do tamanho e sensibilidade das mamas; Aumento do volume abdominal; Ganho de peso; Dor de cabeça e fadiga; Ansiedade, irritabilidade e depressão; Mudanças de humor; Aumento do apetite. Isso ocorre, provavelmente, por conta de uma maior sensibilidade à ação dos hormônios sexuais femininos, principalmente o estrogênio e a progesterona, em neurotransmissores como a serotonina e o ácido gama-aminobutírico, que possuem papel fundamental na regulação do humor. Uma informação interessante é que, atualmente, já sabemos que o estresse pode potencializar os sintomas da TPM. Um estudo publicado no Journal of Women’s Health mostrou que mulheres que relataram maiores níveis de estresse semanas antes da menstruação tiveram uma possibilidade de 2 a 3 vezes maior de terem os seguintes sintomas durante o período pré menstrual: Tristeza ou depressão; Crise de choro; Dor no corpo; Inchaço; Dor de cabeça. Além disso, o mesmo estudo afirma que o estresse no início do ciclo menstrual é um fator de risco para a TPM. Essa conclusão é muito válida para compreender que diversas situações que ocorrem em diferentes fases do ciclo menstrual da mulher podem influenciar seus sintomas na TPM. Com isso, passamos a entender que não basta somente tratar os sintomas que a paciente apresenta durante a TPM. É também essencial olhar para sua saúde como um todo e em todas as fases do seu ciclo menstrual. Ou seja, tratar o estresse e outros eventuais problemas de saúde que se manifestam ao longo de sua vida pode auxiliá-la a sofrer menos durante o período pré menstrual. O que podemos fazer para reduzir o estresse? Inicialmente, devemos entender que, um pouco de estresse é fundamental para o nosso desenvolvimento, sair da zona de conforto e potencializar nossos resultados. Entretanto, níveis excessivos de estresse nos paralisam e interferem em diversos sistemas do nosso corpo. Estaremos diante de um transtorno do funcionamento mental e deveremos tratar com ajuda de psicólogos e/ou psiquiatras. Enquanto esses profissionais te ajudarem a lidar melhor com suas emoções e estabelecer as bases para uma melhor auto regulação emocional, existem outras coisas que você pode fazer para minimizar os efeitos do estresse no seu corpo. Existem uma série de práticas que podemos adicionar no nosso dia a dia que tem efeitos comprovados sobre a melhora do estresse, por exemplo: Praticar atividades físicas; Fazer ioga; Meditar; Ter uma alimentação equilibrada; Implementar uma rotina de descanso. Criar tempo para o lazer e ter interações sociais sadias. Caso você esteja com dificuldades em lidar com a rotina e sinta que isso está afetando sua saúde e seu ciclo menstrual, converse com sua Ginecologista. Onde comprar BR/PT Registre-seEntrar A menstruação é um processo biológico que está presente na vida da maioria das mulheres em idade fértil. Porém, existem vários fatores que podem influenciar o ciclo menstrual e causar atrasos. A pergunta “A menstruação pode atrasar até quantos dias?” é comum entre muitas mulheres e pode gerar preocupações relacionadas à gravidez ou a possíveis problemas de saúde. Neste artigo, exploraremos diversos aspectos relacionados ao atraso menstrual, incluindo o que é considerado um atraso normal, os limites para o atraso sem estar grávida, e como fatores como ansiedade podem influenciar este ciclo.Uma das primeiras associações que muitas mulheres fazem quando percebem que a menstruação está atrasada é a possibilidade de estar grávidas. Mas quanto tempo de atraso é necessário para suspeitar que a gravidez é a causa? Em geral, um atraso de pelo menos uma semana pode ser um indicativo de gravidez, especialmente se a mulher costuma ter ciclos regulares. Na maioria dos casos, a gravidez pode ser confirmada através de testes caseiros, que são recomendados após um atraso menstrual de pelo menos 10 a 14 dias, quando os níveis do hormônio hCG já estão mais elevados e podem ser detectados com precisão.Além disso, é importante lembrar que a gravidez não é a única causa para o atraso menstrual. fatores como estresse, mudança de hábitos alimentares ou de exercícios, doenças e até mesmo o uso de anticoncepcionais podem influenciar o ciclo menstrual. Portanto, um atraso menstrual não deve ser automaticamente associado à gravidez, e outras características e sintomas devem ser ponderados.O atraso menstrual pode variar de mulher para mulher e pode ser influenciado por uma série de fatores. Embora um atraso de até 5 dias seja geralmente considerado normal para muitas mulheres, existem casos em que a menstruação pode atrasar por períodos mais prolongados. Estudos indicam que atrasos de até 7 a 10 dias podem ocorrer sem que haja necessariamente uma gravidade associada, desde que outros sintomas não estejam presentes.Porém, devemos considerar que atrasos superiores a 10 dias, sem presença de gravidez confirmada ou outros fatores explicativos, são um sinal de que algo pode estar errado. Essa situação poderá requerer avaliação médica para descartar condições de saúde subjacentes, como síndrome dos ovários policísticos, distúrbios hormonais e outras alterações que podem impactar o ciclo menstrual.Para respondê-lo, devemos entender que existem várias razões que podem levar ao atraso menstrual sem que haja gravidez. Entre os fatores mais comuns estão:Estresse e Ansiedade: Situações de estresse intenso podem impactar o ciclo menstrual, resultando em atrasos. A produção hormonal é afetada pela adrenalina e pelo cortisol, hormônios do estresse, que podem interromper o ciclo regular.Alterações no Peso: Mudanças bruscas no peso, seja por perda significativa ou ganho excessivo, podem afetar a produção de hormônios, levando ao atraso menstrual. Por exemplo, a obesidade pode causar desequilíbrios hormonais que levam aos ciclos irregulares.Desregulação do Ciclo Menstrual: Algumas mulheres têm ciclos naturalmente irregulares, o que significa que atrasos ocorrem, e isso pode ser completamente normal para elas.Condições de Saúde: Doenças como a síndrome dos ovários policísticos, problemas de tireóide e outros distúrbios hormonais podem afetar a regularidade da menstruação.Em resumo, a menstruação pode atrasar várias semanas ou até alguns meses sem que haja uma gravidez envolvida. Contudo, se os atrasos forem frequentes, é fundamental consultar um médico para investigação.Quantos dias de atraso menstrual é considerado grave?Embora o atraso menstrual possa ser comum e normal em algumas situações, atrasos prolongados podem ser um sinal de que algo precisa ser avaliado. Considera-se geralmente que um atraso menstrual de mais de 30 dias deve ser investigado, especialmente se a mulher não estiver grávida. Pode haver uma condição subjacente que precisa de atenção, como doença hormonal, problemas com a tireóide ou até mesmo estresse extremo.Portanto, se você perceber que sua menstruação está constantemente atrasando e esses atrasos são de mais de 30 dias, a recomendação é procurar um clínico geral ou ginecologista para uma avaliação mais detalhada e discussões sobre possíveis exames que ajudem a entender o que está acontecendo.A ansiedade pode atrasar a menstruação até quantos dias?A conexão entre ansiedade e atraso menstrual é uma questão amplamente discutida na área da saúde. O estresse e a ansiedade podem interferir na produção hormonal, levando a um atraso menstrual. Em geral, a ansiedade pode atrasar a menstruação por alguns dias até algumas semanas, dependendo da intensidade do estresse e da sensibilidade individual da mulher.Em situações de estresse extremo, como mudanças significativas na vida (ex: mudança de emprego, término de relacionamentos, entre outros), é possível que ocorram atrasos mais prolongados. Isso se dá pela interação do sistema nervoso e endócrino, que, quando sobrecarregado, altera a liberação de hormônios essenciais para a ovulação e a menstruação regular. Muitas mulheres relatam períodos de dificuldade emocional, o que torna essa uma possível causa de atrasos.Não temos sintomas de gravidez, mas a menstruação está atrasadaÉ comum que uma mulher que vive a situação de atraso menstrual sem sintomas de gravidez fique confusa. No entanto, a ausência de sintomas clássicos de gravidez, como náuseas, sensibilidade nos seios e fadiga, não exclui a possibilidade desta condição, especialmente se o atraso é recente e você tiver um ciclo regular. Entretanto, é importante considerar as várias outras causas que podem causar um atraso, incluindo, como mencionado, estresse, alterações alimentares, problemas de saúde, entre outros.Caso não tenha sintomas de gravidez e a menstruação continue atrasada, é ideal aguardar alguns dias e, após esse período, realizar um teste de gravidez para esclarecer as dúvidas. Além disso, se houver preocupação e o atraso se estender por mais de uma semana, procurar um profissional de saúde é uma boa ideia.Quantos dias de atraso menstrual é considerado gravidez ciclo irregular?Para mulheres que têm ciclos menstruais irregulares, a situação é um pouco diferente. A irregularidade pode dificultar a determinação de um atraso. Entretanto, um atraso de 10 dias a 2 semanas pode geralmente ser considerado um atraso significativo, ainda mais se houver a possibilidade de atividade sexual desprotegida.Assim, para mulheres com ciclos irregulares que suspeitam de gravidez, é recomendado realizar um teste cerca de 14 dias após a ovulação, momento em que os níveis de hCG são mais altos e mais facilmente detectáveis. Mesmo em ciclos irregulares, a irregularidade pode indicar que a menstruação está mais afetada por fatores hormonais ou outras condições de saúde, e se houver atrasos frequentes, a consulta com um especialista pode fornecer respostas e soluções.É normal a menstruação atrasar 1 mês?Um atraso de um mês não é considerado normal na maioria dos casos e deve ser avaliado com atenção. Se a menstruação não ocorreu por um período de 30 dias, o ideal é realizar um teste de gravidez para descartar essa possibilidade. Após a exclusão da gravidez, outros fatores devem ser investigados, já que condições como problemas endócrinos, estresse extremo, e até mesmo algumas doenças infecciosas podem ser as causas para tal atraso.Portanto, um atraso de um mês deve ser uma chamada para ação. Independentemente das circunstâncias, é sempre recomendável consultar um médico, pois só uma avaliação adequada pode levar a diagnósticos precoces e intervenções necessárias.9 dias de atraso menstrual e nenhum sintoma de gravidezNovo dias de atraso menstrual podem ser preocupantes, especialmente quando não há sintomas de gravidez. Embora a gravidez seja uma possibilidade, muitos fatores, como estresse, mudanças na dieta, condições de saúde e o uso de medicamentos, podem ter causado o atraso. Neste caso, é recomendado realizar um teste de gravidez para ter certeza e, se resultar negativo, observar o ciclo durante os próximos dias. Se a menstruação não descer após mais uma semana, ou se houve outros sintomas que causam preocupação, é importante buscar aconselhamento médico.Menstruação atrasada 20 diasAtraso de 20 dias requer uma atenção especial. Aliás, é fundamental realizar um teste de gravidez, mesmo que já tenha sido feito anteriormente. A situação pode evidenciar condições como doenças hormonais ou mesmo condições que afetam a ovulação.Além disso, um atraso dessa magnitude frequentemente indica que algo está acontecendo que precisa ser investigado. Por isso, é essencial consultar um médico, que pode solicitar exames para entender melhor a causa do atraso. A identificação precoce de qualquer problema pode facilitar muito o tratamento e a recuperação da regularidade menstrual.Menstruação atrasou 7 dias e depois desceuQuando a menstruação atrsa durante 7 dias e depois desceu normalmente, isso pode ser uma experiência bastante comum. O atraso pode ser decorrente de fatores triviais, como estresse ou mudanças na rotina. A menstruação pode ter um padrão de oscilações que não está necessariamente ligados a problemas de saúde.Porém, observações devem ser sempre feitas de maneira atenta. Se esses atrasos tornarem-se frequentes ou se houver alterações significativas na intensidade e duração da menstruação, é aconselhável consultar um profissional de saúde para avaliação mais detalhada, uma vez que essa variação pode ser um indicador de questões que precisam ser tratadas.5 dias de atraso menstrual e cólicas levesUm atraso de 5 dias, acompanhado de cólicas leves, pode ser uma experiência comum para muitas mulheres. As cólicas podem ser sinais de que a menstruação está prestes a ocorrer, especialmente se você costuma ter esse tipo de dor quando está prestes a iniciar.Entretanto, deve ser levada em consideração a possibilidade de que o atraso possa ter várias causas, e o ideal é ficar atenta aos próximos dias. Se a menstruação não ocorrer após mais alguns dias, pode ser útil considerar outros fatores, como estresse ou mudanças na rotina, e caso o atraso tenha uma frequência, procurar ajuda profissional pode ser uma boa escolha.ConclusãoEntender os padrões do ciclo menstrual e os possíveis atrasos é fundamental para a saúde feminina. Embora um atraso possa ser motivo de preocupação, nem sempre significa que algo está errado, nem que a gravidez é a única possibilidade. Neste artigo, vimos como fatores como estresse, mudanças de estilo de vida e condições de saúde podem influenciar a regularidade menstrual.É sempre importante estar ciente do seu próprio corpo e consultar um médico se os atrasos forem frequentes ou se houver outras preocupações. O acompanhamento médico e testes regulares são essenciais para garantir que a saúde reprodutiva esteja em dia e qualquer condição subjacente possa ser identificada precocemente.FAQ1. Quanto tempo de atraso da menstruação pode ser gravidez?Um atraso de cerca de 5 a 7 dias é um bom período para começar a suspeitar de gravidez, especialmente em ciclos regulares.2. É normal a menstruação atrasar 1 mês?Não, um atraso de um mês não é considerado normal e deve ser investigado.3. A ansiedade pode atrasar a menstruação?Sim, a ansiedade pode causar atrasos que variam de alguns dias a semanas.4. O que fazer se a menstruação atrasar e não houver sintomas de gravidez? Realizar um teste de gravidez é a primeira medida, depois consultar um médico se o atraso persistir.5. Quando procurar um médico em caso de atraso menstrual?A recomendação é procurar um médico após um atraso superior a 30 dias ou se os atrasos se tornarem frequentes.ReferênciasOrganização Mundial da Saúde. Saúde da mulher: saúde menstrual.American College of Obstetricians and Gynecologists. Menstrual Cycle Irregularities.Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Distúrbios da menstruação.Mayo Clinic. Menstrual cycle: What's normal, what's not. Tanto o álcool quanto a cafeína podem aumentar os níveis de cortisol. Por isso, é recomendável reduzir sua ingestão quando estiver lidando com grandes mudanças de vida, passando por uma fase difícil ou perto do seu ciclo menstrual.Em vez disso, você pode experimentar bebidas descafeinadas ou chás de ervas com efeitos calmantes, como camomila ou lavanda. Priorize um sono saudável.Geralmente, uma boa noite de sono é uma das melhores maneiras de superar o estresse. Muitas vezes nós concentramos na quantidade de sono, mas a qualidade também é muito importante. A maioria das pessoas precisa de cerca de sete a nove horas de sono para se sentir realmente revigoradas. Aderir a uma rotina e horário para dormir pode ajudar a melhorar a qualidade do seu sono.Evitar telas (TV, computador, tablets, etc.) algumas horas antes de se deitar, usar uma máscara de dormir e colocar sons/ruídos da natureza podem ajudar você a adormecer e a manter o sono com mais facilidade. Isso permitirá que o corpo entre em um ritmo de sono adequado, diminuindo a chance de insônia.Embora o estresse seja uma causa comum para atrasos na menstruação, ele é apenas uma de suas várias razões possíveis. Gravidez, contraceptivos hormonais e problemas de saúde como a síndrome do ovário policístico (SOP) também podem atrasar a sua menstruação.Se sua menstruação estiver atrasada, e caso apresente sintomas como crescimento de pelos indesejados, dores de cabeça, ganho de peso e dificuldade para dormir, consulte um médico para determinar se você tem SOP, que é uma condição tratável.Monitorar seu humor, seus sintomas e os acontecimentos da sua vida em um aplicativo como o Flo pode ajudar você a obter perspectiva do seu nível de estresse. Além disso, adotar medidas simples como a prática de exercícios ou meditação pode ajudar a regular sua menstruação. A calculadora menstrual do Flo também pode ajudar. Questões emocionais: estresse e ansiedade Assim, o estresse ou a ansiedade em excesso podem afetar negativamente a produção hormonal da mulher. Desse modo, o estresse também pode fazer com que não ocorra ovulação em determinado ciclo, suspendendo a menstruação naquele mês. Mas o que nós mais vemos no dia a dia de consultório é que pode variar de 2 a 4 semanas de atraso”, explica o médico. Relaxe. O estresse pode atrasar a menstruação por isso, se você quer fazer a menstruação descer, procure relaxar reduzindo a carga de trabalho, fazendo algo que você gosta, tomando um banho quente relaxante a luz de velas e com aroma de óleos essenciais ou praticando meditação. O próprio atraso da menstruação e a hipótese de uma possível gravidez não planejada, na maioria das vezes, gera mais ansiedade e nervosismo, atrasando ainda mais o ciclo. Isso ocorre, porque o estresse provoca alteração na região do cérebro responsável pelo controle dos hormônios que regulam os ciclos mensruais. Estresse, erros de cálculo, mudanças no método contraceptivo, infecção urinária e outras situações pouco relevantes costumam a ser as causas mais comuns. Entretanto, quando a menstruação não desce por três meses seguidos, consideramos que a mulher apresenta amenorreia. Stress, uso de medicamentos, distúrbios hormonais, uso de anticoncepcional, alterações uterinas, entre outros, são fatores que podem atrasar o início do fluxo menstrual! Quando o atraso ocorre entre 3 a 6 meses, o nome técnico para a ausência da menstruação é amenorreia. As causas mais comuns sãoGravidez.Amamentação.Mau funcionamento do hipotálamo.Síndrome do ovário policístico.Menopausa precoce (insuficiência ovariana primária)Mau funcionamento da hipófise ou da tireóide. Praticar exercícios físicos é um hábito que pode ajudar a aliviar a tensão e a melhorar o humor, mostram as pesquisas. Mas se você não está muito disposta a seguir a sua rotina regular de exercícios na TPM, procure uma outra atividade que te traga prazer, como dançar ou nadar. Isso pode ocorrer sobretudo para quem ainda não tem regularidade nos ciclos que, em geral, têm intervalo de 28 dias. Ainda que seja relativamente normal, já que vários fatores podem ser causadores desse atraso, é importante estar atenta às alterações no ciclo menstrual. O estresse crônico pode estar associado a alterações no ciclo menstrual, incluindo ciclos irregulares, fluxo mais intenso e menstruações dolorosas. São necessárias mais pesquisas para entender como diferentes tipos de estresse podem afetar diferentes pessoas. O autor desta resposta solicitou a remoção deste conteúdo. Não existe um método comprovado ou medicamento específico que possa ser usado para fazer a menstruação descer em 30 minutos. Mas, independentemente da duração do ciclo, quantos dias a menstruação pode atrasar? Os médicos consideram como retardado menstrual a partir de 15 dias de atraso. Ou seja, atrasos de uma a duas semanas são comuns. O autor desta resposta solicitou a remoção deste conteúdo. Tomar chá de gengibre ou orégano Alguns remédios naturais, como o chá de gengibre ou o chá de orégano, por exemplo, possuem substâncias que são capazes de aumentar a contração uterina, o que pode ajudar a descer a menstruação, quando são tomados próximos ao dia em que a menstruação deveria descer normalmente, o ciclo menstrual da mulher é muito sensível, existem varias coisas que podem alterá-lo como estresse, alimentação, atividade física, uso de medicamentos; O fluxo menstrual é normal quando a mulher menstrua entre 30 a 40ml por dia entre dois a três dias (os dias mais intensos). Condições médicas de longo prazo: algumas condições, como doença cardíaca ou diabetes, podem causar atrasos menstruais ou menstruações irregulares. Excesso de peso ou obesidade: excesso de peso ou ganho de peso podem fazer com que o organismo produza estrogênio demais, o que pode afetar o ciclo menstrual. Segundo Ana Carolina, “as consequências da amenorreia também dependem da doença que causou o problema”. Como exemplo, a professora diz que se a mulher deixa de menstruar por falta da produção de hormônios femininos; ela pode apresentar disfunção sexual, osteoporose no futuro, pela falta de estrogênio, e ondas de calor. Para suspensões curtas do ciclo menstrual, a opção mais utilizada costuma ser o medicamento Primosiston, que é uma pílula que age na produção hormonal, suprimindo a ovulação e, assim, influenciando na descamação do endométrio, responsável pela menstruação. O estresse pode atrasar a menstruação porque ele mexe com a mesma região do cérebro (o eixo hipotálamo-hipófise), onde é produzida uma série de hormônios, entre eles o folículo estimulante (FSH), que tem total influência sobre a sua ovulação e, consequentemente, sobre o seu ciclo. Questões emocionais: estresse e ansiedade Assim, o estresse ou a ansiedade em excesso podem afetar negativamente a produção hormonal da mulher. Desse modo, o estresse também pode fazer com que não ocorra ovulação em determinado ciclo, suspendendo a menstruação naquele mês. Saiba quais são as principais causas da menstruação atrasada Gravidez. ... Síndrome de Ovários Policísticos. ... Hipotireoidismo. ... Estresse. ... Menopausa e Climatério. ... Distúrbios alimentares. ... Amenorreia devido ao uso de anticoncepcionais. ... Pílula do dia seguinte. Se a barriga inchada vier acompanhada de atraso na menstruação, pode ser um sintoma de gravidez. Se você está sem menstruar há 4 meses, você tem uma amenorreia secundária. Existem diversas causas de amenorreia como síndrome do ovário policístico, hiperprolactinemia, menopausa, alterações da tireóide e da adrenal. Em mulheres jovens, uma das principais causas da amenorreia é a síndrome do ovário policístico. Resumindo: é possível engravidar sem menstruar, porém é preciso que os hormônios estimuladores despertem para que amadureçam um ou mais folículos e para que a ovulação aconteça.