



AUMENTO DA TEMPERATURA BASAL EM MULHERES DURANTE A PRODUÇÃO DE PROGESTERONA

Ingrid Hellen de Jesus¹
Gabriela Meira de Moura Rodrigues²

Resumo

Introdução: A temperatura basal do corpo é um indicador importante da saúde reprodutiva feminina e está intimamente relacionada ao ciclo menstrual. Durante a fase lútea do ciclo, após a ovulação, os níveis de progesterona aumentam, resultando na elevação da temperatura corporal basal. Este fenômeno é utilizado como método natural de monitoramento da ovulação e pode oferecer *insights* sobre a fertilidade e a saúde hormonal das mulheres. A progesterona, produzida pelos ovários durante a fase lútea, regula a temperatura corporal. Após a ovulação, os níveis de progesterona aumentam, o que provoca o aumento da temperatura basal em cerca de 0,5 a 1°C. É causado pela ação da progesterona sobre o hipotálamo, que atua como termostato do corpo, elevando a temperatura para preparar o organismo para possível gestação. A monitorização da temperatura basal é uma prática comum em métodos de planejamento familiar, pois pode ajudar as mulheres a identificar seus períodos férteis e a compreender melhor seu ciclo menstrual. Além disso, alterações significativas nos padrões de temperatura podem indicar desequilíbrios hormonais ou problemas de saúde que requerem atenção médica. **Objetivo:** Explorar a relação entre a produção de progesterona e o aumento da temperatura basal em mulheres, discutindo os mecanismos fisiológicos envolvidos, sua importância na identificação do ciclo menstrual e as implicações para a saúde reprodutiva. **Metodologia:** Foi realizada revisão da literatura com foco em artigos científicos e revisões que abordam a interação entre progesterona e temperatura basal. Foram selecionados trabalhos relevantes em bases de dados acadêmicas, analisando os mecanismos hormonais que influenciam a temperatura corporal e como esses podem ser utilizados em práticas de planejamento familiar e monitoramento da saúde feminina. **Conclusão:** O aumento da temperatura basal durante a produção de progesterona é um fenômeno fisiológico que reflete a complexidade da regulação hormonal no ciclo menstrual feminino. Compreender essa relação é essencial para a saúde reprodutiva, oferecendo ferramentas valiosas para o monitoramento da fertilidade e identificação de possíveis distúrbios hormonais.

Palavras-chave: Temperatura Corporal, progesterona, ciclo menstrual, fertilidade, saúde reprodutiva.

Referências

[1] Cavalcante RMC, Silva AM. A Relação entre Temperatura Basal e Ciclo Menstrual: Implicações para a Fertilidade Feminina. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. 2019; 41(2): 102-108.

¹Discente do curso de Fisioterapia da UNINASSAU – SALVADOR. Email: ingridhellen1995@gmail.com

²Docente da disciplina de Biofísica da UNINASSAU – SALVADOR. Email: gabymeira@gmail.com



REVISTA LIBERUM ACCESSUM

[2] Almeida LP, Pereira MA. Hormônios e Temperatura Corporal: O Papel da Progesterona no Ciclo Menstrual. *Jornal de Saúde e Pesquisa*. 2020; 5(3), 215-220.

[3] Santos DL, Lima TS. Monitoramento da Temperatura Basal: Uma Ferramenta para o Planejamento Familiar. *Revista Brasileira de Saúde da Mulher*. 2021; 15(1): 45-52.

[4] Instituto Verhum. Temperatura basal: O que é, como medir e como ela facilita a concepção? [internet]. 2024 [acessado em 2024 out 20] disponível em:

<https://verhum.com.br/index/leitura/id/temperatura-basal-que-como-medir-como-ela-facilita-concepcao#:~:text=Em%20um%20ciclo%20regular%20de,dura%C3%A7%C3%A3o%20de%20apenas%20alguns%20dias>