



Artigo

SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

PREMENSTRUAL SYNDROME AND ITS INFLUENCES ON QUALITY OF LIFE

Bruna Raquel Gomes de Oliveira¹
Cícera Amanda Mota Seabra²
Aracele Gonçalves Vieira³
Maria Amanda Laurentino Freires⁴
Caliane de Melo Tavares de Macêdo⁵
Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa⁶

RESUMO - Tem como objetivo explicar acerca da Síndrome Pré-Menstrual e de suas influências na qualidade de vida das mulheres. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que visa responder à pergunta norteadora: “Como a Síndrome Pré-Menstrual afeta a qualidade de vida das pacientes?”. Para isso, foi realizado um levantamento de

¹ Graduanda em Medicina pela Faculdade Santa Maria;

² Graduada em Medicina pela UFCG, Residência e Título de Especialista em Medicina de Família e Comunidade, Especialista em Preceptoría da Residência Médica no SUS, Especialista em Geriatria, Supervisora do Programa Mais Médicos para o Brasil, Mestre em Saúde da Família pelo RENASF/URCA, Médica concursada da Prefeitura Municipal de Barbalha -CE, Docente da Faculdade Santa Maria;

³ Fisioterapeuta (Unipê), Mestre em Saúde e Sociedade (UERN), Especialista em Programa Saúde da Família (Unifasisa), Especialista em Docência do ensino Superior (FSM).

⁴ Graduada em Enfermagem e Pós Graduanda em Enfermagem Obstétrica pela Faculdade Santa Maria;

⁵ Graduada em Enfermagem e Pós Graduanda em Urgência e Emergência pela Faculdade de Ciências da Saúde (FACIBA);

⁶ Graduada em Enfermagem – FAZER; Licenciada em Enfermagem – UFPB; Especialista em Auditoria em Serviços de Saúde – FACISA; Mestre em enfermagem – UFPB, Doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC – FMABC, Docente da Faculdade Santa Maria.



Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131

João Pessoa, 2020

Artigo

artigos nas bases de dados SCIELO e Biblioteca Virtual em Saúde no período de agosto de 2018 a março de 2019, empregando os descritores “Síndrome Pré-Menstrual” e “qualidade de vida”. Com isso, reuniu-se um total de 4.708 publicações, sendo necessária a utilização de critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos para redução desse quantitativo (ter o título condizente com a temática da pergunta norteadora, ser publicado gratuitamente na íntegra e ter sido publicado entre os anos de 2008 a 2018 nos idiomas português, inglês ou espanhol). Ao final, foram selecionados 27 trabalhos que corresponderam ao objetivo proposto e que serviram de embasamento para esta publicação. Os resultados da revisão integrativa demonstram que dentre os sintomas ocasionados pela SPM, as ocorrências de ordem emocional são referidas como as de maior intensidade, gerando problemas de relacionamentos sociais e familiares e baixo desempenho estudantil e/ou profissional. Além disso, a falta de compreensão masculina acerca do sofrimento da mulher com SPM torna a ajuda dos cônjuges deficitária no que consiste a promoção da qualidade de vida, sendo necessário um maior envolvimento dos homens no apoio de suas parceiras para o enfrentamento dessa enfermidade. Ademais, as práticas de autocuidado, como realização de exercícios físicos e obtenção de hábitos saudáveis de alimentação, precisam ser incorporadas pelas pacientes na busca de uma convivência equilibrada com seus sintomas. Conclui-se que o apoio familiar, o suporte emocional realizado por profissionais capacitados e a implementação de medidas que possibilitem mudanças de hábitos de vida, de atitudes e de comportamentos se fazem necessárias para uma melhoria na qualidade de vida dessas pacientes.

Palavras-chave: Influências; Qualidade de vida; Síndrome Pré-Menstrual.

ABSTRACT - The aim is to explain about the Premenstrual Syndrome and its influences on women's quality of life. This is an integrative literature review that aims to answer the guiding question: “How does the Premenstrual Syndrome affect the quality of life of patients?”. For this, a survey of articles was carried out on the databases SCIELO and Virtual Health Library from August 2018 to March 2019, using the descriptors “Premenstrual Syndrome” and “quality of life”. With that, 4,708 publications were collected, requiring the use of inclusion and exclusion criteria previously established to reduce this amount (title consistent with the theme of the guiding question, complete



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225



Artigo

publications for free and publication year from 2008 to 2018, in Portuguese, English or Spanish). Finally, 27 works were selected, which met the proposed objective and served as a basis for this publication. The results of the integrative review demonstrate that, among the symptoms caused by PMS, emotional events are reported as the most intense, generating problems of social and family relationships and low student and/or professional performance. In addition, the lack of male understanding about the suffering of women with PMS makes the help of spouses deficient in terms of promoting quality of life, requiring greater involvement of men to support their partners to cope with this disease. Furthermore, patients need to incorporate self-care practices, such as physical exercise and healthy eating habits, while seeking a balanced living with its symptoms. Therefore, family support, emotional support provided by trained professionals and the implementation of measures that allow changing lifestyle, attitudes and behaviors are necessary to improve the quality of life of these patients.

Keywords: Influences; Quality of Life; Premenstrual Syndrome.

INTRODUÇÃO

O ciclo menstrual é o responsável pelas alterações fisiológicas do corpo feminino, uma vez que a oscilação hormonal é a causadora da sintomatologia que ocorre na fase pré-menstrual. Dentre as manifestações mais comuns, podem-se citar sintomas físicos (cólicas, desconfortos abdominais e mastalgia) e sintomas psicológicos (crises emocionais, labilidade emocional e estresse). Assim, na maioria das mulheres, esse quadro dispensa intervenção médica, pertencendo à fisiologia hormonal feminina (SOUZA et al., 2012).

Todavia, quando esses conjuntos de sintomas afetam negativamente as atividades de vida diária e a qualidade de vida das pacientes, interferindo diretamente no funcionamento da mulher no trabalho ou nas relações sociais, tem-se o que se chama de Síndrome da Tensão Pré-Menstrual (STPM) ou simplesmente Síndrome Pré-Menstrual (SPM) (SILVEIRA et al., 2014).

Normalmente, a SPM tem uma prevalência estimada entre 75% a 95% das mulheres (CIRILLO et al., 2012) e agrupa mais de 150 manifestações que se apresentam



Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

em diferentes intensidades e durações a depender de cada indivíduo, podendo ser necessário um cuidado especial e um tratamento específico para cada caso individualizado (FRAGOSO; GUIDONI; CASTRO, 2009).

Ademais, há uma variação mais crítica da SPM classificada como transtorno mental pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM IV), o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM), o qual tem prevalência variando de 3% a 8% entre as mulheres de 15 a 49 anos (SILVA; GIGANTE; MINTEN, 2008).

A etiologia do TDPM não é completamente elucidada, apesar de ser notória a influência de diferentes elementos em sua gênese (fatores genéticos, hormonais, ambientais e socioculturais). Reportando-se aos prejuízos físicos e psicológicos, admite-se uma possível correlação do transtorno com a depressão, questionando-se se o TDPM seria a causa de eventos depressivos no futuro ou uma consequência de um evento depressivo do passado (CARVALHO et al., 2009).

Certamente, o impacto sofrido pelas portadoras de SPM é singular, uma vez que a maneira com que cada mulher percebe e lida com os sinais, sintomas e efeitos da Tensão Pré-Menstrual (TPM) é individual e decorre das experiências e dos fatores sociais e culturais que a cercam. Dessa forma, a interferência da sintomatologia na qualidade de vida das pacientes deve ser avaliada segundo uma visão subjetiva, visando à incorporação de práticas de autocuidado que atenuem o quadro (HOGA et al., 2010).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), entende-se por qualidade de vida “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Sendo assim, a maneira como o homem atua enquanto ser social interfere diretamente na comunidade e no individual, refletindo em si e na coletividade a qualidade de vida (FILHA et al., 2016).

Frente ao exposto, faz-se pertinente esse estudo para que não só os profissionais da área saúde, mas toda a população saiba reconhecer e intervir nos sintomas subjetivos da SPM, buscando soluções para um maior bem-estar dessas pacientes durante este período, possibilitando a diminuição dos danos ocasionados na qualidade de vida e favorecendo a promoção à saúde. Visto isso, o presente estudo tem como objetivo realizar um levantamento na literatura sobre a Síndrome Pré-Menstrual e suas influências na qualidade de vida.



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225



Artigo

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual é uma importante estratégia metodológica que permite uma avaliação completa do fenômeno a ser estudado. Esse método utiliza uma ampla amostra de dados da literatura, obtidos por meio de pesquisas anteriores já realizadas e publicadas, a fim de se gerar um panorama de conteúdos sólidos, proporcionando um aprimoramento de ideias gerais acerca do tema (DE SOUZA; DA SILVA; DE CARVALHO, 2010).

Para isso, foram seguidas as seis etapas metodológicas da revisão integrativa que são: 1 – elaboração da questão norteadora; 2 – determinação dos critérios de inclusão e exclusão com busca ativa de trabalhos na literatura; 3 – extração dos dados dos estudos selecionados; 4 – análise crítica dos trabalhos incluídos; 5 – discussão dos resultados encontrados e 6 – síntese da revisão, sendo esta última etapa finalizada com a publicação do trabalho (MENDES et al., 2008).

A primeira etapa do processo deu-se pela indagação da seguinte pergunta norteadora: “Como a Síndrome pré-menstrual afeta a qualidade de vida das pacientes?”. Na segunda etapa, para o levantamento de dados na literatura que serviram de subsídios para esta revisão, foi realizada uma busca nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *Biblioteca Virtual em Saúde* (BVS), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Síndrome pré-menstrual” e “qualidade de vida” associados ao operador booleano AND no período de agosto de 2018 a março de 2019.

Para definir os trabalhos utilizados nesta revisão, foram seguidos alguns critérios de inclusão, sendo eles: ter o título condizente com a temática da pergunta norteadora, ser publicado gratuitamente na íntegra e ter sido publicado entre os anos de 2008 a 2018 nos idiomas português, inglês ou espanhol. Quanto aos critérios de exclusão, não foram levados em consideração: trabalhos que constam apenas o resumo na plataforma *on-line*, produções que se repetem nas bases de dados, além de artigos que divergem da temática após leitura dos seus resumos.

Diante disso, na base de dados SCIELO, foi utilizado o descritor “síndrome pré-menstrual”, sendo encontrado um total de 43 artigos, restando 27 publicações entre os anos de 2008 a 2018. Já na base de dados BVS, a utilização do mesmo descritor resultou em um total de 4.665 publicações, necessitando da utilização da expressão “AND qualidade de vida” para diminuição desse quantitativo, restando 117 artigos (destes, 73





Artigo

corresponderam aos anos de 2008 a 2018). Posteriormente, foi efetuada a aplicação dos filtros e critérios de inclusão/exclusão selecionados para esta revisão, em que foram selecionados 27 trabalhos que corresponderam ao objetivo proposto e que serviram de embasamento para esta publicação.

Para a coleta de dados, foi utilizado um instrumento adaptado, validado por Ursi (2006), o qual contempla os seguintes itens: identificação do artigo original, características metodológicas do estudo, objetivos mensurados e os resultados encontrados (VASCONCELOS et al., 2011). Depois de realizada a coleta de dados, fez-se uma leitura atenta dos artigos na íntegra e posteriormente foi reavaliado se o conteúdo estava de acordo com os objetivos desta pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na pesquisa, foram localizados 100 (100%) estudos (publicados entre 2008 e 2018), sendo que vinte e sete (27%) deles foram incluídos na revisão integrativa de literatura. O quadro abaixo apresenta os artigos utilizados para o desenvolvimento desta pesquisa.

Quadro 1 - Apresentação dos artigos selecionados conforme os autores, características metodológicas, objetivos e resultados encontrados.

AUTOR(ES)/ANO	CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS	OBJETIVOS	RESULTADOS ENCONTRADOS
CARVALHO et al, 2009.	Estudo do tipo corte transversal, descritivo e analítico.	Identificar as principais repercussões físicas e emocionais causadas pelo Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM)	O TDPM provocou desconforto físico e emocional e revelou uma correlação significativa com os sintomas depressivos, sugerindo tratar-se de uma expressão clínica de transtorno de humor.



Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

		entre universitárias de Fisioterapia.	
DAVID et al, 2009.	Estudo transversal.	Observar a incidência e a frequência dos sintomas da síndrome pré-menstrual em atletas.	Observou-se alta prevalência de SPM em atletas.
FRAGOSO; GUIDONI; CASTRO, 2009.	Estudo transversal.	Caracterização das cefaleias na síndrome da Tensão Pré-Menstrual (TPM).	Melhor manejo clínico e terapêutico pode ser obtido na cefaleia da TPM se o tipo de cefaleia apresentado pela paciente puder ser adequadamente caracterizado.
GHANBARI et al, 2009.	Ensaio clínico duplo-cego.	Determinar a eficácia da suplementação de cálcio em mulheres que sofrem de TPM.	Suplementos de cálcio reduziram a fadigabilidade precoce, as mudanças no apetite e a depressão em mulheres com TPM.
VIEIRA; GAION, 2009.	Estudo transversal.	Investigar o impacto da SPM no estado de humor de atletas ao longo do ciclo menstrual.	A presença de SPM pode afetar o estado de humor de atletas, gerando alterações negativas no período pré-menstrual, especialmente no último dia antes da menstruação.
BALAHA et al, 2010.	Estudo transversal.	Estimar prevalência, gravidade, determinantes da	PMS grave foi associado a mais comprometimento das atividades diárias e sintomas de sofrimento



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225

Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

		Síndrome Pré-Menstrual (SPM) e seu impacto entre as estudantes de medicina do sexo feminino em Al-Ahsa, Arábia Saudita.	psíquico. Idade mais avançada do estudante, residência rural, menor idade da menarca, ciclos regulares e histórico familiar positivo são possíveis fatores de risco para a SPM.
DENNERSTEIN et al, 2010.	Pesquisa transversal de base populacional.	Avaliar o impacto dos sintomas pré-menstruais nas atividades da vida diária das mulheres (AVD).	Os sintomas pré-menstruais físicos e mentais têm um impacto significativo na qualidade de vida.
FERREIRA et al, 2010.	Estudo piloto.	Verificar o efeito da Drenagem Linfática Manual no alívio dos sintomas da síndrome pré-menstrual.	A drenagem linfática manual foi eficaz na diminuição de um sintoma da síndrome pré-menstrual (o edema em região superior abdominal) e não alterou a qualidade de vida das pacientes.
GAION; VIEIRA, 2010.	Inquérito	Analisar a prevalência de SPM em atletas.	A prevalência de SPM em atletas foi considerada alta. Ademais, a associação entre SPM e maior volume de treinamento semanal, instiga que o treinamento esportivo pode ter algum impacto na prevalência de SPM em atletas.
HOGA et al, 2010.	Pesquisa de abordagem qualitativa.	Descrever as percepções de	Orientações sistematizadas sobre a Síndrome Pré-



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225

Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

		mulheres com Síndrome Pré-Menstrual a respeito do comportamento de seus parceiros diante delas.	Menstrual devem ser fornecidas a todas as pessoas, em momento anterior à menarca, para evitar o surgimento de problemas decorrentes do desconhecimento da síndrome e suas consequências nas esferas pessoal, familiar e social das mulheres.
SCHIOLA, 2011.	Coorte	Investigar a relação entre gravidade, custo e comprometimento dos sintomas em mulheres com síndrome pré-menstrual grave (SPM) ou distúrbio disfórico pré-menstrual em um cenário latino-americano.	Sugere uma significativa carga e um comprometimento crescente associado a moderada/grave SPM e distúrbio disfórico pré-menstrual.
CIRILLO et al, 2012.	Revisão sistemática.	Revisar a comorbidade da Síndrome Pré-Menstrual (SPM) ou Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) e o Transtorno Bipolar (TB),	Futuras investigações devem estabilizar os níveis hormonais com o uso contínuo de contraceptivos na tentativa de diminuir a gravidade dos sintomas. Além disso, psiquiatras devem observar os períodos menstruais e



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225

Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

		identificar as variáveis que exigem uma investigação mais aprofundada e lembrar os médicos que as mulheres necessitam de cuidados especiais para diagnóstico e tratamento.	comparar a intensidade dos sintomas entre as fases folicular e lútea. Pacientes com SPM ou TDPM devem ser estudadas separadamente.
DELARA et al, 2012.	Estudo transversal.	Avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde em uma amostra de adolescentes iranianos com distúrbios pré-menstruais.	Adolescentes com distúrbios pré-menstruais sofrem de má qualidade de vida relacionada à saúde, necessitando de apoio adequado.
SOUZA et al, 2012.	Revisão de literatura.	Revisar a literatura acerca do desempenho das funções cognitivas nas diferentes fases do ciclo menstrual de mulheres em idade reprodutiva, sadias ou portadoras de SPM, em particular o transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM).	As evidências indicam a existência de variações no desempenho cognitivo ao longo das diferentes fases do ciclo menstrual de mulheres sadias ou com SPM, com desempenho cognitivo pior em mulheres com SPM/TDPM na fase lútea.



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225

Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

CHENG et al, 2013.	Estudo transversal.	Explorar os fatores associados à SPM em novas mulheres estudantes universitários em Taiwan.	O estilo de vida e fatores nutricionais / metabólicos podem desempenhar um papel nesse distúrbio.
TEIXEIRA; OLIVEIRA; DIAS, 2013.	Estudo transversal.	Verificar a relação entre o nível de atividade física e a incidência da síndrome pré-menstrual.	Existe uma relação negativa entre o nível de atividade física habitual e a incidência da síndrome pré-menstrual, sendo que as mulheres com diagnóstico positivo para síndrome pré-menstrual possuem um nível de atividade física menor que as mulheres saudáveis.
KUES et al, 2014.	Estudo controlado randomizado	Avaliar a eficácia de uma autoajuda comportamental cognitiva para mulheres que sofrem de síndrome pré-menstrual.	Problema da alta prevalência em combinação com comprometimento grave e opções de tratamento insuficientes.
SILVEIRA et al, 2014.	Estudo descritivo e exploratório, com abordagem quali-quantitativa.	Identificar e caracterizar as usuárias de um ambulatório municipal de saúde no município de Tupanciretã - RS.	Se faz necessário o esforço dos profissionais de saúde, por meio de práticas que proporcionem comunicação e educação em saúde com as mulheres afetadas pela STPM. Além de ações que preveem mudanças de hábitos,



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225

Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

			atitudes e comportamentos a fim de que estas mulheres tenham uma melhor qualidade de vida.
TOLOSSA; BEKELE, 2014.	Estudo transversal.	Avaliar a prevalência, os impactos e os riscos médicos da SPM em estudantes de medicina do Colégio de Ciências da Saúde da Universidade de Mekelle.	Alta prevalência e impacto negativo da TPM, necessitando ser fornecido às mulheres afetadas educação em saúde, tratamento médico apropriado e serviços de aconselhamento.
CHENG et al, 2015.	Estudo transversal.	Investigar a influência da percepção da TPM na avaliação do desempenho no trabalho.	É importante aumentar a conscientização sobre comprometimentos funcionais relacionados à TPM grave.
HALL; STEINER, 2015.	Revisão de literatura.	Destacar a evolução de várias ferramentas, à medida que foram construídas com instrumentos pré-existent, e identificar as propriedades psicométricas e a aplicabilidade das	Não há consenso sobre uma ferramenta mais apropriada para uso em uma pesquisa ou ambiente clínico.



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225



Artigo

		ferramentas disponíveis.	
TERZI; TERZI; KALE, 2015.	Caso-controle prospectivo.	Investigar a presença de Síndrome Pré-Menstrual (SPM), dismenorrea primária (DP) e depressão em mulheres com fibromialgia (FM) e mulheres saudáveis e determinar possíveis fatores relacionados com a SPM e a DP na FM.	Há um aumento na frequência de síndrome pré-menstrual e dismenorrea em pacientes com FM. Aquelas com escore de gravidade dos sintomas elevado e altas pontuações de depressão entre as pacientes com FM estão em risco de SPM e DP.
TSAI, 2016.	Estudo de intervenção.	Investigar o efeito de um programa de exercícios de ioga de 12 semanas nos sintomas pré-menstruais.	Melhoria na função física, dor corporal, percepção geral da saúde, vitalidade/energia, função social, saúde mental.
CÂMARA et al, 2017.	Estudo transversal.	Desenvolver e validar uma versão em português do Brasil da Ferramenta de Triagem de Sintomas Pré-menstruais (PSST).	Esses achados sugerem que o PSST é um instrumento confiável e válido para a triagem de PMS / PMDD em mulheres brasileiras.
USSHER; PERZ, 2017.	Ensaio clínico randomizado de controle.	Examinar a eficácia da terapia comportamental	As intervenções individuais e em casal da TCC podem reduzir a



Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

		cognitiva baseada em pares (TCC) para Transtornos Pré-Menstruais (PMDs), em comparação à TCC individual e um controle de lista de espera.	sintomatologia e a angústia pré-menstruais e melhorar o enfrentamento, sendo a em pares com um impacto positivo maior.
HENZ et al, 2018.	Estudo transversal.	Validar o instrumento de rastreamento de sintomas pré-menstruais (PSST) em relação ao relato diário da gravidade dos problemas (DRSP) para o diagnóstico de síndrome pré-menstrual (SPM) e de transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM).	Casos positivos de SPM/TDPM pelo PSST devem ser melhor investigados pelo DRSP para confirmar o diagnóstico.
PRAZERES; BRITO; RAMOS, 2018.	Estudo transversal.	Comparar os sinais e sintomas de distúrbios menstruais em mulheres praticantes ou não de exercício físico regular.	Quando analisado o comportamento da SPM em relação à prática de exercícios físicos, foi constatado que os sinais e sintomas de: o humor depressivo, fadiga, dificuldade de concentração, falta de



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225

Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

			interesse em atividades sociais e de casa, foram significativamente mais expressivos no Grupo Sedentário.
--	--	--	---

FONTE: Dados da pesquisa, 2020.

Segundo o Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia (ACOG), o reconhecimento da SPM dá-se através da presença de sinais e sintomas psicológicos, físicos ou comportamentais, que aparecem até cinco dias antes do início da menstruação, no mínimo em três ciclos menstruais seguidos e têm resolução completa após quatro dias do início do período menstrual (FRAGOSO; GUIDONI; CASTRO, 2009).

Dessa forma, não existe uma metodologia a ser seguida para o correto diagnóstico da síndrome e os exames laboratoriais não são confiáveis para se fechar a investigação. Sendo assim, é de extrema importância a clínica apresentada pelas pacientes, juntamente com a interferência das manifestações nas atividades de vida diária de cada indivíduo, uma vez que o reconhecimento e diagnóstico de tal enfermidade pode levar de meses até anos (SILVEIRA et al., 2014).

A influência dessa sintomatologia na rotina das mulheres acontece de maneira variada. Porém, as repercussões na saúde são diretamente proporcionais ao impacto dentro do lar e no trabalho, gerando conflitos, perda de autonomia, crises conjugais e menor disposição para as atividades de lazer (FERREIRA et al., 2010). Além disso, em mulheres com SPM grave, os sintomas podem perdurar de maneira menos acentuada e mais regular mesmo fora do período pré-menstrual (PRAZERES; BRITO; RAMOS, 2018).

As ocorrências de ordem emocional são referidas como as de maior intensidade, uma vez que as relações pessoais podem ser afetadas devido a uma intolerância causada pelas oscilações hormonais, corroborando as consequências que as alterações de humor provocam. Com isso, surgem problemas de relacionamentos sociais e familiares e baixo desempenho estudantil e/ou profissional (CARVALHO et al., 2009).

As consequências das oscilações hormonais que inicialmente são geradas nas relações interpessoais das mulheres com SPM (seja com a família, com os amigos ou no trabalho) são percussores de estresse e problemas psicológicos, podendo levar até à



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225



Artigo

somatização com sintomas físicos, gerando mais prejuízo para a paciente. Com isso, tem-se um ciclo vicioso em que os sintomas pré-menstruais se agravam à medida que as consequências deles surgem.

Outro problema a ser enfrentado é a falta de compreensão masculina acerca do sofrimento da mulher com SPM, o que torna a ajuda dos cônjuges deficitária no que consiste a promoção da qualidade de vida, muitas vezes agravando os sintomas e colocando em risco as relações sociais de ambos os sexos. Notoriamente, há a necessidade de um maior envolvimento do homem para buscar informações acerca da síndrome e, conseqüentemente, apoiar suas parceiras no processo de autoconhecimento e de enfrentamento (HOGA et al., 2010).

Tal problemática é evidente diante de um quadro histórico de fragilidade em se obter o envolvimento do público masculino nos serviços de saúde, seja para atividades de prevenção ou em busca de autocuidado. Esse fato envolve diversas problemáticas de gênero, culturais, socioeconômicas e políticas que alimentam o fictício “ser forte e viril”. Sendo assim, habitualmente, a presença do sexo masculino em ações de promoção à qualidade de vida nos serviços de saúde é consideravelmente menor que a feminina, corroborando para tornar essa ajuda deficitária.

Conforme as manifestações clínicas começam a afetar bruscamente a qualidade de vida, interferindo no cotidiano e trazendo prejuízos de diversas esferas, as práticas de autocuidado passam a ser incorporadas pelas pacientes na busca de uma convivência equilibrada com seus sintomas (PRAZERES; BRITO; RAMOS, 2018).

Dentre tais práticas, a realização de exercícios físicos regularmente mostra-se como uma das terapias não medicamentosas da SPM, sendo útil na regulação da saúde mental e benéfica para a saúde geral da população. Sabidamente, as atividades físicas favorecem a liberação de hormônios que geram sensação de bem-estar e de satisfação, diminuindo, assim, a prevalência de sintomas de humor, de depressão e de ansiedade que podem se agravar ainda mais no período pré-menstrual (TEIXEIRA; OLIVEIRA; DIAS, 2013).

Ademais, hábitos saudáveis de alimentação, como: evitar consumo de café, de refrigerantes e de massas, em conjunto ao combate do estresse corrobora para a melhoria dos efeitos da SPM, demonstrando uma maior resolutividade nos casos de pacientes que seguem uma mudança no estilo de vida (SILVEIRA et al., 2014).



Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

Considerando a variabilidade da sintomatologia da SPM, abre-se um leque de possibilidades terapêuticas que apresentam eficácias divergentes em cada organismo, tendo em vista que as percepções subjetivas por parte de cada mulher (como seus sentimentos, suas crenças e sua cultura) influenciam na gravidade e no desenvolvimento da doença, assim como na eficácia da terapêutica e no curso da patologia.

No que diz respeito à variante clínica, o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM), a sintomatologia permanece mais perturbadora e debilitante, tornando a identificação ainda mais complexa e levando as pacientes a procurarem diversos profissionais, entre eles psiquiatras, antes de se chegar ao diagnóstico correto. O TDPM apresenta-se com uma instabilidade intensa de humor, sendo muitas vezes pré-julgado como um transtorno imaginário ou consequente a um estilo de vida estressante do mundo moderno. Com isso, as repercussões agravam-se e o apoio familiar/social mantém-se deficitário (CARVALHO et al., 2009).

Nesse contexto, a falta de um domínio científico sobre como o ciclo menstrual pode interferir no humor, na disposição para as atividades diárias e nas relações interpessoais, simultaneamente, com a ausência do autoconhecimento por parte das mulheres acarreta um sofrimento que vai além das consequências geradas pela SPM (SILVEIRA et al., 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a definição de saúde seria um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de afecções e enfermidades. Dessa forma, a SPM pode afetar, além do físico, outros âmbitos na vida do ser biopsicossocial, carecendo, assim, de intervenções mais complexas que envolvam diversas esferas. Além disso, o desafio de educar a população, tanto feminina quanto masculina, acerca da SPM deve ser encarado pelos profissionais de saúde, tornando a temática cada vez mais debatida e elucidada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na conjuntura atual, a mulher ganhou mais visibilidade na sociedade exercendo papéis que antes eram exercidos apenas por homens. Com a realização de uma dupla jornada de trabalho as situações de estresse passaram a ser maiores e cada vez mais



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225

Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

rotineiras, trazendo à tona incertezas, medos, sentimento de culpa e insatisfação que, muitas vezes, podem desencadear os sintomas da SPM.

Nessa perspectiva, é necessário compreender as consequências emocionais, além das físicas, que a SPM acarreta para que se possa obter um equilíbrio físico/mental/espiritual para lidar com os sintomas e conviver com a patologia sem tantos transtornos para as pacientes. Ademais, recursos terapêuticos como: reduzir o estresse, praticar exercícios físicos e manter uma dieta balanceada devem ser aderidos para uma melhor da qualidade de vida, além de ajuda psicológica e medicamentosa sempre que necessário.

Diante disso, os esforços devem ocorrer em conjunto (paciente, família, profissionais e sociedade), uma vez que se faz necessária a comunicação e a educação sobre o tema, além de estratégias para contornar a doença. Sabe-se que o estresse menstrual pode estar associado a uma carga sobre a saúde mental tanto quanto uma doença crônica, podendo ser comparada ao efeito da depressão (BALAHA et al., 2010).

Portanto, o apoio familiar, o suporte emocional realizado por profissionais capacitados e a implementação de medidas que possibilitem mudanças de hábitos de vida, de atitudes e de comportamentos fazem-se necessários para o completo entendimento e enfrentamento da SPM sendo possível que tais mulheres usufruam de uma vida normal sem maiores transtornos.

REFERÊNCIAS

BALAHA, M. et al. **The phenomenology of premenstrual syndrome in female medical students: a cross sectional study.** Pan African Medical Journal, v. 5, n. 1, 2010.

CÂMARA, Rachel de A. et al. **Validation of the Brazilian Portuguese version of the Premenstrual Symptoms Screening Tool (PSST) and association of PSST scores with health-related quality of life.** Brazilian Journal of Psychiatry, v. 39, n. 2, p. 140-146, 2017.



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.29327/216797.1.1-10

Páginas 204 a 225

221



Artigo

CARVALHO, Valéria Conceição Passos De et al. **Repercussões do transtorno disfórico pré-menstrual entre universitárias** **Effects of premenstrual dysphoric disorder among college students**. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 31, n. 2, p. 105-111, 2009.

CHENG, Shu-Hui et al. **Factors associated with premenstrual syndrome—A survey of new female university students**. The Kaohsiung journal of medical sciences, v. 29, n. 2, p. 100-105, 2013.

CHENG, Shu Hui et al. **Perception of premenstrual syndrome and attitude of evaluations of work performance among incoming university female students**. Biomed J, v. 38, n. 2, p. 167-72, 2015.

CIRILLO, Patricia Carvalho et al. **Bipolar disorder and Premenstrual Syndrome or Premenstrual Dysphoric Disorder comorbidity: a systematic review**. Revista brasileira de psiquiatria, v. 34, n. 4, p. 467-479, 2012.

DAVID, Alexandra M. et al. **Incidência da síndrome pré-menstrual na prática de esportes**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 15, n. 5, p. 330-333, 2009.

DELARA, Mahin et al. **Health related quality of life among adolescents with premenstrual disorders: a cross sectional study**. Health and quality of life outcomes, v. 10, n. 1, p. 1, 2012.

DENNERSTEIN, Lorraine et al. **The effect of premenstrual symptoms on activities of daily life**. Fertility and sterility, v. 94, n. 3, p. 1059-1064, 2010.

DE SOUZA, Marcela Tavares; DA SILVA, Michelly Dias; DE CARVALHO, Rachel. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

FERREIRA, Juliana De Jesus et al. **Drenagem linfática manual nos sintomas da síndrome pré-menstrual: estudo piloto**. Fisioterapia e Pesquisa, v. 17, n. 1, p. 75-80, 2010.





Artigo

FILHA, Jurema Gonçalves Lopes de Castro et al. **Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, n. 2, p. 107-114, 2016.

FRAGOSO, Yara Dadalti; GUIDONI, Andrea Cristina Rodrigues; CASTRO, Luciana Brites Ribeiro de. **Characterization of headaches in the premenstrual tension syndrome.** Arquivos de neuro-psiquiatria, v. 67, n. 1, p. 40-42, 2009.

GAION, Patrícia Aparecida; VIEIRA, Lenamar Fiorese. **Prevalência de síndrome pré-menstrual em atletas.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 16, n. 1, p. 24-28, 2010.

GHANBARI, Zinat et al. **Effects of calcium supplement therapy in women with premenstrual syndrome.** Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology, v. 48, n. 2, p. 124-129, 2009.

HALL, Elise; STEINER, Meir. **Psychiatric symptoms and disorders associated with reproductive cyclicity in women: advances in screening tools.** Women's health, v. 11, n. 3, p. 399-415, 2015.

HENZ, Aline et al. **Premenstrual syndrome diagnosis: a comparative study between the daily record of severity of problems (drsp) and the premenstrual symptoms screening tool (psst).** Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia/RBGO Gynecology and Obstetrics, v. 40, n. 01, p. 020-025, 2018.

HOGA, Luiza Akiko Komura et al. **Comportamento masculino diante da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: narrativas de mulheres.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 23, n. 3, p. 372-378, 2010.

KUES, Johanna N. et al. **Internet-based cognitive behavioural self-help for premenstrual syndrome: study protocol for a randomised controlled trial.** Trials, v. 15, n. 1, p. 472, 2014.





Artigo

MENDES, Karina Dal Sasso et al. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto & Contexto-Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

PRAZERES, Lívio Matheus Aragão dos; BRITO, Renan Guedes de; RAMOS, Erika Silva. **Regular physical exercise, sedentarism and characteristics of dismenorrhea and premenstrual syndrome.** Fisioterapia em Movimento, v. 31, 2018.

SCHIOLA, Alexandre et al. **The burden of moderate/severe premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in a cohort of Latin American women.** Value in Health, v. 14, n. 5, p. S93-S95, 2011.

SILVEIRA, Andressa da et al. **Síndrome de tensión pre-menstrual observada en usuarias del ambulatorio municipal de salud de la mujer.** Enfermería Global, v. 13, n. 35, p. 63-73, 2014.

SOUZA, Eliana Gonçalves V. et al. **Neuropsychological performance and menstrual cycle: a literature review.** Trends in psychiatry and psychotherapy, v. 34, n. 1, p. 5-12, 2012.

TEIXEIRA, André Luiz da Silva; OLIVEIRA, Érica Condé Marques; DIAS, Marcelo Ricardo Cabral. **Relação entre o nível de atividade física e a incidência da síndrome pré-menstrual.** Revista brasileira de ginecologia e Obstetrícia, v. 35, n. 5, p. 210-214, 2013.

TERZI, Rabia; TERZI, Hasan; KALE, Ahmet. **Avaliação da relação entre síndrome pré-menstrual e dismenorreia primária em mulheres com fibromialgia.** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 55, n. 4, p. 334-339, 2015.

TOLOSSA, Fikru Wakjira; BEKELE, Mebratu Legesse. **Prevalence, impacts and medical managements of premenstrual syndrome among female students: cross-sectional study in college of health sciences, Mekelle University, Mekelle, Northern Ethiopia.** BMC women's health, v. 14, n. 1, p. 52, 2014.



Temas em Saúde

Edição especial



ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2020

Artigo

TSAI, Su-Ying. **Effect of yoga exercise on premenstrual symptoms among female employees in Taiwan.** International journal of environmental research and public health, v. 13, n. 7, p. 721, 2016.

URSI, Elizabeth Silva; GALVÃO, Cristina Maria. **Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 14, n. 1, p. 124-131, 2006.

USSHER, Jane M.; PERZ, Janette. **Evaluation of the relative efficacy of a couple cognitive-behaviour therapy (CBT) for Premenstrual Disorders (PMDs), in comparison to one-to-one CBT and a wait list control: A randomized controlled trial.** PloS one, v. 12, n. 4, 2017.

VASCONCELOS, Camila Teixeira Moreira et al. **Revisão integrativa das intervenções de enfermagem utilizadas para detecção precoce do câncer cérvico-uterino.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 19, n. 2, 2011.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; GAION, Patrícia Aparecida. **Impacto da síndrome pré-menstrual no estado de humor de atletas.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 58, n. 2, p. 101-106, 2009.



SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA

DOI: [10.29327/216797.1.1-10](https://doi.org/10.29327/216797.1.1-10)

Páginas 204 a 225