

QUALIDADE DE SONO E SINTOMAS DEPRESSIVOS DURANTE O PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL - UMA REVISÃO DA BIBLIOGRAFIA

Giulia Meneses Menon 
Universidade Estadual de Maringá,
Campus Sede
giuliammenon@gmail.com

Sônia Trannin de Mello 
Universidade Estadual de Maringá,
Campus Sede
stemello@uem.br

Resumo

A presente pesquisa aborda os aspectos da saúde feminina no período pré-menstrual, buscando entender qual a função dos sintomas, físicos e psicológico, em relação à qualidade de vida e a dificuldade da mulher em controlar suas emoções e seus comportamentos nesse período. Tal propósito pode promover o autoconhecimento do corpo feminino e seus mais diversos fenômenos. Para tanto, a proposta tem por referência uma pesquisa realizada por meio de um levantamento bibliográfico de caráter exploratório e quantitativo. A revisão foi construída levando em consideração as etapas definidas por Botelho et al. (2011), no qual inicialmente encontrou-se 459 artigos e por final, após filtragem, 11 artigos foram utilizados para a elaboração deste estudo. Foi relacionado artigos, com base nos sinais e sintomas do período pré-menstrual, e suas gravidades. Dessa forma, abordar tal assunto busca garantir o autoconhecimento e o empoderamento do corpo feminino, para que as mulheres saibam o que ocorre em seus próprios corpos, visto que, a menstruação por muito tempo fora considerada um tabu, um fenômeno “misterioso” e sem explicação.

Palavras-chave: Tensão pré-menstrual; síndromes; menstruação

QUALITY OF SLEEP AND DEPRESSIVE SYMPTOMS DURING THE PREMENSTRUAL PERIOD - A BIBLIOGRAPHY REVIEW

Abstract

The present research addresses the aspects of female health in the premenstrual period, seeking to understand the role of symptoms, physical and psychological, in relation to quality of life and women's difficulty in controlling their emotions and behaviors in this period. Such a purpose can promote self-knowledge of the female body and its most diverse phenomena. Therefore, the proposal is based on a research carried out through a bibliographic survey of an exploratory and quantitative nature. The review was built taking into account the stages defined by Botelho et al. (2011), in which 459 articles were initially found and finally, after filtering, 11 articles were used for the preparation of this study. Articles were listed, based on signs and symptoms of the premenstrual period, and their severity. In this way, approaching this subject seeks to guarantee the self-knowledge and empowerment of the female body, so that women know what happens in their own bodies, since menstruation has long been considered a taboo, a “mysterious” phenomenon and without meaning. explanation.

Keywords: premenstrual tension; syndromes; menstruation

1. INTRODUÇÃO

As alterações hormonais decorrentes do ciclo menstrual feminino, além de provocar mudanças físicas, também causa mudanças comportamentais nas mulheres, como inchaço, cólicas, mastalgia, cefaleia, fadiga, cólica, dor articular ou muscular, raiva, tristeza, solidão, ansiedade, insônia, hipersonia, humor depressivo, entre outros. Na fase que antecede a menstruação, denominada de “período pré-menstrual”, a mulher já começa a sentir esses sinais mencionado anteriormente, que englobam tanto aspectos físicos, como emocionais. Contudo, esses sintomas tendem a desaparecer com o início do sangramento menstrual, pois os níveis do hormônio progesterona que estava alto, tende a se regular quando inicia a menstruação. (RUFFATO, 2018).

Conforme os sintomas se apresentam, eles podem variar em relação a duração e intensidade. Ou seja, quando começam a interferir no cotidiano e nas relações interpessoais da mulher de maneira prejudicial, passam a caracterizar como Síndrome da Tensão Pré-Menstrual (STPM) - popularmente conhecida pela sigla TPM. Mas, existem casos mais graves, quando os sintomas se intensificam, perduram por mais de 7 dias, caracterizam como Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (MENDES; SOUZA, 2017).

Os sinais e sintomas que levam uma mulher a perceber a STPM podem ser influenciados por fatores sociais e culturais. Mendes e Souza (2017) corroboram ao dizer que “embora as circunstâncias e a intensidade do impacto sofrido possam diferir entre uma e outra, o fato é que a síndrome acomete mulheres de todo mundo”. Além disso, cada cultura e modo de organização social se refere à mulher e aos fenômenos do corpo feminino de forma distinta, o que compromete a maneira pela qual as mulheres entendem e se relacionam com o próprio corpo. (MENDES; SOUZA, 2017)

Segundo os diagnósticos do American College of Obstetricians and Gynecologists¹, o diagnóstico de Síndrome Pré-Menstrual se dá quando a mulher desenvolve sintomas físicos e emocionais na fase lútea do período, e pelo menos um desses sintomas deve estar presente nos cinco dias anteriores à menstruação e por pelo menos três ciclos menstruais consecutivos. Dentre os principais sintomas decorrentes da síndrome, está a alteração de apetite, mastalgia, cefaleia, fadiga, cólica, dor articular ou muscular. Emocionalmente, englobam-se crises de raiva, tristeza, solidão, ansiedade, insônia, hipersonia, humor depressivo, labilidade afetiva acentuada, alterações libidinais, sensação de estar fora de controle, confusão mental e falta de concentração (VICTOR, 2017).

Assim, conforme os critérios do DSM-V2, o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) enquadra-se na categoria de Transtornos Depressivos e caracteriza-se pela presença de pelo menos cinco

¹ American College of Obstetricians and Gynecologists. Premenstrual syndrome [Internet]. ACOG Pract Bull. 2000

² DSM - 5. In: MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS - DSM - V. 5a edição. American Psychiatry Association; 2013. p. 948

dos sintomas físicos e afetivos citados anteriormente. A manifestação de tais sintomas é normal, dias antes do início do fluxo menstrual, mas devem melhorar dias após o término da menstruação. Caso perdure pode ser associado a algum transtorno, ou podem estar relativamente relacionadas as perspectivas do grupo social, cultural, familiar, crenças, dentre outros fatores na qual a mulher afetada se encontra.

Durante esse período, que engloba todas as fases do período menstrual feminino, é relevante ressaltar a influência que o sono exerce sobre a qualidade de vida da mulher. Sendo o sono um processo biológico, Lima e Silva (2018, p.397), esclarecem que “apresenta alternância com períodos de vigília, modulado por hormônios e funções neuronais que modificam a temperatura corporal, produção de hormônios e função cardíaca”. Os autores destacam ainda que, as diversas modificações no sono, podem ter por consequência uma má qualidade de vida e malefícios para a saúde dos indivíduos que não desfrutam de um tempo de sono considerado saudável e de qualidade (LIMA; SILVA; 2018).

Considerando o cenário social atual, permeado por falsas informações que são comumente disseminadas nas redes sociais e que estão disponíveis à população a qualquer momento, o acesso ao conhecimento científico pode ser falho e insuficiente. Deste modo, muitas das pessoas que menstruam desconhecem ou são bombardeadas com informações equivocadas acerca dos sintomas da Tensão Pré-Menstrual e do Transtorno Disfórico Pré-Menstrual.

Contudo, o objetivo deste estudo foi abordar os aspectos da saúde feminina no período pré-menstrual, buscando entender como os sintomas pode afetar na qualidade de vida e a dificuldade da mulher em controlar suas emoções e seus comportamentos nesse período. Buscamos estabelecer uma relação entre a fase pré-menstrual e a incidência de sintomas depressivos, que podem caracterizar o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual e ir além dos sintomas considerados normais desta fase. Além disso, buscamos entender como esses sintomas podem afetar a saúde mental da mulher e como falar sobre eles pode promover o autoconhecimento do corpo feminino e seus mais diversos fenômenos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este artigo consiste em uma revisão bibliográfica, de natureza descritiva e exploratória, vinculada ao projeto intitulado “Prevenção e autocuidado na saúde reprodutiva”. De acordo com Botelho et al. (2011), a revisão literária é essencial para a concretização do conhecimento científico, pois é deste modo que surgem novas teorias, além de serem descobertas lacunas, que possibilitam o desenvolvimento de novos estudos sobre determinado assunto.

A revisão foi construída levando em consideração as etapas definidas por Botelho et al. (2011) descritas em “O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais”, que são respectivamente: 1) identificação do tema e das palavras-chave, a serem utilizados nas bases indexadoras; 2) utilizar critérios de inclusão e exclusão, realizado por meio do título, resumo e palavras-chave do artigo. Quando

necessário, foi realizada a leitura do artigo na íntegra; 3) categorização dos estudos selecionados: quantidade de sujeitos, métodos de coleta, teorias que embasaram os estudos; 4) análise e interpretação de dados; e 5) conclusão do conhecimento.

O referencial teórico foi construído a partir de levantamento de artigos na base de dados do Portal de Periódicos CAPES, com recorte temporal com produção dos últimos 5 anos. Os artigos de revisão, e outros categorias, usam de fontes informação bibliográfica e eletrônica a fim de se basear cientificamente o tema (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011).

Os artigos para a produção da pesquisa foram selecionados entre os meses de outubro a novembro de 2021, e foram encontrados 459 artigos. Inicialmente, foram selecionados 15 artigos (Tabela 1), levando em consideração o título e o resumo destes. No entanto, após realizar a leitura integral dos artigos, 4 deles foram descartados, já que não traziam contribuições para o desenvolvimento do estudo. Portanto, 11 artigos foram utilizados para a elaboração deste estudo (Tabela 2).

Para a pesquisa na base de dados, foram utilizados os seguintes cruzamentos entre os descritores: insônia x período pré-menstrual; sono x sistema imune; sono x humor; sono x transtorno pré-menstrual, psicologia x ciclo menstrual; psicologia x tensão pré-menstrual; resposta imune x período menstrual; corpo feminino x ciclo menstrual; e menstruação x tabu. Ao relacionar as palavras-chave, utilizando o indicador booleano “and”, não foram encontradas publicações dos últimos 5 anos na busca por “resposta imune x período menstrual”. Além disso, foram consideradas as línguas espanhola e inglesa na seleção dos artigos para leitura, da mesma forma que os termos utilizados na busca também foram empregados nas respectivas línguas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos analisados revelam que o ciclo menstrual é um período no qual tanto o corpo quanto o estado psicológico da mulher passam por diversas modificações, pois os picos hormonais durante este período configuram mudanças no temperamento e no modo de agir. Além disso, deve-se considerar o ambiente que a mulher está inserida, visto que ela pode estar em um contexto estressor, que contribui ainda mais para a desestabilização de suas emoções. De acordo com Ruffato et al (2018), sintomas emocionais do período pré-menstrual estão relacionados à diminuição dos níveis de progesterona, que deve ocorrer para que a menstruação inicie, conseqüentemente, o humor feminino também sofre modificações.

Foram encontrados estudos que relacionam separadamente aspectos do período pré-menstrual com a qualidade de sono. Desse modo, buscamos promover uma articulação entre os dados que cada um nos apresenta. Os artigos analisados exprimem que durante esse período, um dos sintomas característicos é a

insônia, com dificuldade em dormir e, conseqüentemente, estabelecer um sono de qualidade.

De acordo com os dados encontrados a partir da pesquisa realizado por Senicato et al. (2016) as mulheres com insônia apresentaram 4,07 de chance de apresentar Transtorno Mental Comum (TMC), quando comparadas a mulheres que não enfrentavam insônia, evidenciando que problemas na qualidade e duração do sono podem ser indicativos de algum transtorno mental, haja vista que àquelas que dormiam seis ou menos horas por dia, apresentaram prevalência de TMC 2,66 vezes mais elevada do que aquelas que dormiam sete ou mais horas (SENICATO; AZEVEDO; BARROS, 2016).

Lima e Silva (2018) salientam que neuromoduladores como a serotonina e hormônio como a melatonina, atuam na regulação do sono e dos ritmos circadianos nos seres humanos. A serotonina, além de regular o sono, também é responsável pela regulação dos níveis de humor, e por isso, com a sua baixa produção durante o período que antecede a menstruação, pode-se justificar o sono irregular e a irritabilidade das pessoas que menstruam. De acordo com Senicato et al. (2016) as pessoas do sexo feminino têm vulnerabilidade a transtornos mentais devido a diversos fatores, e destaca-se as alterações no sistema endócrino devido ao período pré-menstrual, pós-parto e menopausa.

Conforme apontam Mendes e Souza (2017), nos dias que antecedem à menstruação ocorrem os sintomas psíquicos e físicos, tornando-se estes ausentes com o início do fluxo menstrual. A forma mais conhecida de se referir aos sintomas que antecedem à menstruação é o termo TPM, que significa tensão pré-menstrual ou ainda SPM, que significa síndrome pré-menstrual. Em muitos casos cotidianos, se diz que a mulher “está” de TPM, quando ela expressa sentimentos de raiva, tristeza, sensibilidade e estresse. No entanto, a TPM é definida cientificamente de forma mais complexa e vai além do estresse com situações cotidianas. A SPM apresenta etiologia multifatorial, sendo influenciada por fatores genéticos, hormonais, familiares, ambientais e socioculturais (VICTOR et al., 2017, p. 5 apud ARRUDA et. al., 2011).

Conforme a The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), os sintomas pré-menstruais caracterizam a TPM quando ocorrem por pelo menos 3 meses consecutivos e afetam a vida normal da mulher, devendo estar presentes nos 5 dias anteriores à menstruação. Dentre os sintomas comuns estão: explosões de raiva, irritabilidade, crises de choro, ansiedade, depressão, confusão, retraimento social, baixa capacidade de concentração, insônia, sonolência, mudanças no desejo sexual. Já os sintomas físicos incluem: sede e alterações de apetite (desejos de comida), mastalgia, inchaço e ganho de peso, dor de cabeça, inchaço das mãos ou pés, fadiga, problemas de pele (acne, oleosidade), sintomas gastrointestinais e dor abdominal³. A TPM é marcada por diferentes sinais e sintomas físicos e psíquicos, sendo importante que a mulher saiba identificá-los adequadamente para que não se tornem problemas crônicos.

³ American College of Obstetricians and Gynecologists. Premenstrual syndrome [Internet]. ACOG Pract Bull. 2000

Na pesquisa realizada por Oliveira (2017) com 160 mulheres em período reprodutivo, pode-se verificar que dentre as alterações emocionais mais mencionadas pelas mulheres sobre a TPM: ($\geq 80\%$) disseram que sentiram impaciência e irritabilidade; (73,1%) vontade de chorar; ($\geq 60\%$) raiva e angústia; ($\geq 50\%$) ansiedade, dificuldade de concentração, desânimo e interesse diminuído; ($\geq 40\%$) insônia e sonolência. Ademais, os sintomas físicos mais mencionados, acima de 80%, referindo mamas edemaciadas e dolorosas, cólicas, ($\geq 50\%$) cefaleia, inchaço, desejo por alimentos açucarados, ($\leq 50\%$) mencionaram perda de apetite, diarreia, sede, aumento/diminuição do desejo sexual, constipação e ganho de peso. Diante do exposto foi verificado que não existe um consenso quanto ao diagnóstico da SPM, pois muitos dos sintomas são singulares a cada pessoa que os sente, além de não existirem exames que comprovem a presença ou ausência da síndrome.

Para além da Síndrome Pré-Menstrual, com uma sintomatologia mais complexa e severa, está o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM). De acordo com a última versão do DSM, este transtorno está associado ao controle psíquico e à oscilação intensa de humor, que pode exacerbar e/ou debilitar um conjunto de sintomas já existentes. De acordo com os critérios do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V (DSM-V), o TDPM ocorre quando a mulher relata a presença, em mais de 6 ciclos menstruais no último ano, de pelo menos 5 sintomas, sendo um deles necessariamente de origem emocional (DSM-V, 2014).

De acordo com os dados coletados por Victor et al. (2019) a partir de uma análise com 649 mulheres estudantes da área da saúde, com idade entre 15 e 24 anos, a TPM e a TDPM influenciaram a qualidade de vida das estudantes. Das 649 estudantes, 324 (49,9%) tiveram diagnóstico de SPM, sendo 151 em sua forma simples (23,3%) e 173 em sua forma mais grave, o TDPM (26,6%). No que se refere aos dados coletados sobre o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual, Victor et al. (2019) observaram que as problemáticas mais prevalentes são: ansiedade, tensão, irritabilidade e conflitos interpessoais ($\geq 60\%$); cansaço físico e mental, falta de disposição, além dos sintomas físicos, como sensação de inchaço, dor de cabeça, articular ou muscular ($\geq 50\%$) e sentimento de depressão, de falta de esperança ou autodepreciativos (52,93%).

A partir da análise dos dados das pesquisas realizadas por Oliveira (2017) e por Victor et al. (2019), percebe-se que a SPM e o TDPM possuem uma sintomatologia semelhante, porém, eles se diferem pela intensidade e pela duração dos sintomas. Tanto os sintomas físicos, como também os emocionais, podem trazer para a vida da mulher problemas relacionados à sua autoestima e percepção da vida, esses sintomas podem ser significativos, o bastante para gerar conflitos interpessoais e na rotina. De acordo com Victor e Barretos (2019), devido as alterações dos sintomas físicos e psíquicos nota-se que há um impacto na relação sócio-ocupacional, familiar e conjugal. No mesmo estudo, foi observado que autores observaram as respostas mais mencionadas foram: respostas hostis, conflitos e desinteresse nas atividades

cotidianas, tiveram relevância de acima de 40%.

Além disso, nota-se que a grande maioria dos sintomas presentes durante o período pré-menstrual estão referenciados no DSM-V como sendo sintomas característicos da depressão. De acordo com a ACOG, os sintomas de depressão e ansiedade são muito parecidos com os sintomas emocionais da TPM e do TDPM, no entanto, mulheres com depressão geralmente vivenciam os sintomas durante todo o mês, sem necessariamente estar no período menstrual. Os sintomas depressivos estão presentes durante o ciclo menstrual, no entanto, esses sintomas se tornam um indício de depressão quando não cessam com o fim da menstruação e se tornam vivências cotidianas (ACOC, 2000).

Devido ao caráter multidimensional na qualidade de vida, bem como a alta prevalência da SPM e do TDPM e multiplicidade de diagnósticos (VICTOR; BARREIROS; BARROS, 2019), torna-se necessário entender quais as repercussões que esses fenômenos podem trazer à vida social, singular e afetiva das pessoas que menstruam. Nota-se que muitos dos assuntos acerca do período menstrual e suas nuances ainda são considerados tabus, e por isso, têm-se a necessidade de desenvolver meios de apoio para as pessoas que atravessam esse ciclo todo mês. De acordo com Victor et al. deve-se ressaltar a necessidade de práticas educativas sobre a síndrome e suas diferentes formas, pois, uma vez essas mulheres orientadas, estarão mais propensas a buscar ajuda especializada, diminuindo, assim, a incidência da SPM, bem como sua influência negativa na qualidade de vida.

Diversos fatores determinam o bem-estar e a saúde mental das mulheres ao longo da vida. Desse modo, o conhecimento acerca desses fatores, pode servir de ferramenta para o autoconhecimento e o empoderamento feminino. Oliveira (2017) ressalta a importância da qualificação dos profissionais da saúde para a conscientização das pacientes sobre os sintomas e mudanças comportamentais apresentadas no período pré-menstrual, estimulando o autoconhecimento e empoderamento, a fim de promover qualidade de vida. Tanto médicos ginecologistas, como psicólogos, devem se responsabilizar pela saúde feminina, pelo amparo à mulher em situação vulnerável.

Tabela 1. Relação entre a quantidade de artigos encontrados na Plataforma CAFE (CAPES), produzidos nos últimos 5 anos e a quantidade de artigos selecionados para a elaboração da pesquisa.

Palavras-chave	Nº de artigos produzidos nos últimos 5 anos	Nº de artigos selecionados
corpo feminino x ciclo menstrual	85	2
insônia x período pré-menstrual	15	2
menstruação x tabu	39	1

psicologia x ciclo menstrual	80	4
resposta imune x período menstrual	0	0
sono x humor	172	1
sono x sistema imune x período menstrual	41	1
sono x transtorno pré-menstrual	5	1
tensão pré-menstrual	22	3
Total geral	459	15

Os artigos selecionados foram organizados em um quadro (Quadro 1), que apresenta o título, os respectivos autores, o objetivo de cada estudo e os principais resultados encontrados pelo (s) autor (es).

Quadro 1. Relação entre os artigos selecionados, seus autores, o objetivo de cada produção e os resultados obtidos pelo (s) autor(es)

Título do artigo	Autores	Objetivo	Principais resultados encontrados pelos autores
Estudo comparativo da qualidade do sono e insônia entre mulheres no climatério e com ciclo menstrual regular	Souza e Silva et al.	Analisar a qualidade de sono de mulheres climatéricas comparadas à mulheres de ciclo menstrual regular.	Diferença significativa entre a qualidade do sono e a gravidade da insônia entre os dois grupos. Mulheres climatéricas possuem uma pior qualidade do sono e insônia leve a moderada, em comparação com mulheres que menstruam regularmente.
Triptofano no Sono: Uma revisão sistemática baseada no método PRISMA	Lima; Da Silva	Identificar a eficácia do uso do triptofano no sono por meio de revisão sistemática no modelo PRISMA.	Suplementação com triptofano foi positiva, sendo eficaz inclusive no tratamento de distúrbios relacionados ao sono.
Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis	Senicato et al.	Avaliar os fatores socioeconômicos e demográficos, os comportamentos e as morbidades associados ao transtorno mental comum em mulheres adultas.	Mulheres com mais idade, baixa escolaridade, donas de casa, separadas ou viúvas, que não consumiam frutas/verduras/legumes diariamente, que dormiam seis ou menos horas por noite apresentaram doenças crônicas e quando havia relato de algum tipo de violência foram mais vulneráveis ao transtorno mental comum.
Uso da EDAO-R para caracterizar a adaptação psicológica de mulheres atendidas em uma Unidade Básica de Saúde	Silva et al.	Apresentar características sociodemográficas de mulheres que buscaram o serviço de Psicologia em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) e caracterizar a adaptação psicológica delas, a fim de	As queixas das mulheres entrevistadas estão relacionadas principalmente com o setor afetivo-relacional, indicando que as intervenções devem enfatizar esses aspectos e suas implicações em outros setores da vida da mulher.

		fornecer subsídios para a intervenção multidisciplinar.	
O ciclo menstrual no século XXI. Entre o mercado, a ecologia e o poder feminino	Felitti	Analisar as concepções relativas ao gênero, à sexualidade, à saúde, à espiritualidade/religiosidade, à política, ao meio ambiente e ao empoderamento feminino, presentes no mercado de produtos "alternativos" que atendem e celebram o ciclo menstrual na Argentina contemporânea.	É necessário visibilizar a emergência e difusão de visões que celebram o ciclo menstrual, considerando-o uma fonte de identidade e empoderamento feminino, e não um fardo a ser carregado pelas mulheres
O Papel Mediador das Emoções na Relação entre Hormônios Femininos e Escolha Indulgente	Ruffatto et al.	Entender o efeito hormonal feminino nas emoções, e estas nas escolhas por produtos indulgentes.	As alterações hormonais, ocasionadas pelo ciclo menstrual feminino, podem influenciar negativamente as emoções negativas, ou seja, a maior produção hormonal gerará menos emoções negativas, que por sua vez favorece a escolha de produtos mais saudáveis.
Qualidade de vida entre estudantes universitários com síndrome pré-menstrual	Victor et al.	Avaliar a qualidade de vida de acadêmicas da área da saúde, portadoras da síndrome pré-menstrual (SPM).	TPM e TDPM leves são prevalentes entre universitárias de cursos da área da saúde, e a síndrome pode afetar a autoavaliação dos estudantes em todos os domínios da qualidade de vida. Das 642 estudantes entrevistadas, 49,9% apresentaram SPM, sendo 23,3% SPM na forma leve e 26,6%, transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM).
Alterações fisiológicas relacionadas à síndrome da Tensão Pré-Menstrual na vida da mulher	Mendes; Souza	Identificar as possíveis consequências da síndrome da tensão pré-menstrual na vida das mulheres, especificamente, em mulheres estudantes do nível superior.	A SPM pode acarretar graves prejuízos no contexto social (família/trabalho/estudo) e contexto pessoal.
Perfil de mulheres com Síndrome da Tensão Pré-Menstrual na menacme	Oliveira	Conhecer o perfil de mulheres na menacme com a STPM.	Participaram 160 mulheres. Os autores observaram sinais e sintomas de STPM em 82,2% delas. As alterações físicas mais frequentes, foram mamas edemaciadas e doloridas (85,6%), cólicas (85%) e cefaleia (63,8%). Em relação às emocionais a impaciência apresentou uma frequência de 87,5%, irritabilidade (80%), vontade de chorar (73,1%), raiva (66,9%) e angústia (62,5%). As alterações biopsicossociais que modificam o cotidiano das mulheres na menacme afetam a vida pessoal e social das mesmas.
Uma rosa no ventre: a menstruação na poesia de Maria Teresa Horta	Flores	Analisar a obra de Maria Teresa Horta à luz da crítica feminista, tendo como suporte teórico os conceitos de corpo e de escrita feminina.	A poetisa estudada inscreve o corpo feminino na sua obra, ultrapassando práticas históricas de condicionamento e controle, fazendo da sua poesia o lugar da diferença.
Prevalência da síndrome pré-menstrual em mulheres em idade reprodutiva	Lima; Romão; Gouveia	Verificar a prevalência da SPM em mulheres em idade reprodutiva no município de Parnaíba-PI, bem como traçar o perfil clínico e sociodemográfico de mulheres com síndrome pré-menstrual.	Prevalência de 99,6% para mulheres com a SPM, sendo a maior parcela desta porcentagem classificada como SPM severa, além de apresentarem distúrbios físicos e emocionais decorrentes da SPM. É recomendada a realização de estudos longitudinais a fim de mapear e analisar os reais fatores que influenciam no surgimento e persistência da sintomatologia da SPM, bem como medidas preventivas de tais consequências.

4. CONCLUSÃO

A menstruação, desde muito tempo, fora considerada um tabu, um fenômeno “misterioso” e sem explicação. No entanto, com o desenvolvimento da Medicina, tornou-se possível explicar e entender a natureza feminina e os motivos que ocasionam o sangramento mensal. Entende-se, portanto, a importância da difusão de conhecimentos acerca do modo de funcionamento do corpo feminino e do mecanismo da menstruação, que influencia diretamente nas emoções e comportamentos da mulher.

Ao longo da vida, conforme o processo de senescência, a mulher fica mais sensível e predisposta aos sintomas pré-menstruais e da menopausa, considerando a chegada da fase climatérica (SILVA et. al, 2020). Dessa forma, tendo conhecimento acerca das alterações hormonais que ocorrem ao longo da vida mulher, tanto durante o período menstrual, como também em período gestacional e/ou menopausa, deve-se buscar garantir o autoconhecimento e o empoderamento do corpo feminino, para que as mulheres saibam o que ocorre em seus próprios corpos e como lidar com as modificações provenientes das alterações hormonais. Outra forma de potencializar a natureza feminina e suas complexidades, é conferir a validação dos sentimentos e emoções que surgem durante o período pré-menstrual, visto que, muitas vezes esses sintomas são entendidos como algo banal ou “frescura”.

Ademais, as mulheres são atravessadas por inúmeras questões sociais e culturais, que conferem restrições ao corpo e aos comportamentos da mulher. Desse modo, além de fatores biológicos, as mulheres são afetadas por diversos aspectos estressantes e desafiadores, que ao estarem associados, podem trazer consequências à saúde física e psíquica feminina. Portanto, como nos diz Senicato et al. (2018), “identificar precocemente mulheres com transtorno mental comum, acompanhá-las e tratá-las em seus mais diversos afetos, contribui para reduzir os impactos na qualidade de vida feminina”.

REFERÊNCIAS

BOTELHO, Louise Lira Roedel; DE ALMEIDA CUNHA, Cristiano Castro; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FELITTI, Karina. El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. **Sexualidad, Salud y Sociedad** (Rio de Janeiro), p. 175-208, 2016.

FLORES, Conceição. “UMA ROSA NO VENTRE”: A MENSTRUÇÃO NA POESIA DE MARIA TERESA HORTA. **Revista e-escrita: Revista do Curso de Letras da UNIABEU**, v. 9, n. 1, p. 23-33, 2018.

- LIMA, Leonardo da Silva; DA SILVA, Carla Pequeno. Triptofano no Sono: Uma Revisão Sistemática baseada no Método PRISMA. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 12, n. 42, p. 397-407, 2018.
- LIMA, Larissa Maria; ROMÃO, Márcia Facundo; DE GOUVEIA, Guilherme Pertinni. Prevalência da Síndrome Pré-Menstrual em mulheres em idade precoce. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 8, pág. e6510817116-e6510817116, 2021.
- MENDES, Natalia Alves; DE SOUZA, Anderson Pereira. Alterações Fisiológicas relacionadas à Síndrome da Tensão Pré-Menstrual na vida da mulher. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 10, n. 33, p. 01-09, 2017.
- OLIVEIRA, S. X. Perfil de mulheres com síndrome da tensão pré-menstrual na menacme. **The FIEP bulletin**, v. 1, n. 1, p. 1408–1414, 2017.
- RUFFATTO, Juliane et al. O Papel Mediador das Emoções na Relação entre Hormônios Femininos e Escolha Indulgente. **Revista Brasileira de Marketing**, v. 17, n. 1, p. 117-127, 2018.
- SENICATO, Caroline; AZEVEDO, Renata Cruz Soares de; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo. Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2543-2554, 2018.
- SILVA, C. de S. e; OLIVEIRA, B. C. de; SOUZA, S. M. de O.; SILVA, H. G. N.; YKEDA, D. S. Estudo comparativo da qualidade do sono e insônia entre mulheres no climatério e com ciclo menstrual regular. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 163–171, 2020. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i2.2779. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2779> .
- SILVA, Lorryne Caroline Garcia et al. Uso da EDAO-R para caracterizar a adaptação psicológica de mulheres atendidas em uma Unidade Básica de Saúde. **Contextos Clínicos**, v. 11, n. 1, p. 2-13, 2018.
- TORRAS, Meri. Letras escarlata. Estudos sobre a representación da menstruación, Teresa Bermúdez Montes y Mônica Heloane Carvalho de Sant’Anna (eds.). **Lectora: revista de dones i textualitat**, n. 23, p. 187-190, 2017.
- VICTOR, Fernanda Figueira et al. Qualidade de vida entre estudantes universitárias com síndrome pré-menstrual. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 41, n. 5, p. 312-317, 201