



SÍNDROME DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL: INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO BEM-ESTAR FEMININO

Ana Beatriz Gomes da Rosa¹, Vivian Cristina Ito²

¹Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI- UniCesumar. Contato.anabg@gmail.com

²Orientadora, Doutora, Docente no Curso de Nutrição, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. Vivian.ito@unicesumar.edu.br

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo investigar de que maneira a alimentação pode influenciar os hormônios e os sintomas associados à Síndrome da Tensão Pré-Menstrual (STPM), visando propor estratégias nutricionais que promovam o bem-estar e a qualidade de vida de mulheres em idade reprodutiva. Para isso, será realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando as bases de dados ScienceDirect, PubMed e SciELO, com artigos publicados entre 2010 e 2025, nos idiomas português e inglês. A seleção dos estudos seguirá critérios de inclusão como acesso livre e serem estudos primários (transversais, observacionais, de caso, ensaios clínicos e ensaios clínicos randomizados). A coleta será feita a partir da leitura dos títulos e resumos, utilizando palavras-chave relacionadas à STPM, saúde da mulher, hormônios e nutrientes. Espera-se, com os resultados obtidos, identificar alimentos e nutrientes com potencial funcional para o alívio dos sintomas da STPM, além de desenvolver um material informativo acessível que auxilie mulheres a adotarem hábitos alimentares mais conscientes e compatíveis com as necessidades do ciclo menstrual, promovendo o autocuidado e o equilíbrio hormonal

PALAVRAS-CHAVE: Ciclo Menstrual; Hormônios; Saúde da Mulher; Serotonina; STPM.

1 INTRODUÇÃO

O ciclo menstrual (CM) é um processo fisiológico que ocorre em mulheres saudáveis durante a fase reprodutiva da vida, caracterizado por alterações hormonais e pelo fluxo sanguíneo vaginal, também chamado de menstruação (ORRA; FERRAZ, 2019). Na grande maioria das mulheres, o ciclo menstrual tem em média 28 dias, e é convencionalmente dividido em quatro fases: Menstruação ou Fase folicular inicial (dias 1 a 4), Fase folicular tardia (dias 5 a 11), Fase da ovulação (dias 12 a 15) e a Fase lútea (dias 16 a 28) (LÓPEZ, 2013).

A maioria das mulheres vivenciam alterações fisiológicas ao longo do ciclo menstrual. No entanto, quando essas modificações impactam de maneira significativa a rotina e o estilo de vida, é possível caracterizá-las como manifestações da Síndrome da Tensão Pré-Menstrual (STPM) (CERVENKA et al., 2024). Os sinais e sintomas associados a STPM podem se manifestar tanto no âmbito físico quanto no emocional e comportamental, ocorrendo de maneira recorrente a cada novo ciclo. Dentre as manifestações mais comuns, destacam-se: aumento e sensibilidade das mamas, variação no peso, fadiga, dores de cabeça, distensão abdominal, acne, além ansiedade, irritabilidade, quadros depressivos, oscilações de humor, baixa autoestima e alterações nos hábitos alimentares (GONÇALVES; VIEIRA, 2025).

A STPM além de provocar alterações nos hábitos alimentares, também pode interferir diretamente no apetite, no volume das refeições, assim como, desencadear episódios de compulsão alimentar (ORRA; FERRAZ, 2019). Em grande parte dos casos, essa compulsão está relacionada ao consumo de alimentos altamente palatáveis, ricos em açúcar, sódio e gorduras, contribuindo para o aumento do peso corporal e intensificando os sintomas da STPM (CERVENKA et al., 2024).

Essas mudanças estão fortemente ligadas às oscilações hormonais que ocorrem nesse período do ciclo menstrual (SILVA et al., 2021). As variações nos níveis de estrogênio



e progesterona, hormônios essenciais para a regulação do ciclo, afetam também a ação de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, que estão diretamente envolvidos no controle do humor, do sono e do comportamento alimentar (GARCÍA, 2015). Durante a fase pré-menstrual, é comum haver uma queda nos níveis de serotonina, bem como a redução de seu precursor, o triptofano, o que intensifica os sintomas emocionais e físicos da síndrome (MEDEIROS; OLIVEIRA, 2023). Essa baixa disponibilidade de serotonina no organismo pode causar distúrbios no sono, alterações no humor e aumento da irritabilidade, favorecendo alterações comportamentais, inclusive alimentares (ORRA; FERRAZ, 2019).

Como resposta a essas alterações, muitas mulheres apresentam maior preferência por alimentos ricos em carboidratos, já que esses estimulam a entrada de triptofano no cérebro, favorecendo a produção de serotonina. Esse mecanismo promove uma sensação de bem-estar e alívio emocional, funcionando como uma forma de compensação fisiológica. Dessa forma, o consumo de alimentos hiperpalatáveis torna-se frequente durante a TPM, especialmente aqueles com alto teor de açúcar, gordura e sódio.

No entanto, embora proporcionem alívio momentâneo, esses alimentos podem contribuir para o ganho de peso e para o agravamento dos sintomas da STPM, criando um ciclo que impacta negativamente a saúde e a qualidade de vida da mulher (CERVENKA et al., 2024). Por outro lado, a ingestão regular de frutas pode atuar como uma estratégia preventiva contra os sintomas da síndrome, devido à sua contribuição para o aumento do consumo de fibras e micronutrientes importantes como magnésio, zinco, potássio e cálcio, os quais auxiliam na promoção da saciedade e na regulação do metabolismo, favorecendo a homeostase do organismo (SOUZA; IBRAHIM; ALMEIDA, 2024).

A Síndrome da Tensão Pré-Menstrual (STPM) atinge grande parte das mulheres em idade reprodutiva, provocando alterações físicas, emocionais e comportamentais que comprometem a qualidade de vida e o bem-estar. Entre os sintomas mais comuns destacam-se o aumento do apetite, compulsão alimentar, irritabilidade e dores abdominais, associados às variações hormonais do ciclo menstrual.

Diante disso, este projeto busca investigar, com base na literatura científica, de que forma a alimentação pode influenciar esses sintomas, uma vez que compreender a relação entre nutrientes e regulação hormonal pode oferecer alternativas não medicamentosas para o manejo da STPM. Dessa maneira, pretende-se propor estratégias nutricionais capazes de reduzir os sintomas e promover o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres em idade reprodutiva, contribuindo tanto para a ciência quanto para a saúde feminina.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Será realizada uma revisão integrativa sobre as alterações hormonais e comportamentais durante a fase pré-menstrual e o papel da alimentação na modulação desses sintomas físicos e emocionais. Serão utilizadas as bases de dados ScienceDirect, PubMed e SciELO, sendo selecionados artigos nos idiomas português e inglês, publicados entre os anos de 2015 e 2025.

As palavras-chave utilizadas serão “Tensão Pré-Menstrual TPM”, “Saúde da Mulher”, “Ciclo Menstrual”, “Hormônios”, “Serotonina” e “Nutrientes”, assim como suas respectivas traduções em inglês: “Premenstrual Syndrome”, “Nutrition” e “Female well-being”, na busca por estudos relacionados ao tema.

Serão inclusos trabalhos com acesso livre, todos sendo estudos primários, tais como estudo transversal, estudo observacional, estudo de caso, séries de caso, ensaios clínicos e ensaios clínicos randomizados. Os artigos serão selecionados a partir da leitura dos títulos e dos resumos, descartando-se os que não forem pertinentes ao tema.

3 RESULTADOS ESPERADOS



Espera-se encontrar resultados satisfatórios para uma maior compreensão sobre a relação entre alimentação, variações hormonais e saúde feminina. A partir da análise da literatura científica, pretende-se identificar estratégias nutricionais eficazes que possam ser aplicadas na prática, contribuindo para o alívio dos sintomas da TPM.

Almeja-se que esta revisão contribua no meio acadêmico, tornando-se um material de uso para futuras pesquisas por possuir resultados atualizados e referências que incluam revistas com alto fator de impacto no meio científico. Espera-se ainda apresentar os resultados em eventos acadêmicos nacionais e internacionais, bem como redigir e publicar um artigo científico, a fim de contribuir positivamente com os programas de pesquisa na Unicesumar e com a comunidade científica. Com isso, busca-se demonstrar, com base em evidências, como as escolhas alimentares podem influenciar positivamente a modulação hormonal e o bem-estar ao longo do ciclo menstrual.

A partir dos dados obtidos, espera-se viabilizar a criação de um material informativo acessível, que incentive escolhas alimentares mais conscientes e compatíveis com as necessidades do organismo feminino. O conteúdo será direcionado a mulheres em idade fértil, oferecendo orientações que possam ser facilmente incorporadas à rotina, promovendo o autocuidado e fortalecendo a conexão entre alimentação, equilíbrio hormonal e qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A necessidade de investigar na literatura científica de que forma a alimentação pode influenciar esses sintomas, pois representa uma contribuição significativa tanto para o campo científico quanto para a promoção da saúde feminina. O entendimento da relação entre os nutrientes e a regulação hormonal pode oferecer alternativas não medicamentosas para o manejo da STPM, auxiliando na redução dos sintomas e na melhora da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ORRA, L. N; FERRAZ, R. R. N. Avaliação dos aspectos nutricionais e preferências alimentares relacionadas à tensão pré-menstrual. *International Journal of Health Management Review*, v. 5, n. 2, 2019.

SILVA, F. K. C. et al. Nutrição e tensão pré-menstrual: preferências alimentares e aspectos fisiológicos envolvidos. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 10, n. 17, pág. e42101724158, 2021.

GONÇALVES, G. R.; VIEIRA, R. F. F. A. Intervenções nutricionais no manejo dos sintomas da síndrome pré-menstrual: uma revisão científica. *Revista Eletrônica Polidisciplinar Voos*, v. 21, n. 1, 2025.

MEDEIROS, L. C. S.; OLIVEIRA, T. R. S. Benefícios do consumo do chocolate amargo no alívio dos sintomas ocasionados pela síndrome da tensão pré-menstrual: uma revisão descritiva da literatura (1997-2021). *Ciências da saúde: desafios e potencialidades em pesquisa - volume 2*, c. 12, pág. 147-158, 2023.



SOUZA, C. F. V.; IBRAHIM, M. B. J.; ALMEIDA, S. G. Os impactos da crononutrição e da alimentação no ciclo menstrual. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 5, pág. e9513545799, 2024.

CERVENKA, C. M. et al. TPMuffin: um alimento inédito no combate aos sintomas da Síndrome de Tensão Pré-Menstrual. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 7, n. 4, p. 01-13, 2024.

GARCÍA, M. L. Serotonina, ciclo menstrual y síndrome premenstrual. MEDICINA NATURISTA, v. 9, n 2, pág. 103-108, 2015.

LÓPEZ, L. M. Aspectos Nutricionais e Metabólicos na Tensão Pré-Menstrual. UFRG Lume Repositório Digital, Porto Alegre, 2013