



REVISÃO SOBRE A INFLUÊNCIA DO ESTILO DE VIDA NOS DISTÚRBIOS MENSTRUAIS

II Congresso Médico Online de Ginecologia e Obstetrícia, 2ª edição, de 18/09/2023 a 20/09/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-060-1

DOI: 10.54265/BWNJ7060

FERNANDES; Carolina Silveira ¹, CARVALHO; Marina Bessa ², TRETTIM; Jessica Puchalski

³

RESUMO

INTRODUÇÃO: Os distúrbios menstruais são condições em que não existe menstruação ou o padrão menstrual da mulher se altera. Essas intercorrências podem ser por alteração de duração, da quantidade e do intervalo menstrual, bem como a suspensão brusca da menstruação antes do tempo considerado normal, perda sanguínea fora do período previsto e ausência menstrual. Estas condições são encontradas em patologias como: amenorreia, polimenorreia, oligomenorreia, hipermenorreia, hipomenorreia, metrorragia, menometrorragia e sangramento intermenstrual. Constata-se que mulheres que possuem hábitos prejudiciais ao seu bem-estar, como o consumo de bebidas alcoólicas, uso de tabaco, inatividade física, sono precário e má alimentação relacionados a fatores como estresse, depressão e obesidade são mais propensas ao desenvolvimento de disfunções no ciclo reprodutivo. Tais perturbações podem, ainda, resultar em complicações gastrointestinais, cefaleias, tontura, indisposição e cansaço excessivo, bem como doenças associadas à anemia. **OBJETIVO:** Revisar a literatura sobre o impacto que o estilo de vida tem sobre os distúrbios menstruais. **METODOLOGIA:** Realizou-se uma busca na base de dados Pubmed e LILACS utilizando os respectivos descritores: “Menstruation” AND “Life Style” AND “Quality of Life”, e o filtro, “in the last 5 years”. Foram encontrados 21 artigos, sendo utilizado como critérios de exclusão aqueles que tratavam de prévias revisões de literatura, assim como os que as correlações destoaram da temática. Assim, após a leitura dos títulos, resumos e posteriormente os trabalhos na íntegra, foram selecionados cinco artigos para compor o presente resumo. **RESULTADOS:** Observa-se que uma dieta saudável, sono adequado, exercícios físicos com intensidades leves a moderados praticados regularmente, como também a aplicação de calor e acupressão durante o fluxo menstrual geraram efeitos significativos na redução da dor menstrual, sendo potenciais alternativas ao uso de analgésicos. No entanto, assim como o sedentarismo e o sobrepeso, a realização de

¹ Universidade Católica de Pelotas, carolescarol14@gmail.com

² Universidade Católica de Pelotas, mbessa215@gmail.com

³ Universidade Católica de Pelotas, jessica.trettim@ucpel.edu.br

atividades físicas vigorosas e extenuantes, e a desnutrição implicam em maior probabilidade de desenvolver tais patologias. **CONCLUSÃO:** A adoção de hábitos saudáveis parece ser a melhor opção no que se refere tanto à prevenção quanto para a redução dos danos gerados pelos distúrbios menstruais. Assim, tais hábitos devem ser orientados por uma equipe multiprofissional, garantindo melhor qualidade de vida às mulheres.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de vida, distúrbios menstruais, atividade física, sono de qualidade, sedentarismo