



A ALIMENTAÇÃO TERAPÊUTICA APLICADA AO ALÍVIO DOS SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 2ª edição, de 04/04/2022 a 07/04/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-53-6

PINTO; Fernanda Alves¹

RESUMO

A Síndrome Pré-Menstrual (SPM) é definida pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia como um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais que tem início na semana anterior à menstruação e desaparecimento linear à progressão do fluxo menstrual. Devido ao grande desconforto vivenciado neste período, a busca por métodos terapêuticos vem obtendo relevância significativa na pesquisa clínica, e a ingestão de alimentos com propriedades de regulação hormonal surge como alternativa não farmacológica para alívio da sintomatologia. Objetivo: O objetivo desta revisão de literatura baseou-se em realizar uma síntese bibliográfica entre as referências existentes que relacionam o consumo de alimentos com propriedades de regulação hormonal com o alívio dos sintomas da síndrome pré-menstrual. Metodologia: Os mecanismos utilizados para a realização deste trabalho basearam-se na busca por artigos, empregando-se os descritores indexados no DeCS MeSH: “Síndrome Pré-Menstrual”, “Alimentação”, “Aplicações Terapêuticas” e “Saúde da Mulher”, na Biblioteca Virtual em Saúde, do Ministério da Saúde, nas bases de dados LILACS, MEDLINE e BDNF, e em outras bases científicas não diretamente relacionadas a área da saúde, como SciELO e Periódicos da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Os critérios de inclusão selecionaram os trabalhos em português e espanhol, com período de publicação nos últimos 10 anos e disponíveis na íntegra. No total, foram encontradas 16 pesquisas, mas somente 7 foram utilizadas por se enquadrarem nos objetivos e métodos desta revisão. Resultados: Após análise da literatura, verifica-se que mulheres orientadas ao consumo de alimentos com propriedades de regulação hormonal durante a fase lútea apresentam níveis consideráveis de diminuição dos principais sintomas que caracterizam a síndrome pré-menstrual, e o estudo de cada caso de forma individualizada auxilia a equipe de saúde a propor composições de refeições mais adequadas. Observa-se também que, dentro da sintomatologia, fatores como aumento ou diminuição do apetite e alterações no paladar podem induzir há uma mudança de hábitos alimentares nesta fase, onde as compulsões alimentares e as propriedades sensoriais dos alimentos atuam como itens decisivos na escolha para ingestão. Quanto aos itens componentes da alimentação

¹ Acadêmico de enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, fernanda.alvespinto@outlook.com

terapêutica, observa-se uma gama de pesquisas que associam o consumo de alimentos fontes de cálcio e magnésio a estabilização das membranas neuronais e regulação de neurotransmissores, promovendo uma melhora positiva nas dores de cólicas menstruais, alterações de humor e irritabilidade. Há também a associação do consumo com a piora no quadro clínico, quando a ingestão carboidratos e açúcares predispõem compulsões alimentares devido aos níveis de secreção de insulina no sangue. Considerações finais: Por fim, observa-se que a orientação quanto aos hábitos alimentares voltada ao consumo de alimentos com propriedades hormônio-reguladoras durante a fase lútea do ciclo menstrual é de grande relevância terapêutica, principalmente em mulheres acometidas pela síndrome pré-menstrual, onde o desconforto causado pela expressão de sinais e sintomas é amenizado sem a utilização de fármacos ou intervenções de saúde complexas. Eixo temático: Nutrição em saúde da mulher. Resumo com apresentação oral.

PALAVRAS-CHAVE: “Alimentação”, “Aplicações Terapêuticas”, “Saúde da Mulher”, “Síndrome Pré-Menstrual”