

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

JAQUELINE DANIELY DE FREITAS OLIVEIRA

**SÍNDROME DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE DA
MULHER DO SÉCULO XXI**

MOSSORÓ

2022

JAQUELINE DANIELY DE FREITAS OLIVEIRA

**SÍNDROME DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE DA
MULHER DO SÉCULO XXI**

Monografia apresentada à Faculdade de enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – como requisito obrigatório para obtenção do título de bacharel em Enfermagem.

ORIENTADOR (A): Profa. Dra. Sibebe Lima da Costa Dantas

MOSSORÓ

2022

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

O48s Oliveira, Jaqueline Daniely de Freitas.

Síndrome da tensão pré-menstrual e sua influência na
saúde da mulher do século XXI / Jaqueline Daniely de Freitas
Oliveira. – Mossoró, 2022.

38 f.: il.

Orientadora: Profa. Dra. Sibebe Lima da Costa Dantas.
Monografia (Graduação em Enfermagem) – Faculdade
de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Enfermagem. 2. Saúde da mulher. 3. Tensão pré-
menstrual. I. Dantas, Sibebe Lima da Costa. II. Título.

CDU 618.175"20"

SÍNDROME DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE DA MULHER DO SÉCULO XXI

Monografia apresentada à Faculdade de enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – como requisito obrigatório para obtenção do título de bacharel em Enfermagem.

Aprovado em 07/06/2022.

Banca Examinadora

Profa. Dra. Sibeles Lima da Costa Dantas
Faculdade de enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Profa. Ma. Ana Cristina Arrais
Faculdade de enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Profa. Esp. Tayssa Nayara Santos Barbosa
Faculdade de enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a minha mãe que nunca desistiu de mim até quando eu mesma já havia desistido obrigada por todo o esforço, por todo apoio e por ser meu maior exemplo de mulher. Agradeço também ao meu pai que indiretamente me fez tão forte e me mostrou que eu sempre irei conseguir levantar depois de uma queda, a minha irmã Jessica e ao meu irmão João Victor por estarem sempre ao meu lado, sem vocês nada disso seria possível.

In memoria daqueles que eu tanto amei: meus avós que não tiveram a chance de me ver chegar aqui e a minha amiga querida Jennefer Sayonara que tanto amava e defendia causas femininas. Vocês sempre serão lembrados!

Agradeço também as irmãs que tive o privilegio de ganhar nessa vida, Naiany e Inara, vocês são tão importantes nessa conquista, meu muito obrigada por todos esses anos ao meu lado, por todo o apoio, puxões de orelhas, conselhos e companheirismo.

Agradeço a minha amiga de jornada Larissa por ter feito esses quatro anos serem mais leves, por estar sempre ao meu lado, por dividir as angustias da incerteza e os medos da graduação, deu certo amiga, conseguimos.

A minha orientadora Sibebe um exemplo de mulher e profissional, obrigada por toda a paciência, por todos os ensinamentos, por todo o tempo disponível, quero agradece-la por ter feito parte de um momento tão especial e único, nunca irei esquecer da troca positiva que construímos nesse período.

Obrigada a todos os professores da FACENE que se dispõe a repassar os seus conhecimentos e tornar possível à realização de tantos sonhos, vocês são inspiração e exemplo.

Quero agradecer profundamente não a alguém, mas a um projeto que me possibilitou chegar nesse momento, obrigada ao Programa universidade para todos – PROUNI por ter dado à oportunidade a filha de um taxista e de uma revendedora de perfumes a chegar ao fim de uma graduação, sem essa politica publica de qualidade esse sonho talvez não fosse tão palpável como está sendo agora.

“Todas as vitórias ocultam uma abdicação”.

(Simone de Beauvoir)

RESUMO

A tensão pré-menstrual, mais conhecida popularmente por TPM, é definida como uma disfunção característica de mulheres que estão no seu período fértil (MAIA *et al*, 2014). A mulher pode sofrer de alterações comportamentais, além de apresentar sinais e sintomas físicos e psicológicos que alteram a sua qualidade de vida. Esse estudo teve como objetivo geral saber quais os sinais e sintomas da síndrome pré-menstrual e qual a sua influência sobre o cotidiano na vida na mulher, assim como também os objetivos específicos de verificar o cotidiano de mulheres com a síndrome da tensão pré-menstrual; descrever os principais sinais e sintomas e investigar as consequências da síndrome na rotina das mulheres. A população dessa pesquisa foi formada pelas alunas da Faculdade de enfermagem Nova Esperança de Mossoró/ FACENE-RN dos diversos cursos ofertados pela faculdade no semestre 2022.1 que aceitaram participar voluntariamente assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. A pesquisa seguiu a resolução 466/12 do conselho nacional de saúde e resolução COFEN 311/2007, a mesma ainda foi submetida ao Comitê De Ética em Pesquisa da Faculdade Nova Esperança (CEP/FACENE) e teve aprovação sob parecer nº 5.406.138 e CAAE 57928322.6.00005179. Em sua metodologia foi abordado a temática fisiológica do ciclo reprodutor feminino como as fases dos ciclos ovariano e menstrual, como também a influencia dos hormônios e suas alterações nesse período, assim como essas influenciam na vida da mulher contemporânea e interferem nas atividades cotidianas e em seus relacionamentos, descrevendo a tensão pré-menstrual e seus principais sinais e sintomas. A coleta de coletados se deu por meio de questionário de multiescolha que teve como objetivo primeiramente caracterizar o sujeito da pesquisa, coletando dados como idade, curso, atividade sexual e etc, seguido de quais são os principais sinais e sintomas físicos e emocionais, além de como as participantes se sentem na semana que antecedem a menstruação. Após análise dos dados ficou perceptível que a maioria das mulheres possui sintomas físicos com predominância para cólicas, cefaleia e mamas inchadas, como também apresenta sintomas psicológicos como ansiedade, irritabilidade e vontade de chorar, também foi detectados que esses sintomas interferem de forma direta na vida social, amorosa e familiar. Expondo isto é visto a necessidade urgente de conhecimento sobre a patologia, já que por ser caracterizada com mais de cem sinais e sintomas é difícil direcionar um único tratamento eficiente e eficaz, porem é necessário ameniza-los para que se possa garantir a qualidade de vida às mulheres que passam mensalmente por essas oscilações, além de que se faz de suma importância à orientação sobre como identificar os sintomas, assim como também os possíveis fatores causadores. Desta forma se tornam indispensáveis mais estudos sobre o assunto exposto.

Palavras chaves: enfermagem; saúde da mulher; tensão pré-menstrual.

Abstract

Premenstrual tension, popularly known as PMS, is defined as a characteristic dysfunction of women who are in their fertile period (MAIA et al, 2014). The woman may suffer from behavioral changes, in addition to presenting physical and psychological signs and symptoms that alter her quality of life. This study had the general objective of knowing the signs and symptoms of premenstrual syndrome and its influence on the daily life of women, as well as the specific objectives of verifying the daily life of women with premenstrual tension syndrome. ; describe the main signs and symptoms and investigate the consequences of the syndrome in women's routine. The population of this research was formed by students from the Nova Esperança Nursing School in Mossoró/FACENE-RN of the various courses offered by the college in the 2022 semester. who voluntarily agreed to participate by signing the free and informed consent form. The research followed resolution 466/12 of the national health council and COFEN resolution 311/2007, it was also submitted to the Research Ethics Committee of Faculdade Nova Esperança (CEP/FACENE) and was approved under opinion nº 5,406,138 and CAAE 57928322.6.00005179. In its methodology, the physiological theme of the female reproductive cycle was addressed, such as the phases of the ovarian and menstrual cycles, as well as the influence of hormones and their changes in this period, as well as these influence the life of contemporary women and interfere with daily activities and their relationships, describing premenstrual tension and its main signs and symptoms. The collection of data was carried out through a multi-choice questionnaire that aimed primarily at characterizing the research subject, collecting data such as age, course, sexual activity, etc., followed by the main physical and emotional signs and symptoms, in addition to how participants feel in the week before menstruation. After analyzing the data, it was noticeable that most women have physical symptoms with a predominance of cramps, headache and swollen breasts, as well as psychological symptoms such as anxiety, irritability and the desire to cry, it was also detected that these symptoms interfere directly in life. social, loving and family. with more than one hundred signs and symptoms Exposing this, it is seen the urgent need for knowledge about the pathology, since it is characterized, it is difficult to direct a single efficient and effective treatment, but it is necessary to alleviate them so that quality of life can be guaranteed. to women who go through these fluctuations monthly, in addition to the importance of providing guidance on how to identify the symptoms, as well as the possible causative factors. Thus, further studies on the above subject become indispensable.

Keywords: Nursing; Women's Health; Premenstrual Syndrome.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Caracterização das participantes	23
Tabela 02 – sinais e sintomas físicos apresentados pelas participantes	25
Tabela 03 – sinais e sintomas emocionais apresentados pelas participantes.....	26
Tabela 04 - semana que antecede a menstruação	27

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FSH	Hormônio folículo estimulante
GnRH	Hormônio estimulante de liberação das gonadotrofinas
HCG	Gonadotrofina coriônica humana
LH	Hormônio luteinizante
SPM	Síndrome pré-menstrual
TPM	Tensão pré-menstrual

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1 FISIOLOGIA E CICLO REPRODUTOR FEMININO.....	13
2.2 O CICLO MENSTRUAL NO CONTEXTO DA MULHER CONTEMPORÂNEA.....	16
2.3 TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL E SEUS SINAIS E SINTOMAS.....	17
3 METODOLOGIA.....	18
3.1 TIPO DA PESQUISA.....	18
3.2 LOCAL DA PESQUISA.....	18
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	19
3.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	19
3.5 PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS.....	20
3.6 ANÁLISE DOS DADOS.....	20
3.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	22
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
6 REFERÊNCIAS.....	29
APÊNDICES.....	33

1 INTRODUÇÃO

A tensão pré-menstrual, mais conhecida popularmente por TPM, é definida como uma disfunção característica de mulheres que estão no seu período fértil (MAIA *et al*, 2014). Segundo Camurça (2016) a TPM pode ser derivada da flutuação hormonal fazendo com que a mulher sofra de alterações comportamentais, além de apresentar sinais e sintomas físicos e psicológicos que alteram a sua qualidade de vida.

Esse conjunto de sinais e sintomas pode ser classificado como leve, quando não afeta o cotidiano da mulher, moderado quando há uma indisposição, mas que também não afete a sua rotina, e os graves que são aquelas reações que afetam diretamente de forma negativa o dia-a-dia e as relações interpessoais (HETTWER *et al*, 2019).

As manifestações clínicas podem variar de acordo com cada ciclo e podem se apresentar de forma física com o surgimento de acne, constipação ou diarreia, cefaleia, fadiga, dores musculares e dores nos seios, ou de forma psicológica quando se apresenta irritabilidade, tensão, tristeza e falta de concentração (CAMURÇA, 2016). Tais modificações são sentidas em sua maioria na semana que antecede o ciclo e tem a sua intensidade diminuída de acordo com o início do fluxo menstrual (ISHII; NISHINO; & CAMPOS, 2009).

Por se caracterizar de forma que abrange mais de cem sinais e sintomas é difícil definir a síndrome pré-menstrual de forma científica, o que também leva a uma dificuldade para identificação e tratamento precoce. Embora tal cenário possa sofrer alterações de uma mulher para outra o fato é que a TPM afeta mulheres do mundo todo, entre 75% a 90% daquela que possuem um ciclo regular (MENDES; SOUZA, 2017).

Assim, indaga-se no presente estudo: Quais as consequências da síndrome pré-menstrual e a sua influência sobre a vida da mulher?

A escolha pelo tema surgiu a partir da vivência diária com mulheres de variados nichos como acadêmico, trabalho, ambiente familiar e social, onde foram relatadas por meio de conversas informais as diversas mudanças no período pré-menstrual. Como resultado disso a presente autora viu a necessidade de se pesquisar e entender esse momento, direcionando um olhar mais humano na assistência a saúde da mulher.

A necessidade de abordar a temática ficou ainda mais evidente durante as aulas da disciplina “Saúde do Adulto II” do curso de graduação em Enfermagem, quando durante as discussões sobre TPM ficou evidente que se trata de um assunto pouco discutido no âmbito assistencial e na sociedade.

Diante do exposto justifica-se a importância de estudos direcionados sobre as mudanças que ocorrem mensalmente no corpo feminino, visando compreender como essas alterações influenciam no cotidiano e na realização das tarefas da mulher do século XXI. Pretende-se, com este estudo, contribuir para o conhecimento na área, além de ampliar o olhar e o cuidado direcionado a saúde da mulher.

Acredita-se que a grande quantidade de sinais e sintomas e as modificações hormonais afetem diretamente a rotina, ciclo pessoal e profissional da mulher causando um impacto significativo.

Nesse contexto, a presente pesquisa tem o objetivo geral identificar as repercussões da síndrome da tensão pré-menstrual na vida da mulher contemporânea. E como objetivos específicos: Verificar o cotidiano de mulheres com a síndrome da tensão pré-menstrual; Descrever os principais sinais e sintomas da síndrome da tensão pré-menstrual e; Investigar as consequências da síndrome da tensão pré-menstrual na rotina das mulheres.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 FISIOLOGIA E CICLO REPRODUTOR FEMININO

A fisiologia feminina passa por diversas modificações ao decorrer do seu desenvolvimento desde a sua infância até a sua fase adulta. Dentre essas modificações a menarca, que ocorre geralmente na adolescência, consiste nas alterações relacionadas aos órgãos sexuais e liberação de hormônios (COSWING *et al*, 2018). A anatomia funcional do sistema reprodutor feminino é composta pelos órgãos reprodutivos: ovários, útero, tubas uterinas e vagina (RAFF *et al*, 2012).

Os ovários possuem papel principal na liberação e armazenamento de oócitos além da produção dos dois principais hormônios esteroides femininos; o útero é composto por três camadas, sendo o endométrio a camada que sofre a regeneração; as tubas uterinas auxiliam na fertilização e facilitam o movimento do zigoto; e a vagina é um canal fibromuscular responsável por fazer à ligação do colo do útero a superfície externa (RAFF *et al*, 2012). Portanto, as mulheres apresentam peculiaridades na sua anatomia e fisiologia, o que leva na sua fase adulta a possibilidade e potencialidade para reprodução constantemente (MARINHO, 2019).

O ciclo reprodutivo feminino é composto pelo ciclo menstrual e ovariano, em que segundo Barcelos (2012) o ciclo menstrual é considerado o período entre o primeiro dia da menstruação até a véspera da menstruação seguinte e tem em média 28 dias (CAMURÇA, 2016). Tendo a menstruação como um processo natural da fisiologia feminina no qual consiste na eliminação sanguínea oriunda do endométrio pelo canal vaginal, tal ação biológica é o descarte da parede uterina quando está não é utilizada para sustentar e nutrir um embrião quando não ocorre a fecundação (MARINHO, 2019).

Conduzido pela alteração hormonal o ciclo menstrual ira apresentar-se em três etapas: proliferativa, secretória e menstrual. A fase proliferativa tem início no primeiro dia da menstruação e fim no nono dia, é caracterizada pela proliferação de células endometriais induzidas pelo estrogênio, sendo essa a fase inicial de maturação do endométrio e a preparação para receber um embrião (RAFF, 2012). A fase secretória consiste na etapa que o corpo lúteo libera grande quantidade de estrogênio e progesterona, no qual a presença da progesterona ira causar a

espessura do endométrio. Tem início no décimo dia do ciclo e dura até o décimo quarto (GUYTON, 2011).

A descamação do endométrio é representada pela terceira fase do ciclo menstrual, em que nessa etapa se tem a perda da integridade da parede lisossomal causada pela queda brusca do estrogênio e progesterona, a perda da integridade devido à vasoconstrição é responsável pelo início do fluxo sanguíneo (RAFF, 2012). No útero o fluxo é de aproximadamente 50 a 150 ml mais o tecido endometrial, e as células que seriam irrigadas sofrem o déficit sanguíneo (ALMEIDA *et al.*, 2018).

A cada novo mês é liberado um único oócito maduro pelo o ovário, para isso todos os hormônios do sistema reprodutor feminino devem interagir entre si, apenas os folículos que respondem aos estímulos do FSH progredem até a ovulação (GUYTON, 2011).

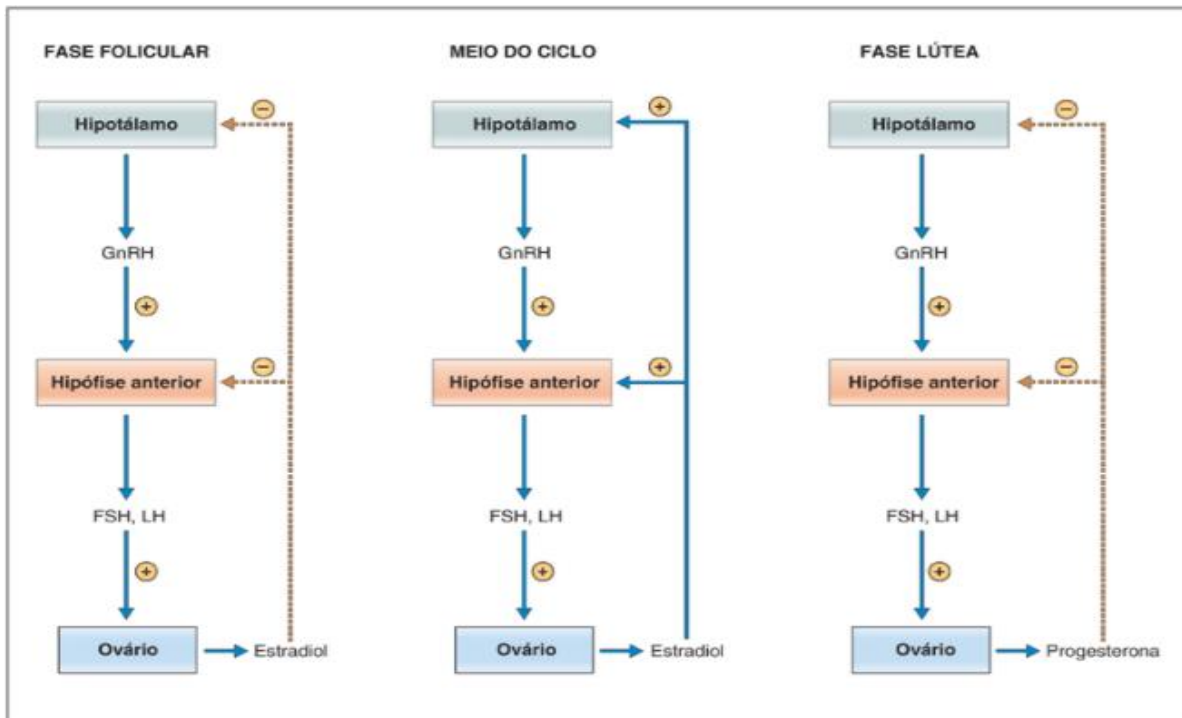
Já o ciclo ovariano é relacionado com o desenvolvimento do ovócito, em que os ovários serão responsáveis pela produção e liberação da progesterona e estrógenos. A progesterona é secretada pelo corpo lúteo e tem papel principal na preparação do endométrio para a implantação de um óvulo fertilizado (ALMEIDA *et al.*, 2018). Já os estrógenos são secretados em grande quantidade pelas células foliculares e possuem função de desenvolver as estruturas genitais femininas (CAMURÇA, 2016).

Controlado pelo eixo hipotálamo-hipófise-ovariano o ciclo ovariano é dividido em duas fases: folicular e lútea sendo elas separadas pela fase ovulatória (CAMURÇA, 2016). O hipotálamo é responsável pela liberação do hormônio GnRH que é o hormônio estimulante de liberação das gonadotrofinas, esse é transportado em altas concentrações até a hipófise que irá estimular a liberação de LH e FSH (COSTANZO, 2018).

O LH é responsável por iniciar a ovulação, antes desse processo ocorre o aumento significativo das concentrações de LH no organismo, fazendo com que ocorra a ruptura do folículo dominante, liberando o oócito. Esse hormônio também estimula a formação do corpo lúteo e a produção de esteroide durante o ciclo (COSTANZO, 2018). Já o FSH é responsável por estimular o desenvolvimento de folículos primários através da secreção inicial de estrógenos, após esses serem desenvolvidos ocorre a diminuição do GnRH e conseqüentemente a supressão de secreção de FSH (GUYTON, 2011).

A fase folicular tem início no primeiro dia do ciclo e é responsável pela maturação de um folículo dominante. O folículo é responsável pelas altas concentrações de estradiol que irá atuar no hipotálamo e na hipófise inibindo a produção de GnRH, em contrapartida, irá estimular a liberação de LH o que irá resultar na ovulação, assim como demonstrado na Figura 1. A fase lútea ocorre pós-ovulação, em que as células restantes do folículo irão se transformar em um corpo lúteo que durante um período de duas semanas irá liberar em grande quantidade progesterona, caso o ovócito seja fertilizado o corpo lúteo será mantido pelo o HCG (RAFF, 2012).

Figura 1 – Controle da secreção de hormônio folículo-estimulante (FSH) e hormônio luteinizante (LH) em mulheres durante o ciclo menstrual.



Fonte: GUYTON, A. C. HALL, J. E. TRATADO DE FISILOGIA MEDICA

2.2 O CICLO MENSTRUAL NO CONTEXTO DA MULHER CONTEMPORÂNEA

A tensão pré-menstrual está relacionada a uma psicopatologia que possui o seu início antes do ciclo menstrual. Mesmo no tempo antes de Cristo, Hipócrates já a descrevia como a doença das virgens, relatando o estresse e irritação no comportamento da mulher. Por muito tempo a mulher sofreu por causa do desconhecimento de como a SPM afeta a sua vida, foram excluídas do convívio social, passaram por mutilações dos órgãos genitais, foram desvalorizadas, perderam até sua identidade e desejo sexual (DUTRA, 2015).

A mulher no seu processo de expansão social adquiriu novos domínios fora do lar, o que fez com que ela atualmente possua uma maior sobrecarga existencial. Foram-lhe atribuídas novas tarefas, acúmulo de novos papéis e novas doenças, tudo isso ainda sobre a visão de uma repercussão negativa deixada pela cultura da instabilidade feminina (DUTRA, 2015). A SPM causa distúrbios afetivos, cognitivo-comportamental, neurovegetativos e somáticos em que diferente das outras comorbidades que afetam a saúde da mulher, está não se restringem apenas a ela podendo refletir nos seus relacionamentos e na sociedade (CARIBÉ et al, 2019).

A síndrome pré-menstrual (SPM) é considerada uma combinação de sinais e sintomas observados na fase lútea tardia do ciclo menstrual que pode afetar as relações interpessoais, emocionais, interações sociais, estilo de vida, desempenho acadêmico e profissional. Existe assim uma relação inversamente proporcional entre a SPM e a qualidade de vida, em que quanto maior a quantidade e intensidade de sinais e sintomas, maior serão os impactos na vida da mulher (CONZATTI, 2020).

De acordo com a American College of Obstetrics and Gynecology (2015) os principais sintomas emocionais presentes na SPM são raiva, irritabilidade, choro e ansiedade. Tais sintomas causam um impacto direto na produtividade e qualidade de vida, fazendo com que as mulheres sintam prejudicadas no ambiente de trabalho e nas relações sociais, podendo ocasionar problemas no seu círculo social, acidentes e até o desenvolvimento de outras doenças como a depressão (BARDAQUIM *et al*, 2019).

Pressupõe-se que mulheres acometidas com a síndrome pré-menstrual apresentem os sintomas por aproximadamente 3000 mil dias da sua vida reprodutiva, o que seria equivalente a viver um total de oito anos com uma qualidade de vida considerada baixa. As mulheres nesse período costumam apresentar características e mudanças comportamentais como a não participação em atividades profissionais ou sociais, mantendo-se em um período maior dentro de suas casas, além do maior consumo de bebidas alcoólicas e diminuição na sua libido (CONZATTI, 2020).

2.3 TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL E SEUS SINAIS E SINTOMAS

A tensão pré-menstrual é um distúrbio presente na vida das mulheres que se encontram em seu período fértil, que devido a sua flutuação hormonal se torna uma fase de vulnerabilidade, caracterizando-se por um conjunto de sinais e sintomas físicos, emocionais e comportamentais que tendem a ter início uma semana antes da menstruação e tendem a diminuir com o início do seu fluxo (BARROS *ET AL.*, 2019).

A síndrome da tensão pré-menstrual pode apresentar mais de cem sinais e sintomas distintos o que a torna de difícil definição científica (MENDES; SOUZA, 2017). Alguns estudos apontam fatores como idade, principalmente em mulher acima de 30 anos, fluxo menstrual intenso, hereditariedade e flutuação hormonal (HETTWER *et al*, 2019).

Os sinais e sintomas podem ser divididos em dois grupos: físico e psicológico. Os sinais psicológicos mais frequentes são: irritabilidade, perturbação no sono, humor variável, depressão, ansiedade, crises de choro e agressividade (BARROS *et al.*, 2019). Já os sinais físicos podem aparecer como enxaqueca, dores musculares, dores nos seios e dores abdominais (HETTWER *et al*, 2019).

Ainda segundo Hettwer (2019) esses conjuntos de fatores podem variar de mulher para mulher, levando em consideração quantidade, intensidade e frequência, sendo classificados ainda como leve: quando não afeta a rotina; moderados: quando o incomodo se apresenta porem não interfere do dia a dia e intensos: quando interferem na qualidade de vida e desempenho profissional/educacional.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa com uso de questionário. As pesquisas quantitativas buscam quantificar seus dados de forma que constituam um retrato real de toda população alvo da pesquisa, recorrendo à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno (GERHARDT e SILVEIRA, 2009). Esse tipo de abordagem deve ser escolhido quando se tem um problema bem definido e embasado teoricamente, como também quando se conhece as qualidades e se tem controle sobre o alvo da pesquisa (JUNIOR et al, 2014).

Já a abordagem descritiva irá descrever as características de determinada população, além de identificar as possíveis relações e associações entre variáveis (GIL, 2009). Esse tipo de pesquisa exige do pesquisador uma série de informações sobre o seu assunto alvo (GERHARDT e SILVEIRA, 2009).

3.2 LOCAL DE PESQUISA

A presente pesquisa foi realizada no âmbito da Faculdade de enfermagem Nova Esperança de Mossoró/ FACENE-RN. Implementada na cidade de Mossoró no estado do Rio Grande do Norte no ano de 2007 com o intuito de contribuir com o desenvolvimento da saúde, teve no seu início o ensino direcionado ao grau técnico de enfermagem e radiologia. Hoje pretende fornecer a formação em nível superior nos cursos da área de enfermagem, farmácia, nutrição, psicologia, odontologia, educação física, fisioterapia, biomedicina e recentemente no curso de medicina.

A instituição possui autorização do Ministério da Educação - MEC e todos os seus cursos possuem avaliação positiva, assim como também os aspectos de funcionamento para uma instituição de ensino. Conta com um corpo docente preparado e atualizado, composta por laboratórios completos para a realização de suas atividades pedagógicas e biblioteca de vasto acervo.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Para Gil (2008) população é um conjunto de elementos que compõem o mesmo universo e que possuem características em comum. São indivíduos que trabalham, estudam e convivem no mesmo local. Já a amostra se define como parte ou subconjunto da população, que por meio deste serão determinadas as características desta população.

A população necessária para a realização deste estudo girou-se em torno das alunas dos cursos de enfermagem, farmácia, psicologia, medicina, nutrição, educação física, odontologia, biomedicina e fisioterapia, da Faculdade Nova Esperança de Mossoró, além das suas docentes. Através da aplicação de questionário no formato online sobre as nuances no período pré-menstrual, obtendo uma amostra de 54 respostas, dentro da população estipulada.

Como critérios de inclusão neste estudo, as participantes discentes deveriam estar devidamente matriculadas nos cursos citados acima sem distinção de período, já as docentes deveriam possuir vínculo ativo com a instituição e realizando suas tarefas, além de estarem em idade fértil. Como critério de exclusão foi adotado: o preenchimento incompleto do questionário.

3.4 INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS

A coleta de dados desta pesquisa foi realizada por questionário estruturado, com auxílio do aplicativo Google Forms, contendo perguntas de múltipla escolha, que foi disponibilizado de forma online (Apêndice B). O questionário teve como enfoque as consequências da síndrome pré-menstrual e suas variâncias.

O questionário pode ser definido como um conjunto de questões que serão submetidas a pessoas com o intuito de obter-se informações sobre determinado assunto, costumam ser auto aplicativos em que não é necessário a presença do investigador para a sua aplicação. Pode ter sua forma definida pelo tipo de questões em fechado, aberto e dependente. Nesse estudo foi utilizado o questionário de tipo fechado em que foram apresentadas questões para que se escolhessem alternativas numa lista (GIL, 2008).

3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O procedimento de coleta de dados foi iniciado somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da FACENE. O método utilizado na coleta de dados consistiu-se no efeito “bola de neve”, em que usou-se de uma estratégia viral no qual se realizou-se a apresentação da temática para uma determinada amostra da população. Nesta apresentação foi encaminhado junto o questionário eletrônico formulado exclusivamente, para realização deste estudo, bem como, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). Estes foram encaminhados, por meio de e-mail e pelo whatsapp. Após o encaminhamento da proposta para amostra inicial solicitou-se que as participantes da pesquisa indicassem outras pessoas pertencentes ao mesmo público alvo (COSTA, 2018).

3.6 ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados foram organizados em planilhas no programa Excel, versão 2010 e apresentados em forma de gráfico e tabelas simples, facilitando assim a análise.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS

A presente pesquisa levou em consideração os aspectos éticos preconizados pela resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que considera o respeito pela dignidade humana e proteção aos participantes de pesquisas científicas envolvendo seres humanos. A mesma foi submetida ao Comitê De Ética em Pesquisa da Faculdade Nova Esperança (CEP/FACENE) e teve aprovação sob parecer nº 5.406.138 e CAAE 57928322.6.00005179.

Ainda levou em consideração os princípios fundamentais do código de ética do profissional de enfermagem regulamentado pela resolução COFEN Nº 0564/2017. A resolução traz a enfermagem como ciência, prática social indispensável seguindo os preceitos éticos e legais, técnicos-científico e teórico-filosófico, em que o enfermeiro deve fundamentar seu conhecimento próprio da profissão para poder aplicá-lo na prática social e cotidiana de assistir, gerenciar, ensinar, educar e pesquisar.

3.7.1 RISCOS E BENEFÍCIOS

O referido estudo pode apresentar como potencial risco o incômodo e constrangimento ao responder o questionário por o mesmo abordar tema íntimo e que pode ser considerado delicado, no entanto, para minimizar possível risco será utilizado a resposta anônima em que não é necessário a identificação para participar da pesquisa.

Em relação aos benefícios, esta pesquisa visa ajudar a identificar os principais sinais e sintomas que acometem as mulheres em seus períodos pré-menstruais, sobre a importância de compreender as nuances hormonais deste período para que se possa proporcionar o cuidado visando favorecer uma boa qualidade de vida.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo contou com uma amostra real de 54 participantes que se propuseram a responder o questionário disponibilizado. Os dados coletados foram distribuídos em tabelas e gráficos organizados por etapas para melhor entendimento, no qual começou pela caracterização das participantes.

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

De início buscou-se conhecer o perfil das mulheres participantes do projeto, em que foi questionado sobre idade, estado civil, se possuía ou não filhos, escolaridade, qual curso e turno está atualmente, se trabalha e se é ativa sexualmente conforme demonstrado na tabela 01.

TABELA 01 – Caracterização sociodemográfica das participantes. Mossoró/RN, 2022.

Idade	%	N
19 a	7.4%	4
20 a	14.8%	8
21 a	18.5%	10
22 a	13%	7
23 a	1.9%	1
24 a	11.1%	6
25 a	11.1%	6
27 a	1.9%	3
29 a	5.6%	2
Curso		
Enfermagem	42.6%	23
Nutrição	5.6%	3
Psicologia	11.1%	6
Farmácia	9.3%	5
Fisioterapia	3.7%	2
Biomedicina	1.9%	1
Medicina	16.7%	9
Odontologia	9.3%	5
Turno		
Matutino	61.1%	33
Vespertino	1.9%	1
Integral	20.4%	11
Noturno	16.7%	9
Atividade sexual		
Praticante	85.2%	46
Não praticante	14.8%	8
Filhos		
Sim	9.3%	5
Não	90.7%	49
Estado civil		
Solteira	83.3%	45
Casada	16.7%	9

Horas trabalhadas semanais		
06 horas	5,6%	3
08 horas	1,9%	1
20 horas	3,7%	2
30 horas	7,5%	4
32 horas	1,9%	1
33 horas	3,7%	2
36 horas	7,5%	4
40 horas	3,7%	2
41 horas	1,9%	1
42 horas	1,9%	1
48 horas	5,6%	3
64 horas	1,9%	1
64 horas	1,9%	1

FONTE: Dados da pesquisa.

De acordo com os dados coletados podemos verificar que a maioria das respostas se deu entre as estudantes de faixa etária entre e 25 anos. Com predominância de participantes do curso de Enfermagem com 42,6% das respostas, a maioria cursando no turno matutino. A maior parte relatou ter vida sexual ativa (85,2%); assim como também são solteiras (83,3%) e não possuem filhos (90,7%). Em relação à jornada de trabalho foi verificada uma grande oscilação referente às horas trabalhadas.

4.2 SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL

De acordo com os dados levantados nessa pesquisa os principais sintomas físicos relatados pelas mulheres em idade fértil foram: cólica com predominância em 74,1% das participantes; cefaleia (57,4%); mamas inchadas e doloridas (50%); dor nas costas (40%); inchaço em alguma parte do corpo seguido por sensação de peso no abdome (ambos com 38,9%).

Outros sintomas físicos também citados porem com baixa frequência foram: diminuição do desejo sexual (7,4%); tremores (7,4%); dor nas juntas (14%); constipação (20%) entre outros como é possível visualizar na tabela 02.

Segundo Maia (2014), a tensão pré-menstrual afeta milhares de mulheres em todo o mundo, tendo predominância em mulheres na idade fértil, dados epidemiológicos apontam que cerca de 90% das mulheres apresentam algum sintoma referente à síndrome. A TPM é uma patologia complexa e afeta varias esferas da vida da mulher, sendo assim uma afecção de alta importância responsável por trazer dor e desconforto de forma periódica.

O período menstrual é considerado um período de vulnerabilidade feminina devido à presença dos sinais e sintomas que podem acarretar em prejuízo na vida acadêmica, social e no trabalho (MENDES, 2017).

TABELA 02 – Apresentação dos sinais e sintomas físicos relatados pelas participantes. Mossoró/RN, 2022.

SINTOMAS FÍSICOS	%	N
Sensação de peso no abdome	38,9%	21
Inchaço em parte do corpo	38,9%	21
Inchaço em todo o corpo	25,9%	14
Mamas inchadas e doloridas	50%	27
Cefaleia	57,4%	31
Dor nas costas	40,7%	22
Dor nas juntas	14,8%	8
Dor nos músculos	13%	7
Cólicas	74,1%	40
Perde de apetite	18,5%	10
Sede	14,8%	8
Náuseas	22,2%	12
Diarreia	37%	20
Constipação	20,4%	11
Tremores	7,4%	4
Aumento do desejo sexual	35,2%	19
Diminuição do desejo sexual	7,4%	4
Aumento de corrimento vaginal	29,6%	16
Aumento de apetite	24,1%	13
Desejo por certos tipos de alimentos	29,6%	16
Sensação de ganho de peso	33,3%	18
Ganho de peso real	7,4%	4

FONTE: Dados da pesquisa.

A síndrome da tensão pré-menstrual possui uma etiopatologia indefinida, possuindo um caráter multifatorial que ocorre de forma diferente e inconstante em relação as suas manifestações. Com isso a oscilação entre os sintomas apresentados em uma mesma mulher (DUTRA, 2015).

A variação dos níveis hormonais que atuam diretamente no ciclo menstrual interfere na função serotoninérgica levando ao surgimento das manifestações da SPM resultando em uma sensibilidade diferenciada para os sintomas decorrente da diminuição da serotonina (PEARLSTEIN; STEINER, 2008).

Com isso o surgimento dos sintomas emocionais que podem interferir no cotidiano intensificando sentimentos como estresse e medo (DAVID et al., 2009). Segundo Heinemann et al., (2009) as principais consequências da síndrome são o aumento da hostilidade, não conclusão de tarefas como de costume,

desorganização, atraso para compromissos e perda do interesse em atividades rotineiras.

Alguns desses sintomas foram relatados pelas participantes dessa pesquisa dando prevalência para o surgimento da ansiedade (70%); vontade de chorar (66,7%); irritabilidade (63%); tristeza (57%); raiva (44%) entre outros assim como é exposto na tabela 03 e 04.

Tabela 03 - Apresentação dos sinais e sintomas emocionais relatados pelas participantes. Mossoró/RN, 2022.

SINTOMAS EMOCIONAIS	%	N
Irritabilidade	63%	34
Labilidade de humor	29,6%	16
Tristeza	57,4%	31
Raiva	44,4%	24
Vontade de chorar	66,7%	36
Impaciência	70,4%	38
Ansiedade	57,4%	31
Angustia	40,7%	22
Dificuldade de concentração	31,5%	17
Distração	18,5%	10
Insônia	7,4%	4
Aumento do sono	31,5%	17
Autopiedade	5,6%	3
Tensão	18,5%	10
Inquietação	25,9%	14
Desanimo	37%	20
autodesvalorização		
Interesse diminuído pelo estudo, trabalho.	42,6%	23

Na semana que antecede a menstruação muitas são as alterações notadas, assim como demonstrado na tabela 4 onde se observa que 42,6% das participantes alegam responder de forma hostil outras pessoas, seguido por 38,9% que referem desorganizar o modo costumeiro de trabalho e/ou estudo. Ainda pode-se notar que 37% não conseguem terminar suas tarefas de costume e 25,9% cometem mais erros no trabalho.

Segundos alguns estudos o complexo de sintomas que surgem com a síndrome possuem geralmente início entre 10 a 14 dias antes do início da

menstruação no qual amenizam e desaparecem logo após o início do fluxo sanguíneo (NOGUEIRA, 2000).

Em um deles os sintomas aumentam gradualmente para desaparecerem com o início da menstruação e no outro a resolução é mais lenta, persistindo durante a fase folicular. Haveria ainda mais dois tipos, a incidência de sintomas graves apenas em alguns dias da fase lútea ou em dois períodos distintos, por volta da ovulação e logo antes da menstruação (NOGUEIRA, 2000).

Para que ocorra o diagnóstico para a síndrome é necessário que pelo menos apresente sinais e sintomas estejam presentes em dois ou mais ciclos consecutivos no qual terão seu pico de intensidade dias antes da menstruação (DUTRA, 2015).

Tabela 04 – SEMANA QUE ANTECEDE A MENSTRUÇÃO

SEMANA QUE ANTECEDE A MENSTRUÇÃO	%	N
Chega atrasada	18,5%	10
Comete mais erros no trabalho	25,9%	14
Tira nota baixa nos trabalhos acadêmicos	11,1%	6
Desorganiza seu modo de costumeiro de trabalho/estudo	38,9%	21
Leva mais bronca	7,4%	4
Já foi despedida no período fértil	0%	0
Responde de forma hostil as outras pessoas	42,6%	23
Falta ou falta mais	18,5%	10
Não consegue terminar suas tarefas de costuma	37%	20
Acidenta-se mais facilmente	0%	0
Já foi rebaixada de cargo no trabalho	0%	0
Quietude	18,5%	10
Afronta mais o chefe ou o professor	1,9%	1
Gera clima de tensão	14,8%	8
Perde amizades ou já perdeu	14,8%	8

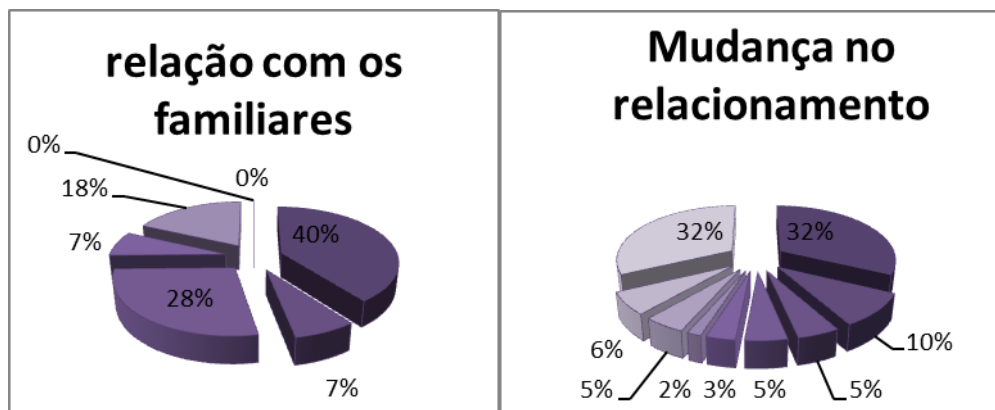
FONTE: Dados da pesquisa.

Segundo Zender (2009) as mulheres no período pré-menstrual são mais propícias a conflitos familiares e conjugais, como também com colegas de trabalho e amigos, isso devido a mulher se encontrar no limiar do estresse físico e psicológico. Neste período a agressividade se encontra aflorada devido às mudanças hormonais que estão presente nesse momento (DUTRA, 2015).

Oliveira et al. (2013) verificou que 40 mulheres em idade fértil relataram possuir problemas em seus relacionamentos durante a fase lútea, além de citarem que brigam mais com os seus familiares no período que antecede a menstruação.

Segundo SILVA (2006) as alterações hormonais podem ser as responsáveis pelas modificações emocionais, já que na fase folicular o estrogênio se apresenta elevado e por possuir ação antidepressiva melhora o humor, enquanto a progesterona que se apresenta em alto nível na fase lútea esta associada à diminuição de serotonina e acarretando efeitos depressivos.

Gráfico 01 – relação com os familiares e mudança no relacionamento



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com os dados coletados muitas dessas mulheres apresentam dificuldade de se relacionarem com os seus familiares durante a semana que antecede o início da sua menstruação, em que 61,1% relatam brigar mais com os seus familiares, 42,6% preferem se isolar e 27,8% optam por ignorá-los.

Já referente ao relacionamento com o seu parceiro um total de 37% relatou não identificar mudanças no comportamento do parceiro, já 11,1% alega que discutem mais, e 9,3% afirmam que são mais procuradas sexualmente por seus parceiros, em contra partida 7,4% afirmam que são evitadas sexualmente por seus parceiros.

Segundo Hara (1995), em sua maioria os sintomas que acometem a mulher são tão severos que vem prejudicar os relacionamentos interpessoais além de alterar suas atividades cotidianas. Porém é de consciência que no meio familiar as emoções são mais transparentes facilitando ainda mais a sua expressão.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após estudo e análise foi de compreensão que a síndrome pré-menstrual afeta a vida das mulheres em idade fértil, no qual pode acarretar danos na área profissional, amorosa e familiar trazendo consequências das suas ações, com isso o estudo obteve êxito em relação ao identificar que as mulheres apresentam sinais e sintomas que diminuem sua qualidade de vida, interrompem na sua produção e organização diária.

Ainda se pode compreender a fisiopatologia da síndrome pré-menstrual, identificando que se trata de uma doença multifatorial e de difícil diagnóstica e que devido a uma cultura enraizada muita das vezes ainda é banalizada. No qual é caracterizada por mais de cem sinais e sintomas físicos e emocionais diferentes.

No estudo ficou evidente a predominância da presença de cólica, cefaleia, mamas inchadas ou doloridas, dor nas costas, inchaço em alguma parte do corpo seguida pela sensação de peso no abdômen que ganham destaque nesse período, assim como o surgimento da ansiedade, vontade de chorar, irritabilidade, tristeza e raiva, fazendo com que muitas mulheres prefiram se isolar para evitar conflitos.

Tendo como relevância identificar e orientar sobre possíveis cuidados e orientações da equipe principalmente da enfermagem perante essa mulher, além de relatar que a síndrome é uma patologia com disfunções hormonais e emocionais no qual se faz necessária explicar para a sociedade as consequências e ações que podem ocorrer nesse período, trazendo dados concretos para contribuir com futuros estudos. Apesar de se limitar às estudantes de uma área específica a saúde, como também de um lugar específico pôde-se obter resultados plausíveis e que contemplassem a questão do projeto.

As principais dificuldades apresentadas na pesquisa se deram em achar artigos que abordassem a síndrome pré-menstrual e sua influencia na vida da mulher moderna, além da aceitação das participantes em participarem de um projeto que engloba uma temática ainda considerada “tabu” falando um pouco de sua intimidade.

Expondo isto é visto a necessidade urgente de conhecimento sobre a patologia, já que por ser caracterizada com mais de cem sinais e sintomas é difícil direcionar um único tratamento eficiente e eficaz, porem é necessário ameniza-los para que se possa garantir a qualidade de vida às mulheres que passam

mensalmente por essas oscilações, além de que se faz de suma importância a orientação sobre como identificar os sintomas, assim como também os possíveis fatores causadores. Com isso se faz indispensável mais estudos direcionados a temática a fim de direcionar o cuidado integral a saúde da mulher.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. P.; FERREIRA, S. R.; MANNARINO, L. A. ALTERAÇÕES HORMONAIS DURANTE O CICLO MENSTRUAL E A SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL. **Pesquisa e educação a distancia**. VOL. 11, N. XI, Minas Gerais jan./ fev./ mar. 2018. Universidade Federal São João del-Rei.

Disponivelem:<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=2013EAD1&page=article&op=view&path%5B%5D=5921>

AMORIM, M. V.; BANDEIRA, P. B.; OLIVEIRA, M. Z. EMPREENDEDORISMO FEMININO: estudo comparativo entre homens e mulheres sobre motivações para empreender. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, julho de 2020, Vol. 20, n.3, p1984-6657.

BARCELOS. R. S.; ZANINI. R. V.; SANTOS. I. S. **DISTURBIOS MENSTRUAIS ENTRE MULHERES DE 15-54 ANOS DE IDADE EM PELOTAS, RIO GRANDE DO SUL, BRASIL**: estudo de base populacional. 2012. Dissertação (mestrado em epidemiologia) – faculdade de medicina social, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2012.

BARROS, G. B.S.; CERDEIRA, C.D.; COTA, L.H.T.; ESTEVES, A.M.S.D.; ET AL. AVALIAÇÃO DE SINTOMAS E CONSEQUENCIAS DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL EM ACADEMICAS DE UMA UNIVERSIDADE DE MINAS GERAIS (BRASIL). **Revista eletrônica acervo em saúde**, agosto de 2019, vol.11, n.14, p01-09.

BARDAQUIM, V. A.; OZANAM, M. A. Q.; RIBEIRO, B. G. A.; ROBAZZI, M. L .C. C.; SILVA, A. F.; SILVA, P. G. ESTUDO REFLEXIVO: as influencias da síndrome pré-menstrual na vida laboral das mulheres. **Brazilian jornal of development**, Curitiba, 2019. Vol. 5, n.6, p6660-6672.

BRILHANTE, A. V. M., BILHAR, A. P. M., CARVALHO, C. B., KARBAGE, S. A. L., PEQUENO FILHO, E. P., & ROCHA, E. S. **Síndrome pré-menstrual e síndrome disfórica pré-menstrual: aspectos atuais**. *Feminina*, v. 38, n. 7, 2010. P. 373-378.

CAMURÇA, R. T. S. **INTERFERÊNCIA DOS HORMÔNIOS FEMININOS NA ANSIEDADE EM MULHERES DURANTE O CICLO MENSTRUAL.** 2016. Dissertação (mestrado do programa de pós-graduação em neurociência cognitiva e comportamental) - Universidade Federal da Paraíba, Joao pessoa, 2016.

CARIBÉ, L. C., MESSIAS, I. M. O., MESSIAS, J. B., PIONÓRIO, J. C. L. **SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL: PREVALÊNCIA, FATORES ASSOCIADOS E SUAS CONSEQUÊNCIAS NO RENDIMENTO ESCOLAR UNIVERSITÁRIAS.** 2019. VI congresso nacional educação. Fortaleza, 2019.

COSTA, B. R. **BOLA DE NEVE VIRTUAL: O USO DAS REDES SOCIAIS VIRTUAIS NO PROCESSO DE COLETA DE DADOS DE UMA PESQUISA CIENTÍFICA.** 2018. Revista interdisciplinar de gestão social, V. 7, n. 1, 2018. P. 15-37.

COSTANZO, L. S. **FISIOLOGIA.** Elsevier, Rio de Janeiro, 2018. ED. 6°. Pag.468-470.

COSWING, V. S., ESTEVAM, E. C. M., FARIAS, D. A. et al. **EFEITOS DAS FASES DO CICLO MENSTRUAL E DA SINDROME PRÉ-MENSTRUAL SOBRE A APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM MULHERES JOVENS.** Universidade Federal do Pará. Pará. 2018.

CONZATTI, M. **SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL: associação com função sexual e qualidade do sono conforme fases do ciclo menstrual.** 2020. (Programa de pós-graduação em ciência da saúde: ginecologia e obstetrícia) – Faculdade de medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

CHEMIN, S. M., SILVA, S., FERNANDA, B., SILVA, C., FARINA, B.V., SPINOZA, E. D., & BRENDA, S. M. **Influência da tensão pré-menstrual no consumo alimentar.** *Revista Nutrire: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*, v. 37, n. 1, 2012. P. 13-21.

DUTRA, C. M. **REPERCUSSÕES DA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL NA VIDA DA MULHER.** 2015. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, faculdade de enfermagem, Porto Alegre, 2015.

GIL, A. C. **MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA SOCIAL**. Atlas, São Paulo, 2008, 6° edição.

GUYTON, A. C. HALL, J. E. **TRATADO DE FISILOGIA MEDICA**. Elsevier, Rio de Janeiro, 2011. Vol. 12, n.9, p1041

GERHARDT, T. E., SILVEIRA, D. T. **MÉTODOS DE PESQUISA**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009. Vol. 1, n. 1, p. 33-35.

Hara C. Síndrome Arq Bras Med 1995; 69(11): 577-82. Gil

HETTWER. M.I., MAGALHAES. A.M., OLIVEIRA. M. B. M. **CONSEQUENCIAS DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL NA VIDA FEMININA**. Universidade regional integrada do auto Uruguai e das missões. São Luiz Gonzaga, 2019.

ISHII, C., NISHINO, L. K., & CAMPOS, A. H. **Caracterização vestibular no ciclo menstrual**. Brazilian Journal of Otorhinolaryngology, v. 75, n. 3, 2009. p. 375-80.

JUNIOR, S. S. B., LOPES, E. L., SILVA, D. **PESQUISA QUANTITATIVA: ELEMENTOS, PARADIGMAS E DEFINIÇÕES**. Revista de gestão e secretariado. Vol. 5, n. 1, 2014. P. 1-18.

MACAMBIRA, O.M., GOLINO, H. Evidências de validade da escala de síndrome pré-menstrual. **Avaliação psicológica**. Vol.17, no. 2, Itatiba abri./jun. 2018. Universidade estadual de Feira de Santana.

Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712018000200004

MAIA. M. S., AGUIAR. M. I. F., CHAVES. E. S, ROLIM. I. L. T. P. **QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL A PARTIR DA ESCALA WHOQOL-BREF**. Ciência, cuidado e saúde, n. 13. 2014. P. 236-244.

MARINHO. D. S. **LIDANDO COM UM FENÔMENO NATURAL E QUE FICARA PARA SEMPRE: A MENSTRUÇÃO E SUAS INFLUÊNCIAS NA VIDA DA MULHER**. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, centro biomédico, faculdade de enfermagem. Rio de Janeiro, 2019.

MENDES, N.A.; SPUZA, A.P. Alterações Fisiológicas Relacionadas À Síndrome Da Tensão Pré-Menstrual Na Vida Da Mulher. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, Janeiro de 2017, vol.10, n.33, p. 01-09.

NOGUEIRA, C. W. M., S, J. L. P. Prevalencia dos sintomas da síndrome pré-menstrual. Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia,

RAFF, Rhershel.; LEVITZKY, Michael. G. ***Fisiologia Médica: uma abordagem integrada.*** Grupo A, 2012, disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788580551488/>. Acesso em: 23 out. 2021.

REZENDE, A. P.R. **PREVALENCIA DA SINDROME PRÉ-MENSTRUALE FATORES ASSOCIADOS ENTRE ACADEMICAS DA AREA DA SAUDE DE UMA UNIVERSIDADE DO CENTRO-OESTE BRASILEIRO.** 2019. (Programa de pós-graduação em saúde coletiva) – Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2019.

TAVARES, J. D. **O TRABALHO DA MULHER E A SOBRECARGA EMOCIONAL.** Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Três Passos, 2019.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Prezada Senhora,

Estamos convidando a senhora a participar do projeto intitulado Síndrome da tensão pré-menstrual e sua influência na saúde da mulher do século XXI, desenvolvido pela discente Jaqueline Daniely de Freitas Oliveira, do curso de enfermagem da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, Mossoró, sob orientação da Professora Sibebe Lima da Costa Dantas.

Destacamos que sua participação nesta pesquisa será de forma voluntária, e que você possui liberdade para decidir participar do estudo, bem como retirar-se a qualquer momento sem prejuízos a você, de qualquer natureza.

O objetivo desta pesquisa é analisar como a síndrome pré-menstrual e seus sinais e sintomas influenciam na saúde da mulher, como também compreender a síndrome pré-menstrual, identificar os principais sinais e sintomas, além de descrever as consequências na saúde da mulher. Para tanto, após assinatura deste termo, você poderá responder a um questionário de múltipla escolha de formato fechado, composto por perguntas sociodemográficas e questões específicas sobre o tema de nosso estudo em ambiente calmo e sem barulho a fim de que possa responder de maneira mais tranquila. Depois serão realizadas análises sobre os dados apurados a fim de se obter quais características comuns entre as participantes no período pré-menstrual.

A pesquisa pode acarretar riscos de incômodo e constrangimento, porém para minimizar possível risco será utilizado a resposta anônima em que não é necessário a identificação para participar da pesquisa. Apesar disto, através de sua participação, será possível identificar os principais sinais e sintomas que acometem as mulheres em seus períodos pré-menstruais, ajudando a compreender as nuances hormonais deste período para que se possa proporcionar o cuidado direcionado.

Você não terá qualquer tipo de despesa por participar desta pesquisa, como também não receberá remuneração por sua participação. Informamos ainda que os resultados deste estudo poderão ser apresentados em eventos da área de saúde, publicados em revista científica nacional e/ou internacional, bem como apresentados nas instituições participantes. Porém asseguramos o sigilo quanto às informações que possam identificá-lo, mesmo em ocasião de publicação dos resultados.

Caso necessite qualquer esclarecimento adicional, ou diante de qualquer dúvida, você poderá solicitar informações ao pesquisador responsável. Também poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE². Este documento está elaborado em duas vias, uma delas ficará com você e a outra com a equipe de pesquisa.

Consentimento

Fui devidamente esclarecido sobre a pesquisa, seus riscos e benefícios, os dados que serão coletados e procedimentos que serão realizados além da garantia de sigilo e de esclarecimentos sempre que necessário. Aceito participar voluntariamente e estou ciente que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento sem prejuízos de qualquer natureza.

Receberei uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e outra via ficará com pesquisador responsável.

Mossoró, dia, mês e ano.

Assinatura do pesquisador responsável

Assinatura do participante da pesquisa

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SÍNDROME DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE DA MULHER DO SÉCULO XXI (Adaptado de Muramatsu et al, 2001).

A. Identificação:

Idade: _____

Estado civil: () Solteira () Casada () Amasiada () divorciada () Viúva

Filhos: () Sim () Não

Grau de escolaridade: () 1º grau completo () 2º grau incompleto () 2º grau completo () Nível superior () Outro

Atividade sexual: () praticante () não praticante

Trabalha: () sim () não Se sim. Quantas horas semanais? _____

Cursando: () Enfermagem () Nutrição () Fisioterapia () Farmácia () Psicologia () Educação Física () Medicina

Período em curso: _____ Turno: () matutino () vespertino () noturno () integral

B. Questões: Distúrbios da Síndrome da Tensão Pré Menstrual

1) O que você sente, fisicamente, na semana anterior do início da menstruação?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ganho de peso real | <input type="checkbox"/> Perda de apetite |
| <input type="checkbox"/> Sensação de ganho de peso | <input type="checkbox"/> Sede |
| <input type="checkbox"/> Sensação de peso no abdome | <input type="checkbox"/> Náuseas |
| <input type="checkbox"/> Inchaço em uma parte do corpo | <input type="checkbox"/> Diarréia |
| <input type="checkbox"/> Inchaço em todo corpo | <input type="checkbox"/> Constipação |
| <input type="checkbox"/> Mamas inchadas e doloridas | <input type="checkbox"/> Tremores |
| <input type="checkbox"/> Dor de cabeça | <input type="checkbox"/> Aumento do desejo sexual |
| <input type="checkbox"/> Dor nas costas | <input type="checkbox"/> Diminuição do desejo sexual |
| <input type="checkbox"/> Dor nas juntas | <input type="checkbox"/> Aumento do corrimento vaginal |
| <input type="checkbox"/> Dor nos músculos | <input type="checkbox"/> Aumento do apetite |
| <input type="checkbox"/> Cólicas | <input type="checkbox"/> Desejo por certos tipos de alimentos |

2) Como você se sente emocionalmente na semana anterior à menstruação?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Irritabilidade | <input type="checkbox"/> Distração |
| <input type="checkbox"/> Labilidade de humor | <input type="checkbox"/> Insônia |
| <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Aumento do sono |
| <input type="checkbox"/> Raiva | <input type="checkbox"/> Autopiedade |
| <input type="checkbox"/> Vontade de chorar | <input type="checkbox"/> Tensão |
| <input type="checkbox"/> Impaciência | <input type="checkbox"/> Inquietação |
| <input type="checkbox"/> Ansiedade | <input type="checkbox"/> Desânimo, autodesvalorização |
| <input type="checkbox"/> Angústia | <input type="checkbox"/> Interesse diminuído pelo estudo, trabalho |
| <input type="checkbox"/> Dificuldade de concentração | |

Consequências da Síndrome da Tensão Pré- Menstrual

3) Na semana que antecede a menstruação, o que ocorre com você, no trabalho e/ou faculdade:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Chega atrasada | <input type="checkbox"/> Não consegue terminar suas tarefas como de costume |
| <input type="checkbox"/> Comete mais erros no trabalho ou na faculdade (provas, por exemplo) | <input type="checkbox"/> Acidenta-se mais facilmente (por ex: torcer o pé, cortar o dedo) |
| <input type="checkbox"/> Tira notas baixas nos trabalhos e provas | <input type="checkbox"/> Já foi rebaixada de cargo no trabalho |
| <input type="checkbox"/> Desorganiza seu modo costumeiro de trabalhar ou de estudar | <input type="checkbox"/> Quietude |
| <input type="checkbox"/> Leva mais bronca | <input type="checkbox"/> Afronta mais o chefe ou o (a) professor(a) |
| <input type="checkbox"/> Já foi despedida nesse período. Quantas vezes? _____ | <input type="checkbox"/> Gera clima de tensão |
| <input type="checkbox"/> Responde de forma hostil às outras pessoas | <input type="checkbox"/> Perde amizades ou já perdeu |
| <input type="checkbox"/> Falta ou falta mais | |

4) Na semana que antecede a menstruação, como fica seu relacionamento com seus familiares (pais, marido, namorado, irmãos, tios etc)?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Briga mais com os familiares | <input type="checkbox"/> Ignora-os |
| <input type="checkbox"/> Cria intriga com e entre eles | <input type="checkbox"/> Visita-os mais |
| <input type="checkbox"/> Isola-os | <input type="checkbox"/> Outros. Quais? |
| <input type="checkbox"/> Rompe relações facilmente | |

5) Você nota alguma mudança no seu namorado ou marido na semana anterior à menstruação?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Não percebe mudanças | <input type="checkbox"/> Dorme separado |
| <input type="checkbox"/> Discute mais com você | <input type="checkbox"/> O relacionamento entra em crise |
| <input type="checkbox"/> Ele te ignora | <input type="checkbox"/> Evita-a sexualmente |
| <input type="checkbox"/> Evita chegar mais cedo | <input type="checkbox"/> Outros. Quais? |
| <input type="checkbox"/> Procura-a mais sexualmente | |

Perguntas direcionadas apenas às estudantes que são mães.

6) Como fica seu relacionamento com o(s) seu(s) filho(s) durante essa semana anterior à menstruação?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bate menos neles | <input type="checkbox"/> Bate mais neles |
| <input type="checkbox"/> Sai mais com os filhos e os leva para passear | <input type="checkbox"/> Procura deixar os filhos com a avó ou com outra pessoa |
| <input type="checkbox"/> Ignora-os | <input type="checkbox"/> Ofende-os verbalmente |

Briga mais com eles

Outros. Quais?

7) O que você observa nos seus filhos durante a semana que antecede à menstruação?

Ficam mais calmos

Vão mal nas provas

Irritabilidade

Ficam mais amendrontados; ou "rebeldes"

Dão mais trabalho nas atividades do dia a dia

Carência; Ficam mais desobedientes

Ficam mais doentes

Ameaçam sair de casa

Choram mais

Outros. Quais?