



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



## IMPORTANCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SINDROME PRÉ-MENSTRUAL.

**Palavras chave:** Síndrome pré-menstrual (SPM); Alimentação saudável; Nutrição e SPM; Sintomas da SPM; Desequilíbrio hormonal.

Marilene de Jesus Souza Vieira.

Escola de Saúde, Curso de nutrição, Centro Universitário de Ensino do Nordeste, Uniaene. Cachoeira, Bahia, Brasil.

[marilenevieira718@gmail.com](mailto:marilenevieira718@gmail.com)

Vanessa da Silva Amorim.

Escola de Saúde, Curso de nutrição, Centro Universitário de Ensino do Nordeste, Uniaene. Cachoeira, Bahia, Brasil.

[vanamorim777@gmail.com](mailto:vanamorim777@gmail.com)

Anderson Carvalho Silva Pinheiro.

Preceptor de estágio de nutrição clínica, Curso de nutrição, Centro Universitário de Ensino do Nordeste, Uniaene. Cachoeira, Bahia, Brasil.

[anderson.silva@adventista.edu.br](mailto:anderson.silva@adventista.edu.br)

**Introdução:** Conforme evidenciado por vários estudos, a síndrome pré-menstrual (SPM), também referida como tensão pré-menstrual (TPM), é uma condição que afeta uma parcela significativa das mulheres na idade reprodutiva. Trata-se de um distúrbio



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



que ocorre predominantemente na fase lútea do ciclo menstrual, que precede o período menstrual propriamente dito. A SPM caracteriza-se por uma série de sintomas físicos, emocionais e comportamentais, de natureza cíclica e recorrente, que se iniciam geralmente na semana anterior à menstruação e apresentam menor intensidade no início do fluxo menstrual.

**Objetivo:** Observar na literatura a influência da alimentação na prevenção e no tratamento dos sintomas da SPM em mulheres adultas.

**Métodos:** Foi realizada uma busca sistemática nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar. Foram utilizadas as palavras-chave "nutrição", "síndrome pré-menstrual", "SPM", "dietas" e "intervenções nutricionais", combinadas com operadores booleanos "AND" e "OR" para refinar os resultados.

Foram incluídos estudos observacionais, ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises publicados nos últimos 10 anos, em português e inglês, que investigam a relação entre nutrição e sintomas da SPM. Para garantir o rigor metodológico e a objetividade, foram excluídos artigos de opinião, revisões não sistemáticas e editoriais.

O processo de seleção dos estudos consistiu em triagem inicial por meio da leitura de títulos e resumos, seguida da leitura completa dos artigos potencialmente relevantes. Para assegurar a inclusão dos estudos mais adequados, a seleção final foi revisada por pares.

**Resultados:** A SPM é uma condição multifatorial caracterizada por sintomas físicos e emocionais que afetam a qualidade de vida das mulheres. Estudos revisados, incluindo ensaios clínicos e meta-análises, indicam que nutrientes como cálcio,



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



magnésio, vitamina D e vitamina B6 desempenham papel importante na modulação desses sintomas, influenciando o equilíbrio hormonal e o sistema nervoso central. O cálcio e a vitamina D foram associados à redução da dor menstrual, enquanto o magnésio e a vitamina B6 ajudam na regulação do estresse e do humor.

A literatura também sugere que padrões de alimentação anti-inflamatórios, ricos em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, podem ser eficazes no manejo dos sintomas da SPM, ao passo que dietas com alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares e gorduras saturadas podem agravar o quadro. No entanto, a resposta aos nutrientes pode variar individualmente, tornando o acompanhamento nutricional essencial para uma intervenção eficaz.

Apesar das evidências, uma abordagem isolada de suplementação pode não ser suficiente para todas as mulheres. A gestão ideal do SPM frequentemente requer uma abordagem multidisciplinar, combinando aulas nutricionais com suporte psicológico e, quando necessário, tratamento farmacológico.

**Conclusão:** A análise da relação entre alimentação e SPM evidencia a importância de micronutrientes, como a vitamina B6 e o cálcio, no alívio dos sintomas. É essencial que profissionais de saúde integrem a orientação nutricional em suas abordagens, promovendo uma dieta equilibrada como alternativa eficaz e menos invasiva aos tratamentos convencionais. A continuidade de pesquisas é fundamental para aprofundar o entendimento sobre o impacto da alimentação na saúde menstrual. Dessa forma, integrar a nutrição no cuidado à saúde pode melhorar o bem-estar das mulheres com SPM, oferecendo uma abordagem mais holística e eficaz para o manejo dessa condição.



# VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.

