



Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Alimentação Saudável e Técnicas para Amenizar Desconfortos Causados pela Síndrome Pré-Menstrual (SPM)

Camilla Rodrigues de Almeida Pedrosa
Carol Del Rosso Fernandes
Daniela Alves dos Santos Sodré
Mayara Ferreira Magalhães
Paolla Aguiar de Oliveira

Resumo: Este trabalho aborda hábitos e alimentação saudável que auxiliam a diminuição dos desconfortos da síndrome pré-menstrual. Por meio de uma pesquisa bibliográfica, foram observados artigos que tratam os sintomas da síndrome, seu funcionamento e os hábitos eficazes para o enfrentar desse cenário, como alimentação saudável, atividades física e práticas de autoconhecimento voltadas à saúde mental. O objetivo é a informar e conscientizar as mulheres sobre a influência positiva de uma alimentação saudável e hábitos saudáveis durante o seu período menstrual. Como resultado, foi criada uma página em rede social com publicações específicas para compartilhar informações. Assim, este estudo contribui para a literatura sobre a saúde da mulher, ressaltando a importância de hábitos saudáveis na rotina.

Palavras-chave: Síndrome pré-menstrual, hábitos saudáveis, alimentação, atividade física, autoconhecimento.

Abstract: This study presents healthy eating habits and diets that contribute to reducing the discomfort of premenstrual syndrome in women who menstruate. Through bibliographical research, articles were found that address the symptoms of the syndrome, its functioning, and effective practices for coping with this scenario, such as healthy eating, physical activities, and self-awareness practices focused on mental health. The objective is to inform and raise awareness among women about the positive influence of a healthy diet and

healthy habits during their menstrual periods. As a result, a social media page was created with specific publications to share information. Thus, this study contributes to the literature on women's health, highlighting the importance of adopting healthy habits in daily routines.

Keywords: Premenstrual syndrome, healthy habits, diet, physical activity, self-awareness.

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome Pré-Menstrual (SPM) é caracterizada por um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais que acometem mulheres durante a fase lútea do ciclo menstrual, interferindo significativamente na qualidade de vida. Segundo Altoé *et al.* (2023), “os sintomas da SPM incluem mudanças de humor, irritabilidade, ansiedade, fadiga, dor nos seios, cefaleia, entre outros desconfortos que se intensificam nos dias que antecedem a menstruação”. Os sintomas podem impactar negativamente o desempenho acadêmico, profissional e social das mulheres (ALTOÉ *et al.*, 2023).

A busca por alternativas não farmacológicas tem ganhado espaço como abordagem terapêutica adicional. De acordo a autora Rodrigues (2021), práticas como a alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios físicos e técnicas de controle de estresse (respiração, cuidado psicológico, entre outros) podem contribuir para o alívio dos sintomas da SPM. A ingestão de alimentos ricos em magnésio, cálcio e vitaminas do complexo B, por exemplo, tem se mostrado eficaz na redução da irritabilidade e da retenção de líquidos (RODRIGUES, 2021).

Além disso, a alimentação tem influência direta no equilíbrio hormonal e o bem-estar geral. Carvalho *et al.* (2024) reforçam que “há evidências de que dietas ricas em fibras, frutas, vegetais e com baixo teor de gordura saturada podem reduzir significativamente os sintomas da SPM e melhorar a saúde mental e o sono”. A adoção de hábitos como a diminuição do consumo de cafeína e ultraprocessados também se mostra benéfica nesse contexto (CARVALHO *et al.*, 2024).

Nesse sentido, o presente estudo tem a importância em ajudar mulheres que sofrem da Síndrome Pré-Menstrual (SPM), mostrando como a alimentação e os hábitos de vida podem auxiliar no desconforto dos sintomas da SPM, oferecendo estratégias simples, acessíveis e não farmacológicas para a rotina das mulheres.

2- OBJETIVO

Divulgar práticas alimentares saudáveis e técnicas não farmacológicas para minimizar os efeitos da Síndrome Pré-menstrual.

3. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, com levantamento bibliográfico. A coleta de dados foi feita por meio de artigos científicos, através de palavras-chave relacionadas à SPM e aos hábitos saudáveis. A metodologia seguiu as seguintes etapas:

1. **Levantamento Bibliográfico:** A pesquisa foi realizada com base na busca de artigos científicos via Scielo, livros, e entre outros artigos que abordassem a SPM, seus sintomas e hábitos saudáveis.
2. **Seleção de Dados:** Após a análise, foram selecionadas as informações mais relevantes que contribuíram para a compreensão dos hábitos eficazes e uma alimentação balanceada na diminuição dos desconfortos da SPM.
3. **Desenvolvimento de Conteúdo Digital:** Com base nos dados encontrados, foi desenvolvida uma página em rede social para informar o público feminino sobre a SPM e as práticas saudáveis. A escolha pela rede social se deu pela sua grande capacidade de alcance, especialmente entre o público jovem e mulheres que menstruam.
4. **Levantamentos das interações:** As postagens da rede social foram feitas periodicamente, trazendo postagens e vídeos interativos no qual prendessem a atenção do público. As postagens informam sobre como aliviar os sintomas da Síndrome Pré-Menstrual (SPM) com técnicas não farmacológicas.

4. Síndrome Pré-Menstrual

A Síndrome Pré-Menstrual (SPM) é caracterizada por um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais que ocorrem na fase lútea do ciclo menstrual. Esses sintomas variam em ciclos de intensidade e podem afetar significativamente a qualidade de vida das mulheres em idade reprodutiva (DARONCO *et al.*, 2024)

4.2 Técnicas e alimentação saudável

A alimentação desempenha um papel crucial na modulação dos sintomas da SPM. Estudos indicam que dietas ricas em alimentos ultra processados, açúcares e gorduras saturadas podem intensificar os sintomas, enquanto uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes

como magnésio (cereais), vitamina B6 (carnes) e cálcio (leite e derivados), pode atenuá-los (RODRIGUES, 2023). Além disso, o consumo de alimentos integrais e a redução de cafeína e álcool são recomendados para minimizar os desconfortos associados à SPM (CARVALHO *et al.*, 2024).

A prática regular de exercícios físicos também se mostra eficaz na redução dos sintomas da SPM. Atividades aeróbicas, realizadas de forma moderada, contribuem para a liberação de endorfinas, promovendo bem-estar e aliviando sintomas como irritabilidade e fadiga. A American College of Obstetricians and Gynecologists recomenda exercícios físicos como parte do tratamento não medicamentoso para a SPM. (TEIXEIRA *et al.*, 2013).

Destaca-se também técnicas de relaxamento para gerenciar o estresse através de atividade como yoga (melhora a dor lombar, irritabilidade e fadiga), meditação (promove maior consciência corporal e controle emocional) e respiração profunda ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade que são sintomas comuns na SPM (FAVA, 2019).

A utilização de bolsas de água quente também é uma técnica já conhecida com foco em amenizar as cólicas. Visto que, as cólicas surgem por contrações intensas do útero, que podem ser aliviadas com bolsas de água quente. Isso porque a alta temperatura dilata os vasos da região e ativa o fluxo sanguíneo, maximizando os efeitos das prostaglandinas — grupo de lipídios que faz o útero se contrair (MARRA, 2023)

O autoconhecimento e o cuidado com a saúde mental são igualmente importantes. A SPM está associada a alterações de humor, ansiedade e depressão, impactando o bem-estar psicológico das mulheres. Estratégias como a manutenção de um diário de sintomas, técnicas de relaxamento e apoio psicológico podem ser benéficas no manejo desses sintomas (ZAKI, 2023).

Portanto, a combinação de uma alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos e atenção à saúde mental constitui uma abordagem eficaz para amenizar os desconfortos causados pela SPM, promovendo uma melhor qualidade de vida para as mulheres afetadas por essa síndrome. (VASCONCELOS, 2022).

4.3 Importância de uma alimentação saudável

Uma alimentação balanceada é essencial para a saúde física e mental, além de prevenir doenças e promover qualidade de vida. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), é importante priorizar alimentos in natura ou minimamente processados e cultivar hábitos alimentares saudáveis no dia a dia.

4.4 Interação nas redes sociais

Redes sociais significativas são redes de apoio que contribuem para o fortalecimento da identidade da pessoa e do seu reconhecimento no grupo inserido. Representam, assim, um conjunto de pessoas que fornecem apoio para o indivíduo em determinados momentos da vida (SLUZKI, 1997)

As redes sociais significativas, formadas por laços afetivos, familiares e comunitários, exercem um papel essencial na promoção da saúde, oferecendo suporte emocional e psicossocial diante de situações de vulnerabilidade. O mapeamento dessas redes permite uma análise crítica e direcionada para intervenções que respeitam a integralidade do indivíduo e sua realidade social. (AZEVEDO *et al.*, 2019).

As redes sociais têm se mostrado uma ferramenta acessível para a divulgação de informações sobre a saúde da mulher. A busca por conteúdos confiáveis sobre temas como menstruação, anatomia, sexualidade e autoestima exige ações como seguir perfis especializados, utilizar hashtags específicas e interagir com publicações. Essas práticas ajudam a personalizar o conteúdo exibido, favorecendo o acesso a informações de qualidade (FONSECA, 2022).

5. RESULTADOS

5.1. Por conteúdo

Postagem 1 – Post - Você sabe o que é SPM?



Figura 1 - Própria Autoria

Alcance: Não identificado.

Curtidas: 10 curtidas

Comentários: 4 comentários

Postagem 2 – Post - 5 dicas para aliviar a TPM

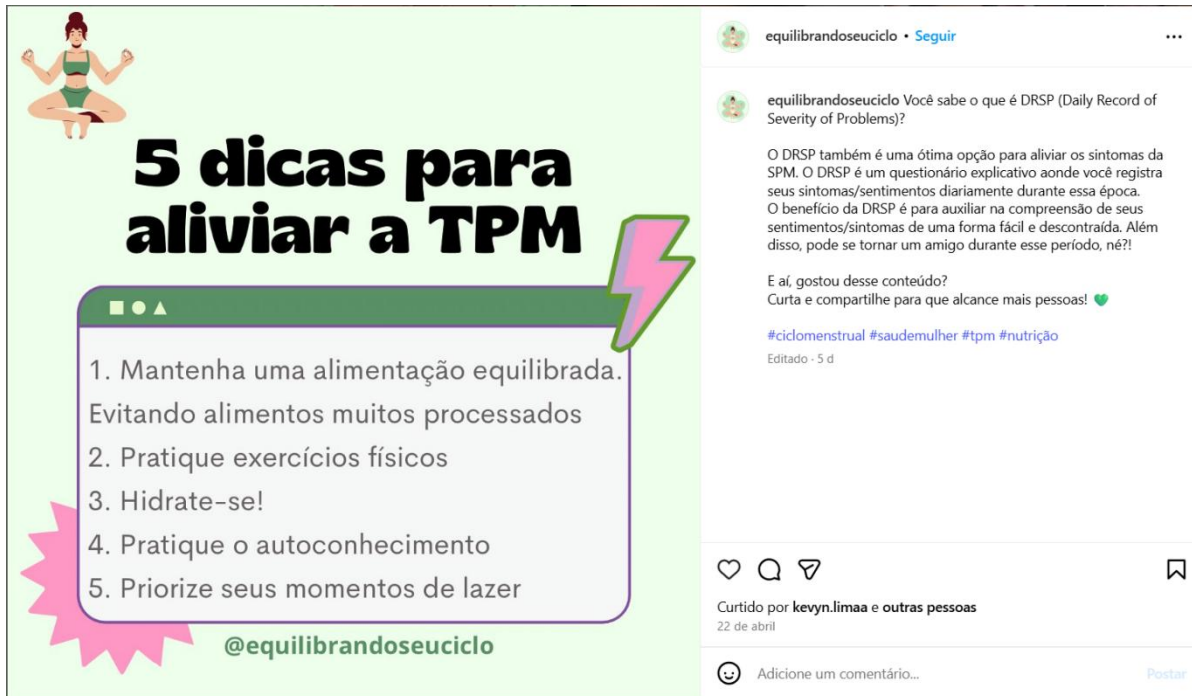


Figura 2 - Própria Autoria

Alcance: Não foi identificado.

Curtidas: 8 curtidas

Comentários: 0 comentários

Postagem 3 – Reels – Hábitos Saudáveis e Não Saudáveis para amenizar o Desconforto da SPM

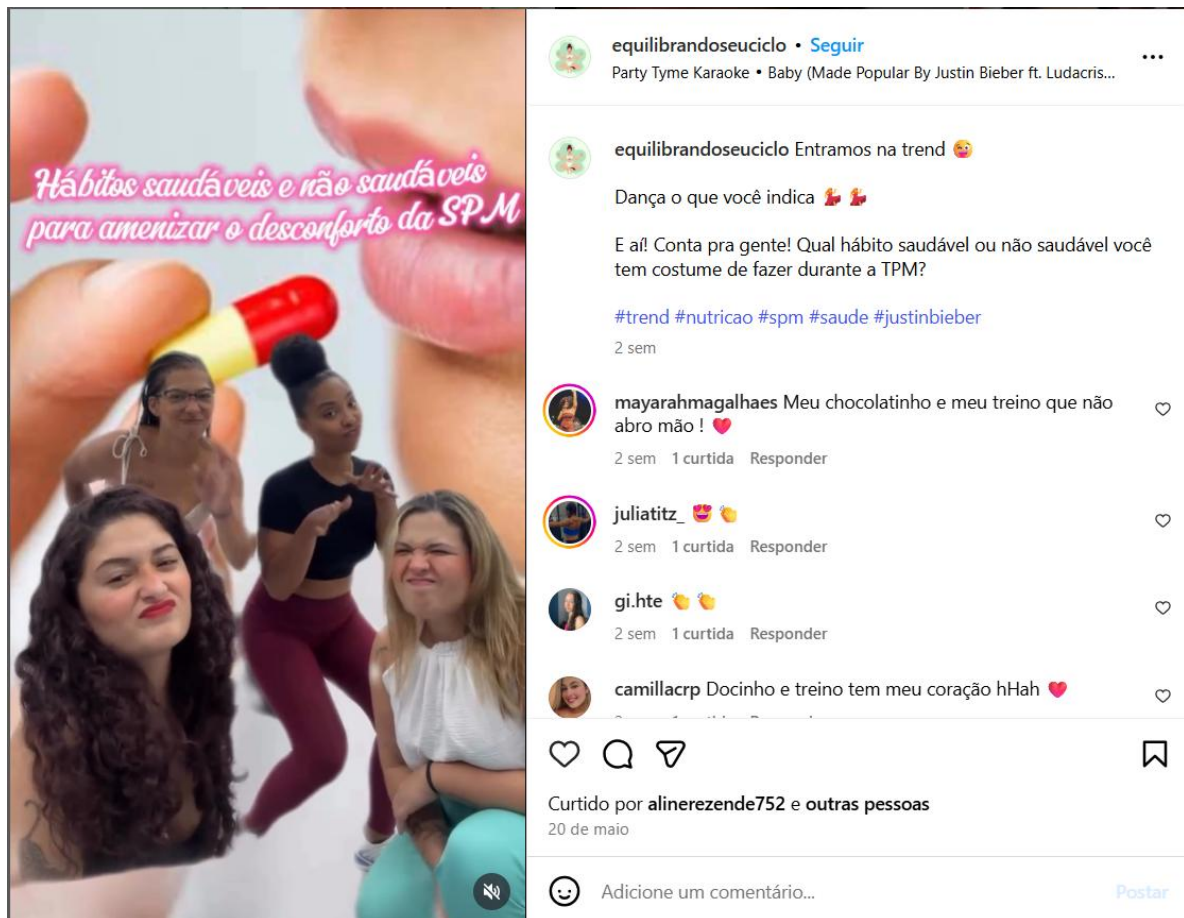


Figura 3 - Própria Autoria

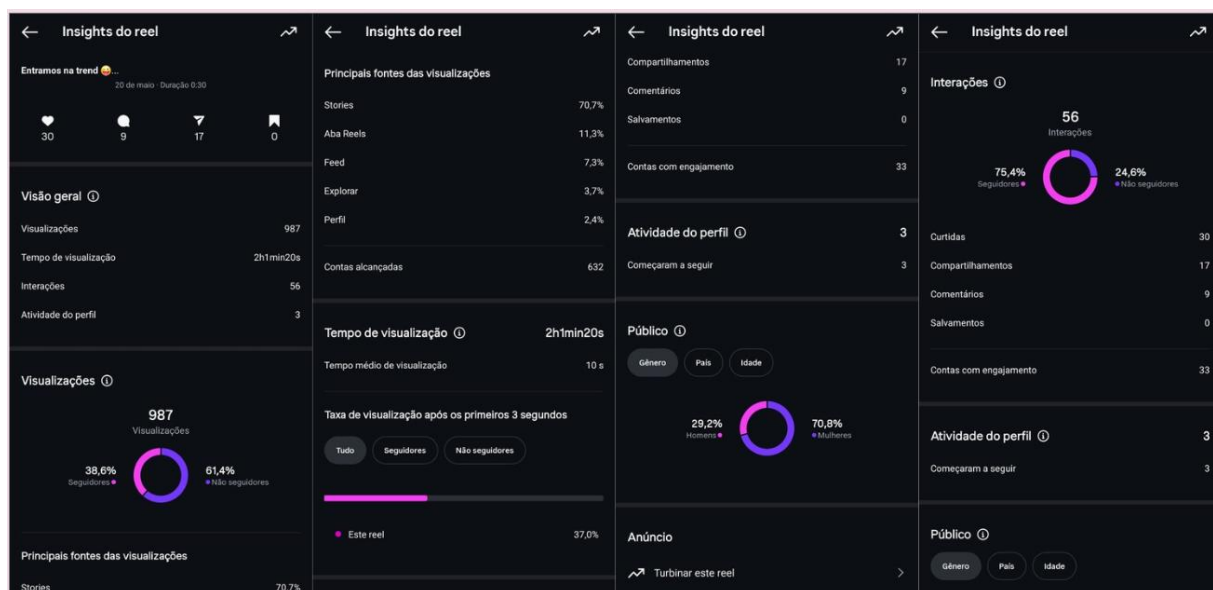


Figura 4 - Relatório de Insights – Própria Autoria

Visualizações: 987 visualizações

Curtidas: 30 curtidas

Comentários: 9 comentários

Encaminhamentos: 17 encaminhamentos

Salvo: 0 salvamentos

Dentro dessas 987 visualizações, mais de 70% foram mulheres.

Postagem 4 – Post Vídeo – A Importância da Atividade Física em nossa vida

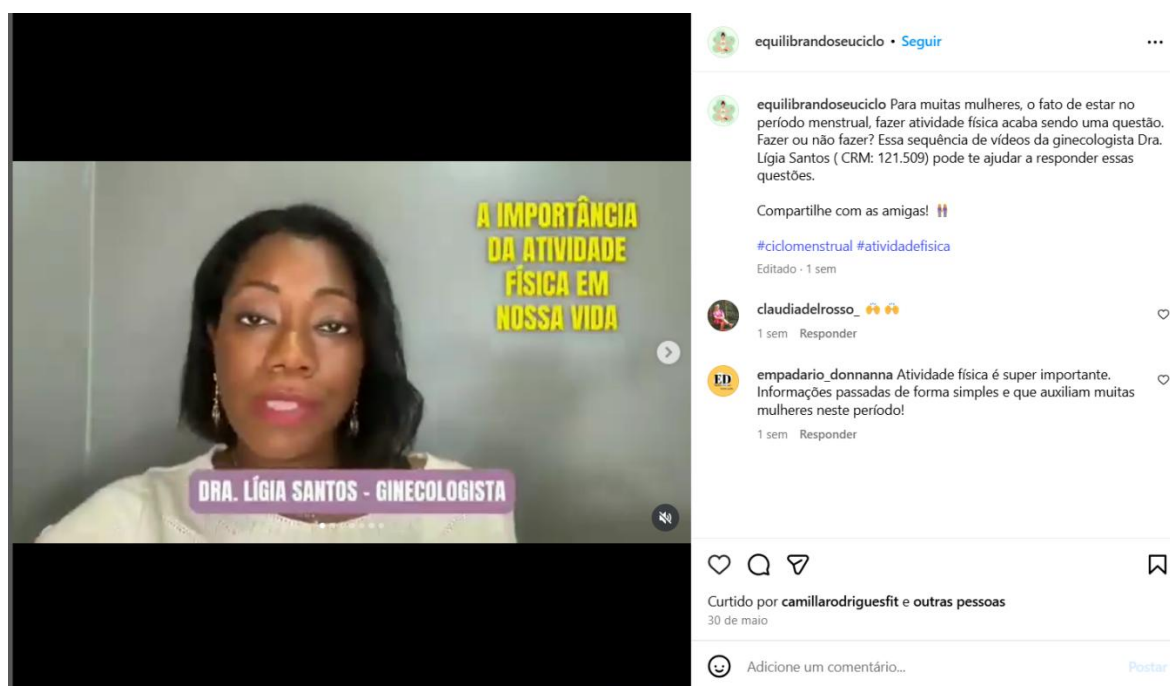


Figura 5 - Própria Autoria

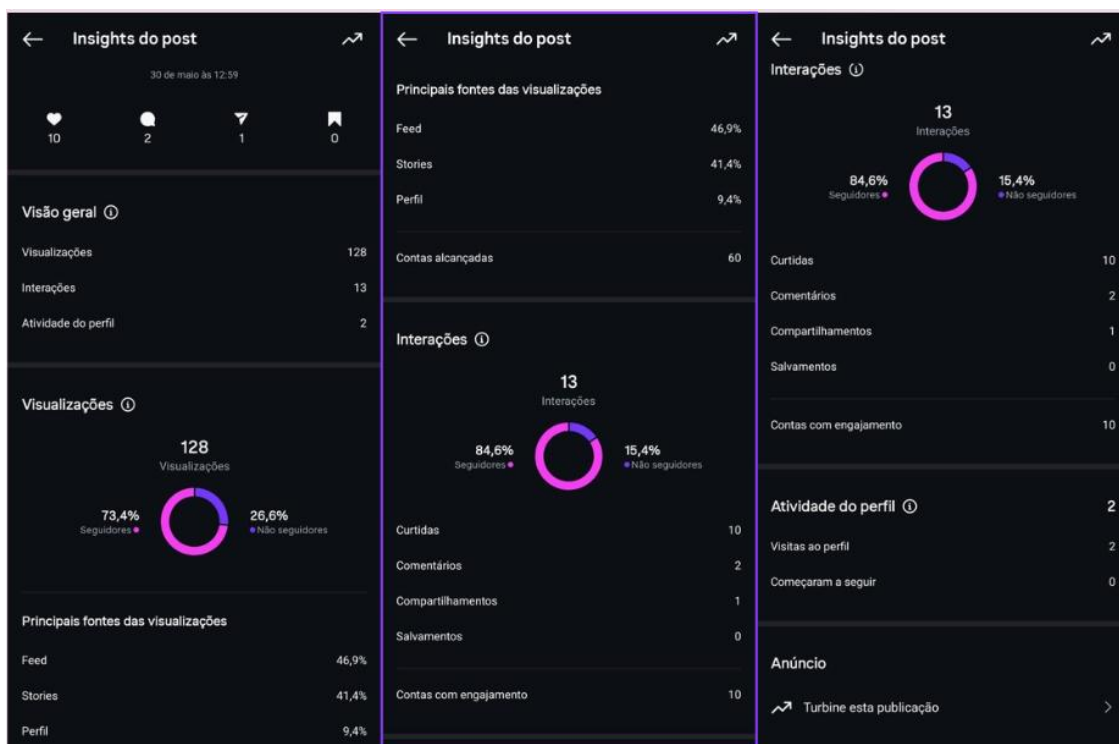


Figura 6 - Relatório de Insights – Própria autoria

Visualizações: 128 visualizações

Curtidas: 10 curtidas

Comentários: 2 comentários

Encaminhamentos: 1 encaminhamento

Salvo: 0 salvamento

Postagem 5 – Post - Alimentos para cada fase do seu ciclo menstrual



Figura 7 - Própria Autoria

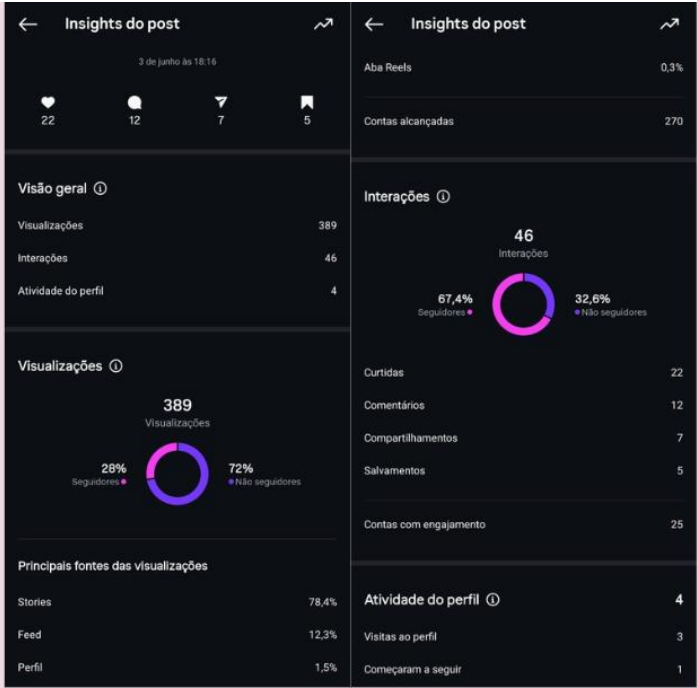


Figura 8 - Relatório de Insights – Própria Autoria

Visualizações: 389 visualizações

Curtidas: 22 curtidas

Comentários: 12 comentários

Encaminhamentos: 7 encaminhamentos

Salvo: 5 salvamentos

Postagem 6 – Enquete – O que você sente na TPM?

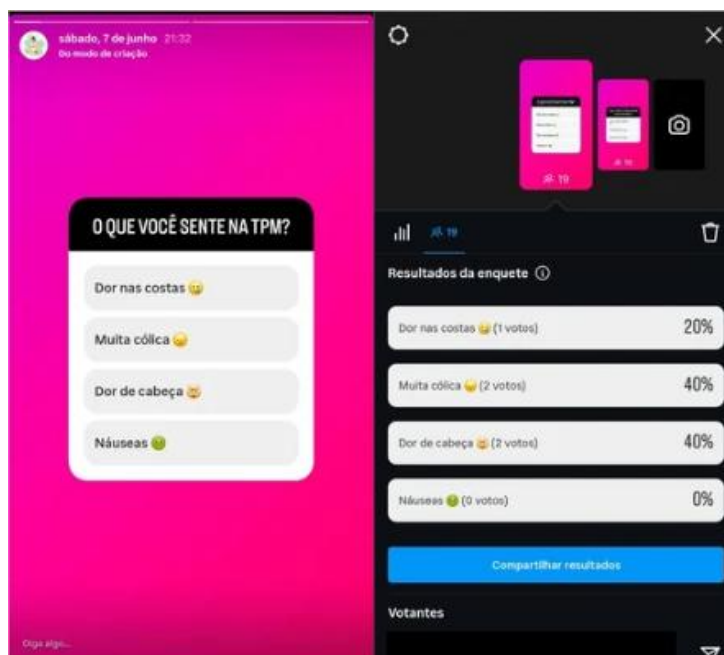


Figura 9 - Própria Autoria

Visualizações: 21 visualizações

Total de interação: 5 votos

Postagem 7 – Enquete – O que você faz para aliviar esses sintomas?

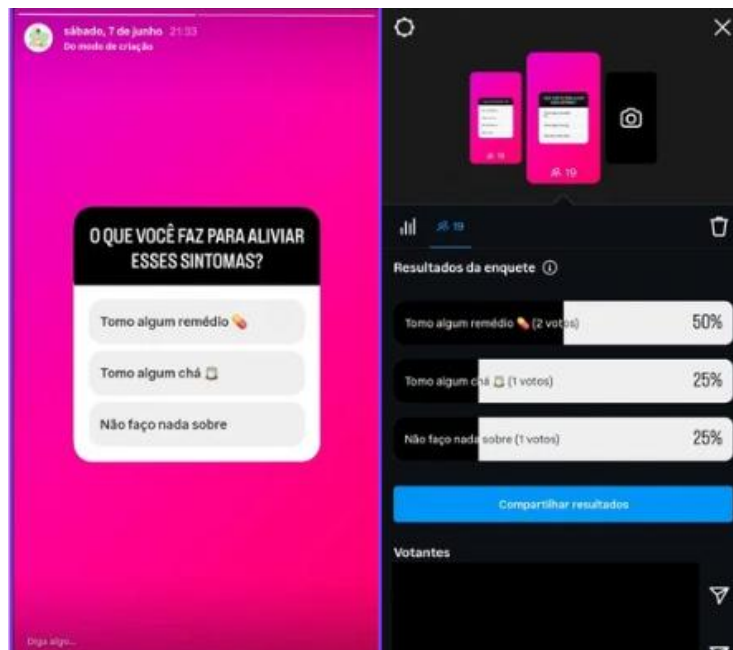


Figura 10 - Própria Autoria

Visualizações: 18 visualizações

Total de interação: 4 votos

5.2. Resultado geral

Engajamento total com a página @equilibrandoseuciclo

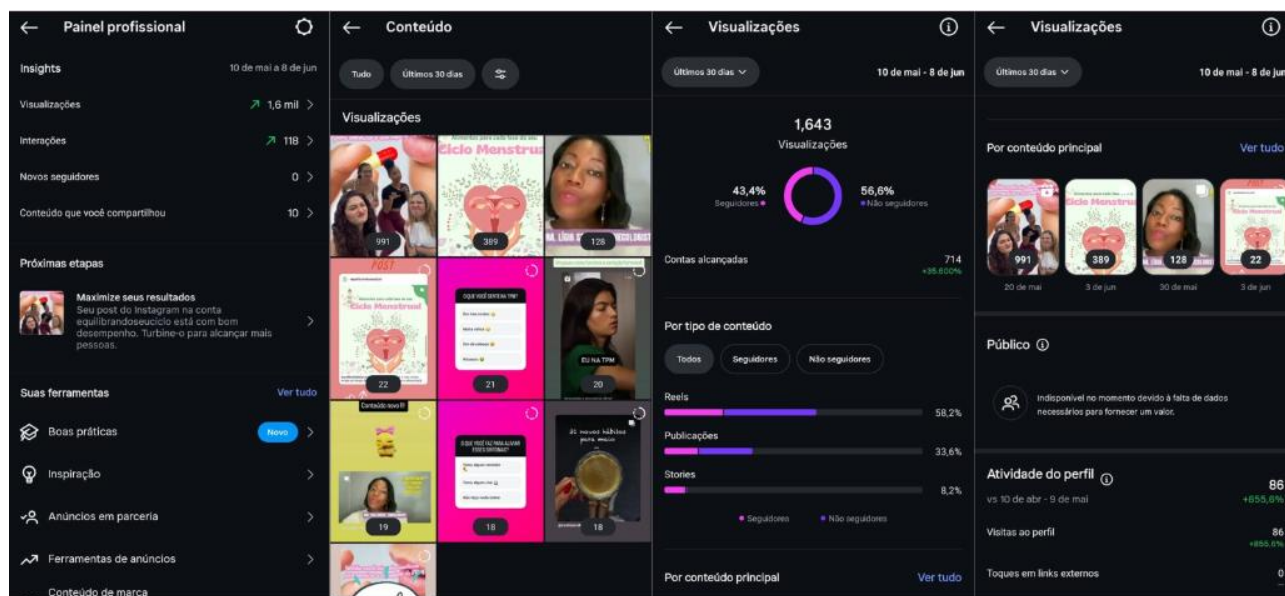


Figura 11 - Relatório de Insights - Própria Autoria

Período: 10-mai à 08-jun-25

Visualizações: 1.643

Interações: 118

Conteúdo: 10 postagens

Maior alcance por conteúdo: Reels 58,2% , Publicações 33,6% e Stories 8,2%

6- Discussão

Postagem 1 - A postagem define o que é a Síndrome Pré-menstrual e seus sintomas conforme a autora Altoé *et. al* (2023), a SPM é caracterizada por um conjunto de sintomas físicos, comportamentais e emocionais. Com base nessa definição, os usuários da rede social são convidados a compartilhar através dos comentários, quais sintomas são mais frequentes nas suas experiências individuais. Essa foi a primeira postagem da página e o alcance não foi identificado pela rede social, apenas contabilizou 10 curtidas e 4 comentários.

Postagem 2 – Com base nas definições do estudo da autora Rodrigues (2021), a postagem apresenta uma lista com 5 dicas para aliviar a TPM. Na descrição, é indicado um questionário para ser usado no período menstrual como forma de registrar os sintomas e os sentimentos sentidos nesse período. O intuito do post é apresentar o questionário como uma ferramenta de autoconhecimento. O alcance dessa postagem também não foi identificado pela rede e apenas contabilizou 8 curtidas.

Postagem 3 – Após pesquisa das autoras Rodrigues (2021) e Carvalho (2024), a postagem 3 é um *Reels* inspirado em uma *trend* (postagem de tendência), na qual são apresentadas algumas imagens demonstrativas de alguns hábitos saudáveis e não saudáveis para se adotar ou não à rotina de quem busca amenizar os desconfortos causados pela SPM. Durante a passagem das imagens, é demonstrado aprovação ou desaprovação dos hábitos, por meio da dança, conforme aqueles mais saudáveis e mais indicados para evitar os desconfortos da SPM. Na descrição do post há um convite aos usuários da rede para compartilhar, através dos comentários, quais hábitos são mais frequentes nesse período. Essa postagem elaborada estrategicamente, já atingiu um número bem maior de pessoas do que nas anteriores, também por apresentar um formato viral e estar mais envolvido nas

tendências da rede social. Dessa forma, contabilizou 987 visualizações, 30 curtidas, 9 comentários, 17 encaminhamentos e 5 salvamentos. Dentro dessas 987 visualizações, mais de 70% foram mulheres.

Postagem 4 – A postagem 4 é uma sequência de vídeos informativos em que a ginecologista Dra. Lígia Santos CRM: 121.509 (SANTOS, 2023), fala sobre a importância da atividade física, inclusive no período menstrual. Essa postagem obteve um alcance consideravelmente menor do que o da postagem anterior, porém atingiu mais pessoas do que as postagens iniciais. Os resultados foram: 128 visualizações, 10 curtidas, 2 comentários, 1 encaminhamento e 0 salvamentos.

Postagem 5 – A postagem 5 faz uma relação dos alimentos que são mais indicados para o consumo, de acordo com cada fase do ciclo menstrual. O conteúdo do post convida o leitor a entender quais mudanças são sentidas no corpo e na mente da mulher que está passando por esse período de grandes variações hormonais, ao mesmo tempo em que indica de forma ilustrativa quais nutrientes são melhores para o consumo e em quais alimentos podem ser encontrados. Esse *post* traz conteúdos estratégicos, que geram curiosidade e interesse na população que menstrua, além de ser atrativo visualmente. Dessa forma, o engajamento foi bem maior que o do post anterior, chegando à 389 visualizações, 22 curtidas, 12 comentários, 7 encaminhamentos e 5 salvamentos.

Postagem 6 - A postagem 6 foi uma enquete postada nos stories (publicação temporária de 24 horas) da rede social da página, em que o usuário poderia votar no sintoma mais comum na TPM. Os sintomas de dor de cabeça e cólica foram os mais votados. A postagem obteve um engajamento de 21 visualizações e 5 votos.

Postagem 7 - A postagem 7 foi uma enquete postada nos *stories* da rede social da página, em que o usuário poderia votar na forma em que opta para aliviar os sintomas do período menstrual. A medida mais votada foi o uso de medicamentos. A postagem obteve um engajamento de 18 visualizações e 4 votos.

Conforme a autora Fonseca (2022) a rede social auxilia na efetividade da informação sobre saúde da mulher. Diante disso, o estudo alcançou em um curto período de tempo (08 de maio até 08 de junho de 2025), mais de 1.600 usuários, sendo que 58,2% chegaram a página através de Reels, 33,6% por publicações e 8,2% via stories.

7. Considerações finais

A partir da revisão da literatura, observou-se que a adoção de uma alimentação balanceada saudável, com ênfase em nutrientes como magnésio, cálcio, vitaminas do complexo B e ácidos graxos essenciais, exerce influência sobre os sintomas menstruais, especialmente no que diz respeito ao humor, fadiga e desconfortos físicos. Técnicas como o uso de compressas térmicas, a prática de atividade física e métodos de relaxamento, como o yoga, também se mostraram eficazes na redução das dores e na melhora da qualidade de vida durante o período pré-menstrual.

Além disso, destacou-se a relevância do acesso à informação qualificada por meio de redes sociais e educativas, bem como a importância das redes de apoio familiar e comunitária para o acolhimento das mulheres. A integração entre saberes científicos, práticas de saúde e comunicação digital contribui para ampliar o alcance das orientações e fortalecer o letramento em saúde.

Dessa forma, o estudo atingiu seu objetivo ao divulgar técnicas, além de demonstrar que a abordagem da SPM deve ser pautada em estratégias preventivas, educativas e multidisciplinares, capazes de empoderar mulheres para o autocuidado e para a adoção de hábitos saudáveis em seu cotidiano. A difusão desse conhecimento é fundamental para a promoção da saúde da mulher de maneira integral e sustentável.

8. Referências

ALTOÉ, Isadora Laguila et al. Desdobramentos Da Síndrome Pré-Menstrual Sobre A Saúde Mental E O Sono: Uma Revisão Sistemática, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/370140014_desdobramentos_da_sindrome_pre-menstrual_sobre_a_saude_mental_e_o_sono_uma_revisao_sistemica. Acesso em: 3 jun. 2025.

AZEVÊDO, Adriano Valério dos Santos et al. Promoção Da Saúde No Contexto Das Redes Sociais Significativas. Universidade Tuiuti do Paraná. 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-78412019000100005. Acesso em: 9 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 09 jun. 2025.

CARVALHO, Isadora Mariano; MARTINS, Karine Anusca. O Papel Da Alimentação Na Síndrome Pré-Menstrual: Uma Revisão Narrativa. Revista Multidisciplinar Científica Unipacto, v. 5, 2024. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/2475>. Acesso em: 3 jun. 2025.

DARONCO, Karolyne Fernandes et al. Prevalência Da Síndrome Pré-Menstrual Em Acadêmicas Do Curso De Enfermagem De Uma Universidade Pública: Estudo Transversal. BrJP, v.7, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/3SKLmLDcj5YKLvCCghBsgGB/>. Acesso em: 3 jun. 2025.

FAVA, Mariana Caramore et al. Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. Universidade de Franca (UNIFRAN), 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942019000100004. Acesso em: 9 jun. 2025.

ZAKI, Isabely Arraes. Os Impactos da Alimentação na Síndrome Pré-menstrual: uma Revisão Sistemática da Literatura. UPS. 2023. Disponível em: https://bdta.abcd.usp.br/directbitstream/cae761a0-25b4-4ca8-a7dd-804bb8279c87/Isabely_Arraes_Zaki.pdf. Acesso em: 30 mai. 2025.

FONSECA, Mirna Juliana Santos. Saúde Da Mulher No Instagram E Letramento Digital. Revista Interinstitucional Artes de Educar, v. 8, p. 182–198, 2022. DOI: 10.12957/riae.2022.70986. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/riae/article/view/70986>. Acesso em: 9 jun. 2025.

MARRA, Alexandre R. Hospital Israelita Albert Einstein. Como diminuir as cólicas? 5 métodos para aliviar as dores da menstruação. Vida Saudável Einstein, 3 maio 2023. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/como-diminuir-as-colicas/>. Acesso em: 9 jun. 2025.

RODRIGUES, Eduarda. Portal Nutritotal. Alimentação pode aliviar sintomas da síndrome pré-menstrual. São Paulo, 2021. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/pro/alimentacao-alivia-sintomas-da-sindrome-pre-menstrual/>. Acesso em: 2 jun. 2025.

SANTOS, Ligia. Atividade física no período menstrual. YouTube, 5 abr. 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SFdWXfBp-CM>. Acesso em: 30 mai. 2025.

SLUZKI, Carlos E. A Rede Social na Prática Sistêmica: Alternativas Terapêuticas. Tradução de C. Berliner. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=nqcETHIjVykC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 09 jun. 2025.

TEIXEIRA, André Luiz da Silva et al. Relação entre o nível de atividade física e a incidência da síndrome pré-menstrual. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 35, n. 210-4, p. 2010-2014, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/JKcyCTkG3SNf4v6fCRsPCsm>. Acesso em: 3 jun. 2025.

VASCONCELOS, Sandra. A importância da alimentação saudável e da atividade física. Bem Estar Saúde, 2022. Disponível em: <https://bemestaresaude.org/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-e-da-atividade-fisica/>. Acesso em: 3 jun. 2025.