**INTERAÇÃO ENTRE CICLO MENSTRUAL E NUTRIÇÃO: ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA MELHORAR O BEM ESTAR FEMININO.**

Maria Clara Araújo Rodrigues ¹

Adrielly Evaristo Silva2

Guilherme Antônio Lopes de Oliveira3

**RESUMO**

O artigo destaca a importância de uma alimentação saudável na manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas, mas enfatiza que pouco se discute sobre como essa alimentação pode ser uma aliada para as mulheres durante o ciclo menstrual. O ciclo é faseado, e uma nutrição adequada pode aliviar sintomas como a cólica menstrual. A ingestão de alimentos específicos para cada fase do ciclo pode contribuir significativamente para a regulação hormonal e o alívio de sintomas. O objetivo do estudo é analisar como a dieta impacta a saúde hormonal e os sintomas menstruais, promovendo saúde e bem-estar durante as fases do ciclo menstrual. O estudo adota uma abordagem qualitativa, utilizando revisão bibliográfica de artigos e livros publicados nos últimos 10 anos sobre a relação entre nutrição e ciclo menstrual. Foram excluídos estudos focados exclusivamente em doenças relacionadas ao ciclo. O artigo busca compreender o impacto de uma alimentação equilibrada nas diferentes fases do ciclo menstrual. Cada fase do ciclo (menstrual, folicular, ovulatória e lútea) requer uma abordagem nutricional específica, com nutrientes como magnésio, vitamina B6 e ácidos graxos ômega-3 desempenhando papel fundamental na regulação hormonal e no alívio dos sintomas. O artigo conclui que mais estudos são necessários para compreender melhor a relação entre nutrição e saúde feminina, ressaltando a importância de uma dieta adaptada para cada fase do ciclo.

**Palavras-chave:** Ciclo Menstrual. Alimentação. Fase Lutea Tensão Pré-Menstrual.

**1 INTRODUÇÃO**

A alimentação saudável é um dos pilares fundamentais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como diabete tipo dois, doenças cardiovasculares e obesidade. Mas pouco se discute que uma alimentação saudável e adequada seja uma grande aliada para as mulheres durante os ciclos menstruais.

Antes de falar sobre nutrição, é essencial entender cada fase do ciclo menstrual, pois isso auxilia na hora de dar as recomendações nutricionais (Nutmed, 2023). O ciclo menstrual é o processo natural que ocorre no corpo da mulher, envolvendo uma série de mudanças hormonais e físicas que preparam o corpo para uma possível gravidez. O ciclo é faseado, uma divisão simplificada, adotada por Frankovich; Lebrun (2000), considera duas fases: a folicular, compreendendo o período do sangramento até a ovulação (inclusive), e a lútea, que se inicia logo após, estendendo-se até o início do sangramento (Sampaio, 2002).

Muitos estudos dividem essas duas fases em quatro: menstrual, folicular, ovulatória e lutéa O período começa com a menstruação, que dura de 3 a 7 dias. Nesses momentos, o revestimento do útero (chamado de endométrio), que se desenvolveu no ciclo anterior, é eliminado através da vagina. Após esta fase, inicia-se a fase folicular, momento no qual  os ovários produzem hormônios, como o estrogênio, para estimular o crescimento de um folículo ovariano contendo um óvulo. Geralmente, por volta do 14º dia, em um ciclo de 28 dias, acontece a ovulação: o folículo maduro libera o óvulo no ovário, que é então capturado pelas tubas uterinas. Se houver relação sexual durante esse período e o esperma fertilizar o óvulo, a gravidez pode acontecer. Após a ovulação, vem a fase lútea, em que o folículo se transforma em uma estrutura chamada corpo lúteo. Se a gestação não ocorrer, o revestimento do útero se desintegra, iniciando assim um novo ciclo menstrual (Nutmed, 2023).

A nutrição é indispensável para a saúde feminina por vários motivos, refletindo seu impacto em diversas áreas da saúde física e mental. Como por exemplo na regulação hormonal, onde nutrientes como ácidos graxos essenciais, vitaminas do complexo B e minerais como magnésio e zinco são essenciais para a produção e regulação dos hormônios. Além de ser ótima aliada na saúde reprodutiva e emocional.

O ciclo menstrual é o reflexo da saúde geral, nutrientes como zinco, magnésio e vitamina B6 desempenham um papel importante na produção e regulação hormonal. Ao apoiar uma dieta com esses e outros nutrientes, mantém-se um ciclo saudável, consequentemente aliviando sintomas como a Tensão Pré-Menstrual (TPM) (Hendrickson-jack, Lisa. 2019).

Compreendendo cada fase, se vê uma necessidade de uma dieta adequada que irá trazer benefícios para cada uma dessas delas, pesquisas sugerem que padrões alimentares específicos podem ter um impacto significativo na gravidade e na frequência dos sintomas menstruais (Mihm, et al. 2021).

O presente artigo tem como objetivo principal compreender o impacto de uma alimentação equilibrada durante as diferentes fases do ciclo menstrual, buscando analisar como a dieta pode impactar a saúde hormonal e os sintomas menstruais. Além de mostrar como a nutrição modulada para os ciclos femininos pode promover saúde e leveza durante essas fases.

Dessa forma, o estudo visam ser uma contribuição para a literatura, apoiando o desenvolvimento de estratégias nutricionais durante os ciclos menstruais, estratégias essas que visa auxiliar no alívio dos sintomas e trazer leveza para essa fase da vida, consequentemente promovendo sua saúde feminina.

**2 OBJETIVO**

- Compreender o impacto de uma alimentação equilibrada durante as diferentes fases do ciclo menstrual, buscando analisar como a dieta pode impactar a saúde hormonal e os sintomas menstruais.

- Mostrar como a nutrição modulada para os ciclos femininos promove saúde e leveza para cada fase.

**3 MÉTODOLOGIA**

**Critério de escolha de estudos**

Este estudo utilizou uma abordagem qualitativa baseada na revisão narrativa da literatura. Foram incluídos no estudo: Artigos científicos que abordassem a relação entre o ciclo

menstrual e a nutrição; livros e materiais didáticos com foco no impacto hormonal sobre o metabolismo e as necessidades nutricionais.

A pesquisa focou em identificar padrões de recomendações nutricionais para as diferentes fases do ciclo menstrual. Os dados foram coletados por meio de pesquisa bibliográfica em bases de dados científicas, como PubMed, Scielo e Google Scholar, utilizando os seguintes descritores: “ciclo menstrual”, “nutrição”, “fases menstruais” e “saúde feminina”

Foram excluídos estudos que se concentrassem exclusivamente em doenças relacionadas ao ciclo menstrual, como a síndrome dos ovários policísticos (SOP).

**Seleção de estudo**

A busca incluiu publicações de todos os anos, a fim de manter a relevância e conhecimento. Inicialmente, os resultados dos estudos foram organizados em categorias que emergiram a partir da leitura dos textos, como "nutrientes que aliviam os sintomas menstruais", "impacto da dieta sobre a fase lútea e folicular" e "relação entre ingestão calórica e alterações hormonais". A partir dessas categorias, foi possível identificar padrões recorrentes e possíveis lacunas na literatura, promovendo uma discussão crítica sobre o estado atual da pesquisa na área.

Como este estudo não envolveu a participação direta de indivíduos e se baseou em uma análise de literatura previamente publicada, não houve necessidade de aprovação de comitê de ética. No entanto, todos os artigos utilizados seguiram os padrões éticos da pesquisa científica.

**4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

**Critérios de seleção de estudo**

A revisão da literatura utilizada investiga a relação entre Nutrição e Ciclo Menstrual. Foram encontrados 1.361 artigos, após a exclusão de artigos que não eram relevantes para a conclusão deste trabalho, pois não atendiam os critérios de buscas. Restaram apenas 98 para revisão de título e subtítulo. Destes, 34 foram selecionados para leitura do resumo. Seguindo a pesquisa, 19 foram escolhidos para leitura completa. Por fim, foram selecionados 14 estudos para análise final.

**Sintomas associados ao Ciclo Menstrual**

Os estudos revisados indicaram que as intervenções nutricionais e mudanças no estilo de vida têm mostrado benefícios na redução dos sintomas da síndrome pré-menstrual. Segundo Briden em seu livro, “Period Rapair Manual” (2017) mudanças na dieta podem fazer uma

grande diferença na gestão dos sintomas menstruais. Por exemplo, reduzir a ingestão de açúcar e aumentar os ácidos graxos ômega-3 pode reduzir significativamente a inflamação e aliviar a dor menstrual.

Alguns estudos apontam que a qualidade da alimentação tem um papel crucial na modulação dos sintomas relacionados ao ciclo menstrual. Os resultados sugerem que a ingestão regular de alimentos ricos em ácidos graxos, ômega-3 e vitamina D pode ter um efeito anti-inflamatório, contribuindo para a diminuição dos sintomas da SPM como: sensibilidade no seio,

entumescimento, constipação ou diarreia, cólicas, retenção hídrica com ganho de peso, fadiga, alterações no humor (irritabilidade, depressão, choro, hipersensibilidade emocional), insônia, suor nas extremidades, tontura, desmaio, dor de cabeça, mudanças no apetite e no comportamento alimentar (compulsão alimentar), dificuldade de concentração, menor rendimento, somatização (visão borrada, dor no peito, sufocação, entorpecimento, formigamento), dor no período de ovulação e acne (Barbieri; Ryan, 1995; Coleman, 2001; Rosenblum, 2001).

**Alimentação e sua influência nas diferentes fases do ciclo menstrual**

Para manter a saúde e a vitalidade, as mulheres devem focar em uma dieta balanceada que inclua proteínas magras, grãos integrais e muitas frutas e vegetais. Uma alimentação adequada pode não apenas ajudar a gerenciar o peso, mas também melhorar o bem-estar hormonal e energético (Lillien, 2016)

Cada fase do ciclo menstrual requer diferentes suportes nutricionais, na fase luteá, por exemplo, deve-se focar em alimentos ricos em magnésio e fibras para reduzir o inchaço e ajudar na desintoxicação hormonal (Vitti, 2020). Apesar de evidências claras dos malefícios de

alimentos ultraprocessados para a saúde, a literatura ainda necessita de estudos que expõem conhecimento populacional sobre esses produtos, principalmente para mulheres, onde o consumo desses alimentos podem ser fatores que agravam os sintomas que já são típicos de

cada fase, onde a duração média do ciclo menstrual é de 28 dias, mas pode variar de 20 a 45 dias (Frankovich; Lebrun, 2000).

O consumo de alimentos ricos em açúcares refinados e gorduras saturadas está associado ao aumento da sensação de fadiga e alterações de humor. Isso pode ser explicado pela oscilação nos níveis de glicose no sangue, o que provoca irritabilidade e cansaço. Além disso, esses alimentos estão frequentemente associados a patologias. Outra questão importante destacada pela revisão é a variação nas preferências alimentares ao longo do ciclo menstrual, como o aumento no consumo de alimentos ricos em carboidratos e açúcares na fase lútea, essa tendência pode ser explicada por mudanças nos níveis hormonais, particularmente a elevação da progesterona.

Sendo assim, durante as diferentes fases do ciclo menstrual é necessário incluir diferentes grupos de alimentos, cada um com uma função específica para a redução dos sintomas.

Na primeira fase do ciclo, a fase menstrual, é durante essa fase que a energia pode estar mais baixa, assim como a temperatura corporal, além de estar perdendo sangue e os níveis hormonais caem. Este é o melhor momento para comer pratos saborosos e quentes que trazem conforto e energia. Também deve-se focar nos alimentos ricos em ferro para compensar a perda sanguínea: carne vermelha, leguminosas, vegetais folhosos, verde-escuros, e cereais integrais ou fortificados.

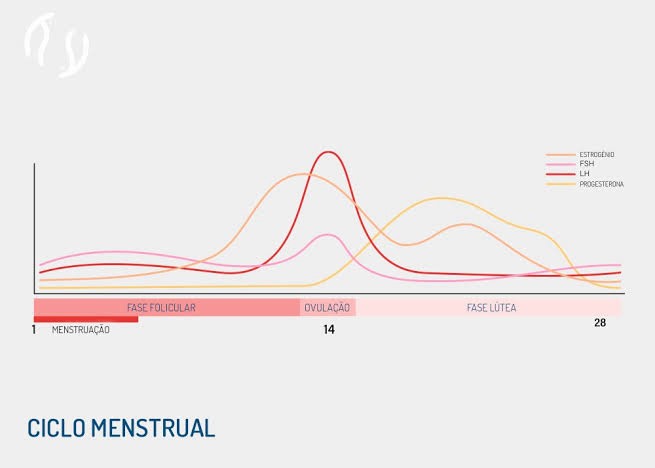
Na fase folicular, é o momento ideal para consumir alimentos que auxiliam a regulação do estrogênio: linhaça, frutas vermelhas, produtos à base de soja e brotos de leguminosas. De forma adicional, você deve consumir alimentos ricos em vitamina C, como frutas e vegetais frescos, que auxiliam no combate ao estresse oxidativo. Na fase ovulatória, é hora de consumir **vegetais crucíferos como brócolis, couve manteiga e couve-flor, assim como vegetais verdes, em geral.** Além disso, o seu corpo consome muita energia durante este período, por isso, é importante garantir que consome calorias suficientes (Santana, 2023).

Durante a fase lútea, os níveis de progesterona aumentam, e seu corpo precisa de mais carboidratos complexos e proteínas. Isso ajuda a prevenir quedas de energia e reduz os sintomas da TPM, como mudanças de humor e inchaço. Incorporar vegetais como brócolis e couve ajuda a metabolizar o estrogênio, aliviando ainda mais os sintomas da TPM (Vitti, 2013). O ciclo

feminino ou menstrual é um ciclo hormonal, um processo natural que toda mulher em fase reprodutiva passa (Naturallis, 2021).

A nutrição desempenha um papel crucial na saúde feminina, desde a regulação hormonal até a prevenção de doenças. Comer uma variedade de alimentos ricos em vitaminas e minerais é essencial para manter o equilíbrio hormonal e promover uma saúde geral ótima (Green, 2012).

**Figura 1** – Representação das fases presente no ciclo menstrual.

****

Fonte: <https://drluizflavio.com/hormonios-e-o-ciclo-menstrual/>

**Fatores Hormonais e Emocionais**

Entender o seu ciclo menstrual é como adquirir um superpoder. Ao invés de lutar contra as mudanças hormonais que ocorrem todos os meses, você pode aprender a trabalhar com elas. A chave é reconhecer os padrões de cada fase e adaptar sua vida a essas flutuações, seja ajustando sua rotina de trabalho ou os alimentos que você consome (Hill, 2019)

Para equilibrar seus hormônios, você deve primeiro equilibrar seu prato. Comer os alimentos certos pode reduzir a dominância de estrogênio, estabilizar o açúcar no sangue e

apoiar as glândulas adrenais—tudo isso é fundamental para um ciclo menstrual regular e saudável (Gottifried, 2013). Com isso, podemos ver que alguns estudos têm relacionado a nutrição como aliada no alívio de sintomas menstruais e na regulação hormonal, destacando a importância da ingestão de alimentos específicos em cada fase do ciclo menstrual.

Consumir gorduras saudáveis, proteínas de qualidade, carboidratos complexos, além de incluir alimentos ricos em fibras e manter a hidratação, ajudar a manter o equilíbrio hormonal. Nutrientes como Zinco e Magnésio também são essenciais para a manutenção dos hormônios

O ciclo menstrual é muito mais do que apenas o período menstrual. Ele é composto de várias fases, cada uma com suas próprias características. Aprender a identificar os sinais de cada fase, como as mudanças no muco cervical e na temperatura corporal basal, pode fornecer uma imagem clara da sua saúde reprodutiva e hormona ( Weschler, 2015)

O ciclo menstrual também pode ocasionar mudanças emocionais, comportamentais, físicas e cognitivas em algumas mulheres (Santos, et al. 2011). As emoções desempenham um papel significativo nas escolhas alimentares. Quando nos sentimos ansiosos, tristes ou até entediados, é comum recorrer à comida como uma forma de conforto. O problema é que, ao fazer isso, ignoramos os sinais naturais do corpo de fome e saciedade, o que pode resultar em um ciclo prejudicial de alimentação descontrolada (Tribole, 2020).

Essas ideias só reforçam que a nutrição modificada para cada fase se torna grande aliada na prevenção dos sintomas atrelados a cada uma delas, além de manter um corpo saudável e equilibrado. Com isso, os resultados obtidos indicam que mais estudos devem ser realizados com relação ao tema, para compreender melhor o ciclo mental e ter uma ampla compreensão dos benefícios que uma alimentação adequada para cada período possa contribuir para a melhora de sintomas provenientes de cada fase.

**5** **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo buscou analisar o impacto da alimentação equilibrada nas diferentes fases do ciclo menstrual, buscando analisar como a dieta pode impactar a saúde hormonal e os

sintomas menstruais. Conforme evidenciado, a ingestão de nutrientes específicos como magnésio e vitamina B6 que desempenha um papel crucial na regulação hormonal, contribuindo

para a diminuição dos sintomas da TPM e como alimentos ultraprocessados podem fazer com que esses sintomas sejam agravados se consumidos em excesso.

Os estudos utilizados reforçam a necessidade de uma abordagem nutricional personalizada para cada fase do ciclo menstrual, o que pode melhorar a qualidade de vida das mulheres, aliviando sintomas e tornando o ciclo menstrual mais leve.

A relevância desta pesquisa está em promover uma abordagem mais integrativa e personalizada para o cuidado da saúde feminina, considerando que a alimentação adequada pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar a qualidade de vida das mulheres durante o ciclo menstrual. Além disso, o estudo contribui para a conscientização sobre a importância de práticas alimentares que respeitem as necessidades nutricionais específicas de cada fase do ciclo.

No entanto, uma das limitações encontradas foi a falta de estudos com populações diversificadas, visto que grande parte da literatura foca em grupos específicos, como mulheres jovens e saudáveis. Mais pesquisas são necessárias para avaliar como intervenções nutricionais

podem impactar mulheres em diferentes fases da vida e também, com patologias que podem afetar o ciclo e tenham ligação com a nutrição, a falta de dados de longo prazo sobre os efeitos contínuos das intervenções nutricionais, o que é uma grande oportunidade para reforçar a importância desse assunto ser trabalhado com mais atenção.

Sugere-se que estudos futuros explorem intervenções dietéticas com um maior número de participantes e um acompanhamento de longo prazo, a fim de verificar os efeitos duradouros de uma alimentação equilibrada sobre os sintomas menstruais.

Investigar a interação entre diferentes tipos de dietas e a resposta hormonal durante o ciclo também pode oferecer novas percepções. Por fim, conclui-se que a nutrição desempenha um papel essencial na saúde menstrual, e no alívio de sintomas presentes durante cada ciclo.

A adoção de uma alimentação equilibrada, saudável e com nutrientes que estão associados na melhora de cada fase, tem-se uma estratégia eficaz para minimizar os desconfortos do ciclo menstrual e promover saúde para mulheres que sofrem com alterações hormonais e um ciclo desregulado. Tudo isso através do simples ato de comer, envolvendo as escolhas certas para cada refeição.

**REFERÊNCIAS**

*ALIMENTAÇÃO X CICLO MENSTRUAL.* Naturallis, 2021. Disponível em: <https://naturallisas.com.br/blog/alimentacao-x-ciclo-menstrual#:~:text=O%20ciclo%20feminino%20ou%20menstrual,ovulat%C3%B3ria%20e%20a%20fase%20l%C3%BAtea>. Acesso em: 5 set. 2024.

BARBIERI, R. L.; RYAN, K. J. *The menstrual cycle. In: RYAN, K. J. \_\*Kistner’s Gynecology: Principles & Practice.*  6. ed. St. Louis: Mosby Year Book, 1995. p. 11-49.

BRIDEN, L. \_*Period Repair Manual: Natural Treatment for Better Hormones and Better Periods.* 2. ed. Bloomington: Troubador Publishing, 2017. 370 p.

FERNANDES L.F.C. *Hormônios é o ciclo menstrual.* [imagem da internet]. 2024. Disponível em: <https://drluizflavio.com/hormonios-e-o-ciclo-menstrual/>

FRANKOVICH, R. J.; LEBRUN, C. M. *The athletic woman: menstrual cycle, contraception, and performance. \*Clinics in Sports Medicine*. Philadelphia, v. 19, n. 2, p. 251-271, 2000

GOTTFRIED, S**.** *The Hormone Cure: Reclaim Balance, Sleep, Sex Drive and Vitality Naturally with the Gottfried Protocol.* 1. ed. New York: Scribner, 2013. 432 p.

GREEN, W. *Women'sz Health: A Guide to Nutrition and Lifestyle.* London: Carlton Books, 2012.

HENDRICKSON-JACK, L. *The Fifth Vital Sign: Master Your Cycles & Optimize Your Fertility*. 1. ed. [S.l.]: Fertility Friday Publishing, 2019. 346 p.

HILL, M**.** *Period Power: Harness Your Hormones and Get Your Cycle Working for You.* London: Green Tree, 2019.

LILLIEN, L. *The Women's Health Diet: An Essential Guide to Eating Right and Feeling Great* New York: Hachette Books, 2016.

MIHM, M. J.; DAVIS, D. M. *Dietary patterns and menstrual symptoms: Evidence from observational studies.* Menopause, v. 28, n. 4, p. 387-396, 2021.

SAMPALIO, H.A.C**.**  *Aspectos nutricionais relacionados ao ciclo menstrual.* \*Revista de Nutrição\*, v. 10, n. 4, p. 310-311, set./dez. 2002.

SANTANA, L**.** O ciclo menstrual: como se alimentar de acordo com ele. Nutrium blog, 2023. Disponível em: <https://wp.nutrium.com/pt-br/o-ciclo-menstrual-como-se-alimentar-de-acordo-com-ele/?amp=1>. Acesso em: 5 set. 2024

SANTOS, L. A. S.; SOARES, C.; DIAS, A. C. G.; PENNA, N.; CASTRO, A. O. S.; AZEREDO, V. B. Estado nutricional e consumo alimentar de mulheres jovens na fase lútea e folicular do ciclo menstrual. SciELO. 2011

TRIBOLE, E.; RESCH, E. Intuitive eating: A revolutionary anti-diet approach. 4. ed. St. Martin's Griffin, 2020.

VITTI, A. *In the FLO: Unlock Your Hormonal Advantage and Revolutionize Your Life*. 1. ed. New York: HarperOne, 2020. 336 p.

WESCHLER, T**.** *Taking Charge of Your Fertility: The Definitive Guide to Natural Birth Control, Pregnancy Achievement, and Reproductive Health*. 20th Anniversary Edition. New York: William Morrow, 2015.

1Graduando em Nutrição - Christus Faculdade do Piauí. Piripiri, Piauí, Brasil.

2 Graduando em Nutrição - Christus Faculdade do Piauí. Piripiri, Piauí, Brasil.

3Professor da Christus Faculdade do Piauí, Departamento de nutrição. Piripiri, Piauí, Brasil.