



## RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E SINTOMAS DA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Brenda Rafaela De Lima Siqueira<sup>1</sup>; Giovanna Oliveira Feitosa<sup>1</sup>; Gabriel da Silva Pereira<sup>1</sup>; Gabrielly Rodrigues Felix<sup>1</sup> Joislane Kamanda Ramalho Araújo<sup>1</sup>; Emeline Trindade de Araújo Vasconcelo Aires<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

Brendasiqueira507@gmail.com

**Introdução:** A Síndrome Pré-Menstrual (SPM), também denominada Tensão Pré-Menstrual (TPM), caracteriza-se por um conjunto de sintomas emocionais, físicos e comportamentais que afetam grande parte das mulheres em fase reprodutiva (Silva et al., 2021). Pesquisas epidemiológicas indicam que 75% a 80% das mulheres apresentam sintomas indesejáveis no período pré-menstrual (Ferrão et al., 2022). Esses sintomas ocorrem na fase lútea do ciclo menstrual, desaparecendo dias após o início da menstruação, na fase folicular (Siminiuc; Turcanu, 2023). Entre os mais comuns destacam-se ansiedade, irritabilidade, alterações no apetite, fadiga, cefaleia, retenção hídrica e mastalgia, comprometendo a qualidade de vida (Silva et al., 2021). Sua etiologia envolve interações entre flutuações hormonais, fatores comportamentais e estado nutricional. **Objetivo:** Analisar a relação entre os sintomas da SPM e a alimentação, destacando nutrientes e padrões alimentares associados à atenuação do quadro. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica baseada em 7 artigos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. As buscas foram realizadas nas bases LILACS, SciELO, PubMed e no diretório acadêmico Google Acadêmico. Utilizaram-se os termos e os operadores booleanos AND/OR: "Tensão Pré-Menstrual" AND nutrição OR Dietoterapia OR nutrientes (em inglês: "Premenstrual Tension" AND nutrition OR Diet Therapy OR nutrients). Foram incluídos estudos com mulheres em idade reprodutiva que apresentavam sintomas da SPM e analisavam relação com alimentação, nutrientes ou suplementação nutricional. Incluíram-se textos completos, estudos originais e revisões sistemáticas. Excluíram-se artigos sem relação com nutrição e SPM, sem dados relevantes ou de opinião. **Resultados e Discussão:** A análise indicou que a ingestão adequada de micronutrientes como cálcio, vitamina B6, vitamina D, magnésio e ácidos graxos ômega-3 pode

reduzir sintomas da SPM, auxiliando na diminuição de processos inflamatórios, equilíbrio emocional e modulação de neurotransmissores. No período pré-menstrual, é comum o aumento do desejo por alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, que proporcionam sensação de conforto (Gonçalves; Vieira, 2025). Entretanto, esses hábitos estão associados ao agravamento do quadro (Silva et al., 2021). Em contrapartida, padrões alimentares ricos em frutas, hortaliças, grãos integrais e proteínas magras foram relacionados à menor gravidade dos sintomas (Carvalho; Martins, 2024). Apesar das evidências positivas, a literatura aponta a necessidade de mais pesquisas e estudos para confirmar eficácia e segurança das intervenções (Lima et al., 2021).

**Conclusão:** A alimentação adequada associada a um estilo de vida saudável pode contribuir para o alívio dos sintomas da Síndrome Pré-Menstrual e constitui no manejo não medicamentoso, especialmente quando baseada em nutrientes que auxiliam no equilíbrio hormonal e no bem-estar geral, enquanto o consumo frequente de alimentos ultraprocessados tende a agravar o quadro; nesse sentido, a adoção de hábitos alimentares saudáveis mostra-se uma estratégia importante, embora ainda sejam necessários estudos mais consistentes para confirmar sua eficácia e otimizar estratégias voltadas a saúde da mulher.

## Referência:

GONÇALVES, G.R.; VIEIRA, R.F.F.A. Intervenções nutricionais no manejo dos sintomas da síndrome pré-menstrual: uma revisão científica. **Revista Voos Polidisciplinar**, v.21, n.1, p.285, 2025. doi: 10.69876/rv.v21i1.285.

SILVA, F.K.D.; VASCONCELOS, M.I.L.; SOARES, I.D.C.; BRITO, L.L.; TAVARES, J.E.D.; SOUSA, N.I.C.; NASCIMENTO, L.A. Nutrição e tensão pré-menstrual: preferências alimentares e aspectos fisiológicos. **Research, Society and Development**, v.10, n.17, e42101724158, 2021. doi: 10.33448/rsd-v10i17.24158 .

FERRÃO, M.G.G.; MACHADO, M.V.; FIOCO, E.M. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com síndrome pré-menstrual: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v.5, n.4, p.12766-12786, jul./aug., 2022. doi: 10.34119/bjhrv5n4-067.

CARVALHO, I.M.; MARTINS, K.A. O papel da alimentação na síndrome pré-menstrual: uma revisão narrativa. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v.5, p.2024. ISSN: 2178-6925.

SIMINIUC, R.; TURCANU, D. Impact of nutritional diet therapy on premenstrual syndrome. **Frontiers in Nutrition**, v.10, p.1079417, 2023. doi: 10.3389/fnut.2023.1079417.

LIMA, M.P.; MOREIRA, M.A.; MAYNARD, D.C.; CRUZ, M.F.A. Alterações fisiológicas e comportamentais da mulher no ciclo menstrual e o impacto da suplementação nutricional. **Research, Society and Development**, v.10, n.16, e428101623925, 2021. doi: 10.33448/rsd-v10i16.23925.

SILVA, João Pedro; ALMEIDA, Carla; ROCHA, Marcos Vinícius. Relação entre dieta e endometriose: evidências atuais e perspectivas terapêuticas. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 39, n. 2, p. 55-66, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-1169.2024.55>.