

QUALIDADE DE SONO E SINTOMAS DEPRESSIVOS DURANTE O PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL- UMA REVISÃO DA BIBLIOGRAFIA

Giulia Meneses Menon (PIBIC/AF/UEM), Hamábilly Maria Muller Ludwig (Coautora)
Sônia Trannin de Mello (Orientadora), e-mail: stmello@uem.br.

Universidade Estadual de Maringá/Centro de Ciências da Saúde/Maringá, PR.

Área: Ciências Biológicas II

Sub-área: Morfologia

Palavras-chave: ciclo sono/vigília, saúde mental, tensão pré-menstrual.

Resumo: A presente pesquisa aborda os aspectos da saúde feminina no período pré-menstrual (STPM), buscando entender como esses sintomas contribuem com a privação de sono e dificuldades no controle das emoções e comportamentos nesse período. Tal propósito pode promover autoconhecimento, no que se refere ao ciclo reprodutivo e seus mais diversos fenômenos. Para tanto, a proposta teve como objetivo realizar pesquisa utilizando palavras-chave, por meio de um levantamento bibliográfico de caráter exploratório e quantitativo. A revisão foi construída a partir da busca de artigos na base de dados do Portal de Periódicos CAPES, com recorte temporal de produção dos últimos 5 anos. Encontrou-se inicialmente 459 artigos e após seleção e refinamento, 11 artigos foram utilizados para a elaboração deste estudo. Abordar tal assunto busca garantir o autoconhecimento e o empoderamento do corpo feminino, para que pessoas que menstruam compreendam o que ocorre em seus próprios corpos, visto que, a STPM é comumente considerada um tabu, um fenômeno “misterioso” e sem explicação.

Introdução

Os diferentes picos de hormônios decorrentes do ciclo menstrual feminino não só provocam mudanças físicas no organismo da mulher, como também mudanças no seu modo de agir e no seu comportamento. Na fase que antecede a menstruação, denominada de “período pré-menstrual”, a mulher já começa a sentir essas modificações, que englobam tanto aspectos físicos, como emocionais. Contudo, esses sintomas tendem a desaparecer com o início do sangramento menstrual. (RUFFATO, 2018, p.117).

Conforme os sintomas se apresentam, eles podem variar em relação a duração e intensidade, no entanto, quando começam a interferir no cotidiano e nas relações interpessoais da mulher de maneira prejudicial, eles passam a caracterizar a Síndrome da Tensão Pré-Menstrual (STPM) - popularmente conhecida por TPM - e em casos mais graves, o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (MENDES; DE SOUZA, 2017).

De acordo com os critérios diagnósticos do American College of Obstetricians and Gynecologists, o diagnóstico de Síndrome Pré-Menstrual se dá quando a mulher desenvolve sintomas físicos e emocionais na fase lútea do período, e pelo menos um desses sintomas deve estar presente nos cinco dias anteriores à menstruação e por pelo menos três ciclos menstruais consecutivos. Dentre os principais sintomas

decorrentes da síndrome, está a alteração de apetite, mastalgia, cefaléia, fadiga, cólica, dor articular ou muscular. Emocionalmente, englobam-se crises de raiva, tristeza, solidão, ansiedade, insônia, hipersonia, humor depressivo, labilidade afetiva acentuada, alterações libidinais, sensação de estar fora de controle, confusão mental e falta de concentração (VICTOR, 2017).

Materiais e Métodos

Este artigo trata-se de uma revisão bibliográfica, de natureza descritiva e exploratória, vinculada ao projeto de extensão intitulado “Prevenção e autocuidado na saúde reprodutiva”. O referencial teórico foi construído a partir da busca de artigos na base de dados do Portal de Periódicos CAPES, com recorte temporal de produção dos últimos 5 anos. Os artigos de revisão, assim como outras categorias de artigos científicos, são uma forma de pesquisa que utiliza fontes de informações bibliográficas e eletrônicas com o objetivo de fundamentar teoricamente um determinado tema (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011).

Para a pesquisa de base de dados, foram utilizados os seguintes cruzamentos entre os descritores, utilizando o indicador booleano “and” para relacionar as palavras-chaves: insônia x período pré-menstrual; sono x humor; sono x transtorno pré-menstrual, psicologia x ciclo menstrual; psicologia x tensão pré-menstrual; resposta imune x período menstrual; corpo feminino x ciclo menstrual; e menstruação x tabu.

Os artigos para a produção da pesquisa foram selecionados entre os meses de outubro a novembro de 2021, e foram encontrados 459 artigos. Inicialmente, foram selecionados 15 artigos, levando em consideração o título e o resumo destes. No entanto, após realizar a leitura integral dos artigos, 3 deles foram descartados, já que não traziam contribuições para o desenvolvimento do estudo.

Resultados e Discussão

Dentre os artigos analisados Mendes e Souza (2017), apontam que o período pré-menstrual é uma fase de vulnerabilidade para a ocorrência de sintomas físicos e psíquicos que geralmente aparecem uma semana antes da menstruação e desaparecem com o início do fluxo menstrual. A forma mais conhecida de se referir aos sintomas que antecedem à menstruação é o termo TPM, que significa Tensão Pré-Menstrual ou ainda Síndrome Pré-Menstrual (SPM). Em muitos casos cotidianos, se diz que a mulher “está” de TPM, quando ela expressa sentimentos de raiva, tristeza, sensibilidade e estresse. Para além da Síndrome Pré-Menstrual, com uma sintomatologia mais complexa e severa, está o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM). De acordo com a última versão do DSM, este transtorno está associado ao domínio psíquico e à oscilação intensa de humor, que pode exacerbar e/ou debilitar um conjunto de sintomas já existentes.

Lima e Silva (2018) salientam que neuromoduladores e hormônios produzidos no cérebro, como a serotonina e a melatonina, respectivamente, participam da regulação do sono e de ritmos circadianos nos seres humanos. A serotonina, além de regular o sono, também é responsável pela regulação dos níveis de humor, e por isso, com a sua baixa produção durante o período que antecede a menstruação, pode-se justificar o sono irregular e a irritabilidade das pessoas que menstruam.

De acordo com Senicato et al. (2016) a maior vulnerabilidade feminina aos transtornos mentais ocorre devido a diversos fatores e dentre eles estão as alterações no sistema endócrino que ocorrem no período pré-menstrual, pós-parto e menopausa. Não foram encontrados estudos que relacionassem diretamente aspectos do período pré-menstrual com a qualidade de sono, apenas artigos que trabalham separadamente cada um dos temas. Desse modo, buscamos promover uma articulação entre os dados que cada um nos apresenta.

Logo, a partir da análise dos dados das pesquisas realizadas por Oliveira (2017) e por Victor et al. (2019), percebe-se que a SPM e o TDPM possuem uma sintomatologia semelhante, porém, eles se diferem pela intensidade e pela duração dos sintomas. Tanto os sintomas físicos, como também os emocionais, podem trazer para a vida da mulher problemas relacionados à sua autoestima e percepção da vida, esses sintomas podem ser severos o suficiente para prejudicar seus relacionamentos interpessoais e suas atividades cotidianas.

De acordo com Victor e Barretos (2019), ao analisar as repercussões ocasionadas pela exacerbação dos sintomas físicos e psicológicos que acarreta em consequências sócio-ocupacional, familiar e conjugal, os autores observaram a predominância nos quesitos: respostas hostis às pessoas (48,79%), interesse diminuído pelo estudo/trabalho (48,65%), aumento das brigas com filhos (47,61%), os filhos dão mais trabalhos (26,19%), briga com os familiares mesmo sem motivos (65,81%) e percebem que o cônjuge briga mais com elas (20,59%).

Devido ao caráter multidimensional da qualidade de vida, bem como a alta prevalência da SPM e do TDPM e sua multiplicidade de critérios diagnósticos (VICTOR; BARREIROS; BARROS, 2019, p. 06), torna-se necessário entender quais as repercussões que esses fenômenos podem trazer à vida social, singular e afetiva das pessoas que menstruam.

Além disso, nota-se que a grande maioria dos sintomas presentes durante o período pré-menstrual estão referenciados no DSM-V como sendo sintomas característicos da depressão. De acordo com a ACOG, os sintomas de depressão e ansiedade são muito parecidos com os sintomas emocionais da TPM e do TDPM, no entanto, mulheres com depressão geralmente vivenciam os sintomas durante todo o mês, sem necessariamente estar no período menstrual. Os sintomas depressivos estão presentes durante o ciclo menstrual, no entanto, esses sintomas se tornam um indício de depressão quando não cessam com o fim da menstruação e se tornam vivências cotidianas.

Conclusões

Os resultados deste estudo demonstram que as mulheres são atravessadas por inúmeras questões sociais, culturais e que conferem restrições, principalmente em relação ao gênero. Desse modo, além de fatores biológicos, as mulheres são afetadas por diversos aspectos estressantes e desafiadores, que ao estarem associados, podem trazer consequências à saúde física e psíquica feminina. Portanto, diagnosticar precocemente mulheres com STPM e/ou transtorno mental comum, bem como acompanhá-las e tratá-las em seus mais diversos afetos, contribui para reduzir os impactos na qualidade de vida feminina.

Agradecimentos

Agradeço à Fundação Araucária que proporcionou a realização desse projeto de Pesquisa, e a orientadora, Prof.^a Dr.^a Sônia Trannin de Mello pelo apoio no desenvolvimento deste estudo.

Referências

BOTELHO, L. L. R.; DE ALMEIDA CUNHA, C. C.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

LIMA, L.S.; DA SILVA, C. P. Triptofano no Sono: Uma Revisão Sistemática baseada no Método PRISMA. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 12, n. 42, p. 397-407, 2018.

MENDES, Natalia Alves; DE SOUZA, Anderson Pereira. Alterações Fisiológicas relacionadas à Síndrome da Tensão Pré-Menstrual na vida da mulher. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 10, n. 33, p. 01-09, 2017.

OLIVEIRA, S. X. Perfil de mulheres com síndrome da tensão pré-menstrual na menacme. **The FIEP bulletin**, v. 1, n. 1, p. 1408–1414, 2017.

RUFFATTO, J. et al. O Papel Mediador das Emoções na Relação entre Hormônios Femininos e Escolha Indulgente. *Revista Brasileira de Marketing*, v. 17, n. 1, p. 117-127, 2018.

SENICATO, C.; AZEVEDO, R. C. S.; BARROS, M. B. A. Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2543-2554, 2018.

SILVA, C. de S. e; OLIVEIRA, B. C. de; SOUZA, S. M. de O.; SILVA, H. G. N.; YKEDA, D. S. Estudo comparativo da qualidade do sono e insônia entre mulheres no climatério e com ciclo menstrual regular. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 163–171, 2020. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i2.2779. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2779> .

SILVA, L. C. G. et al. Uso da EDAO-R para caracterizar a adaptação psicológica de mulheres atendidas em uma Unidade Básica de Saúde. **Contextos Clínicos**, v. 11, n. 1, p. 2-13, 2018.

TORRAS, M. Letras escarlata. Estudos sobre a representació da menstruació, Teresa Bermúdez Montes y Mònica Heloane Carvalho de Sant'Anna (eds.). **Lectora: revista de dones i textualitat**, n. 23, p. 187-190, 2017.

VICTOR, F. F. et al. Qualidade de vida entre estudantes universitárias com síndrome pré-menstrual. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 41, n. 5, p. 312-317, 2019.