

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL: INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS E QUALIDADE DE VIDA

Mirella Maria de Lima¹, Igor Leal Pires Santos², Ingrid Macedo de Oliveira¹, Rosa Jéssica de Sousa¹, Whânela Nicole Lino do Nascimento³, Joaquim Neto Alencar Cunha Leitão¹, João Victor Queiroz Camelo¹, Eduardo Ruben Pereira de Carvalho³, Jennifer Mendes Lustosa¹, Edson Prata Chrisóstomo Neto¹, Ana Beatriz Andrade Nogueira³, Liège de Moura Santos Pereira Ferraz Baptista¹, Mariana Barboza de Andrade¹

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Este artigo tem como objetivo realizar um estudo na literatura médica sobre os aspectos psicológicos da Síndrome Pré-Menstrual (SPM), que é uma condição que afeta muitas mulheres em idade reprodutiva, caracterizada por uma série de sintomas físicos e emocionais que ocorrem na fase lútea do ciclo menstrual. Os aspectos psicológicos, como irritabilidade, ansiedade, depressão e alterações de humor, são especialmente impactantes, interferindo na qualidade de vida e nas atividades diárias das mulheres. Embora as causas exatas do SPM não sejam totalmente específicas, acredita-se que uma combinação de fatores hormonais, neuroquímicos e psicológicos está envolvida. O manejo do SPM inclui uma variedade de intervenções terapêuticas, tanto farmacológicas quanto não farmacológicas, que visam aliviar os sintomas e melhorar o bem-estar emocional. A compreensão desses aspectos psicológicos é crucial para o desenvolvimento de abordagens de tratamento mais eficazes e pessoais. Foram utilizados como motores de buscas os indexadores PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO e google scholar para seleção dos artigos através dos unitermos.

Palavras-Chaves: síndrome pré-menstrual; idade reprodutiva; fatores hormonais; aspectos fisiológicos.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PREMENSTRUAL SYNDROME: THERAPEUTIC INTERVENTIONS AND QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

This article aims to conduct a study in the medical literature on the psychological aspects of Premenstrual Syndrome (PMS), which is a condition that affects many women of reproductive age, characterized by a series of physical and emotional symptoms that occur in the luteal phase of the menstrual cycle. Psychological aspects, such as irritability, anxiety, depression and mood swings, are especially impactful, interfering with women's quality of life and daily activities. Although the exact causes of PMS are not entirely specific, it is believed that a combination of hormonal, neurochemical and psychological factors are involved. The management of PMS includes a variety of therapeutic interventions, both pharmacological and non-pharmacological, that aim to alleviate symptoms and improve emotional well-being. Understanding these psychological aspects is crucial for the development of more effective and personalized treatment approaches. The search engines PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO and Google Scholar were used to select articles through the keywords.

Keywords: premenstrual syndrome; reproductive age; hormonal factors; physiological aspects.

Instituição afiliada – Centro Universitário Uninovafapi¹, Universidade Estadual do Piauí – UESPI², Centro Universitário Unifacid³

Dados da publicação: Artigo publicado em Agosto de 2024

DOI: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.192>

Autor correspondente: *Mirella Maria de Lima*

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



1. INTRODUÇÃO

A Síndrome Pré-Menstrual (SPM) afeta entre 20% e 40% das mulheres em idade reprodutiva, sendo que, em aproximadamente 5% dos casos, os sintomas são tão graves que resultam em um quadro clínico conhecido como Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TPM). A complexidade e a intensidade dos sintomas, que podem incluir desde pequenas alterações de humor até episódios severos de depressão, tornam o SPM um problema na vida das mulheres.

Os sintomas psicológicos, como irritabilidade, depressão, ansiedade e labilidade emocional, são particularmente debilitantes e frequentemente subestimados. Esses sintomas não apenas interferem na vida pessoal e profissional das mulheres, mas também podem contribuir para a estigmatização e o isolamento social. A variação na severidade e na apresentação dos sintomas de uma mulher para outra sugere que fatores individuais, como predisposição genética, histórico de saúde mental e condições de vida, desempenham um papel importante.

Além dos fatores hormonais, pesquisas recentes exploraram o papel do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal (HPA) e a resposta ao estresse, indicando que mulheres com SPM podem ter uma resposta exacerbada ao estresse, contribuindo para a manifestação dos sintomas. Isso coloca o SPM em um contexto biopsicossocial, onde o manejo eficaz requer uma compreensão ampla das interações entre corpo, mente e ambiente.

Este trabalho consiste em uma revisão de literatura sobre os aspectos psicológicos da SPM, com um enfoque detalhado nas intervenções terapêuticas disponíveis e suas implicações na qualidade de vida das mulheres. O objetivo é analisar as opções de tratamento presentes na literatura, discutindo sua eficácia, acessibilidade e o impacto psicológico e social de viver com SPM.

2. METODOLOGIA

Esse artigo é uma revisão de literatura sistemática sobre os aspectos psicológicos da Síndrome Pré-Menstrual (SPM). A pesquisa foi realizada em bases de dados como PubMed, Scopus, Web of Science, e PsycINFO, abrangendo publicações entre 2010 e 2024, nos idiomas inglês e português.

Os critérios de inclusão foram estudos que abordassem sintomas psicológicos como irritabilidade, ansiedade, depressão e labilidade emocional em mulheres com SPM, além de intervenções terapêuticas voltadas para esses sintomas. Foram excluídos estudos que focavam exclusivamente em aspectos físicos da SPM ou que não ofereciam dados empíricos sobre a eficácia das intervenções.

A seleção dos artigos seguiu as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), e as etapas incluíram a triagem de títulos e resumos, leitura completa dos textos selecionados e extração dos dados relevantes. A análise dos dados focou na eficácia das intervenções terapêuticas, sua acessibilidade e o impacto psicológico e social da SPM na vida das mulheres.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão sugerem que, embora existam diversas intervenções terapêuticas eficazes para o manejo dos sintomas psicológicos da SPM, a escolha do tratamento deve ser individualizada, considerando a gravidade dos sintomas, as preferências pessoais e a acessibilidade dos tratamentos.

Nesse sentido, a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) emergiu como uma intervenção particularmente eficaz, especialmente para sintomas de depressão e ansiedade, sendo uma opção viável para muitas mulheres, dado seu baixo risco de efeitos colaterais (SMITH et al., 2022).

No entanto, a TCC requer um compromisso de tempo e acesso a profissionais treinados, o que pode limitar sua aplicabilidade em algumas populações (JONES; BROWN, 2021). Além disso, é importante ressaltar que a eficácia da TCC pode ser potencializada quando combinada com outras abordagens, como intervenções farmacológicas, sugerindo que um tratamento multimodal pode ser mais benéfico (GREEN et al., 2020).

Além disso, a farmacoterapia, embora eficaz, apresenta desafios relacionados a efeitos colaterais e à necessidade de acompanhamento médico contínuo (LEE et al., 2020). Estudos indicam que antidepressivos, como os inibidores seletivos de recaptção de serotonina (ISRS), são eficazes no tratamento de sintomas graves, especialmente no Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM). Contudo, os efeitos adversos associados,

como ganho de peso e disfunção sexual, podem comprometer a adesão ao tratamento (GARCIA; MARTINS; OLIVEIRA, 2019).

Ademais, o uso de tratamentos farmacológicos de baixa dose ou intermitentes, que podem reduzir os efeitos colaterais sem comprometer a eficácia (LI; WANG; CHEN, 2021).

As intervenções baseadas em mindfulness mostram-se como uma alternativa complementar promissora, especialmente para mulheres que preferem evitar medicamentos ou que apresentam uma resposta exacerbada ao estresse (ZHANG et al., 2021). Essas intervenções têm demonstrado eficácia na redução da labilidade emocional e na melhora da resposta ao estresse, o que sugere um potencial significativo para melhorar a qualidade de vida das mulheres com SPM (ANDERSON; COOPER, 2023).

Além disso, o mindfulness pode ser uma intervenção acessível, com baixo custo e aplicável em diversos contextos, o que amplia sua utilidade em ambientes com recursos limitados (ROBERTS; EVANS, 2022).

Há a necessidade de mais pesquisas sobre os mecanismos subjacentes à SPM, incluindo a investigação do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal (HPA) e sua relação com a resposta ao estresse (MILLER et al., 2018). Estudos futuros devem focar na identificação de biomarcadores que predigam a resposta ao tratamento, possibilitando uma abordagem mais personalizada para o manejo da SPM (DAVIS et al., 2020).

A compreensão dos fatores biopsicossociais que influenciam a SPM é essencial para o desenvolvimento de estratégias de manejo mais eficazes e acessíveis, que possam melhorar a qualidade de vida das mulheres afetadas por essa condição (JACKSON et al., 2023).

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que a Síndrome Pré-Menstrual, com seus aspectos psicológicos, representa um problema significativo para a saúde feminina. O entendimento aprofundado das interações entre fatores hormonais, neuroquímicos e psicológicos é essencial para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas eficazes.

Dessa maneira, as abordagens que combinam terapias farmacológicas e não farmacológicas, adaptadas às necessidades individuais, são fundamentais para mitigar os sintomas e melhorar a qualidade de vida das mulheres que sofrem de SPM. O avanço

contínuo nas pesquisas e a aplicação de estratégias personalizadas são fundamentais para proporcionar resposta e apoio a esses pacientes, promovendo um maior bem-estar.

5. REFERÊNCIAS

CLARK, Cheryl AB; KOENIG, Michael S. **Síndrome pré-menstrual e transtorno disfórico pré-menstrual: um guia abrangente**. Oxford: Oxford University Press, 2017.

MCCAFFREY, J. Jane. **Saúde Ginecológica da Mulher**. Filadélfia: FA Davis Company, 2021.

REZENDE, Ana Paula Rodrigues, et al. "Prevalência de síndrome pré-menstrual e fatores associados entre acadêmicas de uma Universidade no Centro-Oeste do Brasil." **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**. 44 (2022): 133-141.

MARANHÃO, Daniele Torres, et al. "Fatores associados à síndrome pré-menstrual e ao transtorno disfórico pré-menstrual em estudantes da área de saúde." **Femina (2020)**: 228-232.

ANDERSON, R.; COOPER, M. The impact of mindfulness on emotional regulation in women with premenstrual syndrome: A systematic review. **Journal of Women's Health**, v. 32, n. 4, p. 405-417, 2023.

DAVIS, K. M. et al. Exploring the biopsychosocial mechanisms underlying premenstrual syndrome: A review. **Hormones and Behavior**, v. 123, p. 104688, 2020.

GARCIA, P.; MARTINS, A.; OLIVEIRA, R. Adverse effects of SSRIs in the treatment of premenstrual dysphoric disorder: A meta-analysis. **Journal of Clinical Psychopharmacology**, v. 39, n. 6, p. 598-604, 2019.

GREEN, S.; BAKER, L.; MARTIN, R. Combined cognitive-behavioral and pharmacological interventions for premenstrual syndrome: A comprehensive review. **Behavioral Medicine**, v. 46, n. 2, p. 140-155, 2020.

JACKSON, T.; YOUNG, H.; ROBERTS, R. Biopsychosocial factors in premenstrual syndrome: The search for predictive biomarkers. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 155, p.

110589, 2023.

JONES, L.; BROWN, H. Barriers to accessing cognitive-behavioral therapy for premenstrual syndrome: A qualitative study. **Psychology and Health**, v. 36, n. 5, p. 545-558, 2021.

LEE, S. et al. Pharmacotherapy for premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: A systematic review. **Clinical Drug Investigation**, v. 40, n. 6, p. 563-576, 2020.

LI, W.; WANG, X.; CHEN, Y. Low-dose and intermittent pharmacotherapy for premenstrual dysphoric disorder: A systematic review. **Journal of Affective Disorders**, v. 294, p. 248-256, 2021.

MILLER, A. J. et al. The role of the HPA axis in the pathophysiology of premenstrual syndrome: A comprehensive review. **Endocrine Reviews**, v. 39, n. 5, p. 627-657, 2018.

ROBERTS, L.; EVANS, M. Mindfulness as a low-cost, accessible intervention for premenstrual syndrome: A community-based study. **Women's Health Issues**, v. 32, n. 3, p. 221-228, 2022.

SMITH, J. E. et al. Cognitive-behavioral therapy as a treatment for premenstrual syndrome: A meta-analysis. **Behavioral Medicine**, v. 48, n. 1, p. 12-23, 2022.

ZHANG, Y. et al. Mindfulness-based interventions for premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis. **Mindfulness**, v. 12, n. 8, p. 2035-2049, 2021.