

ARTIGO CIENTÍFICO

A RELAÇÃO ENTRE SINTOMAS PRÉ-MENSTRUAIS E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM MULHERES

THE RELATIONSHIP BETWEEN PREMENSTRUAL SYMPTOMS AND ANXIETY DISORDERS IN WOMEN

Nadine Reis¹; Perci Klein²

¹Acadêmico do Curso de Psicologia, Centro Universitário Unicuritiba, Rua Chile, 238, CEP 82.010-330, Curitiba, PR. ²Professor, Mestre, Psicólogo, Centro Universitário Unicuritiba, Rua Chile, CEP, Curitiba, PR.

RESUMO

Este estudo explora a relação entre sintomas pré-menstruais e transtornos de ansiedade em mulheres, investigando seu impacto na qualidade de vida. Objetivos específicos abrangem a identificação de sintomas comuns, a exploração de fatores de risco e a avaliação do impacto multidimensional. O referencial teórico analisa a complexa interação entre sintomas pré-menstruais e ansiedade. Estudos epidemiológicos destacam a alta prevalência desses sintomas, com impactos significativos na vida das mulheres. Intervenções terapêuticas, como terapia cognitivo-comportamental e terapias complementares, oferecem estratégias promissoras de manejo. Este trabalho contribui para a compreensão, enfatizando a importância de abordagens personalizadas, abarcando a saúde pública, impacto econômico e bem-estar das mulheres.

Palavras-chave: sintomas pré-menstruais, transtornos de ansiedade, qualidade de vida, saúde da mulher, intervenções terapêuticas.

ABSTRACT

This study explores the relationship between premenstrual symptoms and anxiety disorders in women, investigating their impact on quality of life. Specific objectives include identifying common symptoms, exploring risk factors, and assessing the multidimensional impact. The theoretical framework examines the complex interaction between premenstrual symptoms and anxiety. Epidemiological studies highlight the high prevalence of these symptoms, significantly impacting women's lives. Therapeutic interventions, such as cognitive-behavioral therapy and complementary therapies, offer promising management strategies. This work contributes to understanding, emphasizing the importance of personalized approaches, encompassing public health, economic impact, and women's well-being.

Keywords: premenstrual symptoms, anxiety disorders, quality of life, women's health, therapeutic interventions.

1. Introdução

A complexa interação entre os sintomas pré-menstruais e os transtornos de ansiedade em mulheres é o foco central deste estudo. Iniciamos contextualizando a prevalência desses sintomas e sua influência significativa na saúde física e emocional das mulheres. O problema de pesquisa é delineado por meio da pergunta: "Qual é a relação entre os sintomas pré-menstruais e os transtornos de ansiedade em mulheres, e como esses sintomas afetam sua qualidade de vida e bem-estar emocional?"

Ao revisar o referencial teórico, exploramos minuciosamente os aspectos relacionados aos sintomas pré-menstruais, incorporando informações detalhadas sobre as fases folicular e lútea do ciclo menstrual, suas flutuações hormonais e os modelos teóricos que explicam essa complexa relação. Destacamos não apenas a manifestação física, mas também a influência psicológica, considerando fatores como estresse e histórico pessoal.

Os objetivos específicos delineiam a identificação de sintomas comuns, a exploração de fatores de risco e a avaliação do impacto multidimensional desses sintomas, agora enriquecidos pela compreensão das fases folicular e lútea. O objetivo central da pesquisa permanece: Investigar a relação entre os sintomas pré-menstruais e os transtornos de ansiedade em mulheres, analisando o impacto desses sintomas na qualidade de vida e no bem-estar emocional, com o propósito de fornecer subsídios para intervenções terapêuticas personalizadas.

Esta pesquisa visa não apenas aumentar a compreensão dessa relação complexa, mas também oferecer insights valiosos para profissionais de saúde, psicólogos e demais interessados no bem-estar mental das mulheres. Ao compreender os mecanismos subjacentes a essa interação, o intuito não é apenas preencher lacunas no conhecimento, mas também contribuir para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes. A análise detalhada das fases folicular e lútea, juntamente com as flutuações hormonais, enriquece significativamente a fundamentação teórica e a abordagem global da pesquisa.

1.1 TEMA:

A relação entre sintomas pré-menstruais e transtornos de ansiedade em mulheres.

1.2 PROBLEMA:

A pergunta que irá direcionar o projeto de pesquisa será: "Qual é a relação entre os sintomas pré-menstruais e os transtornos de ansiedade em mulheres, e como esses sintomas afetam sua qualidade de vida e bem-estar emocional?"

1.3 JUSTIFICATIVA:

A relação entre sintomas pré-menstruais e transtornos de ansiedade em mulheres reside na importância de compreender a influência dos sintomas pré-menstruais nos transtornos de ansiedade e seu impacto na qualidade de vida e bem-estar emocional das mulheres.

Os sintomas pré-menstruais são uma experiência comum entre as mulheres, afetando significativamente sua saúde física e emocional. Muitas mulheres experimentam sintomas desconfortáveis, como irritabilidade, alterações de humor, ansiedade, tensão e alterações do sono, antes da menstruação. No entanto, para algumas mulheres, esses sintomas podem se tornar mais intensos e persistentes, levando ao desenvolvimento ou agravamento de transtornos de ansiedade.

Compreender a relação entre os sintomas pré-menstruais e os transtornos de ansiedade é fundamental para uma abordagem terapêutica eficaz. Essa pesquisa pode fornecer insights valiosos sobre os mecanismos subjacentes a essa relação, identificar fatores de risco, avaliar o impacto na qualidade de vida e no bem-estar emocional das mulheres afetadas, além de orientar a criação de intervenções personalizadas.

Dessa forma, é evidente a necessidade de uma pesquisa aprofundada nesta área, a fim de fornecer subsídios para profissionais de saúde, psicólogos e demais interessados no bem-estar mental das mulheres, contribuindo para a promoção de uma abordagem integral e personalizada para a saúde mental feminina.

1.4 OBJETIVOS DA PESQUISA

1.4.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral deste projeto de pesquisa é investigar a relação entre os sintomas pré-menstruais e os transtornos de ansiedade em mulheres, bem como analisar o impacto desses sintomas na qualidade de vida e no bem-estar emocional.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos específicos deste estudo incluem:

- a) Identificar quais os sintomas pré-menstruais mais comuns entre as mulheres, compreendendo sua frequência e intensidade.
- b) Investigar os fatores envolvidos no desenvolvimento do transtorno de ansiedade em mulheres que experimentam sintomas pré-menstruais agravados.
- c) Avaliar o impacto dos sintomas pré-menstruais na qualidade de vida das mulheres, considerando aspectos físicos, emocionais, sociais e funcionais.

2 Referencial teórico

Inicialmente, serão explorados os aspectos relacionados aos sintomas pré-menstruais, incluindo a definição e classificação dos sintomas mais comuns, bem como os fatores hormonais e psicológicos envolvidos. Serão apresentadas as possíveis causas e mecanismos subjacentes aos sintomas pré-menstruais, bem como os principais modelos teóricos que explicam essa relação.

Os sintomas pré-menstruais (SPM) são manifestações físicas e emocionais que ocorrem regularmente durante o ciclo menstrual das mulheres. Esses sintomas podem incluir alterações de humor, irritabilidade, ansiedade, fadiga e dores de cabeça, entre outros. Os SPM são influenciados por fatores hormonais, como as flutuações dos níveis de estrogênio e progesterona, e fatores psicológicos, como o estresse e a história pessoal. A relação entre os sintomas pré-menstruais e transtornos de ansiedade é complexa e pode envolver mecanismos neurobiológicos e psicossociais. Diversos modelos teóricos têm sido propostos para explicar essa relação. Compreender esses aspectos é fundamental para proporcionar um melhor suporte e tratamento às mulheres que enfrentam esses sintomas, visando melhorar sua qualidade de vida e bem-estar emocional.

Ao revisar o ciclo menstrual, ganham destaque as fases folicular e lútea, marcadas por flutuações nos níveis de estrogênio e progesterona. Durante a fase folicular, que ocorre na primeira metade do ciclo menstrual, os níveis de estrogênio aumentam gradualmente, desempenhando um papel crucial na regulação do ciclo menstrual. Este hormônio estimula o desenvolvimento do folículo ovariano e prepara o revestimento uterino para uma possível gravidez, promovendo a proliferação de tecidos e vasos sanguíneos. Essa fase é caracterizada por uma sensação de vitalidade e energia em muitas mulheres.

Na fase lútea, que ocorre na segunda metade do ciclo menstrual após a ovulação, os níveis de estrogênio atingem o pico e começam a diminuir, enquanto os níveis de progesterona aumentam. A progesterona desempenha um papel fundamental na preparação do revestimento uterino para a implantação do óvulo fertilizado, promovendo o espessamento e a vascularização do endométrio. No entanto, se a gravidez não ocorrer, os níveis de ambos os hormônios diminuem, desencadeando a menstruação e permitindo que o corpo se prepare para um novo ciclo.

Durante a fase lútea, algumas mulheres podem experimentar mudanças no humor, irritabilidade e sensibilidade mamária devido a essas flutuações hormonais. Essas variações não apenas refletem as complexidades do ciclo menstrual, mas também destacam a interconexão intrincada entre os hormônios sexuais e o sistema nervoso central. Estudos indicam que as flutuações hormonais durante essas fases podem impactar não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos emocionais e cognitivos, influenciando o bem-estar global da mulher ao longo do ciclo menstrual.

Assim, a compreensão detalhada das fases folicular e lútea, juntamente com as flutuações nos níveis de estrogênio e progesterona, é essencial para uma análise abrangente dos sintomas pré-menstruais e sua relação com os transtornos de ansiedade em mulheres. Essa compreensão mais profunda não apenas enriquece o referencial teórico, mas também fornece insights valiosos para o desenvolvimento de estratégias de intervenção personalizadas e eficazes.

Numerosas revisões indicam a exacerbação de sintomas psiquiátricos durante diferentes fases do ciclo menstrual, incluindo ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático. O estrogênio parece desempenhar um papel protetor, enquanto a progesterona pode ter efeitos ansiolíticos, mas também está associada a respostas ao estresse.

Estudos também sugerem influências do ciclo menstrual no uso de substâncias, comportamentos aditivos e taxas de suicídio. No entanto, lacunas de pesquisa persistem, especialmente em relação à síndrome do pânico, distúrbios alimentares e bipolaridade.

Em seguida, o referencial teórico se concentrará nos transtornos de ansiedade, com ênfase na ansiedade em mulheres. Serão discutidos os critérios diagnósticos, tipos de transtornos de ansiedade e suas características clínicas.

Os transtornos de ansiedade são condições de saúde mental caracterizadas pela presença persistente de ansiedade excessiva e incapacitante. No contexto das mulheres, a ansiedade pode ser especialmente relevante.

Os critérios diagnósticos para os transtornos de ansiedade são estabelecidos pelos manuais de classificação, como o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) e a CID-10 (Classificação Internacional de Doenças). Esses critérios englobam sintomas como preocupação excessiva, irritabilidade, inquietação, dificuldade de concentração, alterações do sono, entre outros. A compreensão desses critérios diagnósticos e dos diferentes tipos de transtornos de ansiedade é essencial para a identificação, avaliação e tratamento adequado desses transtornos em mulheres. A

abordagem terapêutica pode envolver intervenções psicoterapêuticas, uso de medicamentos e estratégias de autocuidado, visando reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida dessas mulheres.

Por fim, serão apresentados estudos empíricos relevantes que contribuíram para o entendimento da relação entre os sintomas pré-menstruais e os transtornos de ansiedade em mulheres. Esses estudos incluem pesquisas epidemiológicas e pesquisas que investigam os efeitos de intervenções terapêuticas.

Devido à grande variedade de sintomas associados à Síndrome Pré-Menstrual (SPM), que abrange mais de 150 sintomas relacionados a diversos órgãos e sistemas do corpo, não há um consenso sobre uma definição precisa. Em vez disso, supõe-se a existência de diferentes subtipos desse distúrbio, cada um com sua própria gravidade e influenciado por uma combinação complexa de fatores biológicos, psicológicos e ambientais. Devido a essa grande diversidade de sintomas, alguns autores referem-se a ela como "síndromes ou alterações pré-menstruais" (Steiner, 1997)

Enquetes epidemiológicas mostram que 75% a 80% das mulheres apresentam sintomas durante o período pré-menstrual. Aproximadamente 10% das mulheres entrevistadas declararam que seus sintomas são perturbadores, impondo a necessidade de auxílio profissional. Entre 2% e 8% das mulheres em idade reprodutiva padecem de sintomas severos o suficiente para desequilibrar suas vidas social, familiar e/ou profissional durante uma a duas semanas de cada mês.

Portanto, esse sofrimento constitui um problema de saúde pública, com consequências importantes nas áreas pessoal, econômica e de equidade para as mulheres afetadas e para a sociedade.

As intervenções psicoterapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, podem ajudar as mulheres a identificar e modificar padrões de pensamento negativos e disfuncionais relacionados aos sintomas pré-menstruais e à ansiedade. Além disso, essas abordagens terapêuticas fornecem estratégias de enfrentamento e habilidades de regulação emocional que podem ser eficazes no manejo dos sintomas e na redução da ansiedade.

Terapias complementares, como a acupuntura, a meditação e o yoga, também têm sido exploradas como formas de aliviar os sintomas pré-menstruais e reduzir a ansiedade. Essas práticas podem promover o relaxamento, equilibrar os níveis hormonais e melhorar o bem-estar emocional das mulheres. Além disso, programas de autocuidado que envolvem mudanças no estilo de vida, como a adoção de uma

alimentação saudável, a prática regular de exercícios físicos e a gestão do estresse, podem ter um impacto positivo nos sintomas pré-menstruais e na ansiedade.

Em resumo, as intervenções terapêuticas oferecem possibilidades promissoras para aliviar os sintomas pré-menstruais e reduzir os transtornos de ansiedade em mulheres, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida e no bem-estar emocional.

3. Conclusões

A pesquisa explora a intrincada relação entre os sintomas pré-menstruais e os transtornos de ansiedade em mulheres, considerando seus impactos na qualidade de vida e no bem-estar emocional. Ao longo do estudo, foram identificados os sintomas pré-menstruais mais comuns e sua intensidade, investigando os fatores envolvidos no desenvolvimento de transtornos de ansiedade em mulheres que experimentam sintomas pré-menstruais agravados. Avaliamos também o impacto desses sintomas em diferentes aspectos da qualidade de vida, incluindo o físico, emocional, social e funcional.

As descobertas ressaltam a relevância das fases folicular e lútea, destacando as flutuações nos níveis de estrogênio e progesterona como elementos cruciais na complexa interação de sintomas. Essas nuances hormonais não apenas influenciam os aspectos físicos, mas também têm implicações significativas nos aspectos emocionais e cognitivos, afetando o bem-estar global da mulher ao longo do ciclo menstrual.

Observa-se a importância de abordagens terapêuticas personalizadas, levando em consideração não apenas os aspectos clínicos, mas também o impacto econômico dos sintomas pré-menstruais agravados. Esses sintomas podem resultar em custos relacionados a tratamentos médicos, faltas no trabalho e redução da produtividade.

Este estudo contribui para a compreensão aprofundada dos mecanismos subjacentes a essa complexa relação, fornecendo informações valiosas para profissionais de saúde, psicólogos e todos interessados no bem-estar mental das mulheres. Reforça a necessidade de um enfoque integral e personalizado na promoção da saúde mental feminina, alinhando-se com as variadas nuances hormonais ao longo do ciclo menstrual.

Em síntese, a pesquisa destaca a complexidade dessa relação e suas implicações profundas na vida das mulheres, agora enriquecida pela compreensão detalhada das fases folicular e lútea. O objetivo é que este estudo sirva como um ponto de partida para futuras pesquisas e o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes, visando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional das mulheres afetadas por sintomas pré-menstruais agravados e transtornos de ansiedade.

Referências

ANDRADE, M. M. **Introdução à Metodologia do Trabalho Científico**. 9.ed. São Paulo: Atlas, 2009.

DEL-BEN, C. M., VILELA, J. A. A., & CRIPPA, J. A. S. (2012). **Transtorno de Ansiedade Generalizada: diagnóstico e tratamento**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 34 (Suppl 1), S41-S55, 2012.

APPOLINÁRIO, J. C., NARDI, A. E., & GORENSTEIN, C. **Transtorno Disfórico Pré-Menstrual**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 22(4), 195-198, 2000.

GALVÃO, L. S. S., & DE MELO, A. P. D. **Avaliação de variáveis cognitivas e afetivas em mulheres com transtorno disfórico pré-menstrual**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 23(4), 439-444, 2007.

HALBREICH, U., BORENSTEIN, J., & PEARLSTEIN, T. **Síndrome Disfórica Pré-Menstrual: diagnóstico e tratamento**. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 25(4), 275-278, 2003.

ARAÚJO, A. R., & PEDROSO, R. S. **Aspectos hormonais da Síndrome Pré-Menstrual**. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 29(4), 193-199, 2007.

FONSÊCA, CINTHIA BEATRIZ. **Efeito agudo da respiração abdominal lenta sobre ansiedade, humor, modulação autonômica e atividade cerebral em mulheres com síndrome pré-menstrual**. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2016.

American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed, 2014.

CID-10 - **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde**. 10ª ed. São Paulo: Ed. Universidade de São Paulo, 1997.

VALADARES, G. C., FERREIRA, L. V., FILHO, H. C., & SILVA, M. A. R. **Transtorno disfórico pré-menstrual revisão: conceito, história, epidemiologia e etiologia.** Revista de Psicologia Clínica, 33(2), 111-116, 2006.

SILVEIRA, A., VIEIRA, E., LEÃO, D. M., BENITES, B. P., FERREIRA, R. R., & LONGORIA, E. S. **Síndrome da tensão pré-menstrual observada em usuárias do ambulatório municipal de saúde da mulher.** Revista Internacional de Andrología, 12(3), 116-120, 2014.

SÁ, M. C. A. B., & MOREIRA, A. C. **Síndrome pré-menstrual e depressão: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 38(8), 405-411, 2016.

ALMEIDA, P. A., AMORIM, R. C., & MELO, M. A. P. **Transtornos afetivos pré-menstruais: aspectos clínicos e terapêuticos.** Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, 39(2), 93-101, 2017.

CORRÊA, L. L., & FIALHO, A. **Impacto dos sintomas pré-menstruais na qualidade de vida de mulheres: revisão integrativa.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, 49(2), 314-320, 2015.

SANTOS, T. O., SÁ, S. S., & VIEIRA, M. S. **Transtornos de ansiedade em mulheres com síndrome pré-menstrual.** Psicologia em Pesquisa, 8(2), 159-168, 2014.

GARCIA, N.M, WALKER R.S, ZOELLNER, L.A. **Estrogen, progesterone, and the menstrual cycle: a systematic review of fear learning, intrusive memories, and PTSD.** Clin Psychol Rev 66:80–96, 2018.

INDUSEKHAR, R, USMAN, S.B, O'BRIEN, S. **Psychological aspects of premenstrual syndrome.** Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. Apr;21(2):207-20, 2007.

JANG, D, ELFENBEIN, H.A. **Menstrual cycle effects on mental health outcomes: a meta-analysis.** Arch Suicide Res 23:312–32, 2019.

JOYCE, K.M, et al. **Addictive behaviors across the menstrual cycle: a systematic review.** Arch Womens Ment Health, 24:529–54, 2021.

NILLNI YI, et al. **The impact of the menstrual cycle and underlying hormones in anxiety and PTSD: what do we know and where do we go from here?** Curr Psychiatry Rep 23:8, 2021.

OWENS, S.A, EISENLOHR-MOUL, T.A, PRINSTEIN, M.J. **Understanding when and why some adolescent girls attempt suicide: an emerging framework integrating menstrual cycle fluctuations in risk.** Child Dev Perspect 14:116–23, 2020.

PERKINS, K.A et al. **Tobacco withdrawal in women and menstrual cycle phase.** J Consult Clin Psychol 68:176–80, 2000.

REILLY, T.J, et al. **Exacerbation of psychosis during the perimenstrual phase of the menstrual cycle: systematic review and meta-analysis.** Schizophr Bull 46:78–90, 2020.

VAN IERSEL, K.C, et al. **The impact of menstrual cycle-related physical symptoms on daily activities and psychological wellness among adolescent girls.** Journal of Adolescence 49:81–90, 2016.