



# A AUTOPERCEPÇÃO DAS MULHERES DIANTE DO TRANSTORNO DISFÓRICO PRÉ – MENSTRUAL

## THE SELF-PERCEPTION OF WOMEN IN THE FACE OF PREMENSTRUAL DYSPHORIC DISORDER

Fúlvia Maria Castro SOARES  
Faculdade Guaraí (IESC/FAG)  
E-mail: mariafulvia17@gmail.com  
ORCID: <http://orcid.org/0009-0005-3033-4399>

Kamylle Fontinelle Silva GOMES  
Faculdade Guaraí (IESC/FAG)  
E-mail: kamyllefontenelle.5@gmail.com  
ORCID: <http://orcid.org/0009-0006-9740-8986>

Drielly Lima SANTANA  
Faculdade Guaraí (IESC/FAG)  
E-mail: kc.driellysantana@gmail.com  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7971-350X>

### RESUMO

**Introdução:** O Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) é uma condição de saúde mental que afeta significativamente a qualidade de vida das mulheres, impactando seus aspectos físico, emocional, social e profissional. Este artigo apresenta uma revisão de literatura. **Objetivo** investigar a percepção das mulheres em relação aos sintomas do TDPM e como essa condição afeta sua qualidade de vida. **Metodologia:** revisão de literatura descritiva e de abordagem qualitativa, com busca em bases de dados eletrônicas como BIREME, NCBI e SciELO. **Resultados:** evidenciaram que os sintomas emocionais, como irritabilidade, ansiedade e labilidade emocional, são frequentemente mais incapacitantes do que os sintomas físicos, comprometendo as relações interpessoais e a autoestima das mulheres. A revisão também destacou a importância de abordar fatores como estilo de vida, hábitos alimentares e histórico de estresse no manejo do TDPM, além da necessidade de um diagnóstico preciso e individualizado. **Conclusão:** o TDPM é uma condição complexa que exige uma abordagem multidisciplinar e humanizada, integrando aspectos biológicos, psicológicos e sociais, para a melhora da qualidade de vida e o empoderamento feminino.

**Palavras-chave:** Transtorno Disfórico Pré-menstrual. Qualidade de vida. Saúde mental. Sintomas emocionais.

## ABSTRACT

**Introduction:** Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) is a mental health condition that significantly affects women's quality of life, impacting their physical, emotional, social, and professional aspects. This article presents a literature review. **Objective:** To investigate women's perception of PMDD symptoms and how this condition affects their quality of life. **Methodology:** A descriptive literature review with a qualitative approach, conducted through searches in electronic databases such as BIREME, NCBI, and SciELO. **Results:** Findings indicated that emotional symptoms, such as irritability, anxiety, and emotional lability, are often more debilitating than physical symptoms, compromising interpersonal relationships and women's self-esteem. The review also highlighted the importance of addressing factors such as lifestyle, eating habits, and stress history in PMDD management, as well as the need for an accurate and individualized diagnosis. **Conclusion:** PMDD is a complex condition that requires a multidisciplinary and humanized approach, integrating biological, psychological, and social aspects to improve quality of life and promote women's empowerment.

**Keywords:** Premenstrual Dysphoric Disorder. Quality of life. Mental health. Emotional symptoms.

## INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a menstruação foi muitas vezes cercada por estigmas que associavam esse fenômeno natural a aspectos negativos, limitando o papel das mulheres na sociedade. Essa visão levou à percepção equivocada de que as mulheres, durante o período menstrual, eram mais instáveis e menos capazes, resultando em sua exclusão de várias esferas, como a educação e o trabalho. No entanto, é importante destacar que os sintomas físicos e emocionais que acompanham a menstruação não são indicadores de inferioridade, mas sim uma característica biológica comum em muitas mulheres (Nexha et al, 2024).

O Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) é um estado de desequilíbrio mental, relacionado a mudanças de humor, com sintomas físicos e psicológicos, como irritabilidade ou raiva, humor deprimido, ansiedade, insônia, depressão, sonolência, cansaço ou exaustão, interesse diminuído pelas atividades habituais, sensibilidade ou inchaço das mamas que acontece na fase do ciclo menstrual que se manifesta próximo ao início da menstruação ou logo depois em mulheres em idade reprodutiva. Trata-se de um transtorno mental, representando a forma mais grave da síndrome pré-menstrual (SPM), que são associados a sintomas físicos e comportamentais (Tamashiro et al, 2017).

Mesmo que muitas mulheres em idade fértil enfrentem sintomas pré-menstruais em algum grau, como mudanças de humor e desconfortos físicos, apenas uma pequena parcela delas sofre de uma forma mais grave conhecida como transtorno disfórico pré-menstrual. Esse transtorno, que pode ocorrer de forma recorrente na fase lútea, impacta de maneira significativa a vida social, profissional e sexual das afetadas, causando repercussões consideráveis não só para as próprias mulheres, mas também para aqueles ao seu redor (Ribeiro et al, 2023).

Aproximadamente 75% das mulheres em idade fértil vivenciam sintomas associados à fase pré-menstrual do ciclo, conforme observado por Nexha et al. (2024). Contudo, a maioria delas consegue manejar esses sintomas por meio de ajustes no estilo de vida e terapias menos invasivas, ao contrário do Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM). O TDPM afeta entre 2% a 8% das mulheres, sendo que, embora os sintomas físicos possam estar presentes, as queixas relacionadas ao estado emocional e psicológico são as mais significativas.

Embora trate-se de um tema de extrema importância para a compreensão das questões de saúde mental feminina, abordando um aspecto crítico e, muitas vezes, subestimado do bem-estar emocional das mulheres, pois essa visão pessoal pode influenciar profundamente a maneira como elas enfrentam os sintomas, procuram tratamento e manejam o impacto desse transtorno no cotidiano e, portanto, após citado acima, surge a questão norteadora desta pesquisa: Como as mulheres percebem os sintomas do TDPM e como isso afeta sua qualidade de vida?

O presente estudo contribui para a identificação de lacunas no diagnóstico, no tratamento e na assistência oferecida. Tem como objetivo identificar investigar a

percepção das mulheres em relação aos sintomas do TDPM e o impacto na qualidade de vida, em uma revisão de literatura científica.

## **METODOLOGIA**

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão da literatura, descritiva e de abordagem qualitativa. Este tipo de estudo auxilia no processamento de análise crítica e aprofundada de artigos e outras produções científicas. É caracterizado pela busca de informações relevantes sobre o tema, com o objetivo de sintetizar a problemática da pesquisa, ampliando sua capacidade de entender e compreender (Mendes et al, 2019). O processo metodológico do estudo baseou-se 6 (seis) estágios, descrito a seguir.

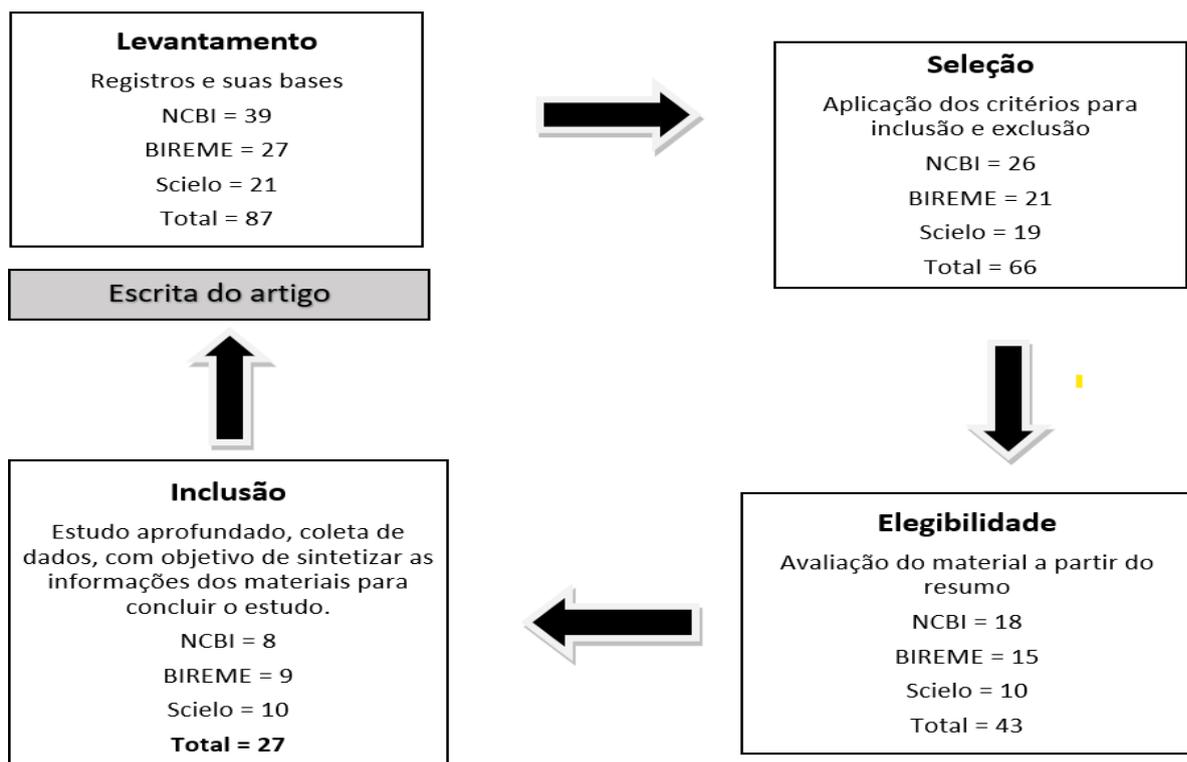
- 1º estágio: A questão central que norteia esta pesquisa é a seguinte, “Como as mulheres percebem os sintomas do TDPM e como isso afeta sua qualidade de vida?”
- 2º estágio: Coleta de dados científicos para construção da fundamentação teórica a partir de pesquisas eletrônicas como Biblioteca Virtual em Saúde do Centro Latino-Americano de informações em ciências da saúde (BIREME); National Center for Biotechnology Information (NCBI); Scientific Electronic Library Online (Scielo). Critérios incluídos: ter disponibilidade eletrônica na forma de texto completo, gratuito, artigos nos idiomas em português, inglês e espanhol, publicados nos últimos 8 (oito) anos compreendendo o período de 2016 a 2024. Critérios excluídos: materiais incompletos, resumos de anais, artigos de revisão de literatura publicadas fora do período estabelecido ou outros tipos que não envolvam coleta de dados direta ao tema definido. Foram utilizados os descritores como: Transtorno Disfórico Pré-menstrual; TDPM; Ciclo menstrual; enfermagem e TDPM; TDPM e o impacto a qualidade de vida; Transtornos mentais.
- 3º estágio: Aplicação dos critérios de inclusão e exclusão de materiais obtidos nas bases de dados de pesquisa na literatura, avaliação dos estudos incluídos na revisão, interpretação dos resultados e apresentação da revisão integrativa.
- 4º estágio: O processo de avaliação dos materiais selecionados envolve primeiramente a aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Em seguida, é realizada uma revisão criteriosa dos resumos dos

estudos para identificar, aqueles que não atendem ao foco principal da pesquisa, descartando-os já nesta etapa inicial.

- 5º estágio: Leitura detalhada e precisa dos materiais, onde resultou na organização das informações principais em uma tabela, levando em conta sua identificação para destacar os achados mais importantes. Segue um resumo com os principais achados extraídos de cada material, incluindo o ano de publicação, autores, título, método e os achados principais.
- 6º estágio: Análise cuidadosa das informações reunidas e elaboração do artigo de forma clara e detalhada, com enfoque descritivo e qualitativo.

A seguir, é apresentado um fluxograma que descreve cada etapa do processo de seleção dos estudos, junto com os resultados obtidos através da estratégia de busca de materiais.

**Figura 1:** Descrição das etapas do percurso metodológico e resultados obtidos.



**Fonte:** Elaboração própria, 2024.

Começamos com 87 (oitenta e sete) materiais encontrados na literatura sobre o tema em questão. Depois de aplicar os critérios de inclusão e exclusão, reduzimos esse número para 66 (sessenta e seis). Ao examinar os resumos com mais cuidado,

selecionamos 43 (quarente e três) estudos que pareciam ser os mais relevantes. Em seguida, após uma leitura detalhada e uma análise minuciosa dos resultados, acabamos com 28 (vinte e oito) estudos que foram essenciais para embasar a discussão teórica deste artigo.

## DISCUSSÃO TEÓRICA

Com isso foi analisada através de uma tabela com as principais obras identificadas, de acordo com os pontos mencionados na metodologia, abordando os principais sintomas do TDPM nas mulheres e como isso afeta a qualidade de sua vida. Evidenciaram-se que os sintomas emocionais, físicos e psicológicos do TDPM afetam de maneira significativa a qualidade de vida das mulheres, causando impactos negativos em áreas fundamentais da rotina, como o trabalho, estudo, relações interpessoais e autoestima.

Além disso, esses sintomas aumentam a vulnerabilidade para transtornos emocionais, ansiedade e até mesmo comportamentos suicidas, destacando a necessidade de intervenções terapêuticas eficientes e individualizadas. O levantamento também ressaltou que fatores hormonais, estilo de vida e dietas pobres em nutrientes têm papel essencial no agravamento dos sintomas, oferecendo caminhos para novos estudos e abordagens terapêuticas.

**Tabela 1:** Artigos segundo ano de publicação/autores, título, tipo de estudo, temática e resultados.

Ano de Publicação/ autores	Título	Tipo de Estudo	Temática e resultados.
2024/ PORTES, et al.	Percepção do transtorno disfórico pré-menstrual entre universitários de medicina de Curitiba/PR	Quantitativo	O estudo transversal descritivo, com amostra de 593 estudantes de Medicina em Curitiba, com objetivo de avaliar o conhecimento das acadêmicas sobre o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM). Os resultados revelaram que a maioria das alunas nunca ouviu falar ou não sabe diferenciar o TDPM da TPM, mesmo entre aquelas que já cursaram disciplinas como Ginecologia ou Psiquiatria. Além disso, poucas se sentem capacitadas para diagnosticar ou manejar o transtorno, e a abordagem médica dos

			sintomas pré-menstruais, segundo as alunas, é geralmente superficial.
2020/ RIOS, et al.	Implicações do transtorno disfórico pré-menstrual na qualidade de vida das mulheres: uma revisão de literatura.	Qualitativo	A presença de sintomas como irritabilidade extrema, mal humor, desânimo, ansiedade, dificuldade de concentração, insônia ou hipersonia, cansaço, dores físicas e fadigas, cefaleia, indisponibilidade para atividade sexual, baseado de um diagnóstico preciso no DSM-V, reforça que o TDPM é mais do que uma simples "tensão pré-menstrual", são sintomas que afeta bastante a vida de muitas mulheres, afetando desde suas relações interpessoais até a saúde mental.
2020/ COSTA, et al.	Transtorno disfórico pré-menstrual	Qualitativo	Mulheres que têm níveis mais baixos de androgênios e globulina carreadora de hormônios sexuais (SHBG) tendem a sentir uma queda no interesse sexual mais acentuada nos dias que antecedem a menstruação. Isso pode ser um reflexo das mudanças hormonais que acontecem nesse período, fazendo com que, além de se sentirem fisicamente e emocionalmente mais vulneráveis, também sintam menos vontade de se conectar intimamente. Essa falta de desejo sexual pode ser uma das várias dificuldades que as mulheres enfrentam, tornando os dias que antecedem a menstruação ainda mais desafiadores.
2020/ MARANHÃO, et al.	Fatores associados à síndrome pré-menstrual e ao transtorno disfórico pré-menstrual em estudantes da área de saúde	Quantitativo	O estudo adotou uma abordagem quantitativa descritiva e analítica por meio de um desenho de estudo transversal, incluindo 649 estudantes entre 18 e 47 anos. Foi identificado fatores de risco que podem contribuir para o surgimento ou agravamento dessas condições. Entre eles, destacaram-se o índice de massa corporal (IMC) abaixo de 25 e a irregularidade nos ciclos menstruais, ambos apresentando associações estatisticamente significativas.

2018/ AGOSTINI.	Transtorno disfórico pré- menstrual (TDPM)	Qualitativo	O estudo destaca a relação entre o cortisol e o TDPM, pois é um elo bastante importante para compreender, com base nos difíceis sintomas que essas mulheres enfrentam. O cortisol, ao ser elevado devido ao estresse ou a processos inflamatórios, intensifica alterações emocionais como ansiedade, irritabilidade e tristeza, além de agravar os sintomas físicos. Esse hormônio atua como um amplificador do sofrimento, criando um ciclo no qual o desequilíbrio emocional e fisiológico se reforça mutuamente, evidenciando a necessidade de tratamentos que considerem essa interação hormonal.
2017/ TAMASHIRO, et al.	Síndrome pré- menstrual e transtorno disfórico pré- menstrual: a terapia cognitiva comportament al como tratamento.	Qualitativo	As mulheres que sofrem de TDPM relatam uma sensação profunda de perda de controle sobre suas emoções e seus corpos. Essa percepção aumenta a angústia e muitas vezes faz com que se sintam incapazes de lidar com os desafios do dia a dia, como trabalhar, estudar ou manter relações familiares e sociais. Elas descrevem o transtorno como uma presença constante e invasiva, que afeta sua autoestima e gera frustração, especialmente porque percebem mudanças intensas em seu comportamento ou humor antes do período menstrual.
2023/ OLIVEIRA, et al.	Influência dos sintomas pré- menstruais na ansiedade e comportament o alimentar de mulheres jovens.	Quantitativo	A pesquisa utilizou uma amostra de 140 universitárias com ciclo menstrual regular de 21 a 35 dias e apresentam níveis altos de ansiedade, demonstraram comportamento alimentar afetado, com desejo intenso por alimentos doces, sugerindo uma ligação entre os sintomas emocionais e escolhas alimentares. Observou-se o estudo que mulheres com TDPM são mais vulneráveis a mudanças emocionais e comportamentais, especialmente durante a fase pré-menstrual.
2024/ SILVIA, et al.	Síndrome pré- menstrual e transtorno disfórico pré-menstrual: uma revisão de sistema de	Qualitativa	Tratamentos farmacológicos como uso do zinco, vitamina D e contraceptivos orais, trouxeram resultados mistos, com efeitos positivos em mulheres com síndrome pré-menstrual (SPM) e o transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM). Destacou-se também que o efeito placebo é significativo demonstrando que o apoio

	tratamento farmacológico		emocional e psicológico desempenha um papel importante no manejo desses transtornos.
2022/ PERISSÊ, et al.	Transtorno Disfórico pré-menstrual no Brasil: etiologia, prevalência e diagnóstico	Qualitativa	O estudo destaca a importância das possíveis influências como alimentação que pode ter um impacto significativo nos sintomas do TDPM, sendo um fator que merece atenção. Consumo excessivo de café, álcool, chocolate e sucos de frutas, assim como uma dieta pobre em nutrientes como magnésio e vitamina B, pode piorar os sintomas físicos e emocionais do transtorno. Embora esses hábitos não sejam a causa direta do problema, eles podem mexer com mecanismos sensíveis do corpo, como os níveis de serotonina e GABA, além de intensificar inflamações.
2021/ LIMA, et al.	Prevalência da Síndrome Pré-Menstrual em mulheres em idade reprodutiva	Quantitativa	Entre as 705 mulheres participantes do estudo, observou-se que 49% apresentaram os sintomas físicos de dores nos seios e 51% apresentaram acne, cólicas, e dor nas costas. Em relação a autoavaliação da qualidade de vida, 48,60% relataram dificuldade em manter o foco e concluir tarefas e 48,79% apresentaram respostas hostis a colegas com SPM e TDPM. No ambiente familiar, 65,81% disseram brigar mais com familiares sem motivo, enquanto 47,61% das mães relataram maior impaciência ou conflitos com os filhos, sendo que 26,19% perceberam que os filhos demandam mais trabalho nesse período. Nos relacionamentos amorosos, 20,59% notaram aumento nas discussões com seus parceiros, evidenciando como os sintomas emocionais e físicos da síndrome afetam não apenas as mulheres, mas também suas relações interpessoais.
2016/ CLAVEIRO.	Perfil sociodemográfico de uma amostra de mulheres com transtorno disfórico pré-menstrual	Quantitativa	A pesquisa contou com a participação de 212 mulheres de diversas partes do mundo, por meio de fóruns online que possibilitou a construção de um perfil de uma mulher com Transtorno Disfórico Pré-Menstrual. Por outro lado, o estudo confirmou que as informações fornecidas pelas mulheres participantes estavam alinhadas com o quadro sintomático descrito na literatura especializada sobre o Transtorno Disfórico Pré-menstrual. Isso reforça a validade dos relatos das

			participantes, que descreveram sintomas como alterações de humor, ansiedade, irritabilidade, entre outros, característicos do TDPM.
2021/ PRASAD, et al.	Risco de suicídio em mulheres com síndrome pré-menstrual e transtorno disfórico pré-menstrual: uma revisão sistemática e meta-análise.	Qualitativo	O estudo analisou dados de pesquisa de mulheres diagnosticadas com Síndrome Pré-Menstrual (PMS) ou Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (PMDD), comparando-as com grupos controle compostos por mulheres sem distúrbios pré-menstruais. Os resultados revelaram que mulheres com Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (PMDD) têm um risco significativamente maior de apresentar comportamentos relacionados ao suicídio. Elas têm quase 7 vezes mais probabilidade de tentar suicídio e cerca de 4 vezes mais chances de ter pensamentos suicidas, quando comparadas às mulheres sem esse transtorno.
2024/ REILLY, et al.	A prevalência do transtorno disfórico pré-menstrual: revisão sistemática e meta-análise	Qualitativo	O estudo busca avaliar a frequência com que o TDPM ocorre em mulheres de diferentes regiões do mundo, com base em dados provenientes de estudos observacionais. O mesmo analisou que o TDPM afeta cerca de 3 em cada 100 mulheres quando o diagnóstico é feito de forma mais detalhada e criteriosa, acompanhando os sintomas ao longo de dois ciclos menstruais. Esse número cai para 1 ou 2 mulheres em cada 100 quando os dados vêm de comunidades gerais. Porém, quando o diagnóstico é baseado apenas em relatos mais simples e menos rigorosos, o número sobe para quase 8 em cada 100 mulheres, mostrando que esses métodos podem exagerar a real quantidade de casos.

2023/ MARINHO.	Ciclo menstrual: A percepção de discentes do Instituto Federal da Paraíba – Campus Princesa Isabel	Quantitativo	O estudo demonstrou uma pesquisa sobre a percepção em relação ao ciclo menstrual de 24 alunas e identificou que 47,8% das participantes apresentaram ciclos menstruais irregulares. Os sintomas mais relatados durante o período menstrual foram alteração de humor, desejo por doces, dor de cabeça e dor nas costas, enquanto no período ovulatório destacaram-se sensibilidade nas mamas e corrimento vaginal. Esses sintomas influenciaram negativamente as atividades diárias de 83,3% das participantes, com a maioria avaliando o período menstrual como ruim ou péssimo, evidenciando o impacto significativo do ciclo menstrual na qualidade de vida dessas jovens.
-------------------	--	--------------	--

**Fonte:** Elaboração própria, 2024.

O ciclo menstrual, um processo natural no corpo da mulher em idade fértil, é regulado por hormônios e tem uma duração média de 28 dias, embora possa variar. Este ciclo se divide em três fases principais: a fase folicular, que começa no primeiro dia da menstruação e dura entre 9 e 23 dias, durante a qual o óvulo amadurece; a fase ovulatória, caracterizada pela liberação do óvulo, que pode durar até 3 dias; e a fase lútea, que se estende do fim da ovulação até o início da menstruação, quando o corpo se prepara para uma possível gravidez. Este período é marcado por flutuações hormonais que podem desencadear vários sintomas físicos e emocionais, geralmente começando cerca de uma semana antes da menstruação (Castro et al, 2016).

O Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) é uma condição complexa, e embora sua causa exata ainda não seja totalmente compreendida, acredita-se que esteja relacionada às flutuações hormonais do ciclo menstrual. Quando os sintomas se intensificam, eles afetam não só o bem-estar físico e emocional da mulher, mas também suas relações com os outros e com ela mesma. As mudanças no humor, a ansiedade e a irritabilidade podem gerar dificuldades nos vínculos familiares e sociais, afetando a qualidade de vida de maneira profunda. Além disso, o impacto no trabalho e na produtividade é significativo, com uma maior propensão a acidentes e conflitos. Portanto, embora o tratamento envolva medicação, terapia e mudanças no estilo de vida, é essencial compreender o impacto social e emocional do TDPM, buscando apoio

e estratégias para lidar com essa condição de forma mais saudável e equilibrada (Brito et al, 2019).

O Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) está relacionado à queda repentina de progesterona e a problemas no sistema que controla o estresse, o eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal (HPA), o que causa muita ansiedade. Quem sofre com essa condição costuma ter mais dificuldades em lidar com o estresse diário e tende a sentir mais ansiedade, o que pode ajudar a desenvolver o TDPM, um transtorno crônico ligado ao estresse. Em um estudo com ratas Wistar-Kyoto, que são muito sensíveis ao estresse, os pesquisadores descobriram que a combinação de estresse crônico e a falta de progesterona aumenta a ansiedade e afeta o sistema de resposta ao estresse, com mudanças em genes e hormônios como corticosterona e vasopressina, que ajudam a regular as emoções. Esses resultados mostram como o estresse e as flutuações hormonais podem piorar os sintomas do TDPM, abrindo novas possibilidades para entender e tratar essa condição (Islas-Preciado et al, 2023).

Identificar o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) para o diagnóstico requer atenção detalhada e monitoramento contínuo. Manter um registro diário dos sintomas por, no mínimo, dois ciclos menstruais, é fundamental para compreender como essas variações afetam a vida da paciente. Diferenciar o TDPM de condições como a Síndrome Pré-Menstrual (SPM), a dismenorreia ou até transtornos psiquiátricos como o bipolar pode ser desafiador, exigindo análise cuidadosa. É crucial reconhecer que sintomas frequentes e intensos geram sofrimento significativo, comprometendo o bem-estar, as relações interpessoais e o desempenho profissional. Assim, ferramentas como anotações de sintomas tornam-se instrumentos valiosos, permitindo à mulher identificar padrões de saúde e contribuindo para um tratamento mais personalizado e eficaz (Clavero, 2016).

Assim, o TDPM deve ser reconhecido quando uma mulher enfrenta sintomas emocionais, cognitivos e físicos recorrentes, que afetam profundamente sua qualidade de vida durante a fase lútea (entre a ovulação e o início da menstruação). Esses sintomas podem prejudicar suas relações pessoais, desempenho no trabalho ou escola e atividades sociais habituais, e devem atender aos critérios específicos do DSM-V. O manual destaca que o TDPM, só deve ser considerado quando os sintomas interferem significativamente na rotina, como na redução da produtividade no trabalho, no

desempenho acadêmico ou na participação em eventos sociais, chegando ao ponto de a pessoa evitar atividades ou enfrentar dificuldades em manter seus relacionamentos (Teodoro et al, 2020).

Além disso, embora a farmacoterapia seja uma opção eficaz, ela traz consigo desafios relacionados aos efeitos colaterais e à necessidade de um acompanhamento médico constante. Pesquisas mostram que antidepressivos, como os inibidores seletivos de recaptção de serotonina (ISRS), têm se mostrado eficazes no tratamento de sintomas intensos, especialmente no Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM). No entanto, os efeitos adversos, como o ganho de peso e a disfunção sexual, podem dificultar a continuidade do tratamento, fazendo com que muitas pessoas desistam da medicação ou não a utilizem de maneira regular. Esses desafios ressaltam a importância de uma abordagem individualizada, que leve em consideração tanto os benefícios quanto os possíveis impactos negativos do tratamento (Hemsing et al, 2020).

BEDDIG (2020) usa a avaliação ambulatorial, um método inovador que permite observar como o estresse diário, mudanças hormonais e fatores emocionais, como a ruminação, afeta a rotina das mulheres no dia a dia. Segundo o estudo, "mulheres com TDPM relataram altos níveis de estresse diário e maior tendência à ruminação, especialmente na fase pré-menstrual, além de apresentarem alterações no padrão de cortisol, como uma inclinação diária mais achatada." Esses resultados mostram que o transtorno é afetado tanto por fatores emocionais quanto por mudanças físicas no organismo. Comparando com mulheres sem TDPM, essas descobertas abrem espaço para o desenvolvimento de tratamentos mais direcionados e personalizados, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das mulheres que sofrem com essa condição.

Estudos sobre o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) trouxeram várias ideias para tentar explicar suas causas. Uma das teorias sugere que o TDPM pode estar relacionado a mudanças cíclicas no funcionamento dos ovários, afetando principalmente o sistema nervoso central e outros tecidos do corpo. Diversos fatores, como desequilíbrio hormonal, problemas de saúde e estresse emocional, podem causar irregularidades menstruais, que vão desde períodos muito dolorosos até a falta total de menstruação. Esses transtornos, que incluem sangramentos fortes, dores intensas na região pélvica ou queda de pressão, podem exigir internação hospitalar para

controlar os sintomas e estabilizar a paciente. A gravidade desses problemas pode ser influenciada por condições já existentes, como endometriose ou dificuldades de coagulação, e também por fatores como lesões ou cirurgias (Ferraz et al, 2024).

Mulheres que compreende sobre o transtorno disfórico pré-menstrual (PMDD), destaca como as estratégias de regulação emocional, como mindfulness e reavaliação cognitiva, influenciam o humor e o cortisol ao longo do ciclo menstrual. Pois revela que, embora essas estratégias possam melhorar o bem-estar geral, elas não protegem totalmente as mulheres das alterações emocionais intensas na fase lútea. Além disso, o uso de métodos inovadores, como as avaliações ambulatoriais, traz uma visão mais realista das experiências diárias das participantes. Os achados ajudam a direcionar tratamentos mais personalizados e eficazes, combinando abordagens cognitivas e comportamentais para melhorar a qualidade de vida dessas mulheres (Nayman et al, 2022).

O estudo conclui que a saúde mental feminina no ciclo reprodutivo está profundamente entrelaçada com questões sociais e culturais, muitas vezes mais do que com aspectos biológicos isolados. Desafios como a pobreza, a violência doméstica e a discriminação são determinantes cruciais no desenvolvimento de transtornos mentais, incluindo o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM), que vai além de uma simples flutuação hormonal, afetando significativamente o bem-estar emocional e a qualidade de vida da mulher. É importante reconhecer que a vivência de uma mulher com TDPM não pode ser reduzida a uma explicação biológica, pois envolve um complexo conjunto de fatores, como o estigma social e as pressões culturais. A visão essencialista da saúde mental feminina deve ser desafiada, com a proposta de uma abordagem mais inclusiva, que considere o contexto social e emocional das mulheres, visando um tratamento mais empático e eficaz, que priorize a saúde integral e o suporte social (Medrato et al, 2020).

A biologia circadiana é utilizada para inovar e melhorar tratamentos para transtornos de humor, como depressão e transtorno bipolar, explora mecanismos pelos quais a disfunção circadiana contribui para patogênese desses transtornos e propõe abordagens terapêuticas. Essa abordagem promete não apenas melhorar os resultados, mas também reduzir os efeitos colaterais, oferecendo uma perspectiva mais humanizada e eficaz no tratamento de transtornos do humor. De acordo com Bhatnagar et al. (2023), alterações em genes relacionados ao relógio biológico, como

PER3 e BMAL1, foram identificadas como fatores importantes na gravidade dos transtornos e na personalização de terapias que considerem o ritmo biológico de cada paciente.

Como a causa exata da Síndrome Pré-Menstrual (SPM) e do Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) ainda não é totalmente conhecida. Por isso, o objetivo do tratamento se concentra em aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida das mulheres. Assim, deve ser pensado de forma individualizada, considerando as necessidades e preferências de cada mulher. Muitas vezes, mudanças simples, como adotar uma alimentação equilibrada e incluir exercícios físicos na rotina, já trazem alívio significativo para os sintomas. Além disso, terapias como a cognitivo-comportamental ajudam a lidar com as emoções e a melhorar a qualidade de vida. Em casos mais intensos, o uso de medicamentos, como antidepressivos ou anticoncepcionais, pode ser uma solução eficaz para equilibrar o impacto das alterações hormonais. Tratamentos complementares, como suplementação de vitamina D ou o uso de compostos naturais, também têm mostrado resultados promissores. O mais importante é oferecer um cuidado que respeite a individualidade e promova o bem-estar de forma ampla e acolhedora (Silva et al, 2023).

Assim, é essencial alertar as mulheres sobre como certas mudanças podem impactar negativamente suas rotinas e relacionamentos. Essas alterações podem afetar suas interações com o parceiro, os filhos, colegas de trabalho ou de escola, e até mesmo com outras pessoas do seu círculo social. Por isso, é fundamental implementar ações que incentivem a adoção de hábitos e comportamentos mais saudáveis, promovendo não apenas o bem-estar físico, mas também uma melhora na qualidade de vida e nos relacionamentos dessas mulheres (Marcon et al, 2021).

Essa iniciativa possibilitará que, com base no entendimento das mudanças identificadas, a mulher reflita de forma consciente sobre seus padrões de comportamento e estilo de vida. Com o propósito de estimular transformações práticas e cotidianas que contribuam para uma melhoria substancial na qualidade de vida, beneficiando tanto a saúde física e emocional quanto o fortalecimento das conexões sociais e da sua participação na comunidade (Toledo et al, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo foi capaz de evidenciar que o Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) afeta profundamente a qualidade de vida das mulheres, sobretudo em seus aspectos emocionais e sociais. Além disso, observou-se que a falta de conhecimento sobre o transtorno e a dificuldade de diagnóstico, comprometem a busca por formas adequadas de tratamento.

Também é importante destacar que, os sintomas emocionais, como a irritabilidade e a ansiedade, se destacam como sendo os mais incapacitantes, impactando diretamente nas relações interpessoais, no trabalho e na autoestima da mulher. Esses achados reforçam a necessidade de um manejo multidisciplinar que englobe desde intervenções farmacológicas, até abordagens psicossociais e mudanças no estilo de vida.

Ademais, é fulcral ressaltar que o presente estudo contribui para ampliar a compreensão sobre o TDPM, além de fomentar estratégias individualizadas para o diagnóstico e tratamento. De forma complementar, ao destacar lacunas no reconhecimento e manejo da condição, o estudo aponta para a urgência de maior sensibilização por parte dos profissionais de saúde e da sociedade, promovendo uma abordagem mais empática e eficaz. Dessa forma, além de melhorar o bem-estar das mulheres, essa visão integrada fortalece o papel da saúde mental no contexto da saúde feminina.

## REFERÊNCIAS

BEDDIG, T. **Ambulatory assessment of psychological and psychoendocrinological characteristics across the menstrual cycle in women with premenstrual dysphoric disorder**. 2020. Tese (Doctor scientiarum humanarum) – Faculty of Medicine Mannheim, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Mannheim, 2020. Disponível em: [https://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/28835/1/Beddig\\_Theresa\\_29.12.1988.pdf](https://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/28835/1/Beddig_Theresa_29.12.1988.pdf). Acesso em: 01 fev. 2025.

BHATNAGAR, A.; MURRAY, G.; RAY, S. Circadian biology to advance therapeutics for mood disorders. **Trends in Pharmacological Sciences**, v. 44, n. 10, p. 689-702, out. 2023. DOI: 10.1016/j.tips.2023.09.005. Acesso em: 7 dez. 2024.

BRITO, E. G. et al. O impacto do transtorno disfórico pré-menstrual na vida das mulheres: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**

A AUTOPERCEPÇÃO DAS MULHERES DIANTE DO TRANSTORNO DISFÓRICO PRÉ – MENSTRUAL. Fúlvia Maria Castro SOARES; Kamyille Fontinelle Silva GOMES; Drielly Lima SANTANA. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 – MÊS DE FEVEREIRO - Ed. 59. VOL. 01. Págs. 41-60. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculdefacit.edu.br](mailto:jnt@faculdefacit.edu.br).

(**BJSCR**), v. 28, n. 3, p. 69-72, set./nov. 2019. Disponível em: 20191006\_205215.pdf. Acesso em: 7 dez. 2024.

CLAVERO, A.Q. Perfil sociodemográfico de una muestra de mujeres con trastorno disfórico premenstrual. *MUSAS. Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad*, v. 1, n. 2, p. 79-103, 2016. Disponível em: PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE UMA AMOSTRA DE MULHERES COM TRANSTORNO DISFÓRICO PRÉ-MENSTRUAL. Acesso em: 4 dez. 2024.

COSTA, Milenia Fontinele et al. Transtorno disfórico pré-menstrual: entendendo um adoecimento exclusivamente feminino. *Revista Humanidades e Inovação*, v. 7, n. 4, p. 362-369, 2020. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/2173>. Acesso em: 04 dez. 2024.

DE CASTRO, E. C.; MONTEIRO FILHO, G.; DO AMARAL, W. N. Variability of three-dimensional automatic ovarian follicle count in menstrual cycle. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia: Revista da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 38, n. 1, p. 35-40, 1 jan. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/dSWhtGjcYyMQ4kJ5gqmSFs/abstract/?lang=en>. Acesso em: 2 dez. 2024.

FERRAZ, L. F. G. et al. Incidência de internações por transtornos menstruais e seu impacto na saúde da mulher. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 4, p. 2031-2041, 2024. DOI: 10.1590/1974-1234-2024. Acesso em: 8 dez. 2024.

HEMSING, N.; GREAVES, L.; EMMETT, L. Management of premenstrual dysphoric disorder: a scoping review. *International Journal of Women's Health*, v. 12, p. 589-601, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36575726/>. Acesso em: 7 dez. 2024.

ISLAS-PRECIADO, D. et al. Effect of chronic unpredictable stress in female Wistar-Kyoto rats subjected to progesterone withdrawal: relevance for premenstrual dysphoric disorder neurobiology. *Psychoneuroendocrinology*, v. 155, p. 106331, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37437420/>. Acesso em: 8 dez. 2024.

LIMA, L. M.; FACUNDO ROMÃO, M.; GOUVEIA, G. P. de. Prevalência da síndrome pré-menstrual em mulheres em idade reprodutiva. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, p. e6510817116, 2021. DOI: <10.33448/rsd-v10i8.17116>. Disponível em: Prevalence of Premenstrual Syndrome in women of reproductive age | Research, Society and Development. Acesso em: 4 dez. 2024.

MARANHÃO, D. T. et al. Fatores associados à síndrome pré-menstrual e ao transtorno disfórico pré-menstrual nos estudantes da área de saúde. *Femina*, 2020, v. 48, n. 8, p. 228-232. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1096081>.

A AUTOPERCEPÇÃO DAS MULHERES DIANTE DO TRANSTORNO DISFÓRICO PRÉ - MENSTRUAL. Fúlvia Maria Castro SOARES; Kamyille Fontinelle Silva GOMES; Drielly Lima SANTANA. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 - MÊS DE FEVEREIRO - Ed. 59. VOL. 01. Págs. 41-60. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculdefacit.edu.br](mailto:jnt@faculdefacit.edu.br).

MARCON, Isadora; BERTOL, Emanuel Keween; ZANGIROLAMI, Zayne Ribeiro; MELLO, Lauren da Silva. Transtorno disfórico pré-menstrual: revisão sistemática. **Tópicos Especiais em Ciências da Saúde: Teoria, Métodos e Práticas**, p. 68–74, 2022. DOI: <10.47573/aya.5379.2.103.6>. Disponível: L197C6.pdf. Acesso em: 12 dez. 2024.

MARINHO, Lisandra Suelen Lira. **Ciclo menstrual**: a percepção de discentes do Instituto Federal da Paraíba - Campus Princesa Isabel. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) — Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Princesa Isabel, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/jspui/handle/177683/3338>. Acesso em: 24 dez. 2024.

MEDRADO, A. C.; LIMA, M. Saúde mental feminina e ciclo reprodutivo: uma revisão de literatura. **Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 29, n. 67, p. 70–84, 2020. Disponível em: <https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/560>. Acesso em: 12 dez. 2024.

NAYMAN, S. et al. Effects of cognitive emotion regulation strategies on mood and cortisol in daily life in women with premenstrual dysphoric disorder. **Psychological Medicine**, p. 1–11, 18 ago. 2022. Disponível em: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10476072/#:~:text=Results,cycle%20\(ps%20%3C%200.027\)](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10476072/#:~:text=Results,cycle%20(ps%20%3C%200.027)). Acesso em: 9 dez. 2024.

NEXHA, Adile et al. Biological rhythms in premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: a systematic review. **BMC Women's Health**, v. 24, n. 551, 2024. Disponível em: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-024-03395-3>. Acesso em: 4 dez. 2024.

OLIVEIRA, Efraim Nunes de. **Influência dos sintomas pré-menstruais na ansiedade e comportamento alimentar de mulheres jovens**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) — Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz - RN, 2023. Orientadora: Fernanda da Fonseca Freitas.

PERISSÊ, Natália Cabral et al. Transtorno disfórico pré-menstrual no Brasil: etiologia, prevalência e diagnóstico. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 5, p. 20736-20747, set./out. 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/53174>. Acesso em: 3 dez. 2024.

PORTES, Bianca Ruiz et al. Percepção do transtorno disfórico pré-menstrual entre universitários de medicina de Curitiba/PR. **Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, Brasil, v. 57, n. 1, p. e-205145, 2024. DOI: <10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2024.205145>. Disponível: Percepção do transtorno disfórico pré-menstrual entre universitários de medicina de Curitiba/PR | Medicina (Ribeirão Preto). Acesso em: 2 dez. 2024.

**A AUTOPERCEPÇÃO DAS MULHERES DIANTE DO TRANSTORNO DISFÓRICO PRÉ - MENSTRUAL.** Fúlvia Maria Castro SOARES; Kamyille Fontinelle Silva GOMES; Drielly Lima SANTANA. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 - MÊS DE FEVEREIRO - Ed. 59. VOL. 01. Págs. 41-60. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculdefacit.edu.br](mailto:jnt@faculdefacit.edu.br).

PRASAD, Divya et al. Suicidal risk in women with premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Women's Health**, v. 30, n. 12, p. 1693-1707, 2021. DOI: <10.1089/jwh.2021.0185>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8721500/>. Acesso em: 5 dez. 2024.

REILLY, Thomas J. et al. The prevalence of premenstrual dysphoric disorder: Systematic review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 349, p. 534-540, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.066>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032724000764>. Acesso em: 5 dez. 2024.

RIBEIRO, Natasha Coutinho Revoredo; MARTELETO, Regina Maria. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais enquanto um dispositivo informacional. **Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação**, [S. l.], v. 28, p. 1-16, 2023. DOI: <10.5007/1518-2924.2023.e90801>. Disponível em: <https://scielo.br/j/eb/a/c9V4fxSpWPSgkxsgBmPHn5v/?format=pdf>. Acesso em: 4 dez. 2024.

RIOS, A. R. et al. Implicações do transtorno disfórico pré-menstrual na qualidade de vida das mulheres: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 13, p. e4709, 8 out. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/4709>. Acesso em: 6 dez. 2024.

SILVA, Bruno Eduardo Lara da et al. Síndrome pré-menstrual e transtorno disfórico pré-menstrual: uma revisão de sistema de tratamento farmacológico. **Promoção e Proteção da Saúde da Mulher**, UFRGS, 2024. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/236688>. Acesso em: 03 dez. 2024.

SILVA, Maria Fernanda Oliveira da et al. Síndrome pré-menstrual: possibilidades de cuidados para atenuação dos sintomas. **Revista de Medicina**, São Paulo, Brasil, v. 102, n. 3, p. e-196886, 2023. DOI: <10.11606/issn.1679-9836.v102i3e-196886>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/196886>. Acesso em: 11 dez. 2024.

TAMASHIRO, L. A. D. et al. Síndrome pré-menstrual e transtorno disfórico pré-menstrual: a terapia cognitiva comportamental como tratamento. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 6, p. 15-22, 2017. DOI: 10.25118/2236-918X-7-6-2. Acesso em: 3 dez. 2024.

TEODORO, E. F.; RIBEIRO, A. S.; GONÇALVES, G. A. Alterações de humor na trama psicopatológica do DSM-V. **Analytica: Revista de Psicanálise**, v. 9, n. 16, p. 1-20, 2020. Disponível em: Alterações de humor na trama psicopatológica do DSM-V. Acesso em: 11 dez. 2024.

TOLEDO, L.; MACIEL, M. I.; SANTOS, S. M. C. Há impactos da menstruação no cotidiano de vida das mulheres em idade fértil? **SEMPESq - Semana de Pesquisa da Unit -**

**A AUTOPERCEPÇÃO DAS MULHERES DIANTE DO TRANSTORNO DISFÓRICO PRÉ - MENSTRUAL.** Fúlvia Maria Castro SOARES; Kamyille Fontinelle Silva GOMES; Drielly Lima SANTANA. **JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 - MÊS DE FEVEREIRO - Ed. 59. VOL. 01. Págs. 41-60.** <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculdefacit.edu.br](mailto:jnt@faculdefacit.edu.br).

**Alagoas**, n. 9, 2021. Disponível em: HÁ IMPACTOS DA MENSTRUÇÃO NO COTIDIANO DE VIDA DAS MULHERES EM IDADE FÉRTIL? | SEMPESq - Semana de Pesquisa da Unit - Alagoas. Acesso em: 12 dez. 2024.