

Nutrição

Influencia da tensão pré-menstrual no consumo e no comportamento alimentar em estudantes do curso de nutrição de uma universidade de Minas Gerais

Polyana Fátima Rodrigues de Carvalho - 8º módulo de Nutrição, UFLA

Adany Kellen Leite de Castro - Graduada em Nutrição, UFLA

Francyne Carvalho Siqueira - Graduada em Nutrição, UFLA

Sandra Bragança Coelho - Orientadora, DNU, UFLA - Orientador(a)

Elizandra Milagre Couto - Coorientadora, DNU, UFLA

Melissa Guimarães Silveira Rezende - Coorientadora, DNU, UFLA

Resumo

A síndrome pré-menstrual (SPM), também denominada tensão pré-menstrual (TPM), é uma condição periódica caracterizada por alterações físicas, emocionais e cognitivas que ocorrem predominantemente na fase lútea do ciclo menstrual, afetando cerca de 80% das mulheres em idade reprodutiva. Entre os sintomas mais relatados estão irritabilidade, fadiga, ansiedade e aumento do apetite, especialmente por alimentos ricos em carboidratos e açúcares, possivelmente relacionados a flutuações dos níveis de serotonina. O presente estudo teve como objetivo avaliar a influência da TPM sobre o consumo e o comportamento alimentar de estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Lavras (UFLA). Trata-se de estudo transversal, com aplicação de questionário autoaplicável composto por quatro seções: identificação da participante, características do ciclo menstrual, sintomas da TPM e hábitos alimentares no período pré-menstrual. Foram também utilizados recordatórios alimentares de 24 horas para avaliação quantitativa da dieta e o The Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-21) para análise do comportamento alimentar, contemplando tanto a alimentação emocional quanto a desinibida ou restritiva. As variáveis dietéticas analisadas incluíram carboidratos, açúcares totais, proteínas, gorduras totais, saturadas e trans, fibras, sódio, cálcio, ferro e vitaminas C, B1, B2 e B6. Os resultados indicaram aumento da ingestão calórica total e de carboidratos simples no período pré-menstrual, associado a maior escore de alimentação emocional e desinibida, enquanto a ingestão de proteínas e fibras apresentou aumento mais discreto. A análise também evidenciou que sintomas como irritabilidade e fadiga foram significativamente correlacionados ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, sendo gatilhos emocionais para o consumo dos mesmos. Conclui-se que a TPM exerce influência relevante sobre o comportamento e a qualidade da alimentação, reforçando a importância de estratégias de educação nutricional individualizadas, com foco na modulação do apetite, escolha consciente dos alimentos e manejo dos sintomas, visando à promoção de hábitos alimentares saudáveis durante todo o ciclo menstrual.

Palavras-Chave: Ciclo Menstrual, Mulheres, Comportamento Alimentar.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/Vrm8DyUwJj4>