



## **Dismenorreia primária, tensão pré-menstrual e sintomas que antecedem a menstruação em um grupo de estudantes do curso de fisioterapia**

### **Primary dysmenorrhea, premenstrual tension and symptoms preceding menstruation in a group of physiotherapy students**

DOI: 10.56238/isevjhv2n4-034

Recebimento dos originais: 10/08/2023

Aceitação para publicação: 31/08/2023

**Jamilly Bertolácio Fernandes**

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

E-mail: jamillybertolacio2016@gmail.com

**Patrícia Brandão Amorim**

Coordenadora do curso de Fisioterapia – UNEC

E-mail: brandaoamorim@hotmail.com

**Anny Kelly Serqueira Macedo**

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

E-mail: kelly.macedo6315@gmail.com

**Isabela Pinheiro Denardi**

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

E-mail: isabelapinheirodenardi@gmail.com

**Thaís Gonçalves de Moraes**

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

E-mail: tatamorais2018@gmail.com

#### **RESUMO**

**Introdução:** A dismenorreia primária trata-se da dor localizada na região do baixo ventre, que surge nos primeiros dias que antecedem a menstruação, e no decorrer da fase folicular. Em decorrência, os sintomas pré-menstruais acompanham as mulheres durante vários ciclos diferentes do mês, assim como na menstruação. O estudo dos sintomas pré-menstruais vem se desenvolvendo e evoluindo a cada dia com o intuito de informar e auxiliar a população feminina. **Objetivo:** Essa pesquisa teve como intuito analisar os possíveis casos de Dismenorreia Primária, TPM (Tensão Pré-menstrual) e Sintomas que Antecedem a Menstruação em um Grupo de Estudantes do Curso de Fisioterapia. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória e quantitativa, onde foi analisado possíveis casos de Dismenorreia Primária, TPM (Tensão Pré-menstrual) e Sintomas que Antecedem a Menstruação, em um grupo de 37 estudantes do Curso de Fisioterapia. **Resultados:** Observou-se que 38% das alunas relataram ansiedade durante seu período, 35% relataram sentir vontade de chorar, 43% desejo de comida, 41% dor de cabeça, 41% inchaço, 43% sentiram alterações no seu relacionamento com os colegas de trabalho, 49% em suas atividades de vida social, 27% relataram fazer o uso moderadamente de remédios, enquanto 24% faziam o uso contínuo de métodos contraceptivos. **Conclusão:** Portanto, foi possível observar a partir da pesquisa que muitas estudantes apresentam de forma variada os sintomas decorrentes da Tensão pré-menstrual, assim como a interferência destes no dia a dia e os meios utilizados para o tratamento dos sintomas.

**Palavras-chave:** Dismenorreia, TPM (Tensão pré-menstrual), Ciclo menstrual, Menarca, Síndrome pré-menstrual.

## 1 INTRODUÇÃO

A Dismenorreia primária (dor na região baixa do abdômen) e os sintomas da Tensão pré-menstrual, foram por muitos anos tratados como um tabu tanto para homens quanto para mulheres. Hoje em dia, além de serem um dos assuntos mais discutidos nos grupos sociais femininos, também são um dos maiores empecilhos para a vida cotidiana das mulheres.

A dismenorreia primária trata-se da dor que antecede a menstruação, mas que tem seu término com a conclusão do ciclo. Enquanto a dismenorreia secundária se entrelaça com má formação uterina ou doenças relacionadas. Os sintomas pré-menstruais acompanham as mulheres durante vários ciclos diferentes do mês, não só com a menstruação; as mudanças diárias de hormônios afetam tanto seu emocional quando o seu físico, alguns sintomas como inchaço e sensibilidade emocional fazem parte do dia a dia.

O estudo dos sintomas pré-menstruais vem se desenvolvendo e evoluindo a cada dia com o intuito de informar e auxiliar a população feminina. Atualmente a falta de informação tem gerado inúmeras dúvidas e especulações exageradas e repletas de tabus, que só deixam esses dias mensais mais difíceis de lidar do que deveriam ser.

O presente artigo buscou analisar possíveis casos de Dismenorreia Primária, TPM (Tensão Pré-menstrual) e Sintomas que antecedem a menstruação em um grupo de estudantes do curso de Fisioterapia.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 DISMENORREIA E SINTOMAS PRÉ-MENSTRUAIS

A menstruação é, biologicamente, o resultado da descamação da fina parede do útero, formada pelo endométrio, que se desprende com a queda dos hormônios progesterona e estrógeno no fim do ciclo de ovulação (MARINHO *et al*, 2019).

A dismenorreia consiste no quadro algíco na região do baixo ventre que acomete mais de 50% da população feminina durante seu ciclo menstrual, impossibilitando mulheres de todas as idades, que ainda possuem possibilidade de reprodução, de seguir normalmente com suas tarefas diárias (SILVA *et al*, 2019).

A dismenorreia é uma queixa que atinge aproximadamente 80% da população feminina na adolescência, que é marcada com o início da puberdade até os 20 anos. Diante da realidade dos

sintomas apresentados pode-se chegar à conclusão que a dismenorreia acomete de forma negativa a vida diária das mulheres a partir do início da vida adulta até o seu fim (DA SILVA *et al*, 2020).

## 2.2 COMO A DISMENORREIA INTERFERE NO DIA A DIA DA MULHER

Junto das inúmeras dificuldades que as mulheres vêm enfrentando com os sintomas da menstruação, tem sido acarretado com o decorrer de gerações o sentimento de constrangimento ao citar, vivenciar e lidar com as situações inusitadas que a menstruação impõe a sua rotina diária. De acordo com Pinho *et al*, 2021, é possível identificar fatores de origem dos sentimentos de julgamento, impureza e a casta educação sexual.

Associada diretamente a maturidade sexual, a menstruação se tornou um tabu, a deixando taxada como um tópico inapropriado para ser citado no meio social, onde inúmeras mulheres sofrem diariamente com o julgamento por suas mudanças tanto altas e notáveis, quanto baixas e sutis durante o ciclo menstrual. Levando em consideração as mudanças físicas, como inchaços, sensibilidade e mudanças emocionais como estresse e baixa autoestima, o cotidiano do sexo feminino é repleto de obstáculos que exigem sua atenção e cautela, se desdobrando para lidar com seu momento de cuidados e com opiniões externas (MARINHO *et al*, 2019). À vista disso, o mercado de fármacos e higiene íntima feminina vêm criando meios de alcançar um público mais amplo, visando ganhos e desenvolvimento. Uma prova disso foi a pandemia, que veio trazendo novas formas de acessibilidade aos produtos lançados em meio ao isolamento social, possibilitando acesso remoto as necessidades básicas e de suma importância a saúde e ao bem-estar da mulher (CAVALCANTE *et al*, 2021).

## 2.3 PRINCIPAIS SINTOMAS DE TPM E A FREQUÊNCIA COM QUE ESSES APARECEM

Com o decorrer dos anos, ao atingir o marco do início da puberdade, a população feminina enfrenta o desafio que é a dismenorreia e a TPM (Tensão pré-menstrual). A frequência de tais sintomas pode variar de mulher para mulher, trazendo inúmeras experiências distintas para cada uma. Aprofundando em pesquisas é possível observar diversas narrativas, desde mulheres a favor e que fazem o uso do anticoncepcional, até de mulheres que, através de chás, óleos e pílulas acharam a solução para dores intensas sem recorrer ao uso dos contraceptivos (RODRIGUES *et al*, 2022).

Das atividades cotidianas e diárias entre as mulheres, é possível analisar que após a inserção na universidade, os sintomas da TPM relatados por elas se agravaram de forma considerável, atingindo 59,1% das entrevistadas da pesquisa de um estudo realizado por Messias

*et. al* (2021), sendo que a principal causa está o estresse seguido pela sobrecarga de tarefas. Dos sintomas psíquicos, são elencados a falta de energia, ansiedade, estresse, concentração e irritabilidade.

#### 2.4 PROPOSTAS DE ALÍVIO PARA OS SINTOMAS DA DISMENORREIA PRIMARIA

Os métodos de terapias manuais vêm ganhando espaço no meio clínico, elaborando tratamentos alternativos e técnicas inovadoras para trazer alívio e melhora na qualidade de vida das mulheres que sofrem de dismenorreia primaria e dores relacionadas a TPM (GERZSON *et al*, 2014).

Com o decorrer de décadas, inúmeras formas de tratamento para o alívio da dismenorreia primaria foram criadas, abordando técnicas distintas de aplicação. Algumas formas de tratamento através de fármacos são muito procuradas, mas possuem sua porcentagem de inutilidade entre 20% a 25%, fazendo com que a população feminina procure por alternativas tão ou mais eficazes, como Bandagem Elástica Funcional, TENS (Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea), acupuntura, exercícios e massagens terapêuticas. (FALCIROLI e SOUZA, 2013).

#### 2.5 ACESSIBILIDADE DA POPULAÇÃO FEMININA A PRODUTOS QUE GERAM ALÍVIO DOS SINTOMAS DA TPM (TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL)

No Brasil é possível interligar a pobreza menstrual as elevadas taxas de desigualdade social, associadas à falta de acesso a informações importantes sobre os cuidados e as precauções necessárias no período menstrual; a falta de acesso a tais informações e produtos vem levando a população feminina a se arriscar com métodos duvidosos e inseguros para a própria saúde (CRUZ *et al*, 2023).

Em busca de soluções mais acessíveis e viáveis para tratar os sintomas da dismenorreia e mudanças hormonais da TPM (Tensão pré-menstrual), mulheres jovens de classe média vem optando pelo uso de pílulas anticoncepcionais, que auxiliam o ritmo de seus ciclos e alívio de suas cólicas. Através de pesquisas mais profundas foi observada que a opinião não é generalizada, trazendo assim respostas de mulheres que recentemente interromperam o uso contínuo da medicação relatando que eram dependentes da medicação para controle (RODRIGUES *et al*, 2022).

#### 4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória e quantitativa, onde foi analisado possíveis casos de Dismenorreia Primária, TPM (Tensão Pré-menstrual) e Sintomas que Antecedem a Menstruação em um Grupo de Estudantes do Curso de Fisioterapia, utilizando um questionário estruturado, validado e modificado. Foi utilizada a parte geral do questionário onde os dados foram coletados através de 38 questões fechadas. A amostra foi constituída por 72 estudantes do curso de fisioterapia. O questionário foi aplicado do dia 16 a 29 de maio de 2023.

Dos critérios de inclusão foram observadas as 61 estudantes que estiveram presentes na data descrita, onde apenas 37 responderam o questionário de forma correta, e foram excluídas 11 estudantes que não estavam presentes e 24 estudantes que responderam o questionário de forma errada.

Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando em participar da pesquisa. Faz-se importante salientar que as entrevistadas poderiam desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, se assim o desejassem. As mesmas em hipótese alguma serão identificadas ou terão seus nomes divulgados.

#### 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizado um levantamento de dados, por meio de um questionário, referentes a análise de possíveis casos de Dismenorreia Primária, TPM (Tensão Pré-menstrual) e Sintomas que Antecedem a Menstruação em um grupo de estudantes do curso de fisioterapia. Os dados coletados foram processados e devidamente representados em gráficos e tabela.

De acordo com a tabela 1, foram analisados os possíveis sintomas emocionais (ansiedade, raiva, vontade de chorar, humor depressivo, interesse reduzido nas atividades de trabalho, interesse reduzido nas atividades de casa e interesse reduzido nas atividades sociais) decorrentes da Tensão Pré-menstrual apresentados durante o ciclo menstrual das estudantes e a maneira (ausente, leve, moderado, grave) em que ocorrem. No sintoma ansiedade, 5% das estudantes marcaram ausente, 14% responderam leve, 43% moderado e 38% grave; em relação a raiva, 5% responderam ausente, 16% leve, 60% moderado e 19% grave; em vontade de chorar, 8% responderam ausente, 27% leve, 30% moderado e 35% grave; em humor depressivo, 19% responderam ausente, 33% leve, 24% moderado e 24% grave; interesse reduzido nas atividades de trabalho, 13% responderam ausente, 32% leve, 41% moderado e 14% grave; em interesse reduzido nas atividades de casa, 8% responderam ausente, 33% leve, 35% moderado e 24% grave; em interesse reduzidos nas atividades sociais, 19% responderam ausente, 24% leve, 46% moderado e 11% grave.

Tabela 1: Sintomas emocionais de Tensão Pré-menstrual apresentados no decorrer do ciclo menstrual.

SINTOMAS EMOCIONAIS	AUSENTE	LEVE	MODERADO	GRAVE
<b>Ansiedade</b>	5%	14%	43%	38%
<b>Raiva</b>	5%	16%	60%	19%
<b>Vontade de chorar</b>	8%	27%	30%	35%
<b>Humor depressivo</b>	19%	33%	24%	24%
<b>Interesse reduzido nas atividades de trabalho</b>	13%	32%	41%	14%
<b>Interesse reduzido nas atividades de casa</b>	8%	33%	35%	24%
<b>Interesse reduzido nas atividades sociais</b>	19%	24%	46%	11%

Fonte: dados da pesquisa.

O estresse pode ser classificado como estímulos internos ou externos, esses geram desordem no estado atual do indivíduo; podendo ser classificados em três categorias: agudo, agudo episódico e crônico. De modo que o estresse agudo se dá por uma incitação externa que traga tormento ao indivíduo; enquanto o estresse agudo episódico é a implicação dessa incitação inúmeras vezes. Com isso o estresse crônico consiste nessa incitação sendo aplicada diariamente. O sexo feminino tem uma prevalência duas vezes maior em comparação ao sexo masculino a desenvolver depressão e ansiedade, essa discrepância é evidente após a menarca e a puberdade (BALDINI, 2023).

De acordo com a tabela 2, foram analisados os possíveis sintomas físicos decorrentes da Tensão Pré-menstrual apresentados durante o ciclo menstrual das estudantes e a frequência em que ocorrem, onde na opção dificuldade de se concentrar 13% das estudantes marcaram ausente, 38% responderam leve, 27% moderado, 22% grave; em relação a fadiga (falta de energia), 16% marcaram ausente, 24% leve, 35% moderado, 25% grave; em desejo de comida (comer em excesso), 11% responderam ausente, 19% leve, 27% moderado 43% grave; em insônia, 38% marcaram ausente, 22% leve, 16% moderado e 24% grave; em hipersonia (dormir mais que o costume), 49% marcaram ausente, 3% leve, 24% moderado e 24% grave; em sente-se sobrecarregada, 13% marcaram ausente, 30% leve, 41% moderado, 16% grave; em sensibilidade nos seios, 24% marcaram ausente, 24% leve, 27% moderado e 25% grave; em dor de cabeça, 11% marcaram ausente, 24% leve, 24% moderado e 41% grave; em dor muscular, 16% marcaram ausente, 41% leve, 30% moderado, 13% grave; em dor nas costas, 11% marcaram ausente, 16% leve, 41% moderado 32% grave; em dores abdominais, 16% marcaram ausente, 19% leve, 35% moderado e 30% grave; em tontura, 65% marcaram ausente, 22% leve, 8% moderado e 5% grave; em confusão, 51% marcaram ausente, 41% leve, 8% moderado e 0% grave; em inchaço, 13% marcaram ausente, 19% leve, 27% moderado e 41% grave; em ganho de peso, 30% ausente, 22% leve, 24% moderado e 24% grave; em dor nas articulações, 30% ausente, 35% leve, 24% moderado e 11% grave; em acne 16% responderam ausente, 35% leve, 24% moderada, 25% grave; em mudança na libido, 13% responderam ausente, 43% leve, 22% moderada e 22% grave.

Tabela 2: Sintomas físicos de Tensão Pré-menstrual apresentados no decorrer do ciclo menstrual

SINTOMAS FÍSICOS	AUSENTE	LEVE	MODERADO	GRAVE
Dificuldade de se concentrar	13%	38%	27%	22%
Fadiga (falta de energia)	16%	24%	35%	25%
Desejo de comida (comer em excesso)	11%	19%	27%	43%
Insônia	38%	22%	16%	24%
Hipersonia (dormir mais que o costume)	49%	3%	24%	24%
Sente-se sobrecarregado	13%	30%	41%	16%
Sensibilidade nos seios	24%	24%	27%	25%
Dor de cabeça	11%	24%	24%	41%
Dor muscular	16%	41%	30%	13%
Dor nas costas	11%	16%	41%	32%
Dores abdominais	16%	19%	35%	30%
Tontura	65%	22%	8%	5%
Confusão	51%	41%	8%	0%
Inchaço	13%	19%	27%	41%
Ganho de peso	30%	22%	24%	24%
Dor nas articulações	30%	35%	24%	11%
Acne	16%	35%	24%	25%
Mudança na libido	13%	43%	22%	22%

Fonte: dados da pesquisa.

A Síndrome pré-menstrual (SPM) consiste no desenvolvimento de algum sintoma físico e/ou emocional durante o período recorrente a fase folicular, para ser considerado síndrome pré-menstrual é necessário que o sintoma se repita no mínimo três vezes consecutivas nos próximos ciclos (MENON e DE MELLO, 2023).

A SPM se desenrola em uma série de sintomas que acompanham as mulheres no decorrer do seu ciclo menstrual mensal, de modo com que esses sintomas podem sofrer mudanças de acordo com o crescimento e amadurecimento do corpo feminino desde o marco da puberdade e a menarca, até o fim da menstruação e o início da menopausa, causando assim uma redução da qualidade de vida da mulher a partir da primeira menstruação, sintomas como depressão, choro, ansiedade, irritabilidade, ganho de peso e alteração no apetite, interferem diretamente na passagem dos dias foliculares e lútea (DA SILVA *et al*, 2020).

De acordo com a tabela 3, foi analisado em que situações do dia a dia os sintomas de Tensão Pré-menstrual interferem e a maneira (ausente, leve, moderado, grave) em que isso ocorre. Em sua eficiência no trabalho produtividade, 19% das estudantes marcaram que não há interferência, 38% levemente, 30% moderadamente e 13% muito; em seu relacionamento com os colegas de trabalho, 14% responderam que não há interferência, 38% levemente, 43% moderadamente e 5% muito; em seu relacionamento com a família, 19% responderam que não há interferência, 30% levemente, 35% moderadamente, 16% muito; em suas atividades de vida social, 16% responderam que não

há interferência, 49% levemente, 22% moderadamente e 13% muito; em suas atividades de vida social, 16% responderam que não há interferência, 49% levemente, 22% moderadamente e 13% muito; em responsabilidades diárias, 16% responderam que não há interferência, 41% levemente, 32% moderadamente e 11% muito.

Tabela 3: Interferência dos sintomas de Tensão Pré-menstrual.

OS SINTOMAS INTERFEREM	NÃO INTERFERE	INTERFERE LEVEMENTE	INTERFERE MODERADAMENTE	INTERFERE MUITO
Sua eficiência no trabalho/produktividade	19%	38%	30%	13%
Seu relacionamento com os colegas de trabalho	14%	38%	43%	5%
Seu relacionamento com a família	19%	30%	35%	16%
Suas atividades de vida social	16%	49%	22%	13%
Responsabilidades diárias	16%	41%	32%	11%

Fonte: dados da pesquisa.

A menarca, por interferir diretamente nas mudanças hormonais, é responsável pelas variações significativas no estado emocional e nas respostas neurais aos estímulos de estresse, gerando mudanças nas respostas cognitivas do cérebro. Algumas baixas nos hormônios responsáveis pela regulação coordenação do ciclo menstrual como no estradiol, responsável por inibir a monoamina oxidante, aumentando o gene de receptação da serotonina em algumas regiões do cérebro, está interligada ao desinteresse em atividades cotidianas que são aceitas e executadas diariamente, gerando desfalque na produtividade, e aumento da frustração por prevalência de inatividade (BALDINI, 2023).

De acordo com a tabela 4, foi analisado as formas de tratamento, usadas pelas estudantes, para os sintomas da Tensão Pré-menstrual e a frequência de uso (ausente, leve, moderado, grave) em que isso ocorre. Em você usa algum método de alívio para os sintomas citados acima, 41% das estudantes marcaram não utilizar, 24% responderam baixa frequência, 22% moderadamente e 13% continuamente; em remédios, 38% responderam não utilizar, 27% baixa frequência, 27% moderadamente e 8% continuamente; em bolsa térmica de calor, 73% responderam não utilizar, 8% baixa frequência, 11% moderadamente, 8% continuamente; em bolsa de gelo, 81% responderam não utilizar, 19% baixa frequência, 0% moderadamente e 0% continuamente; em adesivo térmico, 95% responderam não utilizar, 3% baixa frequência, 0% moderadamente e 2% uso continuamente; em prática de exercícios, 40% responderam não utilizar, 22% baixa frequência, 30% moderadamente e 8% continuamente; em métodos contraceptivos, 65%



responderam não utilizar, 6% baixa frequência, 5% moderadamente e 24% continuamente; em TENS, 97% responderam não utilizar, 0% baixa frequência, 0% moderadamente e 3% continuamente.

Tabela 4: Formas de tratamento para os sintomas da Tensão Pré-menstrual e a frequência de uso.

FORMAS DE TRATAMENTO E FREQUÊNCIA DE USO	NÃO UTILIZA	UTILIZA COM BAIXA FREQUÊNCIA	UTILIZA MODERADAMENTE	UTILIZA CONTINUAMENTE
Você usa algum método de alívio para os sintomas citados acima	41%	24%	22%	13%
Remédios	38%	27%	27%	8%
Bolsa Térmica de calor	73%	8%	11%	8%
Bolsa de gelo	81%	19%	0%	0%
Adesivo térmico	95%	3%	0%	2%
Prática de exercícios	40%	22%	30%	8%
Métodos contraceptivos	65%	6%	5%	24%
TENS	97%	0%	0%	3%

Fonte: dados da pesquisa.

A dismenorria é um problema muito comum entre as mulheres, o qual acarreta sintomas como os da Tensão pré-menstrual, sendo a dor pélvica o principal. Para o tratamento dos sintomas da Tensão pré-menstrual, são utilizados diversos recursos, como por exemplo a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), exercícios de fortalecimento, relaxamento muscular e alongamento (TORRILHAS *et al*, 2017).

A prática de exercícios físicos é de suma importância no controle dos sintomas da TPM, devido aumentar os níveis de endorfina assim como estimular a produção de substâncias anti-inflamatórias (JÚNIOR *et al*, 2022). A crioterapia e a termoterapia também podem ser eficazes na redução da dor devido seus efeitos fisiológicos, os quais promovem analgesia (DE ARAÚJO *et al*, 2010).

## 6 CONCLUSÃO

Conclui-se assim, que o presente estudo respondeu ao objetivo geral proposto, analisando os possíveis casos de Dismenorria Primária, TPM (Tensão Pré-menstrual) e sintomas que antecedem a menstruação em um grupo de estudantes do curso de Fisioterapia. Portanto, foi possível observar a partir da pesquisa que muitas estudantes apresentam de forma variada os sintomas decorrentes da Tensão pré-menstrual, assim como a interferência destes no dia a dia e os meios utilizados para o tratamento dos sintomas.



Contudo, foi possível confirmar, através dos dados obtidos na tabela 4, que a disseminação de tais métodos não convencionais têm sido pouco desbravados, deixando a população feminina refém do uso de drogas farmacológicas. À vista disso, a pesquisa mostrou diversos meios de tratamentos não convencionais, possibilitando a procura de métodos não farmacológicos, além de oferecer uma melhor qualidade de vida a população feminina.



## REFERÊNCIAS

BALDINI Ingrid. Estresse, sintomas ansiosos e depressivos e sua respectiva associação com alterações do ciclo menstrual em professoras. 2023. 69 f. Dissertação (Mestrado Interdisciplinar em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de São Paulo, Instituto de Saúde e Sociedade, Santos, 2023.

CAVALCANTE, Láisa Rebelo. Design no contexto do antropoceno: análise sobre o consumo de produtos para menstruação. 2021. Universidade de Brasília, Instituto de Artes, Programa de Pós-Graduação em Design, 11-Mai-2020. Disponível em: <http://www.realp.unb.br/jspui/handle/10482/40891>. Acesso em: 20 de junho de 2023.

CRUZ, ISADORA LUIZA CUNHA et al. A invisibilidade da pobreza menstrual no contexto acadêmico: um relato de experiência. REVISTA DE EXTENSÃO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE CIÊNCIAS MÉDICAS, v. 2, n. 1, p. 12-21, 2023.

DA SILVA, Maria Fernanda Oliveira et al. Síndrome pré-menstrual: possibilidades de cuidados para atenuação dos sintomas. Revista de Medicina, v. 102, n. 3, 2023.

DA SILVA, Nathália Santos Barbosa et al. Impacto da dismenorreia em adolescentes escolares. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 49, p. e3308-e3308, 2020.

DE ARAÚJO, Izabella Matos; LEITÃO, Thyago Costa; VENTURA, Patrícia Lima. Estudo comparativo da eficiência do calor e frio no tratamento da dismenorreia primária. Revista Dor. São Paulo, jul-set;11(3):218-2212010, 2010.

FALCIROLI, RAÍSSA RAMALHO; SOUZA, T. B. O uso da Bandagem elástica funcional para alívio da dismenorreia primária. Trabalho de Conclusão de Curso. Goiânia, 2013.

GERZSON, Laís Rodrigues et al. Fisioterapia na dismenorreia primária: revisão de literatura. Revista Dor, v. 15, p. 290-295, 2014.

JÚNIOR, Antônio Eliezer Gonçalves Cavalcante et al. Incidência da síndrome pré-menstrual na prática de esportes: aspectos atuais: Incidence of pre-menstrual syndrome in sports: current aspects. Brazilian Applied Science Review, v. 6, n. 5, p. 13975-13995, 2022.

MARINHO, Diana da Silva. Lidando com um fenômeno natural e que ficará para sempre: a menstruação e suas influências na vida da mulher. 2019.

PINHO, Bianca Simões. Mercado em ciclos: um estudo sobre mulheres, menstruação e produtos ecológicos. 2021.

RODRIGUES, Virgínia Squizani. Quando a menstruação vira sinônimo de doença: narrativas de menstruações dolorosas. Anais da ReACT-Reunião de Antropologia da Ciência e Tecnologia, v. 5, n. 5, 2022.

SILVA, Franciele Brito Pereira et al. Prevalência da dismenorreia e sua influência na vida de trabalhadoras brasileiras. Revista Saúde e Desenvolvimento, v. 13, n. 14, p. 64-82, 2019.



MENON, Giulia Meneses; DE MELLO, Sônia Trannin. QUALIDADE DE SONO E SINTOMAS DEPRESSIVOS DURANTE O PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL-UMA REVISÃO DA BIBLIOGRAFIA. Arquivos do Mudi, v. 27, n. 1, p. 54-63, 2023.

MESSIAS, Andressa Janaina Mendes; SCHRÖDER, Jessica Daniela. Transtorno pré-menstrual (TPM) relacionada ao uso de anticoncepcionais em universitárias. Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, 30-Set-2021. Disponível em: <<https://rd.uffs.edu.br/handle/prefix/6066>>. Acesso em: 02 de maio de 2023.

TORRILHAS, Maria Carolina et al. Estimulação elétrica nervosa transcutânea na dismenorrea primária em mulheres jovens. Revista de Atenção à Saúde, v. 15, n. 54, p. 61-66, 2017.