

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAPÁ
CAMPUS LARANJAL DO JARI
CURSO: LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICA

FERNANDA DE OLIVEIRA SADALA

ANÁLISE SOBRE O CICLO MENSTRUAL JUNTAMENTE COM UM ESTUDO
SOBRE ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE
VIDA FEMININA.

FERNANDA DE OLIVEIRA SADALA

ANÁLISE SOBRE O CICLO MENSTRUAL JUNTAMENTE COM UM ESTUDO
SOBRE ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE
VIDA FEMININA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
requisito parcial para obtenção do Título de
Graduando do Curso Superior de Licenciatura em
Ciências Biológicas do Instituto Federal do Amapá,
Campus Laranjal do Jari.

Orientador(a): Prof^ª. Ma. Lucilene de Sousa Melo

Laranjal do Jari – Ap
2018

FERNANDA DE OLIVEIRA SADALA

ANÁLISE SOBRE O CICLO MENSTRUAL JUNTAMENTE COM UM ESTUDO
SOBRE ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE
VIDA FEMININA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
requisito parcial para obtenção do Título de
Graduando do Curso Superior de Licenciatura em
Ciências Biológicas do Instituto Federal do Amapá,
Campus Laranjal do Jari.

Laranjal do Jari – Ap, 29 / 01 / 2018

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Ma. Lucilene de Sousa Melo (ORIENTADORA)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amapá

Prof. Esp. Robson Marinho Alves (EXAMINADOR)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amapá

Prof. Dr. Jonas Brito Campolina Marques (EXAMINADOR)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amapá

Dedico este trabalho ao meu querido e amado avô Francisco Lobato de Oliveira que me perguntava sorrindo sobre plantas, animais, clima, lugares e doenças. Homem de grande conhecimento e sabedoria.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus primeiramente, pois sem ele nada seria possível, obrigada pelas conquistas e pelo aprendizado em cada projeto da vida. Aos meus familiares, todos foram essências nessa caminhada, principalmente aos meus pais por cultivarem valores de respeito, amor e dignidade na minha vida. Não posso esquecer das minhas irmãs e das minhas primas que aguentaram frequentemente minhas crises sendo obrigadas a me ajudarem. A minha orientadora pelo auxílio prestado, por estar comigo na construção desse trabalho. Agradeço ainda aos meus amigos que foram companheiros nessa caminhada, em especial as acadêmicas e amigas, meu trio. Por último, não menos importante à aquelas amigas que me apoiaram e acreditaram em mim, sempre me incentivando e acreditando no meu potencial. Amo vocês, a todos o meu muito obrigada!

"Só sei que nada sei, e o fato de saber
isso, me coloca em vantagem sobre aqueles
que acham que sabem alguma coisa."
(Sócrates)

RESUMO

As reações químicas acontecem continuamente desde a concepção da vida até o interrupto da mesma, ao longo desse meio tempo o ser humano busca o equilíbrio principalmente no que diz respeito à saúde e bem-estar. Este trabalho é um estudo transversal de natureza quantitativa sobre um problema que afeta o gênero feminino que são os impactos no organismo referente ao período menstrual, analisando um grupo de mulheres em idades reprodutivas, pois envolve questões sociais, biológicas e psicológicas. Foi aplicado questionários para 60 mulheres, com intuito de obter informações referentes o ciclo, logo após a tabulação dos resultados, foi realizada uma análise e apresentação de alimentos funcionais. Fatores hormonais são os precursores de tais processos, sendo assim, a introdução de ingredientes naturais no consumo diário das refeições se torna uma forma de apaziguar alguns sintomas, melhorando assim a qualidade de vida da mulher.

Palavras-chave: Período Menstrual, Qualidade de vida, Alimentação.

ABSTRACT

The chemical reactions happen continuously from the conception of life until the interruption of the same, during that half time the human being strives for the balance mainly with respect to health and well-being. This work is a quantitative cross-sectional study on a problem affecting the female gender that is the impact on the menstrual period, analyzing a group of women at reproductive ages, as it involves social, biological and psychological issues. Hormonal factors are the precursors of such processes, so introducing natural ingredients into the daily consumption of meals becomes a way to appease some symptoms, thus improving the quality of life of the woman.

Keywords: Menstrual Period, Quality of Life, Food.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 —	Fases do Ciclo Ovulatório	17
Figura 2 —	Alimentos Funcionais	19
Gráfico 1 —	1. Você tem TPM (Tensão pré – menstrual)?	23
Gráfico 2 —	2. Quais os sintomas mais frequentes? (Pode marcar mais de uma opção)	24
Gráfico 3 —	3. Qual a duração desses sintomas?	25
Gráfico 4 —	4. Você se considera uma pessoa informada sobre o que é TPM e Menstruação?	25
Gráfico 5 —	5. Você faz uso de algo para amenizar esses sintomas?	26
Gráfico 6 —	6. De 1 a 10 qual a importância você atribui ao seu corpo e bem-estar nesse período?	26
Gráfico 7 —	7. Sabe identificar anormalidades na sua menstruação?	27
Gráfico 8 —	8. Conhece todo o processo do Ciclo menstrual e suas alterações hormonais?	28
Gráfico 9 —	9. Sofre algum impacto negativo na sua vida pessoal e profissional nesse período?	28
Gráfico 10 —	10. Gostaria de realizar algumas mudanças alimentícias para melhoria da qualidade de vida?	29
Tabela 1 —	Esquema alimentar	30
Quadro 1 —	Alimentos da Fase Lútea	31

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FSH	Hormônio Folículo Estimulante
LH	Hormônio Luteinizante

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	OBJETIVOS	13
2.1	OBJETIVO GERAL	13
2.2	OBJETIVO ESPECÍFICO	13
3	REVISÃO DE LITERATURA	14
3.1	ENTENDENDO O CICLO MENSTRUAL	14
3.2	FASES DO CICLO MENSTRUAL	15
3.3	FUNÇÕES HORMONAIS	16
3.4	SAÚDE DA MULHER	17
3.5	ALIMENTOS FUNCIONAIS	18
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	21
4.1	PARTICIPANTES	21
4.1.1	Critérios De Exclusão	21
4.2	MÉTODOS	21
4.3	ANÁLISE ALIMENTAR	22
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
5.1	ESQUEMA ALIMENTAR	29
5.1.1	Alimentos para a Fase Lútea	30
6	CONCLUSÃO	32
	GLOSSÁRIO	38
	ANEXOS —	39

1 INTRODUÇÃO

A alimentação está ligada diretamente ao bem-estar do ser humano, ou seja, é fator primordial para o crescimento, a continuidade e desenvolvimento da vida, é base de sustentação do equilíbrio externo e interno. A maquinaria das estruturas corporais, a biossíntese de nutrientes a degradação de substâncias depende relativamente do que é ingerido no decorrer do dia. Visto isso, o corpo humano passa por vários processos fisiológicos, que, em determinados momentos, a ingestão de nutrientes, carboidratos e proteínas específicas se tornam essenciais para o bom funcionamento e qualidade de vida.

A fase da vida fértil da mulher que, corresponde ao seu período menstrual apresenta aspectos relevantes do seu convívio com a sociedade, isto é, reações bioquímicas realizam um processo que faz com que algumas mulheres se limitem em certos momentos, a cólica menstrual ou dismenorreia é uma dor pélvica que na maioria das vezes causa um grande incômodo, sendo necessário o uso de algum fármaco distinto.

As questões psicológicas são nítidas também neste período, visto que, questões hormonais são o pivô desse processo, mudanças de humor contínuas, distúrbios alimentícios (falta ou excesso de apetite), etc.

Durante o ciclo menstrual, principalmente na fase lútea a mulher sofre com várias alterações hormonais, apresentando sintomas afetivos e somáticos (Protocolo da Atenção Básica, 2016). Caso não haja a fecundação os hormônios sofrem uma modificação e dá início a menstruação, o conhecimento dessas alterações torna-se de grande importância, pois as mulheres passam grande parte de suas vidas nessas fases do ciclo (OLIVEIRA *et al*, 2012).

Mas o que fazer para amenizar o efeito desse curso? Por ser um processo natural, tornar-se imprescindível adotar medidas que não vão mudar esse ciclo, pois, ao mesmo tempo em que apresenta sintomas que causam aborrecimento e irritação; também é uma maneira do corpo expressar seu bom funcionamento, é a preparação para uma possível gravidez.

Portanto, se analisarmos a situação atual, veremos que é um assunto descrito tanto na vida pessoal, como na vida social do gênero feminino, mas é exposto de modo científico, que por ser natural não demonstra certos mecanismos que poderiam ser utilizados para amenizar tais situações.

Diante disso, surgiu a necessidade de investigar tais acontecimentos, o referido estudo foi realizado com o intuito de contribuir com dados informativos e proposta que possam amenizar esse quadro.

O capítulo 1 traz referenciais teóricos embasados em autores que teorizam a cerca do abordado no bojo desse trabalho. Tal estudo centra-se especialmente nas afirmativas científicas dos processos biológicos ocorridos no corpo feminino no período pré-menstrual

e menstrual. Já o capítulo 2 apresenta os procedimentos de pesquisa (modo de abordagem dos dados), os sujeitos da pesquisa, que no caso o alvo é o gênero feminino, e os materiais utilizados.

Por sua vez o capítulo 3 apresenta o resultado em forma de gráficos e tabelas, dos dados colhidos durante a pesquisa com suas devidas considerações. Promove a ideia de uma alimentação adequada com alimentos específicos para esse momento, como já foi discutido, o alimento é primordial para o equilíbrio biológico, sendo assim, ingerir alimentos que cientificamente comprovados exercem pontos positivos no organismo humano. E por fim, os anexos.

Este trabalho busca melhorar a qualidade de vida feminina, mostrando o índice elevado de mulheres, que, em sua vida reprodutiva passam pelos mesmos percursos, apresentando ainda, formas de amenizar esses sintomas ao consumir uma alimentação correta (Ministério da Saúde – PNAISM, 2015). Define assim:

O presente protocolo, dedicado à Saúde das Mulheres, dialoga com os princípios e diretrizes da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM) ao considerar o gênero, a integralidade e a promoção da saúde como perspectivas privilegiadas, bem como os avanços no campo dos direitos sexuais e reprodutivos, sob orientação das diferentes dimensões dos direitos humanos e questões relacionadas à cidadania. Afirma-se também um compromisso com a implementação de ações de saúde no âmbito da AB que reduzam a morbimortalidade por causas preveníveis e evitáveis, a partir da adoção de boas práticas profissionais, com enfoque não apenas para a mulher, mas também para a família e a comunidade. (Ministério da Saúde, 2015).

Algumas mulheres apresentam apenas um leve desconforto entre dois ou três dias, entretanto, grande parte da população feminina, esses sintomas são bastantes aflitivos, sendo necessário algum tipo de tratamento (MENDES, 2013). Segundo Pereira (2015) a mulher deve se manter estável durante essas fases do ciclo, contando com a colaboração de praticas esportivas, alimentação adequada, medicamentos ou terapia; o que melhor se adequar ao seu modo de vida.

As dores de cólicas variam em cada ciclo, algumas em grande intensidade que incapacitam a realização de alguns trabalhos, não existe um tratamento 100% de eficacia contra todos os sintomas, visto que, não é uma patologia, mas existem formas de amenizar os impactos causados pelo mesmo (JOHNSON, 2017).

O estudo sobre as medidas nutricionais a serem adotadas, tem como objetivo minimizar os sintomas. Mudanças no estilo de vida que envolve alimentação e exercícios físicos são recomendações que devem ser dirigidas para todas as mulheres (ARRUDA, 2011).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os sintomas Pré- menstrual e menstrual de um grupo de 60 mulheres localizadas no município de Vitoria do Jari - Ap.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Identificar os principais sintomas do período menstrual;
- Verificar a variação do nível de informação de cada uma;
- Investigar os impactos causados na vida da mulher;
- Desenvolver uma tabela com alimentos funcionais para o período menstrual;

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ENTENDENDO O CICLO MENSTRUAL

O sistema reprodutor feminino corresponde aos seguintes órgãos e funções: dois ovários que produzem ovócitos II e hormônios; duas tubas uterinas que ligam os ovários ao útero; um útero (que abriga o embrião) que possui um revestimento interno chamado endométrio, e a musculatura lisa – miométrio; a vagina que em seu fundo encontra-se o colo do útero (MORAES, 2014).

Em torno dos 12 aos 15 anos de idade ocorre a primeira menstruação, conhecida como menarca; essa fase caracteriza a passagem infantil para a adulta, com determinadas mudanças biológicas, iniciando assim, o período fértil da mulher (ZOLA e ALMEIDA, 2012). O ciclo menstrual da maioria das mulheres é de 28 dias, mas algumas variam de 20 a 36, com duração de no máximo uma semana, sendo que, 4 a 6 dias são os mais comuns (Manual de Orientação à Saúde da Mulher, 2013).

A ovulação consiste quando o folículo se desenvolve para alcançar a superfície do ovário, para então ser liberado dentro da cavidade peritoneal (BRUNNER e SUDDARTH, 2011). A fase lútea se dá início nessa ovulação até a fase menstrual do próximo ciclo. Essa fase é característica da segregação de grande quantidade dos hormônios progesterona e estrogênio, processo necessário para interação com o endométrio para prepará-lo para implantação do óvulo fecundado (RICCI, 2012).

A menstruação consiste na eliminação de secreções e tecidos do endométrio pelo caminho vaginal. Nesse período ocorre uma oscilação de hormônios para a preparação de uma suposta gravidez, quando isso não acontece, há uma descamação da parede uterina que serviria para sustentar um embrião (RATTI e AZZELLINI, 2015).

O ciclo menstrual é um período que indica as alterações fisiológicas que ocorrem nas mulheres férteis que tem como finalidade a reprodução sexual e a fecundação. O estrogênio e a progesterona são os hormônios principais (MOORE, 2014).

Um número muito grande de mulheres sofrem com o desconforto provocado no período menstrual, compulsão, retenção hídrica, ansiedade e depressão são algumas das alterações físicas e psicológicas que ocorrem nesse período. Os sintomas da TPM (Tensão Pré - Menstrual) manifestam-se na mulher nos dias que antecedem à menstruação (MAHAN e STUMP, 2012).

A TPM é muito comum, durante o ciclo menstrual, as alterações vão de uma simples agitação à uma depressão, o que em muitos casos provoca uma mudança elevada na rotina (SAMPAIO, 2011).

Segundo Farage (2009) o ciclo menstrual passa por alterações hormonais cíclicas, essas por sua vez, tem uma influência biológica que exerce os efeitos físicos visíveis na pele, por exemplo: a elasticidade, hidratação, pigmentação, a saúde do cabelo, também estar inteiramente ligado ao sistema imunológico. A dor causada, dismenorreia – a conhecida cólica menstrual, pode ser dividida em primária e secundária (NEINSTEIN, 2016).

A dismenorreia é um dos fatores do ciclo menstrual que causa um grande desconforto no dia a dia da mulher, responsável pela ausência escolar de 10 a 25 % das adolescentes, e 42 % ficam incapacitadas de realizarem outras atividades por causa da dor (PEREIRA e MATOS, 2013). Tal desconforto pode ser visto como físico e social, dependendo das dores, pode ser ministrado analgésicos via oral, no entanto, se a dor não cessar deve ser analisada a causa mais criteriosamente, suspeitando assim de alguma patologia (RODRIGUES e OLIVEIRA, 2010).

Descrita frequentemente em consultórios ginecológicos, uma faixa de 50% a 90% das mulheres passam por esse transtorno em algum momento da vida, isso resulta em um impacto na qualidade de vida em relação as atividades cotidianas. Estudos mostram que em torno de 18% apresentam dores de grande intensidade que são obrigadas a procurar ajuda médica (GUSMÃO, 2017).

O ciclo menstrual pode ser analisado em bases clínicas e neuronais; depende da interação do cérebro, glândula pituitária, ovários e endométrio (SAMPAIO,2011).

3.2 FASES DO CICLO MENSTRUAL

Para a concepção de uma criança, há uma preparação do útero, o endométrio é a parede do útero responsável por manter uma gestação, para isso é necessário a produção de dois hormônios, o estrogênio e a progesterona, um constrói uma parede mais espessa e o outro mantém essa parede respectivamente (RAMOS, 2013).

O folículo ovariano é encontrado dentro do ovário. Existe uma glândula localizada na base do crânio chamada hipófise que produz hormônios envolvidos no ciclo: o FSH e o LH, o FSH tem a missão de amadurecer o folículo (aumentando o número de células foliculares de revestimento) para posterior liberação do ovócito (SAMPAIO,2011).

Jameson (2015) diz que a medida que o folículo se desenvolve há a liberação de estrogênio pelo ovário, com isso inicia-se o espessamento do endométrio pela proliferação de glândulas e capilares sanguíneos, nesse processo o estrogênio faz um Feedback negativo com o FSH, de acordo com o desenvolvimento do folículo cresce os níveis de estrogênio e diminuem os níveis de FSH, em determinado momento ocorrerá um pico de estrogênio que induzirá a um pico de LH.

O LH é responsável por romper o folículo que dará início ao processo de ovulação

que consiste na liberação do ovócito secundário (MENDES, 2013). Os níveis de estrogênio caem logo quando o folículo se rompe, entretanto, as células foliculares de revestimento permanecem no ovário formando um corpo cicatricial ou corpo lúteo, é nessa formação do corpo amarelo que vai secretar progesterona que é a responsável por manter a parede do endométrio (SANCHEZ, 2017).

Quando não há a fecundação, o corpo lúteo vai cicatrizando e conseqüentemente caindo os níveis de progesterona, ou seja, se a progesterona cai, não tem como manter o endométrio, resultando na descamação da parede uterina e iniciando um novo ciclo no 1º dia de menstruação (MOORE, 2014).

3.3 FUNÇÕES HORMONAIAS

Hormônios são substâncias que participam de vários processos no organismo humano, carregam “mensagens” de um órgão para o outro e até mesmo para tecidos do corpo. O ciclo reprodutivo é dirigido especialmente pelos hormônios sexuais que são o estrogênio e a progesterona produzidos durante a vida reprodutiva (ALMEIDA, 2011)

As alterações hormonais modificam o perfil lipídico nas diferentes fases do ciclo menstrual, principalmente em concentrações de estrogênio, que se elevam em algumas dessas fases, são poucas as pesquisas sobre os impactos dessas variações hormonais, sabe-se que influenciam diretamente e gradativamente no organismo, mesmo começando com pequenas modificações nota-se a relação de algumas doenças diante dessas alterações (ALVES *et al*, 2015).

A regulação do ciclo menstrual depende inteiramente da progesterona, nas mulheres ela é produzida imediatamente após a ovulação para aumentar a possibilidade de uma futura gravidez. Quando não há o óvulo fecundado esses níveis hormonais começam a cair drasticamente o que causa o desprendimento do revestimento do útero que dá início a menstruação (JOHNSON, 2017).

Logo mais, Johnson (2017) ainda diz que as alterações de humor durante o ciclo, são resultados das mudanças dos níveis hormonais, causando assim, a conhecida Tensão Pré-Menstrual (TPM). Explica ainda que a administração de substâncias contendo progesterona equilibra a predominância de estrogênio que é o causador dos sintomas de irritabilidade, dores de cabeças, entre outros.

A importância dos hormônios no corpo humano é de tamanha grandeza, pois, os mesmos fazem parte de outros processos na vida feminina como: imunizadores, saúde mental, equilíbrio hormonal, questões ligadas ao sono e ao apetite, e age nas inflamações, daí a importância de seu equilíbrio (URBAN, 2016).

Vários estudos têm indicado que esses hormônios femininos influenciam na parte

física e mental do gênero feminino (SILVA e SÁ, 2016). Ambos, progesterona e estrogênios trabalham simultaneamente para a saúde física e mental, o estrogênio favorece a proliferação e a progesterona é secretora, enquanto, um dá efeito de ansiedade o outro tem efeito calmante. Um retém o líquido e o outro é diurético (SOUZA, 2013).

Os estrogênios por sua vez, estão envolvidos nas modificações dos corpos das meninas na passagem da puberdade para a vida adulta, o crescimento e desenvolvimento dos seios os órgãos genitais, o acúmulo da gordura para moldar o corpo, ou seja, promovem a divisão celular desses tecidos, retém e acumula gordura para a preparação de uma gravidez, para que haja uma reserva energética para o feto (LEE *et al*, 2011).

O uso de contraceptivos hormonais impede a ocorrência de alguns sintomas, contendo progesterona e estrogênio sintéticos, esses contraceptivos orais ou injetáveis mascaram uma falsa ovulação, eles têm a função de manter níveis constantes de progesterona e estrogênio, mantendo assim os óvulos "adormecidos" e impedindo a ovulação (UFRGS, 2015) como mostra a figura abaixo:

Figura 1 - Fases do Ciclo Ovulatório



Fonte: <http://www.ufrgs.br/espmat/disciplinas.htm>

3.4 SAÚDE DA MULHER

O conhecimento sobre saúde-doença pode ser entendido como “ação patogênica de elementos de ruptura da relação do indivíduo com a natureza e com seu grupo social” (CAPP e HOHLFELDT, 2013). A dor abdominal causada durante o ciclo menstrual, chamada de cólica menstrual ou dismenorrea é um mal em que a mulher é acometida durante esse período, é visto como uma das grandes causas da perda de produtividade escolar e interferindo no dia a dia do trabalho, esse mal se faz mais frequente nos primeiros dias da menstruação (ACQUA e BENDLIN, 2015).

A menstruação é caracterizada como o processo de expelir células e secreções que

se desprendem da cavidade uterina, no entanto, quando as células migram no sentido oposto e se fixam nos ovários ou na cavidade abdominal, causa uma afecção inflamatória chamada endometriose (MENDES *et al*, 2013).

Um dos sintomas mais frequentes dessa patologia é a dor que pode ocorrer antes ou durante o período menstrual, trazendo transtornos físicos e mentais (ARRUDA, 2011). No entanto, os sintomas variam, partindo de dores intensas durante todo o ciclo ou a ausência dos sintomas (PEREIRA, 2015).

Outras patologias, como os cistos do ovário estão relacionados às influências hormonais associados ao ciclo menstrual, classificados como: cistos foliculares, cistos do corpo lúteo, cistos endometriais e outras neoplasias; são esses de grande preocupação, pois alguns se apresentam assintomáticos (GOIS, 2017).

Sanchez *et al* (2017) discorre sobre a síndrome dos ovários policísticos, sendo um distúrbio endócrino, presente na idade reprodutiva, manifestado no período menstrual. Quando essa síndrome foi relatada pela primeira vez, observou-se uma correlação entre amenorreia, hirsutismo e obesidade (MARCONDES, *et al* 2013).

Doenças autoimunes também atingem o ciclo menstrual, como é o caso do lúpus que apresenta um sangramento intenso no período menstrual ou amenorreia que é a ausência do sangramento (NONATO, 2016). Outro exemplo é o hipertireoidismo, devido a falta de hormônio da tireoide, o organismo sofre com os mesmos sintomas no ciclo menstrual (OLIVEIRA, 2012).

Os lugares onde as mulheres frequentam nesse intervalo de tempo em que se faz presente a sua menstruação é de grande relevância, isto é, ter boas instalações de saneamento é fundamental para a higiene íntima da mulher, já que, é um momento bem mais vulnerável a proliferação de infecções por fungos, bactérias e vírus (ROOSE e RANKIN, 2016).

3.5 ALIMENTOS FUNCIONAIS

A alimentação e a função reprodutora interagem entre si para que aconteça um equilíbrio no organismo, caso haja uma deficiência energética, isso será refletido no ciclo menstrual e pode ocasionar ainda a amenorreia secundária, por exemplo, (SAAD *et al*, 2012). Sabe-se que o alimento é fator primordial para a manutenção da vida, assim sendo, o importante não é a quantidade e sim o valor energético do alimento, a alimentação diária deve conter todos os nutrientes necessários para o corpo humano (Manual de Alimentação Saudável, 2015).

O Japão foi o primeiro país a introduzir os alimentos funcionais como dieta importante, definiu então, “como ingredientes que auxiliam em funções específicas do

corpo”, nutritivos e benéficos à saúde (Foods for Specified Health Use-FOSHU) (GARÓFOLO, 2013).

Um alimento Funcional pode ser classificado quanto a origem animal ou vegetal. E quanto aos benefícios em seis áreas do organismo: sistema gastrointestinal, sistema cardiovascular, no metabolismo de substratos, no desenvolvimento do corpo e nas funções fisiológicas como antioxidantes (DEMETRA, 2014). Como exemplifica a tabela abaixo:

Figura 2 - Alimentos Funcionais

Composto	Ação	Onde é encontrado
Isoflavonas	Reduzem os sintomas da menopausa e anticâncer	Soja e derivados
Proteínas de soja	Reduzem os níveis de colesterol	Soja e derivados
Ômega-3	Reduzem o LDL – colesterol ruim; ação anti-inflamatória; é indispensável para o desenvolvimento do cérebro	Peixes marinhos como sardinha, salmão, atum, anchova, arenque etc
Ácido a-linolênico	Estimula o sistema imunológico e tem ação anti-inflamatória	Óleos de linhaça, soja; nozes e amêndoas
Catequinas	Reduzem a incidência de certos tipos de câncer, o colesterol e estimulam o sistema imunológico	Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa, vinho tinto
Licopeno	Antioxidante, reduz níveis de colesterol e o risco de certos tipos de câncer, como de próstata	Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia
Luteína e Zeaxantina	Antioxidantes; protegem contra degeneração macular (perda da visão)	Folhas verdes (luteína). Pequi e milho (zeaxantina)
Indóis e Isotiocianatos	Indutores de enzimas protetoras contra o câncer, principalmente de mama	Couve flor, repolho, brócolis, couve de bruxelas, rabanete, mostarda
Flavonóides	Atividade anticancerígena, vasodilatadora, antiinflamatória e antioxidante	Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra, cereja
Fibras solúveis e insolúveis	Reduz risco de câncer de cólon, melhora o funcionamento intestinal. As solúveis podem ajudar no controle da glicemia e no tratamento da obesidade, pois dão maior saciedade.	Cereais integrais como aveia, centeio, cevada, farelo de trigo, etc; leguminosas como soja, feijão, ervilha, etc.; hortaliças com talos e frutas com casca
Prebióticos - frutooligosacarídeos, inulina	Ativam a microflora intestinal, favorecendo o bom funcionamento do intestino	Extraídos de vegetais como raiz de chicória e batata yacon
Sulfetos alílicos (alilsulfetos)	Reduzem colesterol, pressão sanguínea, melhoram o sistema imunológico e reduzem risco de câncer gástrico	Alho e cebola
Lignanais	Inibição de tumores hormônio-dependentes	Linhaça, noz moscada
Tanino	Antioxidante, anti-séptico, vaso-constritor	Maçã, sorgo, manjeriço, manjerona, sálvia, uva, caju, soja
Estanóis e esteróis vegetais	Reduzem risco de doenças cardiovasculares	Extraídos de óleos vegetais como soja e de madeiras
Probióticos - Bifidobacterias e Lactobacilos	Favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e de câncer de cólon	Leites fermentados, logurtes e outros produtos lácteos fermentados

Fonte: <http://www.wickbold.com.br/alimento-funciona>

Para Oliveira *et al*, (2013) é indispensável o aconselhamento de um profissional de saúde, um nutricionista nesse período. Esses profissionais devem ter o devido conhecimento sobre os transtornos psíquicos associados ao ciclo menstrual (JUNIOR, DEMARQUE *et al*, 2012).

Moraes *et al* (2011) define os alimentos funcionais como substâncias com alto teor de nutrientes, proporcionando assim, inúmeros benefícios a saúde, são eles as frutas, legumes, vegetais crucíferos. A sua importância é de grande proporção, pois, os mesmos trazem vantagens ao equilíbrio do corpo, isto é, regula as funções corporais e age contra algumas doenças (MOORE , 2011).

O ciclo menstrual envolve modificações sistemáticas e alterações cíclicas, nesse contexto a alimentação é uma área de extremo interesse especialmente quando associados a esses fatores, muito se tem avaliado a ingestão qualitativa e quantitativa de macro e micronutrientes (AZEVEDO, 2010). A redução de consumo ricos em cafeína, açúcar e álcool é recomendável, e atribuindo os alimentos adequados a uma dieta resulta em vantagens na qualidade de vida (SASAKI *et al*, 2017).

A saúde requer o consumo de alimentos funcionais, visto que, contribuem para o equilíbrio de funções fisiológicas importantes, funções metabólicas e de absorção (RAMOS, 2013). O Ministério da Saúde através da ANVISA regulamentou e definiu esses alimentos como: alimentos que possuem as funções nutricionais básicas e mais efeitos metabólicos, fisiológicos e/ou efeitos benéficos a saúde, sem produzir prejuízo de nenhum tipo a saúde, podendo ser consumido sem supervisão médica (Ministério da Saúde, 2015).

Azevedo (2010) ainda afirmar que a informação sobre a ingestão de determinados alimentos é de caráter significativo, pois, o consumo alimentício correto durante as fases do ciclo pode auxiliar no tratamento da síndrome pré - menstrual.

Alguns desses alimentos são: as isoflavonas que têm ação estrogênica e anticâncer, encontrados na soja. Ácido α - linolênico que tem ação anti-inflamatória e estimula o sistema imunológico e pode ser consumida através dos óleos de linhaça, soja; nozes e amêndoas. Os isotiocianatos, flavonoides, lignanas encontrados respectivamente em verduras, frutas cítricas, legumes e cereais; os hidroxitriptofano, L. Teanina, as vitaminas C, E e D, complexo B, Indol 3 carbonil são compostos que devem fazer parte da alimentação diária (Ministério da Saúde, 2014).

Incorporando esses alimentos no seu dia a dia, protege-se contra doenças relacionadas ao estrogênio (endometriose, síndrome pré-menstrual,) e aumenta defesas contra o câncer (Portal do MEC – Alimentação e Nutrição 2015).

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 PARTICIPANTES

Este estudo reuniu uma amostra de 60 mulheres, com idades entre 14 a 37 anos, todas em fase reprodutiva. Moradoras do bairro Prainha, especificamente da Rua Jose Simeão de Souza localizado no município de Vitoria do Jari – Ap.

Essa rua integra uma faixa de 200 pessoas, entre crianças, adolescentes, adultos e idosos, no que se refere a pesquisa apenas 60 mulheres foram aptas a participar desse estudos possuindo todos os requisitos para análise.

Participou uma profissional da saúde, nutricionista, com o intuito de examinar o resultado geral dos questionários e analisar uma dieta cabível e saudável em uma visão técnica. As participantes têm vida ativa, algumas são estudantes, outras realizam trabalhos domésticos ou remunerados, algumas praticam atividades físicas.

4.1.1 Critérios De Exclusão

Participantes que se encontram na fase de climatério ou menopausa (por volta dos 42 anos), mulheres inférteis.

4.2 MÉTODOS

Após a obtenção do Termo de consentimento Livre e Esclarecido, foi aplicado um questionário que permitiu reunir os seguintes dados: sociais, clínicos, ginecológicos e alimentícios.

Os questionários consistiam em algumas informações sociais relativas a idade, estado civil e maternidade. Posteriormente foram apresentadas perguntas referentes ao ciclo menstrual, para um estudo exploratório sobre a qualidade de vida da mulher nesse período; os sintomas mais frequentes, a duração destes sintomas, o nível de informação que cada uma possui para o cuidado com o próprio corpo, se fazem uso de fármacos ou outros métodos para minimizar esses impactos e se saberiam detectar anormalidades menstruais.

Logo em seguida a análise destes questionários, foi apresentado à nutricionista uma dieta , a mesma averiguou a necessidade de fatores que minimizassem alguns sintomas através de substâncias naturais que apresentariam apenas benefícios a qualidade de vida.

4.3 ANÁLISE ALIMENTAR

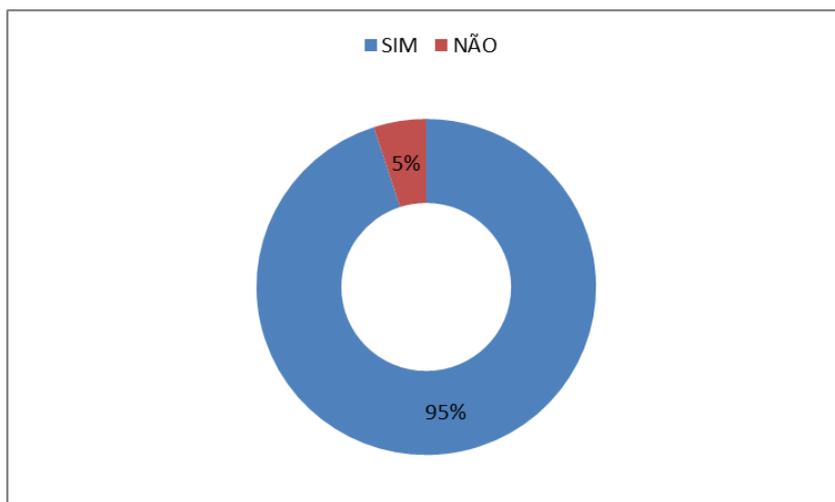
A proposta é uma alimentação rica em macro e micronutrientes, com o objetivo de minimizar os impactos fisiológicos e psicológicos do período menstrual, no entanto, se não for alcançado o objetivo, a mesma só trará benefícios à vida do indivíduo, sem lhe causar prejuízos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre as participantes em relação ao estado civil apenas 15 possuem filhos e são casadas, 10 admitem uma união estável e o restante solteiras, com faixa etária de 14 anos a 37, sendo que grande parte tem 23 a 29 anos.

Os resultados foram significativos, demonstrando grande interesse por parte das participantes. Os dados quantitativos são esclarecedores.

Gráfico 1 - 1.Você tem TPM (Tensão pré – menstrual)?

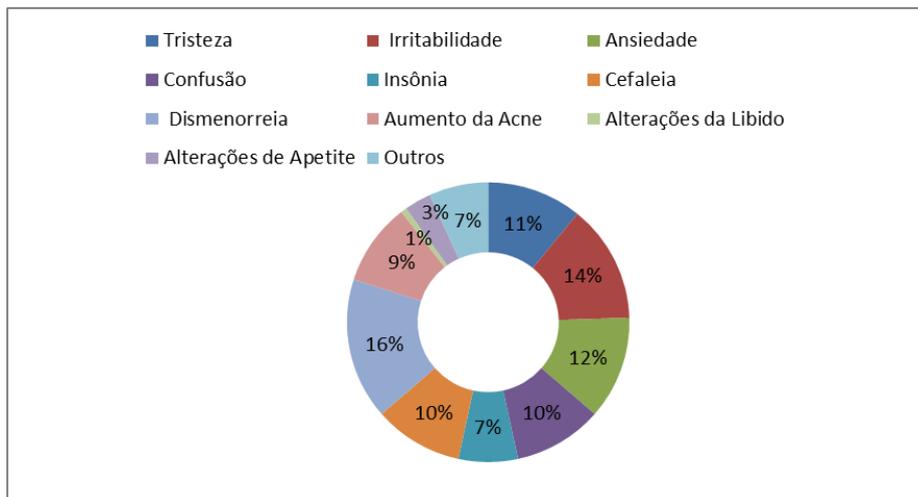


Fonte: Pesquisa da Autora (2018)

Quase todas as participantes afirmam apresentar sintomas de TPM, de 60 mulheres apenas 3 marcou a opção de não ter Tensão Pré-menstrual.

É na fase lútea que ocorrem os sintomas da Tensão Pré - Menstrual (AUN e PINHEIRO; 2011). O comportamento é previsível, apresentado mensalmente pela maioria do público feminino em idade reprodutiva (ROY; 2017).

Gráfico 2 - 2. Quais os sintomas mais frequentes? (Pode marcar mais de uma opção)

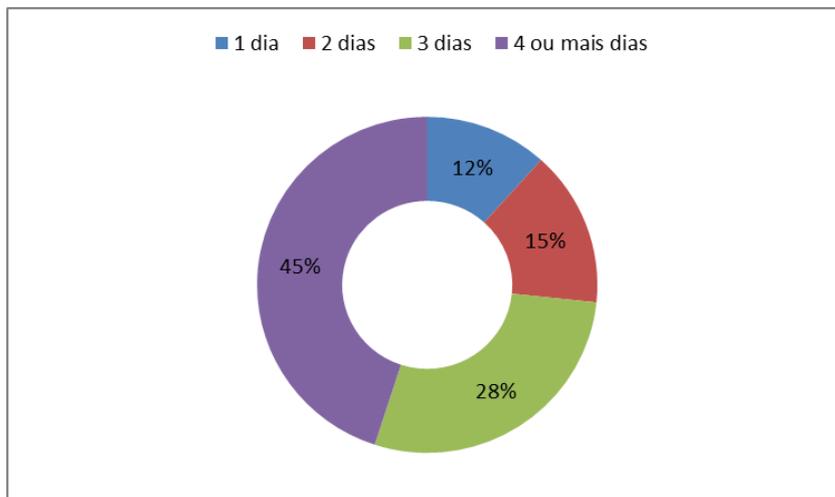


Fonte: Pesquisa da autora

Em relação aos sintomas, irritabilidade e dismenorreia são os que mais afetam as mulheres que responderam os questionários, como mostra o Gráfico , ansiedade, tristeza, cefaleia e alterações de apetite se mostram comuns também. Confusão, pouca frequência assim como alterações da libido que se mostrou quase nula. As que apresentam sintomas não descritos nos questionários assinalaram a opção “outros”, que engloba qualquer outra alteração física e psíquica da participante, apenas 7% marcaram essa alternativa .

Os sintomas são físicos e cognitivos (ROY,2017). Esses sintomas variam de intensidade e variedade, eles podem se apresentarem de uma forma em um ciclo e de outra no próximo ciclo; entre os sintomas mais frequentes estão as mudanças de humor: irritabilidade, ansiedade, tristeza; dores abdominais e dores de cabeça (AUN e PINHEIRO, 2011).

Gráfico 3 - 3. Qual a duração desses sintomas?

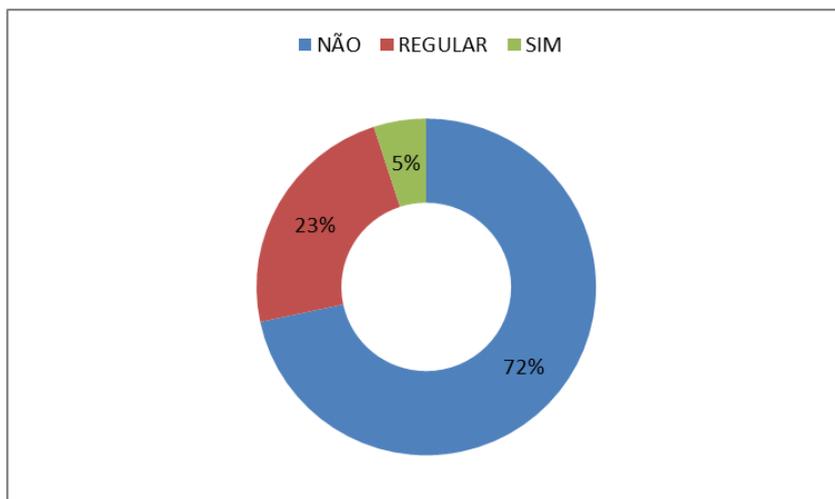


Fonte: Pesquisa da autora

A duração dos sintomas varia de quatro ou mais dias de acordo com a maioria das participantes. Só 7 mulheres alegam sentir alguns sintomas apenas um dia, no período de três dias também é comum sentir esses sintomas.

Segundo Roy (2017) esses sintomas variam entre 3 a 5 dias, e alguns cessam com o início da menstruação, geralmente sendo cíclicos e recorrentes.

Gráfico 4 - 4. Você se considera uma pessoa informada sobre o que é TPM e Menstruação?



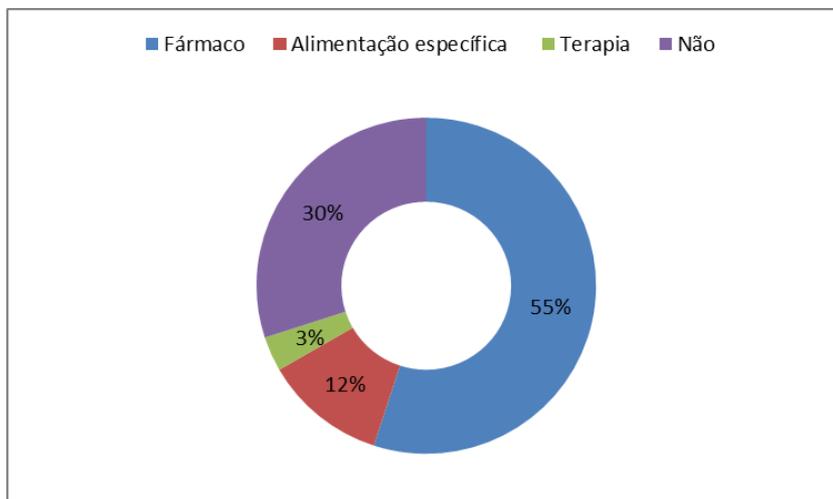
Fonte: Pesquisa da autora

Nota-se a falta de informações entre as mulheres, por ser um assunto tão relevante a saúde torna-se preocupante essa estimativa (MODELLI, 2017).

Mais da maioria admite não ter informações suficientes sobre o período menstrual, apenas 5% afirma possuir informações, o restante está dividido em 23% regular e 72%

admite não possuir informações.

Gráfico 5 - 5. Você faz uso de algo para amenizar esses sintomas?

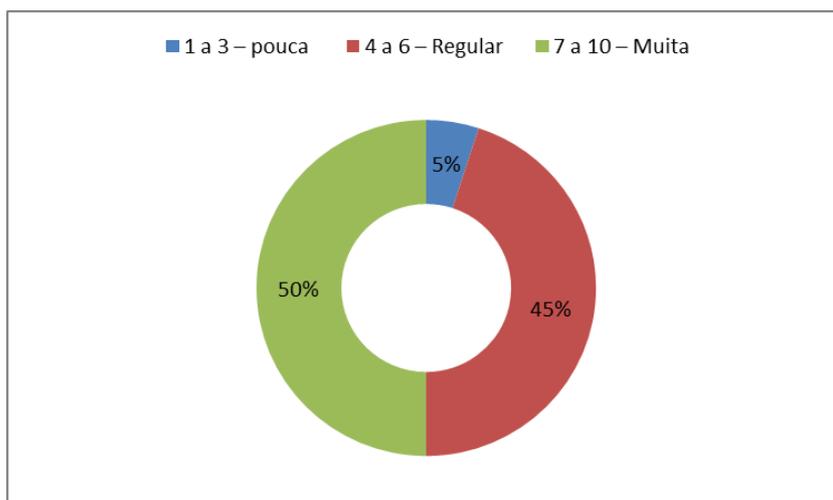


Fonte: Pesquisa da autora

O uso de medicamentos é o mais comum entre as mulheres para aliviar o desconforto causados pelas dores, a alimentação específica também é pouco utilizada mas, a maioria mostrou que procura alguns métodos para amenizar tais desconfortos, o restante não faz uso de nada. Terapia pouco utilizada também

.O tipo de intervenção varia dependendo da saúde geral da mulher, analisando o grau e a forma como se apresentam os sintomas; os profissionais de saúde apostam em opções naturais como início de tratamento (TEPPER, 2013).

Gráfico 6 - 6. De 1 a 10 qual a importância você atribui ao seu corpo e bem-estar nesse período?



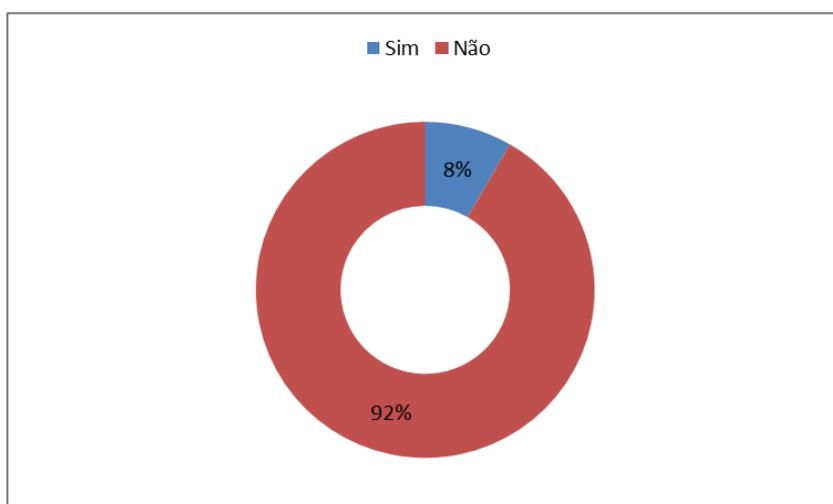
Fonte: Pesquisa da autora

A importância vista pelas participantes é essencial, visto que, se trata do bem-estar

do próprio corpo, nos questionários, elas reconhecem que o cuidado nesse período está inteiramente ligado a higiene íntima, tomando os cuidados na medida de conhecimento de cada uma, 45% marcou a alternativa regula, 50% alega atribuir muita importância ao corpo, apenas 5% marcou a opção "pouca".

Em relação aos cuidados com o corpo, devem ser evitados alimentos industrializados e bebidas alcoólicas, a higienização também é fundamental principalmente no período menstrual que é quando aflora a disseminação de bactérias produzidas no próprio canal vaginal (KERDNA, 2017).

Gráfico 7 - 7. Sabe identificar anormalidades na sua menstruação?

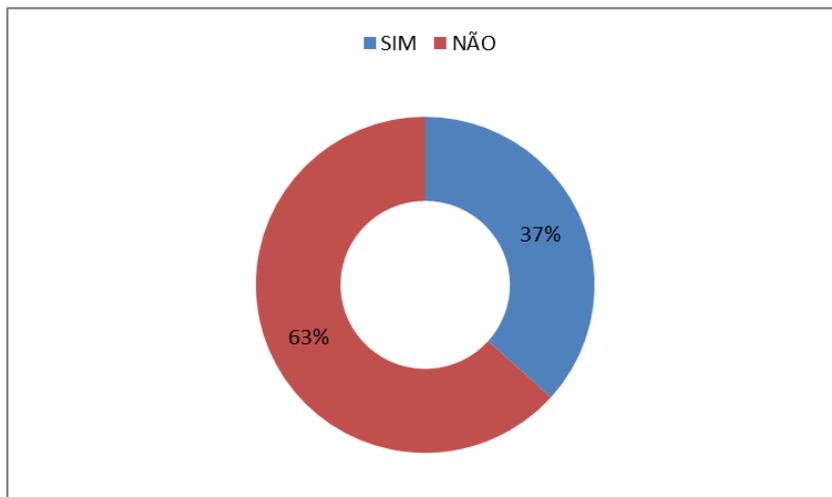


Fonte: Pesquisa da autora

92% das mulheres que participaram da coleta de dados, confessam não saber identificar anormalidades na menstruação, apenas 8% diz ser capaz de detectar algumas alterações que mostram a menstruação anormal.

Nobuo (2017) explica que o ciclo menstrual acompanha a mulher durante toda a sua fase reprodutiva, entretanto, a maioria não sabe identificar anormalidades, em cada período surgem novas dúvidas e receios. É comum as mudanças entre os ciclos, inclusive, algumas dessas mudanças podem dar sinais que a região íntima não está saudável.

Gráfico 8 - 8. Conhece todo o processo do Ciclo menstrual e suas alterações hormonais?

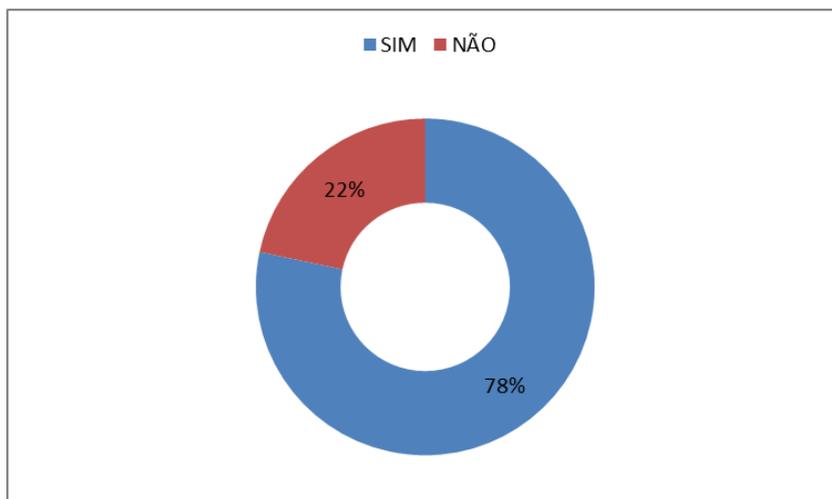


Fonte: Pesquisa da autora

63% das participantes admitem não conhecer o processo e suas alterações hormonais, 37 % afirma ter conhecimento do assunto.

Durante o ciclo menstrual há uma alteração hormonal que influencia todo o sistema biológico do corpo humano, sua correta interpretação explica alguns impactos e a importância desse processo no sistema reprodutor feminino (JAMESON, 2015).

Gráfico 9 - 9. Sofre algum impacto negativo na sua vida pessoal e profissional nesse período?



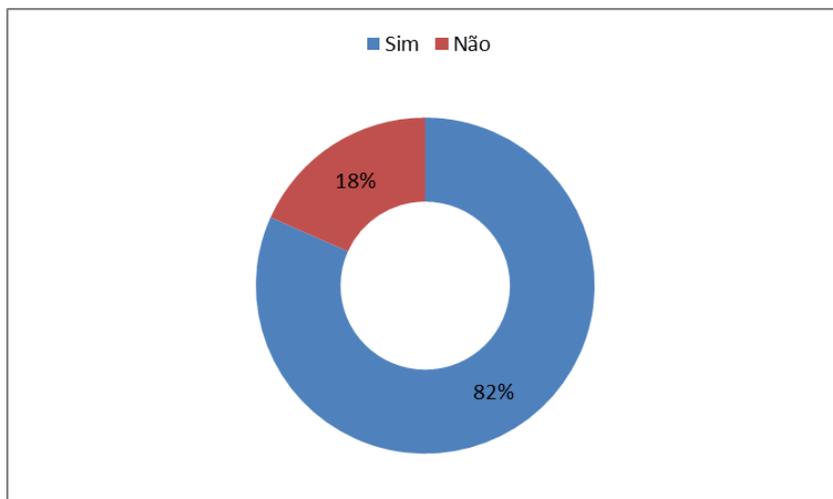
Fonte: Pesquisa da autora

Mais da maioria das participantes sofrem com os impactos negativos, precisamente 78%, 22 % marcaram a opção " Não".

De acordo com Souza (2017) os sintomas afetam cerca de 80% das mulheres ao longo de sua vida, e apesar de causar impactos na vida social e pessoal, a maioria não

procura ajuda de especialistas por afirmarem ser uma condição normal.

Gráfico 10 - 10. Gostaria de realizar algumas mudanças alimentícias para melhoria da qualidade de vida?



Fonte: Pesquisa da autora

A mudança na alimentação é bem vista por esse grupo de mulheres, uma vez que só trará benefícios à sua saúde, 82% das que participaram da pesquisa, gostariam de fazer mudanças nos seus hábitos alimentares.

Qualquer indivíduo que irá abordar a área alimentar como mecanismo de ajuda e bem-estar, deve ter conhecimento sobre as modificações em cada fase do ciclo, principalmente na fase lútea, que apresenta mudanças excessivas de comportamento, sendo assim, a base alimentar deve refletir a necessidade de cada período do ciclo menstrual, dispensando condutas muito restritivas e difíceis de seguir (SAMPAIO, 2011).

5.1 ESQUEMA ALIMENTAR

Evitar o consumo de alimentos ricos em gordura e sal é fundamental, pois os mesmos só agravam o quadro. Os Alimentos que minimizam o mal-estar causado no período menstrual são variados, alguns como os que possuem vitaminas E, C, B1, B6, B12 atua no setor emocional elevando o nível de serotonina e tem ação anti-inflamatória (AMARAL, 2016). Alimentos como feijão, vegetais folhosos, ervilhas, nozes possuem alto teor de fibras, cálcio, magnésio e potássio o que reduz os espasmos causadores de cólicas, fadigas e relaxam as emoções; peixes ricos em ômega 3 aliviam as contrações musculares que causam as cólicas (SILVA, 2017).

Tabela 1 - Esquema alimentar

ALIMENTOS	COMPOSTO
Peixes (sardinha, atum, salmão)	Ácidos graxos: ômega 3
Aveia	Fibras solúveis e insolúveis
Soja	Isoflavonas/Flavonoides/Tanino
Feijão	Fibras solúveis e insolúveis
Ervilhas	Fibras solúveis e insolúveis
Cereais Integrais	Fibras solúveis e insolúveis
Nozes, amêndoas	Ácidos graxos: ômega 3
Tomate	Flavonoides/Licopeno
Cebola	Prebióticos
Rabanete	Indóis e Isotiocianatos
Alho	Prebióticos
Brócolis	Indóis e Isotiocianatos
Pimentão Vermelho	Flavonoides/Licopeno
Couve-Flor	Indóis e Isotiocianatos
Repolho	Indóis e Isotiocianatos
Banana	Prebióticos
Maçã	Flavonoides/Tanino
Caju	Tanino
Uva	Catequinas/Tanino
Melancia	Licopeno
Amoras	Catequinas
Cerejas	Flavonoides
Goiaba	Licopeno
Chá-Verde	Catequinas
Óleo de Linhaça	Ácidos graxos: ômega 3
Chicória	Prebióticos
Batata Yacon	Prebióticos
Noz moscada	Lignananas
Linhaça	Lignananas

Fonte: Pesquisa da autora (2018)

5.1.1 Alimentos para a Fase Lútea

É na fase lútea que ocorrem alterações no estado emocional e físico, especialmente na semana que precede a menstruação, sendo assim, uma dieta leve e sem excessos é a recomendação de especialistas (ROY, 2017).

Quadro 1 - Alimentos da Fase Lútea

HIDROXI TRIPTOFANO	Amêndoas, cacau, semente de abóbora, abacate, aveia, banana, iogurte natural	Aumenta a serotonina e diminui a irritabilidade e compulsão por doces
L. TEANINA	Chá verde, chá preto	Diminui a irritabilidade e compulsão por doces
COMPLEXO B	Bife de carne e fígado, salmão, atum, ovos, banana, batata, abacate, feijão, espinafre, amêndoas, leite	Ação antioxidante
VITAMINA C	Acerola, goiaba, kiwi, morango, laranja, pimentão, brócolis, cranberry, goji berry, caju, limão, laranja	Ação antioxidante, ação imunológica
MAGNÉSI O	Uva, banana, abacate, grãos e derivados como a granola, aveia, beterraba	Miorrelaxante
VITAMINA E	Milho, amendoim, cártamo, óleo de girassol, vegetais de folhas verdes	Ação antioxidante
ÔMEGA 3	Atum, sementes de chia, sementes de linhaça, nozes	Ação anti inflamatória
VITAMINA D	Peixes e frutos do mar, ovo, leite, fígado, queijos e cogumelos	Ação anti inflamatória
INDOL 3 CARBONIL	Brócolis, couve-flor, couve-de-Bruxelas, repolho, nabo	Regulam níveis de estrogênio

Fonte: Pesquisa da autora (2018)

6 CONCLUSÃO

A coleta de dados tornou possível perceber o nível de informação sobre o período menstrual, algo que é frequente na vida da mulher, revela também a importância de mais estudos nessa área da saúde e na qualidade de vida feminina em relação ao seu período reprodutivo, no entanto, além de mais análises científicas, é de suma importância a distribuição dessas informações no meio social, algo que chegue até as casas, escolas, locais de trabalhos.

Os hábitos alimentares de substâncias funcionais de origem natural são as bases fundamentais para o equilíbrio físico e biológico, sendo assim, não traz prejuízos se consumidos em qualquer período da vida humana, no entanto, essa fase da vida da mulher em que ocorrem grandes alterações a ideia do consumo de tais alimentos é uma boa opção.

As informações sobre como agir corretamente, o que ingerir, a visita a um profissional de saúde devem ser medidas tomadas com frequências pelas mulheres.

REFERÊNCIAS

- , . 2015. Disponível em:
<http://www.ufrgs.br/espmat/disciplinas/midias_digitais_II/modulo_II/pilulas.htm>.
Acesso em: 21 fev. 2018.
- _____. Disponível em: <www.wikibold.com.br/alimento-funcional>. Acesso em: 21 fev. 2018.
- . **Manual de Orientação à Saúde da Mulher**. Bahia. Disponível em:
<www.neim.ufba.br/wp/wp-content/uploads/2013/11/saudedamulher.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2017.
- ACQUA, BENDLIN , L.L, S.A.. Saúde da Mulher no período fértil. **Ciência e Cultura. Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário da Fundação Educacional de Barretos**. 2015. Disponível em: <
<http://www.Unifeb.edu.br/revista/edicoesfiles.bvs.br/upload/s/0100-7254/2015/v43n6/a5327.pdf>>. Acesso em: 12 jan. 2018.
- ALMEIDA, . In: ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA. 2011. Disponível em:
<www.apm.org.br/artigos>. Acesso em: 15 dez. 2017.
- ALVES, Renato Jorge et al. Estudo Amostral das Influências das fases folicular e lútea do ciclo menstrual no perfil lipídico. **Arg.Hosp.Fac.CiÊnc.Med.SantaCasa**. São Paulo, 2015. Disponível em: <www.fcmsantacasasp.edu.br/arquivosmedicos/ac18>. Acesso em: 15 dez. 2017.
- AMARAL, Amanda Dezze. Alimentos funcionais e a TPM. **Portal da Educação**. 2016. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/alimentos-funcionais-e-a-tpm/16602>>. Acesso em: 12 jan. 2018.
- ARRUDA, C.G, et al. Tensão Pré-Menstrual. **Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina**. 2011.
- AUN; PINHEIRO, Fabiana Vazquez; Marcia Nacif. ALIMENTAÇÃO E SÍNDROME DE TENSÃO PRÉ MENSTRUAL. **VII Jornada de Iniciação Científica**. 2011. Disponível em: <www.mackenzie.br/fileadmin/Pesquisa/pdf>. Acesso em: 12 dez. 2017.
- AZEVEDO, Lília Maria . Métodos contraceptivos e suas características. **SciELO**. Salvador, 2010. Disponível em: <[Available from SciELO Books](http://books.scielo.org)
<<http://books.scielo.org>>. Acesso em: 10 nov. 2017.
- BRASIL. República Federativa do Brasil . Alimentos Funcionais. Brasília, DF: Ministério da Saúde , 2015. Disponível em: <<<http://bvsms.saude.gov.br/bus/dicas/220-alimentos-funcionais.html>, acesso em: 22/12/2017>. Acesso em: 10 nov. 2017.
- _____. República Federativa do Brasil . Projeto de química orienta alunos sobre refeições saudáveis. Brasília, DF: Portal do MEC, 2015. Disponível em:
<<http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/36124>>. Acesso em: 10 nov. 2017.
- CAPP; HOHLFELDT, Edison; Antonio. Saúde da Mulher no Jornalismo de Países

Lusófonos. **Revista HCPA**. 2013. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/hcpa>>. Acesso em: 21 fev. 2018.

CHEEVER,, Kerry H . **Tratado De Enfermagem Médico-cirúrgica**. 12. ed, v. 2. Disponível em: <<https://www.ebook.com.br/brunner-suddarth-manual-de-enfermagem-medico-cirurgica-13-ed-2015-8893179.html>>. Acesso em: 21 fev. 2018.

DEMETRA, . **Scientific Production on functional food: An Analysis of brazilian publications bet ween 2007 and 2013**. 2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.12957/Demetra.2014.11808>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

FARAGE, Nigel Paul . Implicações clínicas. **The Procter & Gamble Company**. EUA, 2009.arage.m@pg.com.

GAROFOLO, et al. Dieta e Câncer: Um enfoque epidemiológico. **Nutrição**. Campinas, v. 25, 2013.

GOIS, Maria Aparecida Colletta. Tipos de Cistos de Ovarios e a Intervenção da Enfermagem. **Saúde em Foco**, v. 9. 2017. 233 p.

GUSMÃO, Cinara Costa. **Manual de Ginecologia** : Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia de Brasília. 2ª. ed. Brasília : Luan Comunicações, 2017.

JAMESON, J. Larry. **Endocrinologia de HARRISON**. São Paulo: Mirela Favaretto Estúdio Castellani, v. 3, 2015. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?id=Z6M3BAAAQBAJ&pg=PA9&lpg=PA9&dq=ciclo+menstrual+e+o+nivel+de+conhecimento+da+populacao&source=bl&ots=dJwILKWW2Q&sig=-fCXWRO0OXAeSAUde3CEUWmWa-k&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjjN3n1_PYAhWCiZAKHe89AEg4ChDoAQhGMAQ#v=onepage&q=ciclo menstrual e o nivel de conhecimento da população&f=false](https://books.google.com.br/books?id=Z6M3BAAAQBAJ&pg=PA9&lpg=PA9&dq=ciclo+menstrual+e+o+nivel+de+conhecimento+da+populacao&source=bl&ots=dJwILKWW2Q&sig=-fCXWRO0OXAeSAUde3CEUWmWa-k&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjjN3n1_PYAhWCiZAKHe89AEg4ChDoAQhGMAQ#v=onepage&q=ciclo%20menstrual%20e%20o%20nivel%20de%20conhecimento%20da%20populacao&f=false)>. Acesso em: 10 nov. 2017.

JOHNSON, L. F.. 2017. Disponível em: <[: www.wiseggek.com/what-is-the-connection-between-luteinizeng-hormone-and-progesterone.htm](http://www.wiseggek.com/what-is-the-connection-between-luteinizeng-hormone-and-progesterone.htm)>. Acesso em: 21 fev. 2018.

JUNIOR, DEMARQUE, . Ciclo Menstrual e Menopausa. **RBAC**. 2012. Disponível em: <www.rbac.org.br/artigos/padrão-hormonal-feminino-menopausa-e-terapia-de-reposição>. Acesso em: 5 jan. 2018.

KERDINA, . Ciclo Menstrual: Sintomas da Menstruação. **KERDINA Produção Editorial LTDA**. 2017. Disponível em: <<http://ciclo-menstrual.info/sintomas-da-menstruacao.html>>. Acesso em: 12 dez. 2017.

LEE, John R. M. D.. Slowing the Aging Process with Natural Progesterone. **BLL Publishing**. Califórnia, 2011. Disponível em: <www.pfizer.com.br/noticias/alimentos-funcionais-que-sao-e-para-que-servem>. Acesso em: 10 jan. 2018.

MAHAN; STUMP , Kathleen; Sylvia Escott . **KRAUSE ALIMENTOS, NUTRICA O E DIETOTERAPIA**. 13. ed. 2012.

MANUAL DE ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL.
responsabilidadesocial@cfed.unimed.com.br telefone: 11 3265.9803 / 3265.9298. 2015.

MARCONDES; BARCELLOS; ROCHSS, J.A.M; C.R.G; M.P. **Síndrome dos Ovários Policísticos** : Uma Visão Geral - Endocrinologia Clínica. 5. ed. São Paulo: Gruanabara Koogan, 2013.

MENDES, et al. endometriose. **Revista Acadêmica**. Santa Cruz. 16. 08, 2013. Disponível em: <www.santacruz.br/v4/download/revista-academica/16/08-endometriose>. Acesso em: 13 nov. 2017.

MODELLI, Lais. **Tabus e mitos colocam o prazer feminino constantemente no consultório médico. Entre exames desnecessários e falta de informação, uma nova ginecologia vem ganhando espaço**. 2017. Disponível em: <<http://azmina.com.br/2017/01/por-que-a-sexualidade-da-mulher-e-tratada-como-questao-de-saude/>>. Acesso em: 14 jan. 2018.

MOORE, A.S.. HIPERTIREOIDISMO. **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia**. 2014. Disponível em: <www.endocrino.org.br/hipertireoidismo-e-hipotireoidismo>. Acesso em: 16 dez. 2017.

MORAES, V. H. F. . . **Alegações sobre as propriedades funcionais do licopeno: Um estudo com consumidores do município de Campinas**. SP. Campinas. Dissertação () - SP: Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas,, 2011

NEINSTEIN , Lawrence S. et al. Cuidados de saúde para adolescentes e adultos jovens. 2016.

NOBUO, Paulo . anormalidades na sua menstruação que podem indicar doenças. **viva - Vix Inc**. 2017. Disponível em: <<https://www.vix.com/pt/bdm/saude/5-anormalidades-na-sua-menstruacao-que-podem-indicar-doencas>>. Acesso em: 10 dez. 2017.

NONATO, Dejan Rodrigues et al. **Alterações Menstruais em pacientes com lupus erimatoso sistêmico sob uso de imunossupressores**. 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v50n5/v5a04>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

OLIVEIRA, . Padrão Hormonal Feminino: Menopausa e Terapia de reprodução,. 2012. 2,4 e 5 p.

OLIVEIRA, S. A. et al. Alimentação Funcional. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 22, 2013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232017221.26532016>>. Acesso em: 21 fev. 2018.

PEREIRA, J.M.. Síndrome do ovario Policístico: Terapia Medicamentosa com metformina e anticoncepcionais Orais. **Saúde e Ciência em Ação**, v. 1, n. 27. 2015. 1 p. Revista Acadêmica do Instituto da Saúde.

PEREIRA; MATOS, Ana Maria Gomes; Ana Beatriz Tavares de Moura et al. Características do Ciclo Menstrual e dor pélvica crônica em adolescentes: dados preliminares. **Revista Científica**, v. 2. 2013. 2 p. Iamspe: A Saúde do Servidor.

RAMOS, . **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia**. 2015. Disponível em: <<http://www.endroemeta.Brasileira.com>>. Acesso em: 21 fev. 2018.

RATTI; AZZELLINI;, Claudia ; Érica . **Saúde Feminina**. 2015. Disponível em: <>.

Acesso em: 21 fev. 2018.

RICCI, . **Enfermagem Materno-Neonatal e Saúde da Mulher** . 2012. Disponível em: <<https://issuu.com/guanabarakoogan/docs/ricci-issuu>>. Acesso em: 21 fev. 2018.

RODRIGUES; OLIVEIRA, . Ciências e Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 15, 2010.

ROOSE; RANKIN, Sharon; Tom. **Plan International e Sue Cavill**. 2016. Disponível em: <<http://menstrualhygieneday.org/uploads/2017/03/fronteiras6rompercomotabu>>. Acesso em: 14 dez. 2017.

ROY, Carlos Del. **Sintomas da Síndrome Pré-Menstrual – Como Identificar e Tratar**. 2017. Disponível em: <<https://drdelroy.com.br/sintomas-da-sindrome-pre-menstrual/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

SAAD, Gad . **Calories, beauty, and ovulation: The effects of the menstrual cycle on food and appearance-related consumption**. 2012. Disponível em: <<https://translate.google.com.br/translate?hl=pt-BR&sl=en&u=https://www.researchgate.net/publication/251640146>>. Acesso em: 22 dez. 2017.

SAMPAIO, Helena Alves de Carvalho. Nutritional aspects related to menstrual cycle. **Revista Nutrição**. Campinas, v. 15, 2011.

SANCHEZ, David Barreira Gomes. **Manual de Ginecologia** : Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia . Brasília: Luan Comunicações, v. 2ª, 2017.

SASAKI, et al. **Manual de Ginecologia da Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia de Brasília** . 2. ed. Brasília : Luan Comunicação , 2017.

SILVA, SÁ, L. E., C. C.. Dismenorreia: Diagnóstico e Tratamento. **Revista Científica Faema**, v. 7. 2016. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/dismenorreia/diagnos_trat/23484>. Acesso em: 10 dez. 2017.

SILVA, . Bons hábitos: O que comer e não comer durante a menstruação?. **Melhor com Saúde**. 2017. Disponível em: <<https://melhorcomsaude.com/comer-nao-comer-menstruacao/>>. Acesso em: 21 fev. 2018.

SOUZA, . Tensão Pré-Menstrual (TPM), Uma Realidade Que Afeta o Cotidiano de Milhares de Mulheres. **Dicas de Saúde - Dicas Sobre Saúde e Qualidade de Vida**. 2017. Disponível em: <<https://www.saudedicas.com.br/saude-da-mulher/tensao-pre-menstrual-uma-realidade-que-afeta-o-cotidiano-de-milhares-de-mulheres-2413911>>. Acesso em: 15 dez. 2017.

SOUZA, P. F.. Hormônios e Ciclo Menstrual . **SÃO FRANCISCO**. 2013. Disponível em: <<http://www.Portal São Francisco.com.br/biologia>>. Acesso em: 10 jan. 2018.

TEPPER, Deborah. Enxaqueca (Migrânea) Menstrual. **Headache: The Journal of Head and Face Pain**. American Headache Society, 2013.

URBAN, S. A. . **Padrão Hormonal Feminino**. 2016. Disponível em: <www.rbac.org.br/artigos/padrão-hormonal-feminino-menopausa-e-terapia-de-reposição>.

Acesso em: 15 dez. 2017.

ZOLA; ALMEIDA, Cleber Juliano; Rafaela et al. **Um Olhar Psicanalítico Sobre a Menstruação**. Disponível em: <<http://www.imenssm.edu.br/wp>>. Acesso em: 20 dez. 2017.

GLOSSÁRIO

Isoflavonas	Um composto orgânico natural. Tem origem vegetal e está presente na família Fabaceae, abundante na soja e em seus derivados.
Flavonoides	Designação dada a um grande grupo de metabólitos secundários da classe dos polifenóis, componentes de baixo peso molecular encontrados em diversas espécies vegetais.
Tanino	Os taninos fazem parte do metabolismo secundário da planta. É um subgrupo dos compostos fenólicos, o qual. Tem ação antifúngica, antitumoral, anticarcinogênica e antioxidante por inibir a ação de radicais livres. São polifenóis de origem vegetal.
Licopeno	É uma substância carotenóide, natural, ajuda a impedir e reparar os danos causados às células pelos radicais livres.
Catequina	É um composto químico que apresenta 4 grupos hidroxilas (OH) ligados diretamente a um anel benzênico. Alguns de seus benefícios constatados são: auxílio no sistema imunitário, redução da propagação de células cancerígenas e proteção das saudáveis, evita o mau colesterol (o colesterol LDL).
Lignana	um fitoesteróide que “imita” a ação do estrógeno.

ANEXOS —

Questionário

Termo de Consentimento Informativo

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido