



TERAPIAS ALTERNATIVAS DA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

MARIA BEATRIZ SILVA FERREIRA; ALICCE ABREU DA MATA; FLÁVIA DE SOUZA BERNARDES

INTRODUÇÃO: Os transtornos pré-menstruais (TPM), que englobam a Síndrome pré-menstrual (SPM) e o Transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM), acometem mulheres em idade reprodutiva e seu diagnóstico é baseado na presença de sintomas afetivos, como raiva e ansiedade e sintomas somáticos, como inchaço do abdome ou mama, durante sete dias anteriores ao início da menstruação, nos dois últimos ciclos, que comprometem as atividades diárias da mulher. O tratamento se pauta em terapias medicamentosas e não farmacológicas, muitas vezes negligenciadas pelas mulheres. **OBJETIVOS:** Evidenciar técnicas alternativas com intuito de reduzir o impacto da SPM no cotidiano da mulher. **METODOLOGIA:** Foram analisados ensaios clínicos controlados e randomizados publicados originalmente na língua inglesa, nos últimos 5 anos, tendo como referência a base de dados MedLine. Após consulta ao MeSH utilizou-se os descritores: Síndrome Pré-Menstrual, Sintomas e Tratamento. Foram excluídos estudos com métodos pouco claros e publicações não associadas ao tema. Inicialmente, foram encontrados 2928 estudos e, após aplicar critérios de inclusão e exclusão, 14 fizeram parte da análise final. A escala PRISMA foi utilizada no estudo. **RESULTADOS:** Os resultados desta revisão destacam uma diversidade de terapias alternativas, tanto farmacológicas quanto não farmacológicas, com impactos positivos na SPM. A suplementação de zinco demonstrou redução significativa nos sintomas físicos e psicológicos da SPM em comparação ao placebo. A intervenção com micronutrientes e vitamina B6 apresentou resultados promissores, com ambos os grupos experimentando redução nos sintomas da SPM. O Ômega 3 revelou melhora na qualidade de vida e atenuação dos sintomas comuns da SPM. O acetato de ulipristal exibiu eficácia na redução dos sintomas TDPM, especialmente os depressivos. Abordagens fitoterápicas e homeopáticas indicaram melhorias significativas nos sintomas da SPM, sinalizando potencial para aprimorar a saúde geral. No âmbito não medicamentoso, medicina musical, yoga, apoio baseado nas redes sociais e terapia cognitivo-comportamental (TCC) também tiveram impactos positivos, reduzindo os sintomas pré-menstruais e aumentando a prática de atividade física. **CONCLUSÃO:** As terapias não convencionais para o tratamento da SPM, como as terapias farmacológicas alternativas e os tratamentos não farmacológicos, são pouco difundidas e prescritas pelos profissionais apesar de evidências científicas demonstrarem seu benefício na qualidade de vida das mulheres.

Palavras-chave: Síndrome pré-menstrual, Sintomas, Tratamento, Alternativa, Transtorno pré-menstrual.