

BUENO, Elaine Cristina. A influência da alimentação na tensão pré-menstrual. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

## RESUMO

A Síndrome Pré-menstrual (SPM) ou Tensão Pré-menstrual (TPM) é caracterizada por diversos sintomas físicos e comportamentais que atingem todos os meses a maioria das mulheres. Os efeitos causados ao sexo feminino durante o período menstrual resultam de uma variação hormonal decorrente das alterações do organismo nessa fase. O mau humor, a dor de cabeça, a fadiga e o aumento de consumo alimentar estão entre as mudanças que ocorrem. O presente trabalho teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica em busca de referências sobre a inserção da mulher na sociedade ao longo do tempo, os novos hábitos e a saúde feminina. Com a pesquisa foi possível observar que a deficiência de vitaminas e minerais pode prejudicar a mulher nessa fase. O intuito foi verificar como as modificações da vida feminina influenciaram a alimentação, de que forma alguns nutrientes podem contribuir para a redução dos sintomas da TPM, e como a suplementação é utilizada para o tratamento.