



# ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS DURANTE O CICLO MENSTRUAL DA MULHER

Thaniery Xavier Rosa<sup>1</sup>, Sandra Cristina Catelan-Mainardes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Psicologia, UNICESUMAR, Maringá-PR. Bolsista PROBIC/CNPq-UniCesumar

<sup>2</sup>Orientadora, Mestre, Docente do Curso de Psicologia da UNICESUMAR

## RESUMO

A influência dos hormônios no comportamento humano está longe de se limitar à adolescência, principalmente nas mulheres, que estão mais propícias às flutuações hormonais, durante a fase menstrual e também como parte do processo de envelhecimento. Em mulheres ao longo do ciclo menstrual, principalmente no período pré-menstrual, elas relatam uma variação de humor e ansiedade. O objetivo da presente pesquisa foi verificar as alterações comportamentais e psicológicas durante o ciclo menstrual. Para tanto, a pesquisa foi desenvolvida com uma população de mulheres entre 18 e 35 anos, escolhidas aleatoriamente e buscou analisar três períodos diferentes: antes, durante e após a menstruação. Nessa busca por maior compreensão das alterações comportamentais é que se delinea o cerne dessa pesquisa, cujo objetivo consistiu em realizar uma revisão da literatura nacional acerca das mudanças comportamentais com aspectos neuro-psico-fisiológicos a fim de realizar uma possível aproximação das alterações hormonais e transtornos psiquiátricos. Para tal busca, a pesquisa se realizou de forma qualitativa em cunho exploratório, com buscas em bases de dados científicos on-line como Scielo e PePSIC, com posterior catalogação das características de ambos os quadros e aproximando-as, propor graus de equivalência, semelhanças e similaridades. O que se constatou com a pesquisa foi o apontamento de similaridades e correlações entre os quadros de alterações comportamentais e a flutuação hormonal, principalmente no que se refere aos aspectos neuroquímicos e fisiológicos dos referidos quadros. Espera-se, com este resultado, contribuir para uma melhor compreensão da própria mulher e das pessoas de seu convívio sobre o comportamento feminino frente às flutuações hormonais, buscando com isso uma maior percepção de si e quando necessário, que elas possam buscar ajuda profissional para um melhor convívio com as alterações que acomete toda mulher.

**PALAVRAS-CHAVE:** Comportamento; Ciclo Menstrual; Transtornos Psiquiátricos.

## 1 INTRODUÇÃO

O projeto de pesquisa apresentado almeja identificar possíveis alterações físicas, comportamentais e de humor na mulher durante o ciclo menstrual.

Segundo o Minidicionário da Língua Portuguesa, Sinveira Bueno, mulher é caracterizado por pessoa do sexo feminino; esposa. Enquanto que para Feldman (2015) a mulher apresenta dois ovários que ao atingirem a puberdade, começam a produzir estrógeno e progesterona, os hormônios sexuais femininos.

Ainda para Feldman (2015), a mulher se diferencia do homem pelo caráter cíclico apresentado pelos seus hormônios, que não são produzidos constantemente como no homem. Também pela concentração desses hormônios. Enquanto na mulher a maior concentração é encontrada nos hormônios estrógeno e progesterona, no homem é a testosterona que apresenta maior concentração.



Guyton & Hall (2012) ressalta que o ciclo menstrual é um fenômeno biológico que ocorre em mulheres saudáveis na qual a característica notável é o fluxo sanguíneo vaginal. Tal fenômeno possui um caráter cíclico que ocorre como resultado direto de variações das concentrações hormonais secretadas pelo eixo hipotálamo-hipófise-gonadal. Essas flutuações dos hormônios são responsáveis por oscilações mais suaves ou intensas das emoções - de uma hora para outra, uma mulher pode ir da felicidade absoluta para o mau humor insuportável.

A influência dos hormônios no comportamento humano está longe de se limitar à adolescência, principalmente nas mulheres, que estão mais propícias às flutuações hormonais, durante a fase menstrual e também como parte do processo de envelhecimento.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório.

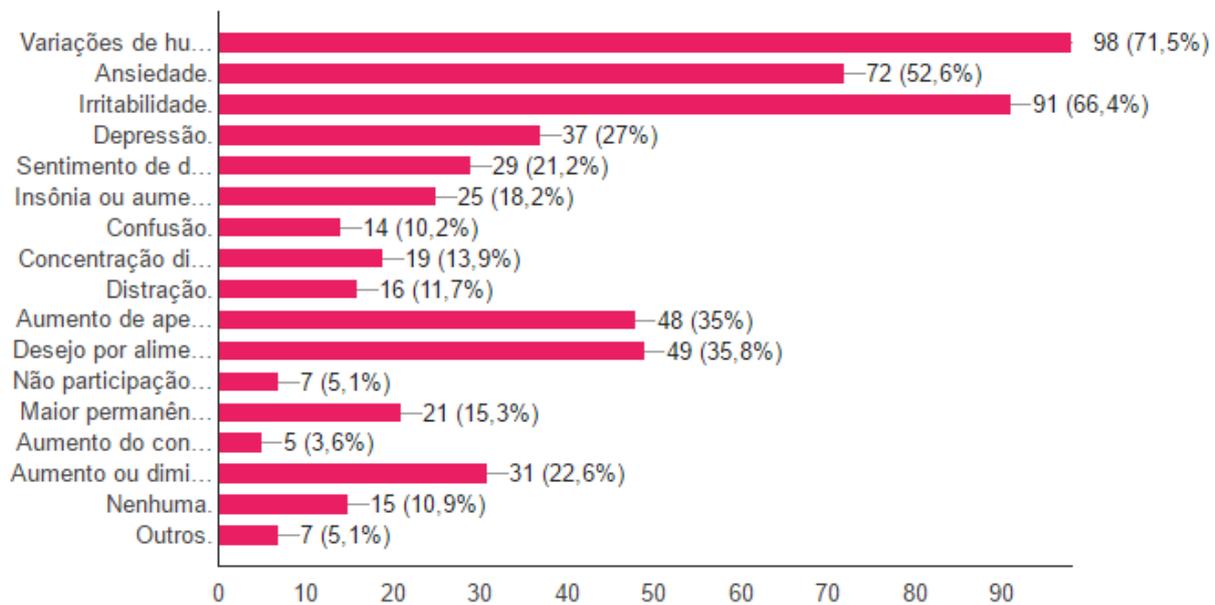
Inicialmente foi realizado um levantamento em bases de dados como Scielo, Lilacs, PePSIC, PubMed e demais literaturas pertinentes ao assunto com o firme propósito de traçar uma relação entre alterações hormonais e as variações de comportamento feminino.

A pesquisa foi desenvolvida com uma população de mulheres entre 18 e 35 anos, escolhidas aleatoriamente em um salão de beleza particular localizado na cidade de Maringá – PR e em uma ferramenta de coleta de dados da Google onde as mulheres que aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido terão acesso ao instrumento de coleta de dados para responder. Após estudos e análises sobre o assunto em livros, periódicos, revistas e sites científicos, foi elaborado um questionário composto por questões objetivas a respeito das alterações comportamentais na mulher durante o seu ciclo menstrual. O qual, após a explicação e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi aplicado o instrumento de coleta de dados. Em seguida a tabulação dos dados, e análise estatística foram elaborados gráficos e tabelas no qual foi possível visualizado os resultados obtidos a partir da pesquisa.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa, cento e trinta e sete mulheres entrevistadas nos meses de abril, maio e junho, todas com faixa etária entre dezoito e trinta e cinco anos. A avaliação feita das alterações comportamentais durante todo o ciclo menstrual pelo instrumento de coleta de dados que envolveram critérios distintos da vida das mulheres entrevistadas pode ser dividido em duas etapas, sendo a primeira sobre dados sociais e a segunda etapa sobre as mudanças no comportamento durante cada semana que engloba o ciclo menstrual.

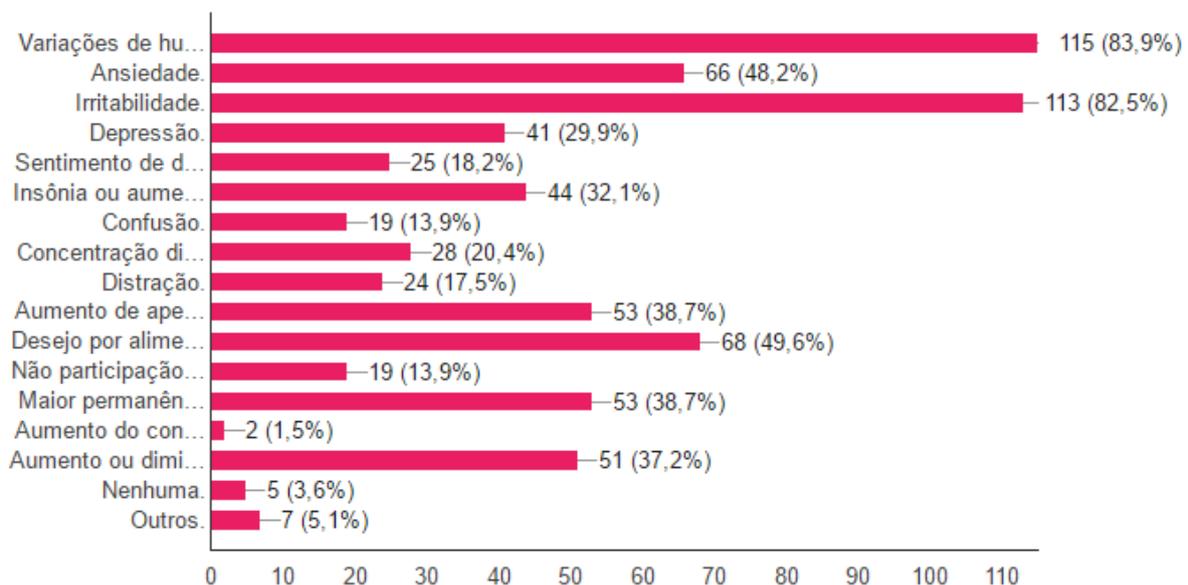
Constatou-se que as maiores alterações psicológicas e ou comportamentais foram percebidas pelas mulheres na semana que antecede a menstruação e no período menstrual, como pode ser observado nos escores a seguir:



**Escore 1:** Uma semana antes da menstruação e alterações comportamentais  
Fonte: Dados da pesquisa

Neste período do ciclo há um aumento de progesterona onde ela atinge seu pico máximo enquanto o estrogênio tem um pequeno aumento em sua concentração até ambos os hormônios caírem novamente para ocorrer a menstruação (SILVERTHORN, 2010). Assim como o estrogênio, variações da progesterona também podem explicar alguns sintomas da tensão pré-menstrual. Não só no sistema nervoso como no corpo como um todo pode haver modificações durante esse período como transtornos alimentares com grande desejo por alimentos específicos como chocolates (BERENSTEIN, 2007). Com esse pico máximo de progesterona, verificou-se que 71,5% das mulheres perceberam variações de humor durante essa semana, 52,6% sentiu ansiedade, 66,4% irritabilidade, 35,8% desejo por alimentos específicos.

O gráfico abaixo traz a relação entre a menstruação e o comportamento.



**Escore 2:** Período menstrual e alterações comportamentais  
Fonte: Dados da pesquisa



De acordo com o Silverthorn (2010), durante o período menstrual, que são os primeiros dias do seu ciclo menstrual, há uma queda brusca da concentração de estrogênio e progesterona no sangue, o que provoca a descamação uterina. A falta de estrogênio pode estar relacionada com o surgimento da depressão com diminuição da atividade psicomotora (LIMA, CAMUS, 1996). Na pesquisa é possível observar que as maiores alterações comportamentais e ou psicológicas no período em que houve a queda hormonal foram: variações de humor (83,9%), ansiedade (48,2%), irritabilidade (82,5%) e desejos por alimentos específicos (49,6%).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As flutuações hormonais que ocorrem durante o ciclo menstrual de uma mulher são respaldadas cientificamente por qualquer livro de fisiologia humana. Através desta pesquisa as mulheres entrevistadas relataram perceber algumas mudanças psicológicas ou comportamentais durante alguns períodos específicos do ciclo menstrual. No período da semana que antecede a menstruação e no período da menstruação, onde os hormônios sexuais femininos se mantiveram respectivamente em queda e estáveis, foram os períodos em que as mulheres entrevistadas sentiram uma maior alteração psicológica ou comportamental, entre essas alterações, destaca-se na semana que antecede a menstruação as variações de humor (71,5%); irritabilidade (66,4%) e ansiedade (52,6%), assim como no período menstrual, onde também se destacou as variações de humor (83,9%); ansiedade (48,2%) e irritabilidade (82,5%).

Essa queda hormonal no período em que as mulheres mais perceberam as alterações, pode estar relacionado com alguns transtornos psiquiátricos como a depressão e o transtorno de ansiedade.

Com a identificação dessas alterações comportamentais e psicológicas na mulher durante o ciclo menstrual, espera-se contribuir para uma melhor compreensão da própria mulher e das pessoas de seu convívio sobre o comportamento feminino frente às flutuações hormonais, buscando com isso uma maior percepção de si e quando necessário, que elas possam buscar ajuda profissional para um melhor convívio com as alterações que acomete toda mulher.

#### REFERÊNCIAS

BERENSTEIN, Eliezer. Tensão Pré-Menstrual. In: TEDESCO, J. Júlio A.; CURY, Alexandre Faisal. **Ginecologia Psicossomática**. São Paulo: Atheneu, 2007. Cap. 13. p. 107-115.

BHATIA, S.C.; BHATIA, S. **Diagnosis and treatment of premenstrual dysphoric disorder**. American Family Physician 66 (7): 1239-1248, 2002.

BUENO, S. **Minidicionário da Língua Portuguesa**; 2. ed. São Paulo: FTD, 2007.

DEMETRIO, F.N.; VIEIRA F<sup>o</sup> AHG. **Efeito da terapia de reposição estrogênica no humor em mulheres menopausadas: revisão da literatura**. Rev Psiq Clín, 28(2):89-93, 2001.



DSM-V (APA- American Psychiatry Association.). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Diseases**. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association: 2014.

FELDMAN, R. S. **Introdução à Psicologia**; 10. ed. Porto Alegre: AMGH, 2015.

FERNANDES, J.S. FORTUNATO, JM.S. PINTO, J.C. **Fisiologia do sistema reprodutor feminino**. Obtido via internet. [www.uff.br](http://www.uff.br). 2015

GUYTON & HALL (2012) GUYTON, A. C., HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia médica**. Rio de Janeiro: Elsevier

Lima CAM, Camus, V. **Síndrome Pré-Menstrual: Um Sofrimento ao Feminino**. *Psiquiatria Biológica* 1996; 4(3): 137-46

REGIER, D.A.; BOYD, J.H.; BURKE, J.D. et al. **One-Month Prevalence of Mental Disorders in the United States. Based on Five Epidemiologic Catchment Area Sites**. *Arch Gen Psychiatry* 45(11):977-86, 1988.

SILVERTHOR, Dee Unglaub. Metabolismo, Crescimento e Envelhecimento: Reprodução e Desenvolvimento. In: SILVERTHOR, Dee Unglaub. **Fisiologia Humana: uma abordagem integrada**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. Cap. 26. p. 844-851. Tradução Aline de Souza Pagnussat [et al].

VALADARES, G.C.; FERREIRA, L.V., FILHO, H.C. ; ROMANO-SILVA, M.A. **Transtorno disfórico pré-menstrual revisão: conceito, história, epidemiologia e etiologia**. *Revista de Psiquiatria Clínica*. <http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol33/n3/117.html>, acesso 25 de agosto de 2015.

VALLONE, D. et al. **Activity, non-selective attention and emotionality in dopamine D2/D3 receptor knock-out mice**. *Behav Brain Res* 130 (1-2): 141-148, 2002.

SILVA, L. L. V. **Estilos e estratégias de aprendizagem de estudantes universitários**. 2012. 125 f. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-12092012-161445/pt-br.php>>. Acesso em: 20 abr. 2013.

TREVELIN, A. T. C. et al. A relação professor aluno estudada sob a ótica dos estilos de aprendizagem: uma análise na Faculdade de Tecnologia de Taquaritinga – Fatec. **Revista de Estudos e Reflexões Tecnológicas da Faculdade de Indaiatuba- Reverte**, Indaiatuba, v. 6, n. 6, 2008. Disponível em: <<http://fatecindaiatuba.edu.br/reverte/index.php/revista/article/view/26/30>> Acesso em: 25 de março de 2013.