

**Estudo reflexivo: as influências da síndrome pré-menstrual na vida laboral das mulheres****Reflective study: the influences of premenstrual syndrome in the working life of women**

DOI:10.34117/bjdv5n6-161

Recebimento dos originais: 14/04/2019

Aceitação para publicação: 09/05/2019

**Márcia Andrade Queiroz Ozanam**

Psicóloga, Mestranda em Ciências pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo

E-mail: marciaqueirozozanam@gmail.com

**Vanessa Augusto Bardaquim**

Enfermeira, Mestre, doutoranda em Ciências pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

E-mail: va.bardaquim@usp.br

**Policardo Gonçalves da Silva**

Enfermeiro, Mestre em Ciências pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Professor na Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG Unidade Passos

E-mail: .goncalvespolicardo@live.com.ar

**Andressa Fernanda Silva**

Enfermeira, Mestre, doutoranda em Ciências pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

E-mail: andressa.fernanda18@hotmail.com

**Benedita Gonçalves de Assis Ribeiro**

Enfermeira, Doutora. Professora do Departamento de Enfermagem Universidade Estadual de Londrina – UEL.

E-mail: tinharibeiro645@gmail.com

**Maria Lúcia C. C. Robazzi**

Enfermeira do Trabalho. Professora Titular da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo, Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde/Organização Panamericana de Saúde para o Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem. Ribeirão Preto (SP), Brasil.

E-mail: avrmlccr@eerp.usp.br

**RESUMO**

Introdução: o ciclo menstrual é um período de alterações hormonais que podem influenciar nos aspectos comportamentais da mulher. Estimativas apontam que 75% a 80% das mulheres possuem sintomas emocionais e físicos associados com a síndrome pré-menstrual (SPM) e 50% delas sentem suas rotinas de trabalho afetadas. Objetivo: refletir acerca das

influências da SPM na vida laboral das mulheres. Método: Trata-se de uma análise teórico-reflexivo, descritiva, narrativa, realizada a partir de nove artigos publicados nas bases de dados da Web of Science e BIREME sobre os sintomas da SPM e relacioná-los com a vida laboral das mulheres. Resultados: Os principais sintomas relacionados a SPM foram as alterações de humor como: inquietação, estresse, ansiedade, depressão, irritabilidade, agressividade, tensão, baixa autoestima, dificuldades na concentração, perda de memória, humor depressivo, insônia, sentimentos negativos e prejuízos nas relações sociais. Dentre os sintomas físicos: ganho de peso, cefaleia, algias e edema abdominal e nas mamas, mulheres na meia idade apresentaram distúrbios de sangramento irregular e/ou intenso. Esses sintomas associados a um ambiente estressante pode colaborar com prejuízo nas relações interpessoais no local de trabalho. Conclusão: as evidências científicas manifestam-se no sentido de que as mulheres que sofrem com a SPM, precisam adotar hábitos de vida saudáveis, para que se possa garantir uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente melhorar a disposição para o trabalho. Contudo, mais estudos sobre SPM devem ser realizados, em toda faixa etária, abrangendo os fatores relacionados ao desequilíbrio hormonal, ambientes laborais considerados estressantes, tipos de tratamento, como o convencional, terapias, produtos fitoterápicos, além do suporte familiar.

**Palavras-chave:** Saúde da mulher. Síndrome pré-menstrual. Sintomas. Saúde do trabalhador

## ABSTRACT

Introduction: The menstrual cycle is a period of hormonal changes that can influence the behavioral aspects of the woman. Estimates indicate that 75% to 80% of women have emotional and physical symptoms associated with premenstrual syndrome (PMS) and 50% of them feel their work routines are affected. Objective: to reflect on the influences of PMS in women's work life. Method: This is a theoretical-reflective, descriptive, narrative analysis based on nine articles published in the Web of Science and BIREME databases on the symptoms of PMS and relating them to women's working lives. Results: The main symptoms related to PMS were mood changes such as restlessness, stress, anxiety, depression, irritability, aggression, tension, low self-esteem, difficulty concentrating, memory loss, depressed mood, insomnia, negative feelings and social relationships. Among the physical symptoms: weight gain, headache, pain and abdominal edema and in the breasts, women in middle age presented irregular and / or intense bleeding disorders. These symptoms associated with a stressful environment can contribute to impairment in interpersonal relationships in the workplace. Conclusion: The scientific evidence is that women who suffer from PMS need to adopt healthy living habits in order to guarantee a better quality of life and, consequently, to improve their willingness to work. However, more studies on PMS should be performed in all age groups, covering factors related to hormonal imbalance, work environments considered stressful, types of treatment, such as conventional, therapies, herbal products, and family support.

**Keywords:** Women's health. Premenstrual syndrome. Symptoms. Worker's health.

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde da mulher deve ser compreendida dentro de suas concepções biológicas em diferentes fases da vida. Sabe-se que, a maioria das mulheres exerce o poder de arrimo ou trabalham para complementar a renda familiar. Assim, são expostas a uma maior sobrecarga

laboral, pois têm que cuidar dos afazeres domésticos e do trabalho externo (PEREIRA e LIMA, 2017).

Dados do IBGE (2010) revelam que aproximadamente 35,5% das mulheres possuem a carteira assinada, os homens correspondiam a 43,9%, as mulheres sem carteira assinada e trabalhando por conta própria correspondiam a 30,9% e entre os homens, o percentual era de 40%.

Compreende-se que as mulheres são mais vulneráveis a doenças causadas pelo trabalho, entre 2004 e 2013, enquanto os vínculos empregatícios tiveram um crescimento de 79% entre as mulheres, à concessão de auxílio-doença cresceu 172% entre as trabalhadoras (MPS, 2015).

Nesse sentido, uma das patologias que podem afetar as mulheres e a sua produtividade no trabalho é a Síndrome Pré Menstrual (SPM). Sua manifestação pode se dar por meio de sintomas físicos e comportamentais, interferindo na qualidade de vida, nas suas relações familiares, sociais e nas atividades diárias (MAIA et al., 2014).

Sabe-se que a SPM pode influenciar no aumento da taxa de absenteísmo no trabalho e na redução da produtividade (ESPINA; FUENZALIDA; URRUTIA, 2005). Pode afetar até 80% das mulheres muitas vezes levando a custos pessoais, sociais e econômicos (GILLINGS, 2014).

Silveira et al., (2014) relataram em seus estudos que houve o reconhecimento das mulheres de que as manifestações da SPM afetam a qualidade de vida, em diversas áreas como nos relacionamentos, trabalhos, estudos.

Dessa forma, o presente estudo teve como finalidade oferecer uma breve reflexão a respeito da SPM e suas implicações no local de trabalho, bem como despertar o interesse para mais estudos e caminhos para prevenção e qualidade de vida.

O objetivo desse estudo foi refletir acerca das influências da SPM na vida laboral das mulheres.

## **2 MÉTODO**

O presente estudo é classificado como descritivo, tipo análise teórico-reflexivo desenvolvido a partir de uma revisão narrativa, baseado em artigos originais e de revisão integrativa, disponíveis na *íntegraon-line*.

O tema de estudo diz a respeito sobre a influência da SPM e seus aspectos relacionados à vida laboral. Com a seguinte questão norteadora: *Quais os principais sintomas relacionados à SPM e as suas influências na vida laboral?*

Optou-se por trabalhar com referenciais teóricos publicados nos últimos cinco anos, entre os anos de 2012-2017. Com o intuito de retratar esses sintomas fisiológicos presentes no cotidiano das mulheres. Assim, foi realizada uma busca de artigos publicados nas bases de dados Centro Latino-Americano e do Caribe de informações em Ciências da Saúde (BIREME) e na base *Web of Science* com acesso aberto às publicações científicas.

Nestas bases, foram aplicadas as palavras-chave: *Premenstrual syndrome; Women's health; Symptoms*. Foram selecionados alguns artigos para a reflexão relacionados ao estudo proposto, contudo a discussão foi subsidiada por outros referenciais teóricos para refletir e contextualizar, obedecendo-se aos critérios de buscas referentes à SPM.

Como critérios de inclusão, foram considerados: artigos disponíveis na íntegra, que retratassem a temática do estudo, publicados entre os anos de 2012-2017, foram excluídos projetos, teses ou dissertações, resumos expandidos e publicações de anais de eventos.

O Quadro 1, mostra a estratégia e busca dos artigos nas bases de dados, após a leitura minuciosa dos resumos. Entre os estudos optados, procedeu-se à leitura na íntegra para reflexão a respeito dos sintomas SPM e a influência na vida laboral.

Quadro 1 – Estratégia de busca na base de dados *Web of Science* e BIREME, 2017.

<b>Base de dados</b>	<b>Estratégia de busca</b>
<b>Web of Science</b>	(Premenstrual syndrome; Women's health; Symptoms) Refinado por: Tipos de documento: ( ARTICLE ) Tempo estipulado: 2012-2017. Índices: SCI-EXPANDED, SSCI, A&HCI, CPCI-S, CPCI-SSH, ESCI.
<b>BIREME</b>	tw:(premenstrual syndrome; women's health; symptoms.) AND (instance:"regional") AND ( fulltext:"1") AND mj:("Síndrome Pré-Menstrual" OR "Saúde da Mulher") AND year_cluster:("2013" OR "2014" OR "2015" OR "2012" OR "2017" OR "2016") AND type:("article"))

Fonte: Elaborado pelos autores. 2017.

Após a utilização da estratégia mencionada para a obtenção dos estudos publicados, foram selecionados nove artigos para comporem esta revisão narrativa.

Na biblioteca virtual *Web of Science* foram localizados 22 artigos, no idioma inglês, desses, cinco foram incluídos no estudo, os outros foram eliminados por não apresentarem relação com o tema de investigação deste estudo.

O resultado da busca na BIREME mostrou 49 artigos, desses, quatro foram incluídos para o estudo, os quarenta e cinco que foram eliminados não apresentaram relação com o tema de investigação.

Os estudos excluídos estavam relacionados a outras temáticas como: climatério, a história da SPM, insônia, adolescência, gestação, genética, processos inflamatórios, recaptação de serotonina, violência doméstica e os que estavam repetidos na base de dados, totalizando, portanto 62 estudos.

### 3 RESULTADOS

<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Ano</b>	<b>Os sintomas mais comuns citados da SPM</b>
Danno K., Colas A., Terzan L., Bordet M.F.	Homeopathic treatment of pré-menstrual syndrome: a case series.	2013	Irritabilidade, agressão, tensão, mastodinia, ganho de peso e inchaço abdominal.
Romans SE, Kreindler D., Asllani E., Einstein G., Laredo S., Levitt A., Morgan K., Petrovic M., Toner B, Stewart DE.	Mood and the Menstrual Cycle	2013	Alterações no humor, estresse percebido.
Bromberger J.T., Schott L.L., Matthews K.A., Kravitz	Association of past and recent major depression and menstrual	2012	Mulheres de meia idade com historia de depressão apresentaram

HM.,Randolph Jr JF., Harlow S., Crawford S., Green R., Joffe H.	characteristics in midlife: Study of Women's Health Across the Nation		SPM,sangramento intenso e outros sintomas anormais de sangramento.
Wong Y.H.; Lin S.Q.; Chen R.; Benita W.M.	Pattern of moderate- to-severe symptoms of premenstrual syndrome in a selected hospital in China	2012	Os sintomas relatados por 67 mulheres foram alterações de humor (93,17%), tensão / irritabilidade (93,06%), fadiga (92,03%), ansiedade / nervosismo (91,20%) e sensibilidade / plenitude dos seios (90,48%).
Ussher J.M., Perz J.	Evaluation of the relative efficacy of a couple cognitive- behaviour therapy (CBT) for Premenstrual Disorders (PMDs), in comparison to one-to- one CBT and a wait list control: A randomized controlled trial	2017	Emocional negativo: aumento da raiva, irritação e ansiedade. A maioria dos participantes relatou sentimentos negativos em relação aos seus corpos na SPM, descrevendo-se como: "gorda", "feia", frágil, "lenta" e "pouco atraente". Associados a mudanças incorporadas, como inchaço e seios dolorosos e intolerância em relação

			ao parceiro.
Hanna H; Petri H; Hanna SP; Pauliina T; Olavi Y; Tomi M.	Premenstrual symptoms in fertile age are associated with impaired quality of life, but not hot flashes, in recently postmenopausal women	2014	Perda de memória e menor capacidade de concentração, humor depressivo, problemas de sono e baixo autoestima.
HAMAIDEH, S.H. AL-ASHRAM, S.A. AL-MODALLAL, H.	Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder among Jordanian women	2014	Os sintomas mais graves foram câibras abdominais, dor lombar e dores nas mamas e estresse.
Sakai, H.; Kazutomo O.	Association of menstrual phase with smoking behavior, mood and menstrual phase-associated symptoms among young Japanese women smokers	2013	Nas fases menstruais e lúteas, as jovens mulheres japonesas fumantes aumentaram a quantidade de tabagismo e sofreram maior desejo por tabaco, depressão e sintomas associados à fase menstrual.
Sievert, L. L.; Bertone-Johnson, E.	Perimenstrual symptoms and symptoms at midlife in Puebla, Mexico	2013	Mulheres de meia idade (40-60 anos) no México apresentaram: cólicas abdominais, humor deprimido, irritabilidade, ondas de calor, queixas gastrointestinais,

			sensibilidade nas mamas, dores nas costas e dificuldades para dormir.
--	--	--	--

#### **4 A SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL E A INFLUENCIA NA VIDA LABORAL DAS MULHERES.**

Segundo o American College of Obstetrics and Gynecology (2015), os sintomas emocionais mais comuns relacionados à SPM são: depressão, raiva, irritabilidade, crises de choro, ansiedade, confusão, retraimento social, falta de concentração, insônia, aumento do cochilo e mudanças no desejo sexual.

Consequentemente, o impacto dos distúrbios em mulheres que sofrem de SPM de moderado a grave, apresentam aumento do absenteísmo no trabalho, baixa produtividade, em relação àquelas com sintomas leves (HEINEMANN et al., 2012).

Os sintomas físicos mais comuns são as mudanças relacionadas à alimentação, além de sensibilidade nas mamas, edema ou ganho de peso, edema das mãos ou dos pés, dores, cefaléia, fadiga, problemas de pele, sintomas gastrointestinais e algias abdominais (ACOG, 2015).

Estudos revelam que a ocorrência de SPM em idade fértil está associada à deterioração da qualidade de vida (HAUTAMÄKI et al., 2014). As mulheres sentem-se prejudicadas na eficiência do trabalho e nas relações sociais (HANNA; PETRI; HANNA et al, 2014).

As intensas alterações de humor, como a irritabilidade e a ansiedade podem alterar o padrão de comportamento e diminuir a capacidade de concentração podendo ocasionar problemas no trabalho, acidentes e até a depressão (YEN, 2012).

De tal forma, um estudo realizado com mulheres com histórico de SPM e desordem disfórica pré-menstrual, foram associados à depressão pós-parto (SYLVÉN, e al, 2013).

A falta de concentração, redução do interesse pelas tarefas diárias, irritabilidade, instabilidade emocional, ansiedade, humor depressivo, alterações físicas e emocionais afetam os seus ambientes sociais impactando na sua qualidade de vida e em seus relacionamentos interpessoais (DELARA et al., 2012; WANG et al., 2012).



## **5 FATORES QUE PODEM MINIMIZAR A SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL**

Os sintomas da SPM geram desconforto físico e mental que podem afetar as relações interpessoais, absenteísmo e baixa produtividade. Contudo, a prática de exercícios físicos, dieta equilibrada com a redução do consumo de sal, açúcar refinado e gordura animal, além de atividades prazerosas e mudanças no estilo de vida podem amenizar os sintomas da SPM (SANTOS et al., 2014).

Dessa forma, os exercícios regulares incluem os aeróbicos, como caminhada, corrida, ciclismo e natação (ACOG, 2015). As práticas regulares de ioga diminuíram a SPM e melhoraram a saúde das trabalhadoras em um estudo realizado em Taiwan (TSAI, 2016).

O consumo de Geléia Realnatural por dois meses, foi efetivo na redução da gravidade da SPM. Porém, são necessários outros experimentos para aumentar a evidência sobre o uso de produtos naturais (TAAVONI et al., 2014).

Gillings (2014) citou a escolha de usar métodos de anticoncepção para parar o ciclo menstrual. Outro estudo realizado na Jordânia com mulheres que trabalham ou estudam em uma Universidade, identificou que tomar analgésicos foi o método mais utilizado para aliviar os sintomas; os altos níveis de estresse também estavam relacionados negativamente. Assim, controlar o nível de estresse reduzirá a gravidade dos sintomas SPM (HAMAIDEH; AL-ASHRAM; AL-MODALLAL, 2014).

Ademais, o suporte do cônjuge pode reduzir os sintomas de SPM (REZAEI; MAHAMED; MAZAHARI, 2016).

Portanto, aumentar a conscientização sobre a mudança corporal na fase pré-menstrual, realizar uma intervenção comportamental cognitiva eficaz na redução da sintomatologia e no aumento do discernimento e controle nas mudanças de humor na SPM (USSHER; PERZ, 2017).

## **6 CONCLUSÃO**

A relevância do tema faz-se refletir sobre os sintomas físicos e emocionais apresentados durante a SPM e que podem afetar a vida laboral e as relações sociais das mulheres que sofrem com esses males.

Não há um tratamento específico para a SPM, porém, a equipe de saúde ocupacional, pode acolher as mulheres em seu local de trabalho e proporcionar atividades que possam proporcionar o seu bem estar, como uma sala para repouso, campanhas educativas com o

intuito de prevenir os sintomas apresentados durante a SPM, abordar questões relacionadas ao estilo de vida, alimentação e atividades físicas.

Além, se necessário do acompanhamento médico, com o uso de analgésicos e outros tratamentos alternativos, deve-se optar pela qualidade de vida e evitar a ingestão excessiva de sal, açúcares e cafeína, tal como cessar o tabaco e consumir produtos naturais. Dentre as atividades físicas, os exercícios aeróbicos são os mais recomendados. Tal como, é importante o suporte familiar em especial do cônjuge.

De fato, percebe-se o quanto é fundamental garantir a saúde física e psíquica das trabalhadoras, a fim de evitar problemas interpessoais, doenças ocupacionais e promover uma melhor qualidade de vida e no trabalho sem que afete o seu rendimento.

### REFERÊNCIAS

ACOG - American College of Obstetrics and Gynecology. 2015. Premenstrual Syndrome (PMS). **American College of Obstetrics and Gynecology**, Washington, DC. Disponível em: <<https://www.acog.org/Patients/FAQs/Premenstrual-Syndrome-PMS>> Acesso em 16 set. 2017.

Brasil. Previdência Social. CNPS: Mulheres são mais vulneráveis a doenças causadas pelo trabalho. 2015. Disponível em: <http://www.previdencia.gov.br/2015/04/cnps-mulheres-sao-mais-vulneraveis-a-doencas-causadas-pelo-trabalho/>. Acesso em 18 out. 2017.

BRITO, J.C. Enfoque de gênero e relação saúde/trabalho no contexto de reestruturação produtiva e precarização do trabalho. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p.195-204, 2000.

BROMBERGER, J.T.; SCHOTT, L.L.; MATTHEWS, K.A. et al. Association of past and recent major depression and menstrual characteristics in midlife: Study of Women's Health across the Nation. **Menopause**. v.19, n.9, p.959-966, 2012.

DANNO, K.; COLAS, A.; TERZAN, L. et al. Homeopathic treatment of premenstrual syndrome: a case series. **Homeopathy**. v.102, n.1, p. 59-65, 2013.

DELARA, M. et al. Health related quality of life among adolescents with premenstrual disorders: a cross sectional study. **Health Qual. Life Outcomes**, v. 10, n. 1, p. 5-8, 2012.

**1.9.2.** ESPINA, N.; FUENZALIDA, A.; URRUTIA, M.T. Relación entre rendimiento laboral y síndrome premenstrual. *Rev. chil. obstet. ginecol.* Santiago v.70 n.2 2005.

GILLINGS, M.R. Were there evolutionary advantages to premenstrual syndrome? **Evolutionary Applications**. v.7, n.8, p. 897-904, 2014.

HAMAIDEH, S.H. AL-ASHRAM, S.A. AL-MODALLAL, H. Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder among Jordanian women. **J. Psychiatr Ment Health Nurs.**, v.21, n.1, p. 60-8, 2014.

HANNA, H.; PETRI, H.; HANNA, S.P. et al. Premenstrual symptoms in fertile age are associated with impaired quality of life, but not hot flashes, in recently postmenopausal women. **Menopause**. v.21, n.12, p. 1287-1291, 2014.

HAUTAMÄKI, H.; HAAPALAHTI, P.; SAVOLAINEN-PELTONEN, H. et al. Premenstrual symptoms in fertile age are associated with impaired quality of life, but not hot flashes, in recently postmenopausal women. **Menopause**. v.21, n.12, p.1287-91, 2014.

HEINEMANN, L.A.J.; MINH, T.D.; HEINEMANN, K. et al. Intercountry Assessment of the Impact of Severe Premenstrual Disorders on Work and Daily Activities. **Health Care Women Int.**, v.33, n.2, p. 109-24, 2012.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2010. Pesquisa Mensal de Emprego – PME. Mulher no mercado de trabalho: Perguntas e Respostas.[online] Disponível em: [https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/trabalhoerendimento/pme\\_nova/Mulher\\_Mercado\\_Trabalho\\_Perg\\_Resp.pdf](https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/indicadores/trabalhoerendimento/pme_nova/Mulher_Mercado_Trabalho_Perg_Resp.pdf) Acesso em 18 out. 2017.

KAMIMURA, Q.P.; TAVARES, R.S.C.R. Acidentes do Trabalho Relacionados a Transtornos Psicológicos Ocupacionais. **RGSS**. v.1, n.2, p.140-56, 2012.

MAIA, M.S.; AGUIAR, M.I.F.; CHAVES, E.S.; ROLIM, I.L.T.P. Qualidade de vida de mulheres com tensão pré-menstrual a partir da escala WHOQOL-BREF. **Cienc. Cuid. Saude**.v.13, n.2, p. 236-244, 2014.

PEREIRA, A.M.L.; LIMA, L.D.S.C. A DESVALORIZAÇÃO DA MULHER NO MERCADO DE TRABALHO. **Org. Soc.**, Iturama (MG), v. 6, n. 5, p. 133-148, 2017.

REZAEI, H.; MAHAMED, F.; MAZAHARI, M.A. Does Spousal Support Can Decrease Women's Premenstrual Syndrome Symptoms? **Glob J Health Sci.**, v.8, n.5, p. 19-26, 2016.

ROMANS, S.E.; KREINDLER, D.; ASLLANI E. et al. Mood and the menstrual cycle. **PsychotherPsychosom.**, v.82, n.1, p. 53–60, 2013.

SAKAI, H.; KAZUTOMO, O. Association of menstrual phase with smoking behavior, mood and menstrual phase-associated symptoms among young Japanese women smokers. **BMC Women's Health**. v.13:10, 2013.

SANTOS, E.K.A.; ZAMPIERI, M.F.M.; OLIVEIRA, M.C. et al. Ações da clínica e do cuidado nas principais queixas e agravos ginecológicos para enfermeiro. UNA-SUS. **Universidade aberta do SUS**. Santa Catarina, 2014.

SIEVERT, L.L.; BERTONE-JOHNSON, E. Perimenstrual symptoms and symptoms at midlife in Puebla, Mexico. **Climacteric**, v.16, n.1, p.169-78, 2013.

SILVEIRA, A.; VIEIRA, E.; LEÃO, D.M. et al. Síndrome da tensão pré-menstrual observada em usuárias do ambulatório municipal de saúde da mulher. **Enferm. Glob.**, v.13, n.35, p. 63-73, 2014.

SYLVÉN, S.M.; EKSELIUS, L.; SUNDSTRÖM-POROMAA, I. et al. Premenstrual syndrome and dysphoric disorder as risk factors for postpartum depression. **Acta Obstet. Gynecol. Scand.**, v.92, n.2, p. 178-84, 2013.

TAAVONI, S.; BARKHORDARI, F.; GOUSHEGIR, A. et al. Effect of Royal Jelly on premenstrual syndrome among Iranian medical sciences students: A randomized, triple-blind, placebo-controlled study. **Complement. Ther. Med.**, v.22, n.4, p. 601-606, 2014.

TSAI, SU-YING. Effect of Yoga Exercise on Premenstrual Symptoms among Female Employees in Taiwan. **Int. J. Environ. Res. Public Health**. v.13, n.7, 721, p. 1-11, 2016.

USSHER J.M.; PERZ J. Evaluation of the relative efficacy of a couple cognitive-behaviour therapy (CBT) for Premenstrual Disorders (PMDs), in comparison to one-to-one CBT and a wait list control: A randomized controlled trial. **PLoS One**, v.12, n.4, 2017.

WANG, Y.H.; LIN, S.Q.; CHEN, R. et al. Pattern of moderate-to-severe symptoms of premenstrual syndrome in a selected hospital in China. **J. Obstet. Gynecol. Res.**, v. 38, n. 1, p. 302-309, 2012.

WONG, Y.H.; LIN, S.Q.; CHEN, R.; BENITA, W.M. Pattern of moderate-to-severe symptoms of premenstrual syndrome in a selected hospital in China. **J. Obstet. Gynaecol. Res.** v.38, n.1, p. 302–309, 2012.

YEN, J.Y.; CHANG, S.J.; LONG, C.Y.; TANG, T.C. et al. Working memory deficit in premenstrual dysphoric disorder and its associations with difficulty in concentrating and irritability. **Compr. Psychiatry**, v. 53, n.5, p.540-545, 2012.