

## **A IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA NO ACOMPANHAMENTO DE MULHERES COM TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL**

Erica Lima Neri<sup>1</sup>, Wanessa Karine da Silva Lima<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Estudante do Curso de Nutrição (FAMAM), eri.lima@hotmail.com; <sup>2</sup>Mestra em Microbiologia Agrícola, wanessakarinedasilvalima@gmail.com.

A Tensão Pré-Menstrual (TPM), é definida por um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais que procede ao primeiro dia da menstruação. A TPM tem alguns sintomas que são apresentados como junção de perturbações que aparecem antes da menstruação mensal e que normalmente afetam bastante a vida da maioria das mulheres. A importância da alimentação adequada é necessária para o favorecer o funcionamento correto do organismo. Mas na fase da TPM percebe-se que os desejos por carboidratos (como doce, massas ou pães) aumenta devido as alterações hormonais. No que se refere a alimentação e diminuição destes sintomas, o nutricionista é o profissional que vai manejar os nutrientes, atuando nos cuidados relativos à alimentação e nutrição voltados à promoção da saúde, prevenção, diagnóstico, utilizando a dietoterápica atuando no tratamento. O nutricionista também é essencial para o tratamento da TPM, visto que os sintomas influenciam o diagnóstico nutricional e o comportamento alimentar. Assim, o objetivo do estudo é verificar se os nutricionistas estão utilizando os nutrientes, de forma terapêutica para tratar e minimizar os sintomas da Tensão Pré-Menstrual em mulheres durante o acompanhamento nutricional. Tem como os objetivos específicos, de identificar a utilização de terapia nutricional, usando a estratégia do manuseio dos nutrientes durante os atendimentos; discutir a importância da conduta nutricional na minimização dos sintomas da TPM. Tratar-se de estudo transversal com abordagem descritiva qualitativa com questionário online. Sobre as estratégias utilizadas dos nutricionista no acompanhamento nutricional de mulheres com Tensão Pré-Menstrual. É esperado no resultado o quanto o nutricionista é importante na saúde da mulher especificamente na Tensão Pré Menstrual através do acompanhamento nutricional, melhorando as queixas e concebendo um bom resultado nutricional.

**Palavras-chave:** Tensão Pré-Menstrual, Ciclo Menstrual, Nutricionista, Alimentação