

OS EFEITOS DO TOQUE TERAPÊUTICO NA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL

Thaíz de S. Ramalho¹, Léia F. Salles², Maria Júlia P. Silva³

1. Aluna de graduação da Escola de Enfermagem da USP, SP

2. Mestre pela Escola de Enfermagem da USP, SP

3. Professora Titular do Departamento Médico-Cirúrgico da Escola de Enfermagem da USP, SP

Objetivo

Verificar a eficácia do Toque Terapêutico^[1], relacionando-o aos sintomas da Síndrome Pré-Menstrual.

Método

Tratou-se de um estudo pré-experimental, onde a amostra foi composta por graduandas de Enfermagem da USP, que foram recrutadas atendendo ao critério de inclusão de apresentar ao menos um sintoma comportamental e um físico – irritabilidade, depressão, fadiga, cefaléia, hipersensibilidade mamária, edema - auto-percebidos como relacionados aos sintomas que precedem a menstruação^[2].

Cada paciente recebeu uma sessão semanal, durante três meses, realizada pela pesquisadora, que possui o curso de Toque Terapêutico - nível 1 (método Krieger-Kunz). Na primeira consulta foram coletados os dados que caracterizam a participante e informações clínicas relacionados ao ciclo menstrual, para caracterização da amostra. Todas as mulheres deste estudo foram submetidas ao índice de Blatt e Kupperman (adaptado a SPM), ao início da primeira consulta e ao término da última. O índice original tem como propósito a soma ponderal dos sintomas menopausais. Nesta pesquisa ele foi adaptado aos sintomas pré-menstruais mais citados por especialistas^[2], onde foi utilizada uma pontuação para expressar a intensidade dos mesmos (0, 1, 2 e 3, que correspondem a ausente, leve moderado e intenso, respectivamente).

Foi realizada uma análise das proporções relacionadas às variáveis, calculadas antes (momento zero) e depois (momento final) das intervenções com o TT. As variáveis corresponderam aos sintomas do Índice de Blatt e Kupperman (adaptado a SPM), e aos aspectos clínicos referidos pela paciente no questionário.

Resultados

A amostra foi composta de 20 mulheres e não houve nenhuma desistência.

A média das idades foi de 23,6 anos. Dentre as colaboradoras, nove (45%) referiram praticar exercícios físicos, sendo as outras onze (55%) sedentárias. A média dos IMCs calculados foi de aproximadamente 22, considerado um parâmetro saudável. De acordo com a data da última menstruação (DUM), nove (45%) mulheres estavam na fase folicular de seus ciclos menstruais no início da coleta de dados, duas (10%) estavam na fase ovulatória e nove (45%) na fase lútea. Treze (65%) afirmaram ter um intervalo regular entre as menstruações, tendo, portanto as outras sete (35%) um ciclo irregular. Quanto ao uso de contraceptivo oral, quatorze (70%) referiram não fazer uso e as outras seis (30%) fazem uso regularmente. As variáveis com maior redução foram: Nervosismo (80%), Cólicas Uterinas (75%), Crises de Choro (75%), Edema (70%), Depressão ou Tristeza (65%) e Ansiedade (60%).

Conclusão

Obteve-se uma melhora como um todo nos sintomas das pacientes, onde pôde ser constatada a eficácia do Toque Terapêutico, reafirmando a informação de Krieger de que é possível aliviar a SPM com esta prática^[1], ressaltando que não é invasiva, de baixo custo e sem os efeitos colaterais das medicações normalmente utilizadas para este problema.

Bibliografia

[1] Krieger D. O toque terapêutico. Tradutora Lea Passalacqua. São Paulo: Cultrix; 1996.

[2] Miranda GCV, Miranda S. Alterações do humor relacionadas às variações hormonais: II – síndrome pré-menstrual. *Psiquiatria Biológica*. 1994; 2(3):57-66.