

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Dysmenorrhea in young women: impacts on daily life and the role of nursing in promoting self-care

 **Lílithy de Souza Lima¹**

 **Ayane Micaelly Saraiva Luna¹**

 **Geane Silva Oliveira¹**

 **Ocilma Barros de Quental¹**

 **Marijara Vieira de Sousa Oliveira¹**

¹Centro Universitario Santa Maria – Cajazeiras/PB

Autor correspondente:

Marijara Vieira de Sousa Oliveira

E-mail: marijaravieira@hotmail.com

Como citar este artigo:

LIMA, L.S.; LUNA, A.M.S.; OLIVEIRA, G.S.; QUENTAL, O.B.; OLIVEIRA, M.V.S.; Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado. **Revista Saber Digital**, v. 19, n.3, e20261903, set./dez., 2026.

Data de Submissão: 20/06/2026

Data de aprovação: 29/09/2026

Data de publicação: 06/10/2026



Esta obra está licenciada com uma licença
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

RESUMO: Introdução: A dismenorreia é uma condição ginecológica frequente entre mulheres jovens, caracterizada por dor pélvica durante o período menstrual, que compromete atividades diárias, desempenho acadêmico e laboral, além do bem-estar físico e emocional. **Objetivo:** Analisar os impactos da dismenorreia no cotidiano de mulheres jovens e identificar o papel da enfermagem no autocuidado e manejo da dor. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases *PubMed*, *SciELO* e *BVS*. Utilizaram-se os descritores “Dismenorreia”, “Absenteísmo” e “Dismenorreia e Enfermagem”, além de seus correspondentes em inglês, combinados pelos operadores booleanos *AND* e *OR*. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra e relacionados ao tema. Excluíram-se estudos duplicados, revisões integrativas, teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso. **Resultados e Discussão:** Foram incluídos 18 estudos, que evidenciaram prevalência de dismenorreia entre 51% e 89% em mulheres jovens. Os principais impactos identificados foram absenteísmo escolar e laboral, limitação das atividades diárias, dificuldade de concentração, fadiga, cefaleia, náuseas, ansiedade e alterações do sono. Observou-se ainda baixa procura por assistência profissional e frequente automedicação. Os estudos destacaram a enfermagem como fundamental na educação em saúde, incentivo ao autocuidado e orientação sobre estratégias para o manejo adequado da dor. **Conclusão:** A dismenorreia representa um importante problema de saúde pública pelos impactos físicos, emocionais e sociais que ocasiona, reforçando a necessidade de ampliar ações de educação em saúde e assistência qualificada voltadas à saúde menstrual de mulheres jovens.

Palavras-chaves: Absenteísmo; Autocuidado; Dismenorreia; Enfermagem.

ABSTRACT: Introduction: Dysmenorrhea is a frequent gynecological condition among young women, characterized by pelvic pain during menstruation, which compromises daily activities, academic and work performance, as well as physical and emotional well-being. **Objective:** To analyze the impacts of dysmenorrhea on the daily lives of young women and to identify the role of nursing in self-care and pain management. **Material and Methods:** This is an integrative literature review conducted in the *PubMed*, *SciELO*, and *BVS* databases. The descriptors “Dysmenorrhea,” “Absenteeism,” and “Dysmenorrhea and Nursing,” as well as their English equivalents, were used, combined with the Boolean operators *AND* and *OR*. Articles published between 2015 and 2025, in Portuguese and English, available in full text and related to the topic were included. Duplicate studies, integrative reviews, theses, dissertations, and undergraduate theses were excluded. **Results and Discussion:** Eighteen studies were included, which showed a prevalence of dysmenorrhea between 51% and 89% in young women. The main impacts identified were school and work absenteeism, limitation of daily activities, difficulty concentrating, fatigue, headache, nausea, anxiety, and sleep disturbances. Low demand for professional assistance and frequent self-medication were also observed. The studies highlighted nursing as fundamental in health education, encouraging self-care, and providing guidance on strategies for the proper management of pain. **Conclusion:** Dysmenorrhea represents a significant public health problem due to the physical, emotional, and social impacts it causes, reinforcing the need to expand health education and qualified care actions focused on the menstrual health of young women.

Keywords: Absenteeism; Self Care; Dysmenorrhea; Nursing.

INTRODUÇÃO

A dismenorreia, termo de origem grega que significa "fluxo menstrual difícil", refere-se a cólicas menstruais intensas na região abdominal inferior, frequentemente acompanhadas de diarreia, náuseas, vômitos, fadiga, dor lombossacra, desmaios e cefaleia. A dor decorre da produção excessiva de prostaglandinas, que promovem as contrações uterinas responsáveis pela eliminação do tecido uterino durante a menstruação (Paulino; Teles; Lordêlo, 2014).

Essa dor pode ser influenciada por fatores como peso, dieta, idade, ansiedade, tabagismo, consumo de álcool e estresse (Rodrigues *et al.*, 2011), além do tamanho uterino: quanto menor o útero, mais intensas tendem a ser as cólicas (Arcaminho; Nascimento; Junior, 2023). A dismenorreia é uma das queixas mais frequentes em consultas ginecológicas, com prevalência entre 45% (Patel *et al.*, 2006) e 95% (Latthe *et al.*, 2006), sendo mais comum entre mulheres jovens, embora possa ocorrer em qualquer idade reprodutiva (Bernardi *et al.*, 2017). Classifica-se em primária, quando não associada a alterações pélvicas, e secundária, relacionada a doenças ginecológicas preexistentes como a endometriose (Quintana *et al.*, 2012).

A dor pode ser classificada como leve, moderada ou grave, sendo mais frequente no início da menarca e tendendo a diminuir com a idade (Acqua; Bendlin, 2015). Por sua recorrência, a dismenorreia costuma ser normalizada pelas próprias mulheres, embora de 3% a 33% relatem dores intensas o suficiente para causar incapacidade de 1 a 3 dias (Bernardi *et al.*, 2017; Júnior *et al.*, 2023).

O diagnóstico é essencialmente clínico, baseado em anamnese, exame físico e exames complementares, para diferenciar a dismenorreia primária da secundária (Acqua; Bendlin, 2015). O tratamento inclui terapias farmacológicas — AINEs, analgésicos e contraceptivos orais combinados — e abordagens não farmacológicas, como exercícios físicos, acupuntura, TENS, massoterapia e, em alguns casos, cirurgia (Quintana *et al.*, 2012; Reis; Hardy; Sousa, 2010).

O cotidiano dessas mulheres é afetado física, psicológica e socialmente: os sintomas comprometem atividades rotineiras, gerando absenteísmo e reduzindo a qualidade de vida (Durand *et al.*, 2021). Muitas ainda não buscam assistência profissional, recorrendo à automedicação, o que mantém o sofrimento e o manejo ineficaz dos sintomas (Júnior *et al.*, 2023).

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

Nesse contexto, o papel da enfermagem é fundamental, pois o profissional pode implementar estratégias de manejo da dor e educação em saúde, contribuindo para a qualidade de vida das mulheres acometidas por condições ligadas ao ciclo menstrual (Santos *et al.*, 2022b). Este estudo se justifica pela necessidade de reunir evidências sobre os impactos da dismenorreia na rotina de mulheres jovens, tema que ainda recebe atenção limitada quanto ao papel da enfermagem na promoção do cuidado.

Assim, este trabalho tem por objetivo sintetizar a literatura sobre a dismenorreia em mulheres jovens e seu impacto no cotidiano, destacando o papel da Enfermagem na promoção do autocuidado e na melhoria da qualidade de vida dessas mulheres.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter explicativo e descritivo e abordagem quantitativa, com a pergunta norteadora: "Como a dismenorreia afeta o cotidiano de mulheres jovens e de que forma a enfermagem pode contribuir para o autocuidado e alívio da dor?". Essa estratégia foi escolhida por permitir identificar lacunas no conhecimento e sistematizar informações relevantes para a prática profissional.

Foram analisados artigos indexados até março de 2025 nas bases *PubMed*, *SciELO* e *BVS*, com descritores do DeCS para formação das chaves de pesquisa. Incluíram-se estudos publicados entre 2014 e 2025, disponíveis gratuitamente, em português e inglês, sobre impactos da dor em mulheres jovens. Foram excluídos artigos duplicados, estudos antigos sem informações adequadas, trabalhos sobre tratamento medicamentoso sem relação com o cuidado de enfermagem, estudos sobre patologias ginecológicas sem enfoque na dismenorreia, revisões integrativas e literatura cinzenta.

A coleta foi conduzida por duas pesquisadoras de forma independente, seguida de reunião conjunta para análise comparativa e consenso sobre a inclusão ou exclusão dos estudos. As buscas combinaram os descritores do DeCS — "Dismenorreia", "Absenteísmo", "Enfermagem Ginecológica" — e seus correspondentes em inglês, associados pelos operadores booleanos *AND* e *OR*.

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

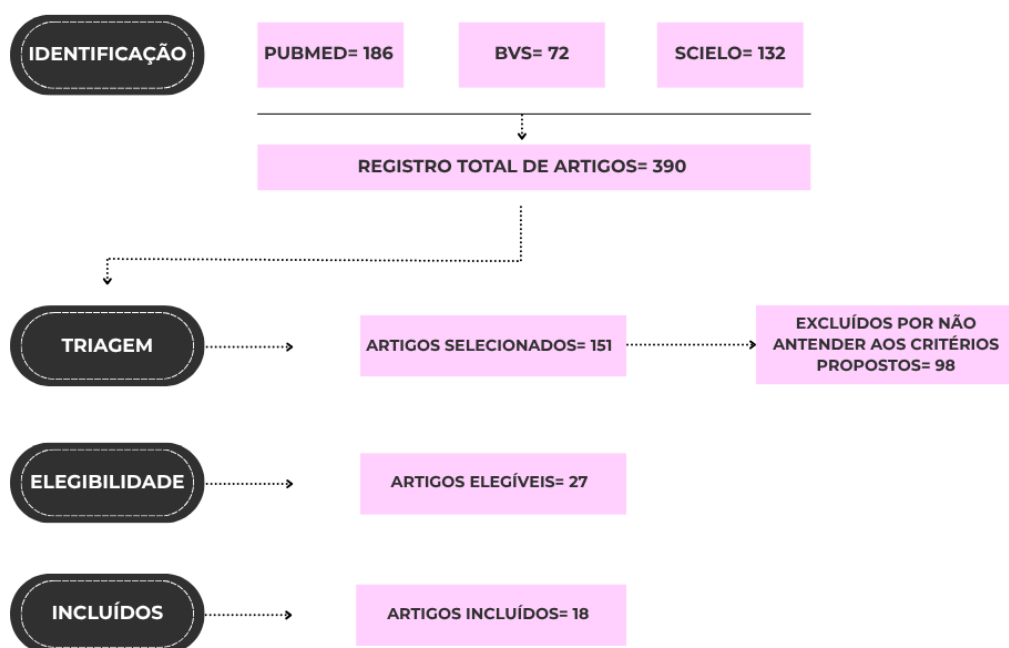
Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

As informações foram extraídas por instrumento próprio contendo autor, ano, local, delineamento, amostra, faixa etária, prevalência e principais resultados, organizadas no *Microsoft Excel* 2019 e analisadas por estatística descritiva.

RESULTADOS

Os resultados da busca foram obtidos por meio das bases de dados BVS, *PubMed* e *SciELO*, totalizando inicialmente 390 artigos, sendo 72 na BVS, 186 na *PubMed* e 132 na *SciELO*. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, permaneceram 151 estudos para triagem. Em seguida, os artigos selecionados passaram pela leitura dos títulos e resumos, resultando em 27 estudos elegíveis para análise. Após nova avaliação quanto à adequação ao tema e aos objetivos propostos, a amostra final foi composta por 18 artigos incluídos na pesquisa. (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de coleta de dados.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A Tabela 1 descreve demais detalhes referentes à caracterização metodológica dos artigos analisados, nos quais observou-se predominância de pesquisas do tipo transversal,

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

correspondendo a aproximadamente 61,1% dos artigos analisados (Hailemeskel; Demissie; Assefa, 2016; Prazeres; Brito; Ramos, 2018; Söderman; Edlund; Marions, 2019; Berardo; Braga; Mayer, 2020; Santos *et al.*, 2022a; Donayeva *et al.*, 2023; Chen *et al.*, 2023; Drejza *et al.*, 2024; Leon-Larios *et al.*, 2024; Gravdahl *et al.*, 2025; Namirembe *et al.*, 2025). Também foram identificados estudos qualitativos (Fernández-Martínez *et al.*, 2022; Ní Chéileachair; McGuire; Durand, 2022), revisões sistemáticas e meta-análises (Najafi *et al.*, 2021; Liu *et al.*, 2024; Balis *et al.*, 2025), além de estudo de coorte populacional (Cameron *et al.*, 2024) e estudo caso-controle (Rafael *et al.*, 2025) (Tabela 1).

Quanto à distribuição geográfica, observou-se maior concentração de estudos realizados na Europa e na América do Sul, destacando-se pesquisas desenvolvidas no Brasil (Prazeres; Brito; Ramos, 2018; Berardo; Braga; Mayer, 2020; Santos *et al.*, 2022a; Rafael *et al.*, 2025), Espanha (Fernández-Martínez *et al.*, 2022; Leon-Larios *et al.*, 2024), Noruega (Gravdahl *et al.*, 2025), Irlanda (Ní Chéileachair; McGuire; Durand, 2022) e Polônia (Drejza *et al.*, 2024). Em relação ao perfil amostral, observou-se predominância de adolescentes e universitárias, com amostras variando entre 21 (Ní Chéileachair; McGuire; Durand, 2022) e 8.713 (Balis *et al.*, 2025). A prevalência de dismenorreia apresentou ampla variação entre os estudos, oscilando entre 51% (Drejza *et al.*, 2024) e 89% (Söderman; Edlund; Marions, 2019), evidenciando elevada frequência da condição entre mulheres jovens (Tabela 1).

Tabela 1 – Descrição metodológica dos estudos.

ANO/AUTOR	LOCAL	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PREVALÊNCIA DE DISMINORREIA
Hailemeskel; Demissie; Assefa, 2016	Etiópia	Transversal	440	85,4%
Prazeres; Brito; Ramos, 2018	Sergipe-BRA	Transversal	100	Sem prevalência
Söderman; Edlund; Marions, 2019	Estocolmo-SWE	Transversal	1.785	89%

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

Berardo; Braga; Mayer, 2020	Rio de Janeiro-BRA	Transversal	207	84,1%
Najafi <i>et al.</i> , 2021	Irã	Revisão sistemática e meta-análise	1.677	Sem prevalência
Santos <i>et al.</i> , 2022a	Rio Grande do Norte- BRA	Transversal	195	55,9%
Fernández-Martínez <i>et al.</i> , 2022	Andaluzia-ESP	Qualitativo	33	Sem prevalência
Ní Chéileachair; McGuire; Durand, 2022	Irlanda	Qualitativo	21	Sem prevalência
Donayeva <i>et al.</i> , 2023	Cazaquistão	Transversal	180	Sem prevalência
Chen <i>et al.</i> , 2023	China	Transversal	1.871	64,61%
Cameron <i>et al.</i> , 2024	Austrália	Coorte populacional	1.600	Sem prevalência
Drejza <i>et al.</i> , 2024	Polônia	Transversal	1.545	51%
Leon-Larios <i>et al.</i> , 2024	Espanha	Transversal	1.800	72,6%
Liu <i>et al.</i> , 2024	China	Revisão sistemática e meta-análise	23	70,3%

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

Balis <i>et al.</i> , 2025	Etiópia	Revisão sistemática e meta-análise	8.713	73%
Gravdahl <i>et al.</i> , 2025	Oslo- NOR	Transversal	987	80,3%
Namirembe <i>et al.</i> , 2025	Uganda	Transversal	2.683	83%
Rafael <i>et al.</i> , 2025	Minas Gerais- BRA	Caso-controle	252	Sem prevalência

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A Tabela 2 contempla os principais resultados extraídos dos artigos analisados, em relação a essas informações percebe-se que os estudos evidenciaram que a dismenorreia exerce impactos significativos na qualidade de vida, rotina acadêmica, social e emocional das mulheres, especialmente entre adolescentes e universitárias. Entre as principais repercussões identificadas destacaram-se absenteísmo escolar e laboral, dificuldade de concentração, limitação das atividades diárias e redução da participação em atividades físicas e sociais (Hailemeskel; Demissie; Assefa, 2016; Cameron *et al.*, 2024; Gravdahl *et al.*, 2025; Leon-Larios *et al.*, 2024). Também foram frequentemente relatados sintomas associados como fadiga, cefaleia, náuseas, irritabilidade, ansiedade, depressão e alterações do sono (Berardo; Braga; Mayer, 2020; Drejza *et al.*, 2024; Liu *et al.*, 2024). Em relação ao manejo da dor, observou-se amplo uso de AINEs, analgésicos, aplicação de calor local, repouso, massagem, troca de posição, atividade física e aromaterapia (Fernández-Martínez *et al.*, 2022; Najafi *et al.*, 2021; Chen *et al.*, 2023) (Tabela 2).

Apesar da intensidade dos sintomas, diversos estudos identificaram baixa procura por assistência profissional, muitas vezes relacionada à normalização da dor menstrual, estigma social e receio de desvalorização dos sintomas pelos profissionais de saúde (Ní Chéileachair; McGuire; Durand, 2022; Berardo; Braga; Mayer, 2020; Balis *et al.*, 2025). Além disso, os estudos destacaram a importância da atuação dos profissionais de saúde e da enfermagem na

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

orientação sobre manejo da dor, autocuidado e uso correto de medicamentos, bem como na identificação precoce de possíveis causas secundárias da dismenorreia, contribuindo para melhora da qualidade de vida e redução de complicações ginecológicas futuras (Söderman; Edlund; Marions, 2019; Berardo; Braga; Mayer, 2020; Chen *et al.*, 2023; Namirembe *et al.*, 2025) (Tabela 2).

Tabela 2 – Descrição dos principais resultados abordados pelos artigos.

ANO/AUTOR	PRINCIPAIS RESULTADOS
Hailemeskel; Demissie; Assefa, 2016	A dismenorreia primária apresentou alta prevalência entre as universitárias, e 88,3% das participantes relataram impacto no desempenho acadêmico, principalmente absenteísmo, dificuldade de concentração e limitação das atividades diárias. Os principais fatores associados foram histórico familiar, ansiedade, depressão, baixa renda e consumo frequente de cafeína.
Prazeres; Brito; Ramos, 2018	O estudo identificou que mulheres sedentárias apresentaram maior intensidade da dor menstrual e sintomas pré-menstruais mais frequentes quando comparadas às praticantes regulares de atividade física. Além disso, mulheres fisicamente ativas relataram menor necessidade de medicamentos e menor impacto dos sintomas menstruais sobre as atividades diárias, sugerindo efeito benéfico do exercício físico no controle da dismenorreia e na qualidade de vida.
Söderman; Edlund; Marions, 2019	Entre os 89% da prevalência da condição nos adolescentes em Estocolmo, 39% relataram dor intensa causando prejuízo na rotina diária. O contato com serviços de saúde foi relatado por 33% das participantes, principalmente com enfermeiras e parteiras, enquanto apenas 7% procuraram atendimento médico. Também foi observado elevado uso de analgésicos para controle da dor, utilizado por 80% das adolescentes, com destaque para ibuprofeno e paracetamol.
Berardo; Braga; Mayer, 2020	O estudo identificou que a dismenorreia impactava significativamente a rotina acadêmica das universitárias, comprometendo concentração, produtividade e frequência às aulas, além de estar associada a sintomas de ansiedade e depressão. Apesar dos impactos negativos da dor, poucas participantes procuravam atendimento médico eletivo. Entre as estratégias mais utilizadas para alívio dos sintomas destacaram-se dipirona, paracetamol, antiespasmódicos, anti-inflamatórios e aplicação de calor local, evidenciando associação entre métodos farmacológicos e não farmacológicos no manejo da dor menstrual.
Najafi <i>et al.</i> , 2021	A revisão demonstrou que a aromaterapia, isoladamente ou associada à massagem abdominal, apresentou efeito significativo na redução da intensidade da dor menstrual e dos sintomas relacionados à dismenorreia. Os melhores resultados foram observados com o uso de óleos essenciais como lavanda, rosa, canela e erva-doce, principalmente quando combinados à massagem terapêutica. Além disso, a associação entre aromaterapia e massagem mostrou maior eficácia quando comparada ao uso isolado de analgésicos ou apenas repouso.

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

Santos et al., 2022a	O estudo identificou taxas de prevalência maior que 50% em mulheres adultas de todas as idades. Também foi observado que mulheres fisicamente inativas apresentaram maior probabilidade de desenvolver dismenorreia, além disso, histórico de cesariana esteve associado a maiores taxas da condição, evidenciando influência de fatores comportamentais e obstétricos na ocorrência da dor menstrual.
Fernández-Martínez <i>et al.</i> , 2022	As estudantes relataram utilizar principalmente AINEs e analgésicos para controle da dor, geralmente por meio de automedicação e ajuste das doses conforme a intensidade dos sintomas. Também foram descritas estratégias não farmacológicas, como aplicação de calor local, repouso, massagens, exercícios físicos, chás e mudanças de posição corporal para alívio da dor. Muitas participantes afirmaram não procurar ajuda profissional, por considerarem a dismenorreia uma condição “normal” do ciclo menstrual ou por acreditarem que os sintomas não seriam valorizados pelos profissionais de saúde.
Ní Chéileachair; McGuire; Durand, 2022	As estudantes descreveram a dor menstrual de diferentes formas, incluindo dor muscular contínua, dor surda, cólicas agudas intermitentes e sensação de “órgãos se torcendo”, evidenciando a intensidade e complexidade dos sintomas. Elas também relataram pouca orientação sobre o manejo adequado da condição, além de insatisfação com a eficácia dos tratamentos utilizados. Barreiras como estigma social, pressão para permanecer produtiva mesmo durante o episódio de dor e ambientes pouco acolhedores dificultavam o manejo da dor.
Donayeva et al., 2023	Nesse estudo a prevalência foi de 100% uma vez que todas as 180 participantes incluídas apresentavam o diagnóstico. Além disso, foi observado que quanto maior a intensidade da dor, maiores foram os prejuízos relatados nas atividades físicas, sociais e na frequência escolar. As adolescentes com dor moderada já demonstravam limitações significativas em suas rotinas, enquanto aquelas com dor severa relataram impactos ainda mais marcantes, incluindo maior absenteísmo escolar e restrição das interações sociais.
Chen <i>et al.</i> , 2023	O estudo demonstrou que estudantes de enfermagem com maior conhecimento sobre dismenorreia e melhor percepção de autocuidado apresentavam comportamentos mais eficazes no manejo dos sintomas menstruais. Entre as práticas mais utilizadas estiveram repouso, aplicação de calor local, atividade física, regulação alimentar e uso de medicamentos analgésicos. Os resultados também mostraram que o apoio social influenciava positivamente o autocuidado.
Cameron <i>et al.</i> , 2024	A prevalência de dismenorreia aumentou ao longo da adolescência, acometendo 35% das participantes aos 14 anos, 50% aos 16 anos e 46% aos 18 anos. A dor menstrual esteve associada à ausência em atividades escolares, esportivas, sociais e de trabalho. O estudo também observou que adolescentes que relataram dor menstrual mais cedo tiveram maior probabilidade de persistência dos sintomas nos anos seguintes.
Drejza <i>et al.</i> , 2024	Além dos adolescentes apresentarem um número de faltas na escola e ausência nas aulas de educação física, o estudo também mostrou associações entre maior intensidade da dor menstrual e sintomas de ansiedade, ataques de pânico, automutilação e pensamentos suicidas. Além disso, adolescentes que sofreram violência psicológica, física ou sexual mostraram maior propensão ao desenvolvimento de dismenorreia, assim como aquelas expostas a

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

	relacionamentos íntimos abusivos. Entre os comportamentos de risco, houve associação com tabagismo e uso de drogas ilícitas.
Leon-Larios <i>et al.</i> , 2024	A maioria das participantes relatou apresentar menstruações dolorosas, e parte significativa descreveu o fluxo menstrual como intenso ou muito intenso. Os sintomas interferiam diretamente na rotina diária das mulheres, comprometendo suas atividades por cerca de três dias em média e levando ao uso frequente de medicamentos. Além disso, muitas participantes já haviam faltado ao trabalho devido aos sintomas menstruais, embora apenas uma pequena parcela tivesse solicitado licença médica formalmente, principalmente pelo receio de consequências negativas no ambiente profissional, por exemplo, causar demissão.
Liu <i>et al.</i> , 2024	A revisão identificou que a má qualidade e a privação do sono estiveram fortemente associadas à dismenorreia primária entre universitárias, indicando que alterações no sono podem intensificar a percepção da dor menstrual. Além disso, também foram apontados como fatores de risco histórico familiar de dismenorreia, menarca precoce, ciclos menstruais irregulares e baixa prática de atividade física.
Balis <i>et al.</i> , 2025	Foi destacado que a dismenorreia é frequentemente subnotificada entre adolescentes etíopes devido à normalização da dor menstrual, fazendo com que muitas participantes percebam o desconforto como uma parte comum da experiência feminina. Além do estigma relacionado à menstruação e da dificuldade em reconhecer os sintomas como um problema de saúde, diferenças no acesso à educação menstrual e aos serviços de saúde também influenciaram os resultados encontrados. Entre os principais impactos identificados estiveram problemas psicológicos (59,9%), dificuldade de concentração (42,3%) e absenteísmo escolar (41,3%), além de redução da participação esportiva, menor envolvimento nas aulas e pior desempenho em exames.
Gravdahl <i>et al.</i> , 2025	O estudo identificou que sintomas menstruais estiveram fortemente associados ao absenteísmo escolar entre adolescentes norueguesas, especialmente dor abdominal intensa, tontura, náuseas, cefaleia e fadiga. Entre as participantes, 53,3% relataram ausência escolar relacionada à menstruação, e adolescentes com múltiplos sintomas menstruais apresentaram maior probabilidade de faltar às aulas. Os autores também observaram que sintomas não dolorosos, como cansaço extremo e mal-estar, tiveram impacto importante na frequência escolar, mesmo quando a intensidade da dor não era considerada severa.
Namirembe <i>et al.</i> , 2025	O estudo identificou que algumas estudantes recorriam a estratégias improvisadas para controle dos sintomas, como permanecer imóveis durante as aulas ou evitar atividades físicas e interações sociais. Além disso, foram destacadas ações educativas realizadas por enfermeiras e professores treinados, que forneceram orientações sobre manejo da dor, uso correto de analgésicos e esclarecimento de mitos, como a crença de que medicamentos para dor menstrual poderiam causar infertilidade.

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

Rafael <i>et al.</i> , 2025	Todas as participantes do estudo apresentavam dismenorreia primária, com diferentes níveis de intensidade da dor distribuídos de forma semelhante entre as faixas etárias avaliadas. A dor leve foi mais frequente entre mulheres de 26 a 32 anos (29%), enquanto 27,7% das participantes entre 26 e 29 anos relataram dor moderada. Já a dor severa foi observada em 26,41% das mulheres entre 25 e 28 anos, evidenciando importante impacto da dismenorreia mesmo entre mulheres jovens adultas.
-----------------------------	--

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

DISCUSSÃO

Os estudos evidenciaram elevada prevalência de dismenorreia entre adolescentes e mulheres jovens, com impactos significativos na qualidade de vida. A procura tardia por tratamento pode ser explicada por fatores culturais e sociais e pela normalização da dor menstrual, frequentemente percebida como condição "natural" do ciclo, o que contribui para o adiamento da assistência profissional. São comuns relatos de automedicação e de mulheres que evitam buscar ajuda por considerarem o tema pouco relevante, reforçando os impactos da condição na qualidade de vida feminina (Burnett; Lemyre, 2017; Armour *et al.*, 2020).

Predominaram estudos transversais, o que pode ser explicado pelo menor custo, pela execução mais rápida e pela facilidade de coleta em grandes populações, além da capacidade de avaliar simultaneamente prevalência, sintomas e fatores associados à dismenorreia (Setia, 2016). A variabilidade amostral entre os estudos também contribui para as diferenças nos resultados, dadas as distintas características populacionais e metodológicas, o que deve ser considerado na interpretação dos achados (Ju; Jones; Mishra, 2014).

A ampla variação na prevalência da dismenorreia pode ainda refletir a ausência de padronização metodológica, com distintos critérios diagnósticos e populações, além de fatores culturais que influenciam sua percepção e relato, reforçando a cautela na comparação dos resultados (Ju; Jones; Mishra, 2014; Armour *et al.*, 2020). Quanto ao tratamento, predominaram intervenções farmacológicas — AINEs e anticoncepcionais hormonais — e métodos não farmacológicos, como calor local e exercícios físicos, associados à atuação da enfermagem na educação em saúde e na orientação sobre autocuidado, evidenciando que a combinação de estratégias contribui para um controle mais efetivo dos sintomas (Burnett; Lemyre, 2017; Armour *et al.*, 2020).

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

Nesse sentido, a enfermagem desempenha papel fundamental na promoção da saúde e do autocuidado, por meio da educação em saúde, do acolhimento qualificado e da orientação sobre estratégias farmacológicas e não farmacológicas, fortalecendo a autonomia das mulheres. Dada a elevada prevalência e as repercussões na qualidade de vida, a dismenorreia deve ser reconhecida como questão relevante de saúde pública.

Como limitações, destacam-se o uso de dados secundários e a diversidade metodológica e populacional dos estudos, próprias das revisões de literatura. Ainda assim, o estudo sintetiza evidências relevantes sobre a dismenorreia em mulheres jovens, reforçando a necessidade de ampliar as discussões sobre um tema ainda banalizado, o que pode atrasar o diagnóstico e o tratamento.

Ressalta-se a importância de novas investigações, com abordagens metodológicas diversas e amostras mais abrangentes, para aprofundar o conhecimento sobre a dismenorreia, suas repercussões e as estratégias de assistência às mulheres.

CONCLUSÃO

A análise da literatura evidenciou que a dismenorreia ultrapassa o desconforto fisiológico do período menstrual, interferindo diretamente na rotina e no bem-estar de mulheres jovens. Os estudos demonstraram elevada prevalência da condição, além de repercussões importantes nos contextos acadêmico, profissional e social, como absenteísmo escolar e laboral, dificuldade de concentração, redução da produtividade e limitação das atividades diárias.

Diante disso, destaca-se a importância de ampliar a visibilidade da dismenorreia nos serviços de saúde e nas instituições de ensino e trabalho, promovendo conscientização sobre seus impactos e reduzindo a normalização da dor menstrual. É fundamental fortalecer políticas públicas de saúde menstrual, ampliar ações educativas e qualificar a assistência de enfermagem, contribuindo para o diagnóstico precoce, o manejo adequado dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres.

DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declararam não haver o conflito de interesses.

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

SUPORTE FINANCEIRO

O financiamento da pesquisa foi realizado pelos próprios pesquisadores envolvidos.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Lílithy de Souza Lima: Conceitualização; Revisão de literatura; Levantamento dos dados da pesquisa; Análise laboratorial; Análise estatística dos dados; Redação inicial; Redação final do artigo e correção. **Ayane Micaelly Saraiva Luna:** Conceitualização; Metodologia da Pesquisa; Levantamento dos dados da pesquisa; Redação inicial; Redação final do artigo e correção. **Geane Silva Oliveira:** Conceitualização; Redação final do artigo e correção. **Ocilma Barros de Quental:** Conceitualização; Redação final do artigo e correção. **Marijara Vieira de Sousa Oliveira:** Conceitualização; Metodologia da Pesquisa; Redação final do artigo e correção; Formatação nas normas da Revista; Submissão no site e autor para correspondência.

REFERÊNCIAS

- ACQUA, R. D.; BENDLIN, T. Dismenorreia / Dysmenorrhoea. **Femina**, São Paulo, v. 43, n. 6, p. 273-276, 2015.
- ARCAMINHO, A. K. F.; NASCIMENTO, L. C.; DIAS JÚNIOR, W. Prevalência de dismenorreia em universitárias e sua relação com absenteísmo escolar. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 11, p. 3097-3118, 2023.
- ARMOUR, M.; FERFOLJA, T.; CURRY, C. *et al.* The Prevalence and Educational Impact of Pelvic and Menstrual Pain in Australia: A National Online Survey of 4202 Young Women Aged 13-25 Years. **Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology**, v. 33, p. 511-518, 2020.
- BALIS, B.; MUSA, I.; REGASSA, L. D. *et al.* Burden, impacts and management practices of dysmenorrhea among female students in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis. **International Health**, v. 17, n. 5, p. 649-660, 2025.
- BERARDO, P. T.; BRAGA, E. B.; MAYER, T. A. A dismenorreia e suas consequências em estudantes universitárias no Rio de Janeiro. **Femina**, v. 48, n. 2, p. 109-113, 2020.
- BERNARDI, M. *et al.* Dysmenorrhea and related disorders. **F1000Research**, v. 6, p. 1645, 2017.
- BURNETT, M.; LEMYRE, M. No. 345-Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline. **Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada**, v. 39, n. 7, p. 585-595, 2017.
- CAMERON, L.; MIKOCKA-WALUS, A.; SCIBERRAS, E. *et al.* Menstrual pain in Australian adolescent girls and its impact on regular activities: a population-based cohort

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

analysis based on Longitudinal Study of Australian Children survey data. **Medical Journal of Australia**, v. 220, n. 9, p. 466-471, 2024.

CHEN, J.; DUAN, Y.; ZHANG, Y. *et al.* Self-Care Behavior and Associated Factors of Nursing Students with Dysmenorrhea: A Structural Equation Model. **Journal of Nursing Management**, 2023.

DONAYEVA, A.; AMANZHOLKYZY, A.; ABDELAZIM, I. *et al.* The impact of primary dysmenorrhea on adolescents' activities and school attendance. **Journal of Medicine and Life**, v. 16, n. 10, p. 1462-1467, 2023.

DREJZA, M.; RYLEWICZ, K.; MAJCHEREK, E. *et al.* Dysmenorrhea in Polish Adolescent Girls: Impact on Physical, Mental, and Social Well-Being-Results from POLKA 18 Study. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 20, p. 6286, 2024.

DURAND, H.; MONAHAN, K.; MCGUIRE, B. E. Prevalence and impact of dysmenorrhea among university students in Ireland. **Pain Medicine**, v. 22, n. 12, p. 2835-2845, 2021.

FERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, E.; PÉREZ-CORRALES, J.; PALACIOS-CEÑA, D. *et al.* Pain management and coping strategies for primary dysmenorrhea: A qualitative study among female nursing students. **Nursing Open**, v. 9, n. 1, p. 637-645, 2022.

GRAVDAHL, O. F.; SVENNINGSEN, R.; MAJAK, P. *et al.* Menstrual-related symptoms as red flags for school absenteeism among Norwegian adolescents (MINA): A cross-sectional study. **Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica**, v. 104, n. 4, p. 746-754, 2025.

HAILEMESKEL, S.; DEMISSIE, A.; ASSEFA, N. Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: evidence from female university students in Ethiopia. **International Journal of Women's Health**, Auckland, v. 8, p. 489-496, 2016.

JU, H.; JONES, M.; MISHRA, G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. **Epidemiologic Reviews**, v. 36, p. 104-113, 2014.

JÚNIOR, C. F. L. *et al.* O impacto da dismenorreia na qualidade de vida das estudantes de uma universidade privada: uma análise transversal. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 4, 2023.

LATTHE, P. *et al.* WHO systematic review of prevalence of chronic pelvic pain: a neglected reproductive health morbidity. **BMC Public Health**, v. 6, p. 177, 2006.

LEON-LARIOS, F.; SILVA-REUS, I.; PUENTE MARTÍNEZ, M. J. *et al.* Influence of menstrual pain and symptoms on activities of daily living and work absenteeism: a cross-sectional study. **Reproductive Health**, v. 21, n. 1, p. 25, 2024.

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

LIU, J.; WANG, Y.; WU, L.; WANG, L.; FANG, H. Study on the influencing factors of primary dysmenorrhea in female college students: Systematic review and meta-analysis. **Medicine**, v. 103, n. 49, e40906, 2024.

NAMIREMBE, P.; NASSANGA, A.; BALEKE, C. *et al.* Menstrual Pain Management, School Absenteeism and Educational Performance Among Adolescent Students: Cross-Sectional Mixed Methods Analysis Nested Within a Cluster Randomised Trial. **BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology**, v. 133, n. 4, p. 761-770, 2026.

NAJAFI, N. *et al.* The Effect of Aromatherapy Alone or in Combination with Massage on Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 43, n. 12, p. 968-979, 2021.

NÍ CHÉILEACHAIR, F.; MCGUIRE, B. E.; DURAND, H. Coping with dysmenorrhea: a qualitative analysis of period pain management among students who menstruate. **BMC Women's Health**, v. 22, n. 1, p. 407, 2022.

PATEL, V. *et al.* The burden and determinants of dysmenorrhoea: a population-based survey of 2262 women in Goa, India. **BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology**, v. 113, n. 4, p. 453-463, 2006.

PAULINO, L. S.; TELES, A.; LORDÊLO, P. Estimulação elétrica nervosa transcutânea na dismenorreia primária: uma revisão sistemática. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 1, p. 47-54, 2014.

PRAZERES, L. M. A.; BRITO, R. G.; RAMOS, E. S. Regular physical exercise, sedentarism and characteristics of dysmenorrhea and premenstrual syndrome. **Fisioterapia em Movimento**, v. 31, e003118, 2018.

QUINTANA, L. M. *et al.* Influência do nível de atividade física na dismenorreia. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 2, p. 101-104, 2012.

RAFAEL, F. R. M.; BERTOLINI, N. O.; SILVA, S.; VILELLA, R. C. Primary dysmenorrhea pain profile among Brazilian women: case-control study. **BrJP – Brazilian Journal of Pain**, v. 8, e20250001, 2025.

REIS, C. A. A. S.; HARDY, E.; SOUSA, M. H. The effectiveness of connective tissue massage in the treatment of primary dysmenorrhea. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 10, n. 2, p. 247-256, 2010.

RODRIGUES, A. C. *et al.* Dismenorreia em adolescentes e jovens adultas. **Acta Médica Portuguesa**, v. 24, supl. 2, p. 383-392, 2011.

SANTOS, L. B. *et al.* Prevalence of primary dysmenorrhea and associated factors in adult women. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 68, n. 1, p. 31-36, 2022a.

Dismenorreia em mulheres jovens: impactos no cotidiano e o papel da enfermagem na promoção do autocuidado

Lima LS, Luna AMS, Oliveira GS, Quental OB, Oliveira MVS

SANTOS, W. *et al.* O papel da enfermagem frente à assistência de mulheres portadoras de endometriose e percepção das pacientes acometidas: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, v. 24, p. 159-172, 2022b.

SETIA, M. S. Methodology Series Module 3: Cross-sectional Studies. **Indian Journal of Dermatology**, v. 61, n. 3, p. 261-264, 2016.

SÖDERMAN, L.; EDLUND, M.; MARIONS, L. Prevalence and impact of dysmenorrhea in Swedish adolescents. **Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica**, v. 98, n. 2, p. 215-221, 2019.