

PESQUISA

Três meses do ano com TPM

Estudo da **Unicamp** revela que cerca de 80% da população feminina sofre ou já sofreu com os efeitos da tensão pré-menstrual, com duração de quase 100 dias todos os anos

DA ASSESSORIA

A duração da tensão pré-menstrual (TPM) varia: algumas mulheres vivem apenas dois "daqueles dias", enquanto outras sofrem até dez. Mas especialistas concordam que a mulher brasileira vive, em média, sete dias ao mês com ela. Multiplique isso por doze meses e pasme - a danada toma até 84 dias do ano. Estudos conduzidos pela **Universidade Estadual de Campinas** (Unicamp) reforçam que a brasileira está entre as mulheres mais impactadas pela tensão pré-menstrual, já que mais de 80% delas

tos da tensão pré-menstrual. "De 3% a 8% delas têm sintomas tão intensos que exigem mudanças em suas atividades diárias, comprometendo a rotina, as relações interpessoais e a produtividade", afirma a ginecologista e obstetra Thalita Russo Domenich, da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo.

Os sinais mais comuns são có-

licas, irritabilidade, dores de cabeça e nas mamas, inchaço abdominal e a temida acne. A especialista lembra que cada mulher pode apresentar um grupo específico de sintomas, já que existem mais de 200 listados. "O importante é atentar-se ao impacto que eles trazem ao dia a dia. Se a mulher deixa de sair com os amigos, precisa faltar no trabalho com frequência ou muda sua rotina toda vez que está de TPM, é sinal de que é preciso procurar um médico", orienta.

A boa notícia é que, atualmente, existem soluções para ame-



Já experimentaram seus sintomas.

Embora a maioria dos casos seja considerada saudável, uma parte da população sofre grandes perdas na qualidade de vida devido à TPM. Estudos indicam que 11,63% das faltas de mulheres ao trabalho se devem aos efei-

nizar ou mesmo acabar com os sintomas da TPM, trazendo mais qualidade de vida à mulher. Além do tratamento, que pode ser indicado pelo ginecologista, algumas mudanças no estilo de vida também podem ajudar a combater os incômodos desse período.

👉 DICAS

Procure seu médico

Se os sintomas passarem dos limites, vá ao ginecologista. Ele poderá avaliar, de acordo com o seu perfil, a possibilidade de administrar um anticoncepcional. A contracepção contínua, por exemplo, ajuda na estabilização dos níveis hormonais, combatendo os sintomas da TPM e trazendo mais tempo para você curtir a vida.

Escolha bem os alimentos

Priorize a ingestão de fibras e nutrientes encontrados em frutas, grãos, legumes e verduras. Evite consumir cafeína, alimentos com gordura saturada e sódio, geralmente encontrados em

produtos industrializados. Também passe longe de bebidas alcoólicas nesse período.

Mexa-se mais

Pratique exercícios regularmente, principalmente os aeróbicos, que liberam endorfinas, resgatando a sensação de bem-estar e aliviando a irritabilidade típica da TPM.

Durma direito

Uma noite mal dormida já pode ser o suficiente para aumentar o estresse e a ansiedade. Por isso, a boa qualidade do sono é importante para regular o humor, principalmente quando os hormônios estão à flor da pele.

Pratique o que te faz bem

Escolha um dia para sair da rotina e fazer aquilo que mais gosta. Adotar hobbies também pode ajudar a combater os efeitos psicológicos da TPM. Meditação, aulas de dança e esportes são algumas opções.

Mantenha-se hidratada

Beba muita água, para estimular o trabalho dos rins e evitar o inchaço que ocorre nesse período. Também vale consumir frutas ricas em água, como melancia, melão e abacaxi, entre outras. Chás sem cafeína também são uma boa pedida.