

XÔ, TPM

**PROBLEMA QUE AFETA MAIS DE 80% DAS
MULHERES BRASILEIRAS, EM APROXIMADAMENTE
84 DIAS DO ANO, PODE SER AMENIZADO COM
REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E ATIVIDADE FÍSICA**

PÁGINAS 4 A 5

Domingo, 10 de
dezembro de 20174 Bem
estar

SAÚDE

XÔ, TPM

A tensão pré menstrual afeta maioria das mulheres por conta a alteração hormonal. Boa notícia é que é possível amenizar e até acabar com os sintomas

Gisele Bortoleto
gisele.bortoleto@diariodaregiao.com.br

Cólicas, irritabilidade, ansiedade, dores de cabeça e nas mamas, inchaço abdominal, acne, vontade louca de devorar tudo o que vê pela frente ou até mesmo de chorar sem motivos. Se você é mulher, é possível que conheça bem pelo menos um desses sintomas. A tensão pré menstrual, ou TPM, como é chamada, muitas vezes mal compreendida, mas deve ser levada a sério e, dependendo do caso, acompanhada por um especialista.

“A TPM é um conjunto de sintomas desconfortáveis que atingem grande parcela das mulheres em virtude da alteração de hormônios durante o ciclo menstrual que pode produzir alterações físicas e psicológicas”, explica o ginecologista e mastologista Marcos Miqueletti. A duração 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 12 meses e pisme – a danada está presente em 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% de-

las já experimentaram seus sintomas.

“A TPM está relacionada com a alteração hormonal feminina durante o ciclo menstrual e interferem no sistema nervoso central”, explica a ginecologista e obstetra Paula Oshiro. Neurotransmissores e endorfinas ficam alterados nessa fase.

A boa notícia é que, atualmente, existem soluções para amenizar 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. “Os sintomas muitas vezes, podem ser amenizados com pequenas mudanças de hábitos como, por exemplo, reeducação alimentar, e realização de atividades físicas. Uma alimentação saudável e balanceada, diminuindo o sal e a cafeína já ajudam a amenizar os sintomas”, afirma Miqueletti.

Nos casos mais severos é importante consultar o médico que poderá receitar uma pílula anticoncepcional ou até mesmo um creme à base de progesterona, um dos hormônios envolvidos no ciclo menstrual. “O importante é a mulher entender que há como melhorar os sintomas para que ela tenha uma melhor qualidade de vida na TPM,” explica ainda o ginecologista.