

Mulheres
passam
pelo menos
três meses
do ano
com TPM

Viver Bem

5



Viver Bem

● Saúde feminina

Mulheres passam pelo menos três meses do ano com TPM

Segundo estudo, 80% das mulheres sofrem com esses efeitos

EVELIN AZEVEDO

A tensão pré-menstrual, popularmente conhecida como TPM, pode até ser vista como uma besteira, mas não é. Levando em consideração que as mulheres passam, em média, sete dias, por ciclo, com seus sintomas, no fim do ano lá se vão quase três meses de sofrimento. Um estudo feito pela **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, de São Paulo, revela que 80% das brasileiras que menstruam já experimentaram o desconforto do período.

O motivo para tantas mudanças, seja no humor ou no corpo, em tão pouco tempo, ainda não foi comprovado cientificamente. “O que alguns estudos mostram é que isso ocorre por uma al-

teração hormonal. Os hormônios da mulher (estrogênio e progesterona) diminuem antes da menstruação”, explicou a ginecologista Thalita Russo Domenich, da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo.

Se somados, os sintomas da TPM podem chegar a 200. Especialistas costumam dividi-los em físicos e psicológicos. Os mais apontados pelas mulheres são cólicas, acne, irritabilidade, depressão, ansiedade, dores de cabeça e nas mamas e inchaço abdominal. Esses efeitos fazem algumas mulheres abrirem mão de compromissos por se sentirem mal.

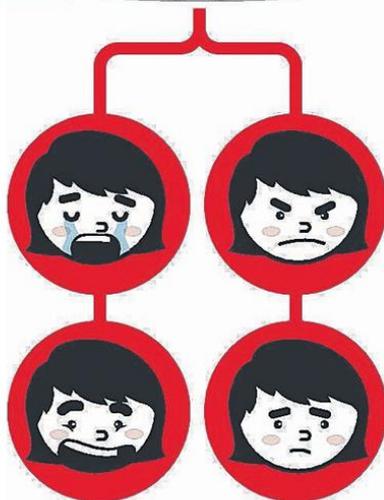
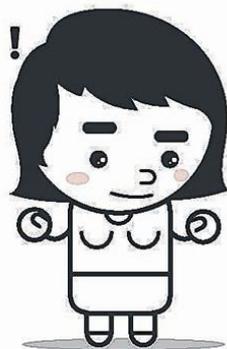
Apesar de ser bem comum, não é normal que a mulher, todos os meses,

precise mudar sua rotina por causa da TPM. Nesses casos, é preciso procurar ajuda de um ginecologista.

“Podemos separar o período pré-menstrual em três níveis. No leve e no moderado, a mulher consegue seguir sua rotina. Mas, no mais severo, que tem o nome de transtorno disfórico pré-menstrual, as relações sociais, profissionais e familiares da mulher ficam abaladas”, afirmou Daniela Angerame Yela, membro da comissão de Ginecologia Endócrina da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia.

Para aliviar os sintomas e enfrentar a TPM, é preciso mudar os hábitos (veja gráfico).

Dicas para aliviar o problema



PROCURE SEU MÉDICO

Se os sintomas passarem dos limites, vá ao ginecologista. Ele poderá avaliar, de acordo com 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 caféina, alimentos com gordura saturada e sódio, geralmente encontrados em produtos industrializados. Também passe longe de bebidas alcoólicas nesse período



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 caféina também são uma boa pedida



PRATIQUE O QUE LHE FAZ BEM

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



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