

### A TPM atrapalha o seu dia-a-dia?

Não é frescura das mulheres. TPM realmente é motivo de sofrimento para muitas delas e para as pessoas de seu convívio durante o período pré-menstrual. Mas com um pouco de entendimento e paciência, essa fase do mês pode passar de forma tranquila e menos estressante para todo mundo.

#### O que é a TPM?

A TPM (tensão pré-menstrual) ocorre em virtude das oscilações hormonais presentes no ciclo menstrual, que acabam por deixar a mulher instável emocionalmente nos dias que antecedem a menstruação – de três a sete dias. A fase da vida em que a mulher mais sofre com TPM é aquela entre 35 e 40 anos de idade.

#### Por que a TPM acontece?

No corpo das mulheres, a produção dos hormônios femininos estrógeno e progesterona modulam a transmissão de vários neurotransmissores – que são substâncias químicas responsáveis pelo transporte do impulso nervoso, como serotonina, dopamina e gaba, entre outros.

No período da ovulação – em que a mulher está pronta para engravidar – caso a fecundação não aconteça, o nível de produção desses hormônios se torna mais instável, deixando as mulheres, conseqüentemente, com a temida instabilidade emocional.

#### Principais sintomas

Para cada mulher os sintomas podem ser diferentes. Mas geralmente é verdade quando elas reclamam de:

- Irritabilidade
- Depressão
- Agressividade
- Compulsão alimentar, principalmente por doces.

#### Quando a TPM se torna um problema?

De acordo com o ginecologista Dr. Carlos Eduardo Czeresnia, a TPM começa a ser um problema para a mulher somente quando interfere na sua relação social e no seu comportamento.

"Em função das oscilações hormonais, é natural que as mulheres se sintam diferentes e mais instáveis no período pré-menstruação. Mas o único risco é quando essa fase começa a gerar problemas para o seu

dia-a-dia, para sua capacidade de funcionar normalmente e de se relacionar bem com as pessoas e com ela mesma", explica.

De acordo com o médico, a TPM tende a reforçar características pessoais já presentes na mulher. "Aqueles que têm predisposição à depressão sentirão mais sintomas durante a TPM, porque já têm características genéticas que levam a esse comportamento. Assim como elas vão ter mais depressão na menopausa e no pós-parto, por exemplo", afirma o ginecologista do Einstein.

### **O que piora os sintomas?**

"A TPM é um instrumento de medição do grau de estresse a que a mulher está sendo submetida", alerta o médico. A piora dos sintomas geralmente é resultado de:

- Falta de atividade física (a prática produz endorfina, substância que atua na liberação de neurotransmissores, modulando as ações)
- Dieta desbalanceada ou deixar de comer na hora certa
- Estresse
- Problemas no trabalho, na vida de casal ou doméstica

### **Dicas para diminuir a TPM**

- Comer regularmente, não ficar com fome
- Ingerir alimentos mais calóricos e doces (o açúcar atua no sistema nervoso central diminuindo a irritabilidade)
- Praticar atividades físicas
- Diminuir o nível de estresse: música, yoga, massagem e acupuntura podem ajudar
- Sair do ambiente agressivo
- Evitar cafeína e drogas

### **Tratamentos**

Na fase aguda, é indicada a utilização de medicamentos leves – como passiflora, valeriana, Omega 3 e Omega 6 – e o consumo de vitamina B6.

Pílulas anticoncepcionais que tenham intervalo curto entre a suspensão da pílula ativa e o recomeço de uma nova cartela também ajudam a diminuir a TPM.

E para os casos mais graves, existem duas indicações principais: utilização de pílulas contínuas ou substância que bloqueiem a produção hormonal, e medicamentos para o sistema nervoso central e antidepressivos em geral.

Muitas vezes, a TPM pode desaparecer espontaneamente pela simples melhora do ambiente.