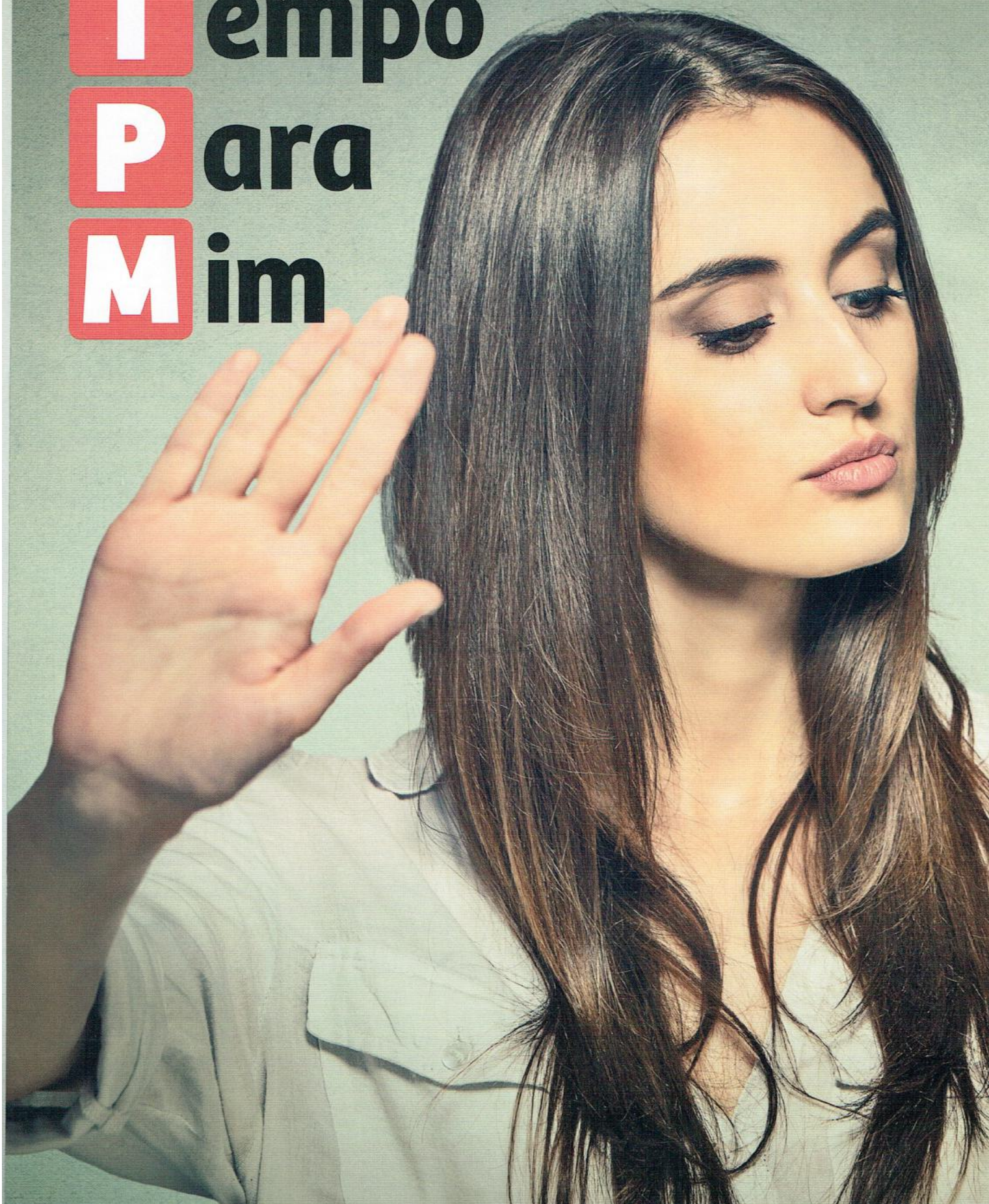


Tempo
Para
Mim



“A Tensão Pré-Menstrual é a associação de sintomas físicos e psicoemocionais que acometem as mulheres durante a fase lútea, quando há a preparação do útero para a próxima menstruação.”

Patrícia Arie, ginecologista

Sintomas e sinais

Essas reações passam a afetar diretamente questões físicas e comportamentais femininas. Tudo começa com o aumento nos níveis hormonais, pois o corpo se prepara para uma possível gestação. “Em primeiro lugar, no ciclo menstrual, há a elevação da quantidade de progesterona circulante. Quando ocorre a menstruação, existe uma queda no volume tanto dessa substância quanto de outro hormônio feminino, o estrogênio”, ressalta Patrícia.

Comum entre as mulheres na TPM, a irritabilidade e a oscilação de humor surgem exatamente nessa fase de variação hormonal. Porém, não são os únicos sinais. “Ao todo, já foram descritos mais de 100 sintomas, mas os mais frequentes são nervosismo, desânimo, aumento do apetite, insônia, entre outros”, sinaliza Mara.

Genética X ambiente

Apesar de entenderem o processo que envolve a TPM, muitas mulheres podem se questionar: “mas de onde vem tamanha tensão?”. Diversos fatores podem contribuir para o surgimento desse período que, quase sempre, não é nada agradável. “Em um primeiro momento, fatores genéticos podem influenciar no surgimento da TPM, isso se considerarmos que a hereditariedade está relacionada com a incidência de casos na mesma família. Com isso, as chances de a filha apresentar TPM se a mãe tiver são muitos grandes”, afirma Mara.

Por outro lado, questões ambientais podem interferir na intensidade dessa tensão e, consequentemente, nos sintomas. “Quando a mulher já convive com o estresse e/ou apresenta antecedente de transtorno de ansiedade, há um risco maior de desenvolvimento da TPM”, alerta Patrícia. Além disso, o ambiente em si é capaz de afetar a condição da mulher; por exemplo, o calor pode aumentar a sensação de cansaço.

CONSULTORIAS Juliana Lelis Spirandeli, ginecologista e obstetra especialista em fertilidade e reprodução assistida na Amato – Instituto de Medicina Avançada; Mara Diegoli, doutora em ginecologia, coordenadora do Primeiro Centro de Apoio à Mulher com TPM do Hospital das Clínicas de São Paulo e autora do livro *Vencendo a TPM* (Editora Pioneira, 1998); Thelma de Figueiredo, ginecologista e membro da Associação de Ginecologistas e Obstetras de Minas Gerais (Sogimig); Patrícia Arie, ginecologista e obstetra da Clínica Vivitá.



É POSSÍVEL AMENIZAR OS SINTOMAS?

Muitas mulheres sofrem física e psicologicamente durante a TPM, e se controlar nesse período pode parecer um bicho de sete cabeças para a maioria delas. No entanto, é possível manter os nervos no lugar com simples atitudes. Confira algumas dicas:

► “Manter uma alimentação rica em cálcio (leite) e vitaminas (frutas e verduras), com baixo teor de sódio, para evitar a retenção de líquido”, indica a ginecologista Thelma de Figueiredo;

► “Conversar com seu parceiro e familiares sobre o seu problema e pedir a compreensão deles pode amenizar o clima”, aponta Thelma;

► “Evitar bebidas alcoólicas e comidas gordurosas em demasia, já que podem desencadear dores de cabeça nessa fase”, alerta a ginecologista Juliana Lelis;

► “Faça alguma coisa pelos outros, pois isto ajudará a esquecer os próprios problemas e fará sentir-se melhor”, cita Mara Diegoli, doutora em ginecologia.



Quais alterações ocorrem na mente e no corpo das mulheres durante a TPM?

TEXTO E ENTREVISTAS
VITOR MANFIO/COLABORADOR

A Tensão Pré-Menstrual já não é um mistério para grande parte da população – nem mesmo para os homens, que precisam entender e saber lidar com as mulheres nessa fase delicada. Dados do Ministério da Saúde apontam que 70% das brasileiras são acometidas pelos sintomas da TPM. Além disso, qual mulher nunca ficou com os nervos à flor da pele, se desmanchou em lágrimas ou devorou chocolates e outras guloseimas nessa fase de altos e baixos tão repentinos? Contudo, o sistema que envolve a TPM é muito mais complexo do que algumas pessoas imaginam.

O mês feminino

Geralmente, a TPM surge entre cinco e 15 dias antes da menstruação e tem o seu fim até encerrar o sangramento. “A Tensão Pré-Menstrual é a associação de sintomas físicos e psicoemocionais que acometem as mulheres durante a fase lútea, quando há a preparação do útero para a próxima menstruação”, explica ginecologista Patrícia Arie.

Além dessa fase, um ciclo menstrual regular possui outras duas. A primeira é a folicular, responsável pela estimulação que produz os óvulos. A segunda chama-se ovulatória; nela, ocorre a ovulação. Nesses casos, o intervalo total dura, em média, 28 dias. No entanto, algumas mulheres podem apresentar um ciclo irregular, ou seja, não há uma data específica para cada período.

Oscilações

O organismo feminino sofre com diversas alterações ao longo de todo o ciclo menstrual. “Pode haver inchaço na barriga, pernas, mamas e no corpo em geral, dores de cabeça e no corpo, além do aumento de dores pré-existentes, como uma dor de dente”, descreve Mara Diegoli, doutora em ginecologia.

Outros fatores também surgem, como retenção de líquidos e variação nos níveis de hormônios. Até certo ponto, são reações comuns no organismo feminino, mas devem ser acompanhadas de perto para que não se tornem obstáculos na rotina. “Quando estes sintomas tornam-se mais intensos, passando a prejudicar as atividades do dia a dia ou o relacionamento com as outras pessoas, deve-se ligar um sinal de alerta”, frisa Mara. Assim, consultar um profissional pode ajudar a conter os avanços de sintomas da TPM.

A TPM está no cérebro

O órgão que comanda praticamente tudo no corpo humano também passa por transformações durante esse período. “Atualmente, sabe-se que ocorrem variações de alguns neurotransmissores, como serotonina e endorfinas, que, associados a alterações hormonais próprias da fase do ciclo menstrual, desencadeiam os sintomas de TPM”, descreve a ginecologista Juliana Lelis.

Na fase folicular, aumentam-se os níveis de serotonina e, com isso, há uma maior quantidade de receptores responsáveis pela sua captação. Após esse intervalo, que dura cerca de 14 dias, ao entrar na fase lútea, o nível desse neurotransmissor é reduzido consideravelmente, e muitos receptores ficam sem utilidade. “Até o organismo entender que houve uma queda dos níveis de serotonina e retorne aos números normais, os sintomas da TPM permanecem”, complementa Patrícia Arie.

AJUDA MÓVEL

Recorrer às marcações no calendário de parede para controlar o ciclo menstrual parece ter virado coisa do passado frente aos avanços tecnológicos. O aplicativo Clue surgiu como um novo aliado para as mulheres nesse período. Disponível para aparelhos com sistemas iOS e Android, o app possui diversas ferramentas, como registro e acompanhamento das datas de TPM, menstruação e período fértil e aviso do início de cada fase. Há a opção de fazer marcações para dor, muco, humor, sexo e outras. Tudo isso ajudará a controlar melhor o ciclo menstrual, já que ele avisa quando começa a TPM. E o melhor: o download é grátis.

Imagem: Shutterstock Images