

EQUILIBRE-SE



Nathalia Felix

Fernanda Quaresma conta que se transforma na TPM: "Me sinto muito carente e fico tensa"

QUAL É A SUA TPM?

ESPECIALISTA ALERTA QUE SÍNDROME APRESENTA MAIS DE 150 SINTOMAS

Prisca Fontes

Ela chegou cansada, depois de um dia de trabalho, e viu que a obra em sua casa ainda não tinha terminado. Havia semanas que os pedreiros estavam enrolando para concluir a reforma. Ela se descontrolou, começou a discutir com o marido, pegou uma pá e destruiu os sacos de cimento. A vendedora Fernanda Quaresma, 26 anos, normalmente tranquila, se transforma durante a TPM.

Fernanda conta com a compreensão do marido, que já sabe: faltando cerca de dez dias para a menstruação dela, o comportamento de Fernanda muda.

"A TPM começou em 2002, após o nascimento da minha filha. Os sintomas são sempre os mesmos: me sinto muito carente, choro fácil e fico muito tensa", conta.

Durante muitos anos os sintomas enfrentados pela mulher nos dias que antecedem a menstruação – irritabilidade, depressão, ansiedade – foram considerados 'frescura' ou apenas 'psicológicos'. Mas

com a entrada da mulher no mercado de trabalho, a TPM saiu do âmbito familiar e passou a afetar sua produtividade no trabalho, chamando atenção de médicos e pesquisadores. A ginecologista e obstetra Carmen Lucia Athayde, da Comissão de Planejamento Familiar da Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia do Estado do Rio, destaca que a TPM é muito mais que apenas 'tensão'. São mais de 150 sintomas psíquicos, somáticos e comportamentais que caracterizam a síndrome.

"A síndrome pré-menstrual é constituída por sintomas que ocorrem repetidamente na segunda metade do ciclo e, muitas vezes, nos primeiros dias da menstruação. A intensidade dos sintomas interfere com alguns aspectos da vida da mulher, como o convívio familiar, atividades profissionais e vida social. Nos casos onde sintomas como raiva, irritabilidade e tensão são proeminentes, pode-se diagnosticar uma forma mais severa da síndrome designada como distúr-

bio disfórico pré-menstrual" explica.

A médica alerta que a mulher deve experimentar um período livre de sintomas logo após a menstruação. Se os sintomas não passarem, não pode ser diagnosticada a TPM. Segundo ela, algumas desordens psiquiátricas podem ser confundidas com a síndrome, principalmente a depressão, por apresentar reações comuns, como choro fácil, diminuição da autoestima, falta de iniciativa e isolamento. Ela recomenda que a mulher mantenha um registro diário dos sintomas, para que um especialista possa fazer o diagnóstico correto.

No caso da auxiliar de cartório Monique Ferreira Coutinho, 27, o mau-humor é certo no período pré-menstrual. Ela não sabe o porquê, mas acredita que a TPM aumentou após o casamento. Toda vez que está irritada, seu marido acredita que é por causa 'daqueles dias'.

"Tudo me irrita. Chego a evitar falar com as pessoas, para não destratar-las. Fico ansiosa e como muitos doces", conta.

Recomendações

A recomendação é a mulher admitir que o período antes da menstruação é uma época complicada e se planejar para evitar problemas durante essa fase. Atitudes simples como evitar que reuniões estressantes ou grandes decisões coincidam com o período, policiar suas reações e tentar se controlar podem fazer a diferença.

Como a síndrome pré-menstrual tem curta duração, uma medida eficaz é combater os sintomas – tomar um analgésico no caso de dores de cabeça e se manter em um quarto escuro, em caso de enxaqueca. Algumas mulheres recorrem a massagens e aromaterapia para ficarem calmas.

O mercado farmacêutico também investe em produtos para amenizar os sintomas: o laboratório Hebron lançou o medicamento natural Zax, que oferece ácidos graxos essenciais para auxiliar na regulação hormonal. E é grande a oferta de chás que produzem efeitos calmantes.

A ginecologista Carmen Lucia Athayde recomenda diminuir a quantidade de sal, cafeína, álcool, tabaco e chocolate e aconselha a prática de atividades físicas regulares. Quando os sintomas são muito intensos e prejudicam a vida da mulher, ela indica o tratamento médico.



Monique Ferreira: mau-humor, ansiedade e muitos doces

Carmen esclarece que o ginecologista deve diagnosticar cada caso, mas estudos mostram que o uso de contraceptivo e de antidepressivos pode auxiliar nos casos mais graves. ■

André Redlich

Confira os tipos

- **Tipo A**
Principais sintomas: ansiedade, irritabilidade e oscilações de humor.
Evitar: café, refrigerantes à base de cola, laticínios, chocolate e álcool.
- **Tipo C**
Principais sintomas: compulsão por açúcar, fadiga e dor de cabeça.
Evitar: açúcar, chocolate, álcool e frutas muito doces.
- **Tipo D**
Principais sintomas: depressão, confusão, insônia e perda de memória.
Evitar: laticínios e álcool.
- **Tipo H**
Principais sintomas: inchaço, ganho de peso e seios doloridos.
Evitar: sal e laticínios.

Adaptado do livro "Culinária para bem-estar, receitas antiTPM", de Rita Lobo. Rita é formada em gastronomia nos EUA e criadora do site Panelinha.