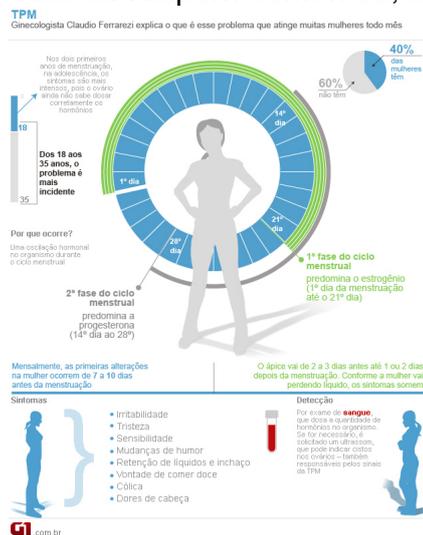


Por causa de uma alteração de hormônios durante o ciclo menstrual, cerca de 40% das mulheres apresentam sintomas da tensão pré-menstrual (TPM).

Os sinais todos conhecem – quem tem o problema e quem sofre indiretamente com ele –, mas pouca gente sabe por que eles acontecem e como fazer para preveni-los ou amenizá-los. Segundo enquete do Bem Estar, a irritação é o sinal que mais incomoda as pessoas, com 25% dos votos.

Para detalhar o assunto, o programa desta quarta-feira (30) recebeu no estúdio o ginecologista e obstetra Cláudio Ferrarezi e o endocrinologista Alfredo Halpern, que também é consultor semanal e explicou que a TPM é uma doença química e muitas mulheres se recusam a tratá-la. Halpern comentou, ainda, sobre a serotonina, o hormônio do prazer.



Entre as formas de prevenção da TPM, estão: cuidar da alimentação, fracionar as refeições, controlar o estresse, parar de fumar, tomar pílula anticoncepcional e, se houver indicação médica, usar um creme à base de progesterona, um dos hormônios envolvidos no ciclo

menstrual.

Fazer atividade física aeróbica também é fundamental: no mínimo quatro vezes por semana, durante 30 minutos. O exercício estimula o hormônio do crescimento, que na mulher, depois dos 18 anos, assume a função de ajudar o ovário a melhorar a produção de progesterona.

Nas ruas, a repórter Marina Araújo foi conferir uma república mista de estudantes para ver como a TPM atrapalha a convivência entre meninos e meninas. Os sinais perturbam ainda mais quando aparecem em várias moradoras ao mesmo tempo, com “faíscas” para todos os lados. As mais quietinhas ficam agressivas e vice-versa. Já outras tentam relaxar, ler um livro, ficar sozinhas ou até meditar.

Segundo uma das estudantes, se os homens realmente querem um relacionamento sério com uma mulher, devem prestar mais atenção nisso e relevar um pouco a turbulência desse período.

Entre as formas de prevenção da TPM, estão: cuidar da alimentação, fracionar as refeições, controlar o estresse, parar de fumar, tomar pílula anticoncepcional e, se houver indicação médica, usar um creme à base de progesterona, um dos hormônios envolvidos no ciclo menstrual.

Fazer atividade física aeróbica também é fundamental: no mínimo quatro vezes por semana, durante 30 minutos. O exercício estimula o hormônio do crescimento, que na mulher, depois dos 18 anos, assume a função de ajudar o ovário a melhorar a produção de progesterona.

Nas ruas, a repórter Marina Araújo foi conferir uma república mista de estudantes para ver como a TPM atrapalha a convivência entre meninos e meninas. Os sinais perturbam ainda mais quando aparecem em várias moradoras ao mesmo tempo, com “faíscas” para todos os lados. As mais quietinhas ficam agressivas e vice-versa. Já outras tentam relaxar, ler um livro, ficar sozinhas ou até meditar.

Segundo uma das estudantes, se os homens realmente querem um relacionamento sério com uma mulher, devem prestar mais atenção nisso e relevar um pouco a turbulência desse período.

O Bem Estar também falou sobre a importância da dieta para evitar a TPM. Veja abaixo:

Alimentos indicados

- Cálcio: leites e derivados, sorvete desnatado, salmão, vegetais verdes e tofu (queijo de soja)
- Vitamina B6: carnes, cereais integrais, banana, batata, lentilha, amendoim, nozes, salmão, atum e fígado de boi
- Magnésio: vegetais verdes escuros (como espinafre, escarola e brócolis), arroz integral, abacate, banana, beterraba, abacaxi, manga, milho e granola
- Vitamina D (além do sol): leite, gema de ovo, manteiga, peixes de água fria, shitake seco e óleo de fígado de bacalhau
- Fibras, legumes e verduras em geral
- Ácidos graxos: óleo de prímula, ginkgo biloba e ômega 3
- Água e diuréticos naturais (melancia, melão, alcachofra e abacaxi)

O ideal é consumir esses alimentos o mês todo, mas, se não for possível, iniciar a ingestão por volta de 10 a 15 dias antes da menstruação.

Alimentos não recomendados

- Frituras

- Gorduras

- Sal

- Açúcar

- Café, chás e bebidas à base de cola

- Álcool

- Margarina

- Molho shoyu

Fonte: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2011/03/cerca-de-40-das-mulheres-tem-sintomas-da-tpm-diz-ginecologista.html>

---

[Voltar](#)

