



## TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL (TPM): É FATO OU MITO?

Cerca de 80% das mulheres podem experimentar sintomas pré-menstruais do tipo: ficam mais irritadas, sentem-se inchadas, podem ter dor de cabeça, dor nos seios, entre outros, no entanto estes sintomas são leves, e nem sempre são percebidos. Isto é chamado de molimen.



**Molimen**

**Os sintomas podem ser diferentes a cada mês, e nem sempre são percebidos.**

Em 25% das mulheres estes sintomas são percebidos todos os meses, e melhoram quando a menstruação desce. Daí são chamados de Síndrome de Tensão Pré-menstrual (STPM)



**STPM**

**Os sintomas são percebidos, pode ser mais de um sintoma. Mudança de humor pode ou não ocorrer.**

Cerca de 5% delas apresentam sintomas muito intensos com alteração grande de comportamento associada a outros sintomas, que interferem na sua qualidade de vida. Neste caso é chamado de síndrome disfórica pré-menstrual (SDPM)



**SDPM**

**Necessário a presença de no mínimo 5 sintomas, e 1 deles obrigatoriamente de comportamento (humor, irritabilidade). Importante afastar doenças pré-existentes**

Estes sintomas ocorrem em mulheres que apresentam ciclos menstruais ovulatórios (aquelas que ovulam todos os meses), e são decorrentes de uma sensibilidade maior dos transmissores cerebrais às flutuações hormonais que ocorrem durante o ciclo menstrual (aumento de estrogênio na fase inicial, depois leve diminuição com aumento da progesterona e depois no final a diminuição dos 2 hormônios por conta do início da menstruação).

<sup>1</sup> Imagens do livro Mulheres Alteradas - Maitena



Já foram descritos mais de 150 sintomas relacionados à TPM, os principais estão listados abaixo:

### **SINTOMAS PRÉ-MENSTRUAIS**

<b>SOMÁTICOS</b>	<b>COMPORTAMENTAIS</b>
➤ Inchaço	➤ Depressão
➤ Ganho de peso	➤ Tensão
➤ Dor nos seios	➤ Labilidade emocional
➤ Distensão abdominal	➤ Ansiedade
➤ Cefaléia	➤ Irritabilidade, nervosismo
➤ Alteração do sono	➤ Dificuldade de concentração
➤ Alteração do apetite: preferência por doces	➤ Fadiga
➤ Ondas de calor	➤ Agressividade
➤ Palpitações	➤ Humor instável
➤ Tonturas	➤ Isolamento social
	➤ Irrracionalidade
	➤ Tentativa de suicídio

No entanto existem algumas doenças situações que devem ser afastadas quando estamos considerando queixas pré-menstruais pois são semelhantes aos sintomas acima.

Por ex: mulheres que tomam pílulas ou usam terapia hormonal para menopausa podem ter alguns dos sintomas descritos acima. Também aquelas que apresentam distúrbios de tireóide, distúrbios de ansiedade ou depressão, ou mesmo aquelas que utilizam medicamentos estimulantes ou depressores do sistema nervoso como inibidores do apetite ou calmantes.

#### **E como tratar se não tem doença envolvida?**

Uma coisa importante é a pessoa perceber que apresenta estes sintomas e que algumas medidas podem ser uteis para diminuir o stress e a ansiedade que ajudam a piorar a TPM.

A prática regular de exercícios físicos faz aumentar uma substancia no organismo chamada endorfina, que dá uma sensação de bem estar. Muitos estudos já mostraram que mulheres que fazem atividade física têm menos sintomas ou sintomas mais leves de TPM do que aquelas que não praticam.

O tratamento da TPM visa aliviar os sintomas e podem variar desde analgésicos, diuréticos, antidepressivos em doses baixas até uso de anticoncepcionais.

É muito importante discutir com sua médica (ou seu médico) para ver a melhor opção.