

Alta tensão feminina

Síndrome anterior à menstruação altera o cotidiano

A partir da terceira década de vida, as transformações femininas continuam ocorrendo, para surpresa de muitas mulheres. Nesta fase, poucos dias antes da menstruação, a mulher começa a se sentir deprimida, cansada, irritada, sensível e passa a ter reações que a incomodam: chora à-toa, briga com o marido ou com os filhos, se ressent no trabalho, não consegue *pregar os olhos* e vive um turbilhão de emoções incontroláveis. Associado a essas mudanças de humor, pode apresentar uma série de sintomas físicos que aumentam seu mal-estar.

Conhecido como síndrome da tensão pré-menstrual (TPM), esse conjunto de queixas começa a ser estudado detalhadamente pela medicina, que busca alternativas para aliviar os sintomas físicos e de comportamento que afetam o dia-a-dia da mulher.

“Entre 30% a 50% das mulheres com mais de 30 anos apresentam tensão pré-menstrual”, estima o ginecologista Louis Nigri Cohen. Segundo ele, as manifestações clínicas variam de pessoa para pessoa, mas se repetem a cada ciclo menstrual. Muitas vezes, os sintomas são agrava-

dos pela alimentação e por problemas emocionais.

Hipóteses — Várias teorias tentam explicar a TPM. A mais antiga sustenta que, nesse período, ocorre uma redução de um hormônio feminino — a progesterona — e um aumento excessivo de outro hormônio — o estrogênio. Outra hipótese atribui as alterações a um desequilíbrio eletrolítico (retenção de sódio e perda de potássio).

Uma terceira teoria sugere uma elevação da prolactina (hormônio que estimula a produção de leite), deflagrada por tumores, por medicamentos ou por causas desconhecidas.

Tratamento — O tratamento compreende várias medidas. “Uma dieta com pouco sal nos 10 dias que antecedem a menstruação é importante para diminuir o inchaço”, explica Cohen. O médico pode receitar também diuréticos para corrigir o desequilíbrio de água e sal no organismo. Alguns indicam a vitamina B6 para auxiliar o metabolismo cerebral e de antiprolactínicos e progesterona pura para equilíbrio hormonal.

“As pessoas que seguem um programa regular de exercícios, como corridas, caminhadas, ginástica e ioga obtêm excelentes resultados, diminuindo a ansiedade, a depressão e a retenção de líquidos”, afirma Cohen.

PRINCIPAIS CAUSAS

Comportamentais

- alteração do humor
- irritabilidade
- insônia
- ansiedade
- fadiga e letargia
- depressão

Neurológicos

- Dor de cabeça
- Vertigem
- Síncope (perda temporária de consciência)
- Agravamento dos sintomas da epilepsia

Respiratórios

- gripe
- rinite
- asma

Gastrintestinais

- distensão abdominal
- náuseas e vômitos
- constipação
- aumento ou redução do apetite

Gerais

- edema (inchaço)
- aumento de peso
- palpitações
- sensação de peso pélvico
- dor lombar
- oligúria (redução do volume da urina)
- problemas de pele
- alterações nas mamas
- alterações visuais

COMO ALIVIAR

- Reduzir o consumo de sal e alimentos salgados nos 10 dias que antecedem a menstruação
- Diminuir a ingestão de produtos com cafeína (café, chá, mate, chocolate)
- Seguir um programa regular de exercícios
- Procurar apoio psicoterápico quando necessário
- Tomar chás diuréticos para evitar a retenção de líquido