



*Alimentação e administração de anticoncepcional adequado podem melhorar (e muito) a vida de quem sofre com ela*

### **Se você sofre com cólicas, evite comer chocolate neste período**

De um simples inchaço à irritabilidade extrema, a Tensão Pré-Menstrual, conhecida como TPM, atinge cerca de 70% das mulheres brasileiras, segundo dados do Ministério da Saúde.

Os sintomas aliados a dores no corpo, mau humor, ansiedade e até a um quadro depressivo, podem trazer, além dos incômodos físicos, problemas de convívio social para as mulheres.

Se este for seu caso, saiba que esses sintomas podem acabar se forem devidamente analisados e tratados, segundo a ginecologista Denise Coimbra.

Abaixo, tire suas dúvidas sobre a TPM e veja dicas especiais para diminuir os sintomas. Assim, piadinhas do tipo "Corra, porque ela está uma fera!" serão coisa do passado.

Primeiro, entenda que a "avalanche de sintomas" da TPM aparece aproximadamente 14 dias antes da menstruação. Isso porque, explica a ginecologista, é desencadeado o pico do hormônio LH (que estimula a ovulação), que causa sintomas físicos como inchaço, dor, cansaço nas pernas, edema, assim como sintomas psicológicos, como irritabilidade, ansiedade, nervosismo, e a vontade de comer mais doce. E assim a lista de sintomas pode aumentar até chegar (acredite) 90, de acordo com a médica.

Para evitar tanto incômodo, Denise indica controlar os sintomas com a administração de pílulas ou implante de anticoncepcionais, que podem interromper temporariamente a menstruação.

- Há como melhorar os sintomas com o tratamento paliativo, com o uso de pílulas anticoncepcionais, que diminui a intensidade dos sintomas, mas não cura. Mas para retirar a causa, esse pico ovulatório, só parando de menstruar.

Para suspender temporariamente a menstruação, os médicos podem implantar um anticoncepcional, que pode ser elcometrina, gestrinona ou levonogestrel, retirado depois de um ano.

- Eu mimetizo, imito a gravidez por um ano. Assim, a mulher não menstrua e não tem TPM. Esse tipo de procedimento muda a memória hormonal da mulher.

Para mulheres cujos sintomas são mais leves, Denise dá dicas de alimentação para amenizá-los.

- Evite chocolate se você costuma ter cólicas
- Nem pense em tomar café, se sentir que vai ficar irritada
- Faça exercícios físicos para liberar serotonina (substância produzida pelo corpo que dá sensação de prazer)

A ginecologista ressalta que não há uma idade de pico para a TPM, ou seja, mulheres de 18 ou 35 anos podem sofrer os mesmos sintomas, que podem se agravar com o passar do tempo. Por isso, quanto antes você começar a se cuidar, melhor!