

Tensão Pré-Menstrual (TPM) ou Síndrome Pré-Menstrual

Neste documento você irá encontrar:

1. O que é TPM?
2. Quais são os tipos de TPM?
3. Quantas mulheres apresentam os sintomas da TPM?
4. Quais são os sinais e os sintomas da TPM?
5. O que é desordem disfórica pré-menstrual ou DDPM?
6. Quais são as causas da TPM?
7. Quando procurar ajuda médica?
8. Como é feito o diagnóstico?
9. O que eu posso fazer para reduzir os sintomas da TPM?
10. Alimentação segundo o tipo de TPM apresentada
11. Complementos e medicina alternativa
12. Informações adicionais sobre ervas medicinais usadas para alívio dos sintomas da TPM
13. Qual é o tratamento para TPM?

1. O que é TPM?

Síndrome Pré-Menstrual é uma condição de difícil identificação. Seus sintomas são muitos e variam de uma mulher para a outra.

A TPM é classificada como uma síndrome, já que é um conjunto de sintomas que aparecem na segunda fase do ciclo menstrual (uma a duas semanas antes da menstruação) e desaparecem nos primeiros dias do início do ciclo menstrual (geralmente dois a três dias após o início da menstruação).

Alterações do humor, mamas doloridas, compulsão por comer certos alimentos (principalmente doces), fadiga, irritabilidade e depressão estão entre os sintomas mais comuns da TPM. A maioria das mulheres apresenta certo desconforto antes da menstruação, mas aquelas com TPM sentem os sintomas atrapalharem o seu dia-a-dia em casa e no trabalho.

2. Quais são os tipos de TPM?

A TPM está classificada em quatro tipos: A, C, H e D, de acordo com a predominância dos sintomas. Esta classificação não é uma regra. Uma mesma mulher pode apresentar os sintomas de um ou mais tipos de TPM.

- TPM tipo A: as mulheres ficam ansiosas, irritadas, tensas e até mesmo agressivas. Este é o tipo mais freqüente.
- TPM tipo C: caracteriza-se pelo aumento do apetite, compulsão alimentar (predominando a compulsão pela ingestão de doces, como chocolates), fadiga, dor de cabeça e palpitações.
- TPM tipo H: há aumento súbito de dois a três quilos no peso corporal, aumento das mamas, dor e distensão abdominal.
- TPM tipo D: é o menos freqüente e os sintomas predominantes são choro fácil, sonolência ou insônia, confusão mental e depressão.

3. Quantas mulheres apresentam os sintomas da TPM?

Estima-se que três a cada quatro mulheres que menstruam experimentam algum dos tipos de TPM. Ela tende a acometer com maior freqüência mulheres com idades entre 20 e 40 anos,

com recorrência mensal e manutenção de um padrão previsível de sintomas. Contudo, as alterações emocionais e físicas que algumas mulheres experimentam neste período podem ser particularmente intensas em alguns meses e leves em outros.

Apesar disso, você não precisa deixar que esses problemas controlem a sua vida. Mudanças no estilo de vida e tratamentos específicos podem ajudar a reduzir ou controlar os sinais e sintomas da TPM.

4. Quais são os sinais e os sintomas da TPM?

Sintomas emocionais e alterações de comportamento:

- Tensão e ansiedade.
- Depressão.
- Choro fácil.
- Alterações de humor, impulsividade, irritabilidade, raiva.
- Agressividade.
- Alterações no apetite, compulsão por certos alimentos.
- Insônia ou sonolência.
- Recolhimento social, reclusão.
- Dificuldade de concentração.
- Diminuição da libido.

Sinais e sintomas físicos:

- Dores musculares e nas articulações.
 - Dor de cabeça.
 - Fadiga.
 - Ganho de peso por retenção de líquidos.
 - Aumento da circunferência abdominal.
 - Sensibilidade aumentada nos seios.
 - Aparecimento de acne por oleosidade excessiva na pele.
 - Constipação ou diarreia.
 - Edema nas mãos e nos pés.

5. O que é desordem disfórica pré-menstrual ou DDPM?

Uma pequena parcela de mulheres apresenta sintomas incapacitantes todos os meses. Este tipo de TPM tem uma designação especial conhecida como desordem disfórica pré-menstrual (DDPM). A DDPM é um tipo severo de TPM com sintomas que incluem depressão severa, sentimentos de falta de esperança, raiva, ansiedade, baixa auto-estima, dificuldade de concentração, irritabilidade e tensão. Mulheres com DDPM podem sofrer de algum distúrbio psiquiátrico subjacente que deve ser pesquisado por um médico especializado no assunto.

6. Quais são as causas da TPM?

A causa exata da síndrome pré-menstrual não é conhecida, mas muitos fatores podem contribuir para esta condição. Mudanças cíclicas nos níveis hormonais parecem contribuir para o seu aparecimento, pois os sinais e sintomas da síndrome mudam com as flutuações hormonais e desaparecem com a gravidez e a menopausa.

Mudanças químicas no cérebro podem também estar envolvidas. Alterações nos níveis de serotonina, um neurotransmissor cerebral que acredita-se participar das alterações do estado de humor, podem desencadear alguns sintomas. Quantidade insuficiente de serotonina pode contribuir para a redução do prazer e do bem-estar, depressão pré-menstrual, sensação de

fadiga, compulsão alimentar e alterações do sono.

Estresse ou problemas psicológicos não causam a TPM, mas eles podem colaborar para piorar os sintomas da síndrome pré-menstrual.

Outros fatores que podem estar associados à TPM são: baixos níveis de vitaminas e minerais, como as vitaminas E e B6; diminuição do cálcio e do magnésio no organismo; excesso de sal nos alimentos e ingestão de bebidas alcóolicas ou cafeinadas.

7. Quando procurar ajuda médica?

Caso você não consiga controlar os sintomas da TPM com modificações em seu estilo de vida e eles estiverem atrapalhando sua saúde e atividades diárias, procure a ajuda de um médico.

8. Como é feito o diagnóstico?

Não há um achado do exame físico ou de exames complementares que façam o diagnóstico da síndrome pré-menstrual. Seu médico pode atribuir um sintoma particular à TPM se ele fizer parte do padrão previsível de comportamento dos sintomas no seu período pré-menstrual.

Cada mulher apresenta o seu padrão de sintomas. Para estabelecê-lo, seu médico pode solicitar que você faça um diário dos sinais e sintomas que você observa, pedindo que você faça essas anotações em um calendário, um diário ou uma tabela por pelo menos dois ciclos menstruais consecutivos. Ele também pode querer conversar com você a respeito dos seus hábitos alimentares, sobre a sua prática de exercícios físicos, o seu trabalho e a sua família.

Preste atenção ao primeiro dia em que você começa a sentir os sintomas da TPM, assim como o dia em que eles desaparecem. Também marque o dia em que começa o seu ciclo menstrual e o dia em que ele termina.

Como alternativa, você também pode completar um questionário no primeiro dia do seu ciclo menstrual descrevendo seus sintomas durante as duas semanas que antecedem este início. Isto irá ajudar o seu médico a avaliar se é necessário que você faça algum tipo de avaliação adicional.

9. O que eu posso fazer para reduzir os sintomas da TPM?

A primeira coisa a ser feita é conhecer os seus sintomas, quando eles começam durante o seu ciclo menstrual e também o que parece desencadeá-los. Acredite nas suas alterações hormonais e lembre-se delas quando os sintomas aparecerem. Quando sabemos que estamos mais sensíveis, torna-se mais fácil administrar o nosso comportamento em relação aos outros.

Depois você pode controlar ou algumas vezes reduzir os sintomas da síndrome pré-menstrual fazendo modificações nos seus hábitos alimentares, nas suas atividades físicas e em suas atividades diárias. Não se sinta desencorajada caso essas modificações de comportamento levem um tempo para ajudá-la. Você vai encontrar o que mais alivia os seus sintomas. Tenha paciência.

Tente essas abordagens:

Modifique sua dieta. É importante desintoxicar o fígado, já que este órgão está diretamente envolvido no metabolismo dos carboidratos, das gorduras e das proteínas, além de armazenar vitaminas e minerais que participam da produção de colesterol e hormônios femininos.

Para isso é necessário que você:

- Faça refeições mais freqüentes e com menor quantidade de alimentos. Isso ajuda a reduzir o edema e a sensação de plenitude gástrica. O ideal é fazer 5 a 6 pequenas refeições ao dia, ao invés de 3 grandes refeições.
- Inclua na sua dieta os carboidratos complexos, as fibras e as proteínas.
- Carboidratos complexos ou integrais: possuem teor de gordura relativamente baixo, são ricos em vitaminas, minerais e fibras e sua digestão é lenta - o que evita as grandes elevações e quedas nos níveis glicêmicos. São exemplos: batata inglesa, bata doce, milho, macarrão, arroz integral, feijão, ervilhas, lentilhas, aveia. Mas tome cuidado para não exagerar e engordar, pois o consumo de carboidratos complexos não deve ultrapassar 60% das calorias totais ingeridas.
- Fibras: “Fibra alimentar” refere-se às partes dos alimentos que resistem à digestão. São fontes de fibras: grãos, tubérculos, raízes, frutas, legumes, verduras, leguminosas e outros vegetais ricos em proteínas. Nenhum alimento de origem animal contém fibra alimentar. As fibras são benéficas para o funcionamento intestinal, previnem a constipação, protegem contra o câncer de cólon e contra a hiperlipidemia (excesso de gordura no sangue) e também são benéficas para pessoas com diabetes. A recomendação é para um consumo de 25 gramas de fibras por dia.
- Proteínas: alimentos vegetais que são ricos em proteínas são os cereais integrais, as leguminosas e também as sementes e castanhas. As leguminosas incluem o feijão-verde, feijão-de-corda, jalo, preto, largo, flageolé, carioquinha, azuqui, rim, mungo, pinto, fradinho, massacar, guandu e branco e também as lentilhas, ervilhas secas, fava, soja e grão de bico. Alimentos animais ricos em proteínas são as carnes em geral, leite e derivados e os ovos. Dez a 15% do valor energético total deve se consumido na forma de proteínas. O equilíbrio na escolha das fontes proteicas de origem vegetal e animal e a inclusão de frutas, legumes e verduras tornam a alimentação saudável em todos os aspectos.
- O excesso de sal deve ser evitado para reduzir a retenção de líquidos e o edema. Um consumo exagerado de sal, fonte de sódio, aumenta a retenção de líquidos e o edema, faz o organismo perder cálcio, além de estimular uma maior liberação de insulina pelo pâncreas, o que, além de inchar, também ajuda a engordar. Quando for ingerir sal, o melhor é escolher o sal fortificado com iodo e não ultrapassar a ingestão de 5 gramas por dia, ou seja, uma colher rasa de chá por dia.
- Aumente a ingestão de alimentos integrais, frutas, vegetais, cereais e grãos.
- Escolha alimentos ricos em cálcio. Caso você não goste de laticínios ou não tenha uma quantidade suficiente de cálcio na dieta que ingere, pode ser necessário o uso de um suplemento de cálcio.
- Use um suplemento vitamínico com a orientação de um médico, se necessário.
- Evite cafeína, açúcar, gorduras animais e álcool.
- Cafeína: faz com que você se sinta mais irritada, tensa e piora o desconforto nos seios.
- Açúcar: o consumo de açúcares simples não deve ultrapassar 10% da energia total diária. Eles podem ser encontrados naturalmente nos alimentos como frutas e mel ou ser adicionados na preparação de alimentos processados.
- Gorduras: gorduras e óleos de todos os tipos não devem ultrapassar os limites de 15 a 30% da energia total da alimentação diária. O total de gorduras saturadas não deve ultrapassar 10% do total de energia diária e o total de gordura trans consumida deve ser menor que 1% do valor energético diário (no máximo 2g/dia para uma dieta de 2.000 kcal). Dê preferência para a ingestão das gorduras presentes no óleo da linhaça, nas sementes de girassol e gergelim, no abacate e no óleo da prímula.
- Gorduras e açúcares são fontes de energia.
- Por elevarem a serotonina, conhecida como hormônio do prazer, as massas e os chocolates podem gerar necessidade contínua de consumo e falsa sensação de bem-estar. Se não quer engordar, evite-os!
- Chá, café e refrigerante ficam longe do cardápio, pois são ricos em xantinas, substâncias que agravam a irritabilidade e as alterações de humor.

- A soja é rica em isoflavonas, que diminui a dor nas mamas e a sensação de peso no baixo ventre. Ela deve fazer parte da dieta das mulheres que sofrem de TPM.
- Incorpore algum tipo de atividade física regular em sua rotina. Comprometa-se a fazer pelo menos 30 minutos de atividade física como caminhadas, natação ou outra qualquer outra atividade aeróbica de 4 a 6 vezes por semana. Exercícios físicos regulares ajudam a melhorar a sua saúde e aliviam os sintomas de fadiga e alterações de humor.

Reduza o estresse

- Durma bem por pelo menos oito horas por dia.
- Pratique relaxamento muscular progressivo ou exercícios respiratórios profundos para ajudar a reduzir as dores de cabeça, ansiedade ou insônia.
- Tente fazer yoga, meditação ou massagem como meios de relaxamento e alívio do estresse.
- Anote os seus sintomas durante alguns meses. Faça isso para identificar fatores que os desencadeiam e como é o padrão de sintomas que você apresenta. Isto vai ajudá-la a criar alternativas para reduzi-los.
- Mantenha uma rotina em sua vida, no que diz respeito a refeições, exercícios físicos e horas de sono.

10. Alimentação segundo o tipo de TPM apresentada:

Para mulheres que sofrem com a TPM tipo A, a recomendação é uma suplementação de vitaminas do complexo B, vitamina E e magnésio.

Os sintomas da TPM tipo C são aliviados com uma alimentação rica em magnésio ou com uma suplementação de magnésio. A compulsão alimentar por chocolate, manifestado pelas mulheres com este tipo de TPM, pode ser um sintoma clínico de deficiência de magnésio.

Mulheres com a TPM H devem reduzir o consumo de sal no período pré-menstrual.

Para o tipo D geralmente são necessários medicamentos que devem ser prescritos por médicos.

11. Complementos e medicina alternativa:

- **Cálcio:** consumir 1200 mg diários de cálcio na dieta ou através de suplementos pode reduzir os sintomas como melhorar a retenção de líquidos e das dores lombares. O uso regular e a longo prazo de carbonato de cálcio também previne a osteoporose.
Magnésio: consumir 400 mg de magnésio em suplemento diário pode ajudar a reduzir a retenção de líquidos, aliviar o desconforto nas mamas e o edema. Ele é encontrado nas verduras e frutos do mar.
- **Vitaminas B6:** uma dose diária de 50 a 100 mg de vitamina B6 pode reduzir os incômodos da TPM. Os casos mais graves de TPM são tratados com antidepressivos, pois eles aumentam o nível de serotonina e combatem as alterações de humor. Mas doses entre 300 mg e 600 mg de vitamina B6 também são suficientes para combater as mesmas manifestações, porém, em estágio mais ameno. Cuidado com o excesso de vitaminas, pois ele pode causar efeitos indesejáveis ou mesmo danosos. As principais fontes naturais da vitamina B6 são de origem animal: peixe (principalmente salmão), frango, carne de porco, fígado e ovos. Nos vegetais: couve-flor, brócolis e repolho; nos cereais integrais, feijão, soja, amendoim e nozes. Entre as frutas, as mais ricas são: a banana, o abacate e a ameixa. Carne de boi e produtos lácteos são relativamente pobres em B6.

- Vitamina E: 400 unidades internacionais de vitamina E diariamente, aliviam os sintomas da TPM por reduzir a produção de prostaglandinas, substância que ajuda a aumentar a ansiedade, a sensibilidade à dor e a irritabilidade, além de colaborar para a retenção de líquidos.
- Ervas medicinais: algumas mulheres relatam sentir alívio dos sintomas da TPM com o uso de ervas medicinais como Cimicifuga racemosa, gengibre, dente-de-leão, Vitex agnus-castus e óleo de prímula. Entretanto, poucos trabalhos científicos comprovam a efetividade dessas ervas. E o FDA (Food and Drug administration) ainda não regulamenta o uso dessas substâncias. Isto significa que a segurança e a eficácia dessas ervas ainda não estão comprovadas cientificamente. Ou seja, não temos a garantia que o produto comprado tenha os ingredientes ativos descritos no rótulo da embalagem ou que nele não existam substâncias que sejam nocivas à saúde.

Importante: Converse com o seu médico antes de usar qualquer erva medicinal ou suplementos vitamínicos.

12. Informações adicionais sobre ervas medicinais usadas para alívio dos sintomas da TPM:

- Cimifuga racemosa: atua no tratamento dos sintomas neurovegetativos relacionados ao climatério, tais como ondas de calor, suores noturnos, nervosismo, dores de cabeça e palpitações cardíacas. Possui efeito semelhante ao estrógeno no organismo. Os compostos responsáveis pela efetividade da cimicifuga são conhecidos como "fitoestrogênios" ou "fitohormônios".
- Dente-de-leão: nome vulgar de várias espécies pertencentes ao gênero botânico Taraxacum, das quais a mais conhecida é a Taraxacum officinale. Indicada para constipação intestinal, pois é um laxante suave, diurético e auxilia no tratamento de distúrbios menstruais.
- Gengibre: suas propriedades terapêuticas são resultado da ação de várias substâncias, especialmente do óleo essencial que contém canfeno, felandreno, zingibereno e zingerona. Possui ação anti-séptica, anestésica e digestiva, principalmente auxiliando na digestão de alimentos gordurosos.
- Popularmente, o chá de gengibre é usado no tratamento contra gripes, tosse e resfriado. Banhos e compressas quentes de gengibre são indicados para aliviar os sintomas de gota, artrite, dores de cabeça e na coluna, além de diminuir a congestão nasal e as cólicas menstruais.
- Óleo de Prímula: fonte de ácidos graxos essenciais, destacando-se o ácido gamalinolênico (GLA). Estas substâncias não são sintetizadas pelo nosso organismo e, por isso, devem fazer parte da nossa alimentação.
- O óleo é usado para aliviar os sintomas da TPM, redução das dores na artrite reumatóide, tratamento de disfunções na pele, tratamento e prevenção de doenças cardíacas, alergias, esclerose múltipla, depressão e hiperatividade.
- Vitex agnus-castus: utilizado na medicina popular como chá, indicado no tratamento da tensão pré-menstrual, ansiedade e insônia. Como infusão para banhos, alivia os calores e suores típicos da menopausa.

13. Qual é o tratamento para TPM?

Sempre será um tratamento individualizado, de acordo com os sintomas que você apresenta. Você pode necessitar usar mais de um tipo de tratamento diferente para saber qual deles funciona melhor para você. Você e seu médico devem estar sintonizados para encontrar a melhor solução para o seu caso.

O sucesso das medicações varia de mulher para mulher. Muitas vezes as medicações não são necessárias. Mudanças no estilo de vida e nas atividades físicas rotineiras podem aliviar muito

os sintomas. Existem também medicamentos para a TPM que não precisam de prescrição médica. Outros só são vendidos com a retenção do receituário médico. O melhor é sempre receber a orientação de um especialista para tratar a sua TPM.

As medicações usualmente prescritas para a TPM são:

- **Contraceptivos orais:** as pílulas anticoncepcionais impedem a ovulação e estabilizam as variações hormonais, oferecendo alívio para os sintomas da TPM. Um novo tipo de anticoncepcional que contém drospirirona, a qual age de maneira semelhante à espironolactona (um diurético), mostrou ser mais eficaz do que as outras pílulas para reduzir os sintomas físicos e emocionais da TPM e da DDPM. Conhecido como YAZ, cada cartela tem 24 comprimidos. As pílulas anticoncepcionais podem causar efeitos colaterais em algumas mulheres, atrapalhando mais do que ajudando algumas delas.
- **Anti-inflamatórios não hormonais (AINH):** tomados antes ou no início da menstruação, como o ibuprofeno ou naproxeno, podem melhorar o desconforto nas mamas.
- **Antidepressivos:** inibidores da recaptção de serotonina (IRSS), os quais incluem a fluoxetina (Prozac, Sarafem), paroxetina (Paxil), sertralina (Zoloft) e outros. Eles ajudam a reduzir a fadiga, a compulsão alimentar e insônia. São os primeiros a serem prescritos para os casos de TPM severa. Estes medicamentos geralmente são usados diariamente, mas para algumas mulheres o uso de antidepressivos é limitado ao período de duas semanas que antecedem a menstruação.
- **Diuréticos:** quando atividades físicas e a redução da ingestão de sal não são suficientes para reduzir o ganho de peso e o edema, o uso de diuréticos pode ajudar a eliminar o excesso de líquidos retido pelos rins e o excesso de sal no seu organismo. Eles são usados geralmente antes de você começar a sentir os sintomas da TPM. A espironolactona pode ajudar a aliviar esses sintomas.
- **Acetato de medroxiprogesterona (Depo-Provera):** para TPM severa ou DDPM, esta injeção pode ser usada para interromper temporariamente a ovulação. Entretanto, a medroxiprogesterona pode causar uma piora de alguns sinais e sintomas da TPM, como aumento do apetite, ganho de peso, dor de cabeça e humor depressivo.
- **Implantes hormonais:** são anticoncepcionais modernos. Colocados debaixo da pele, sob anestesia local, liberam uma quantidade mínima de hormônio por dia e suspendem a menstruação. A diferença básica é que não ocorre a passagem do hormônio pelo fígado, o que é mais benéfico do que a pílula, que passa pelo fígado na sua metabolização. Como efeitos colaterais, pode aumentar a oleosidade da pele e diminuir a libido. Mas a maioria das mulheres não tem efeito colateral nenhum. Em algumas o implante pode ajudar na diminuição da celulite e na perda de peso.

Fonte: Equipe Médica Centralx
<http://www.news.med.br>