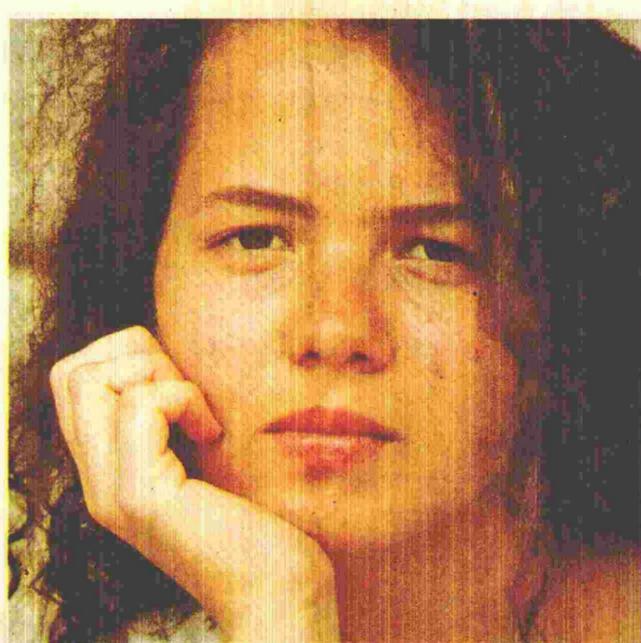
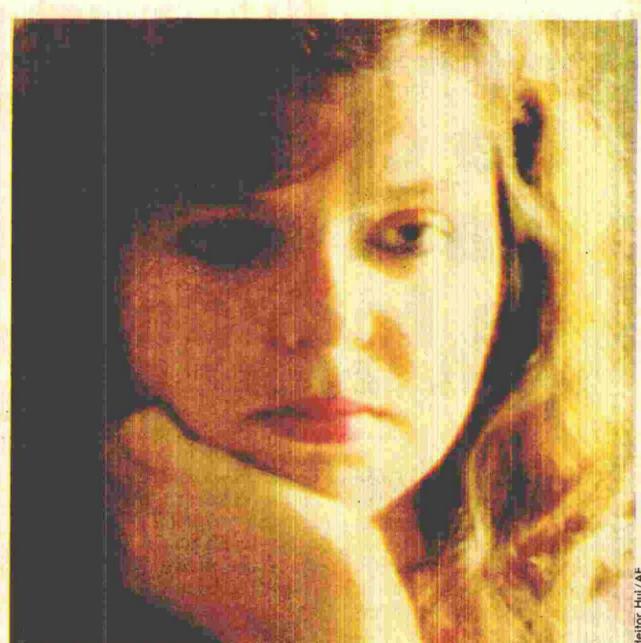


Clovís Ferreira/AE



Márcia Zoni/AE



Heitor Hui/AE

Meus períodos pré-menstruais são marcados por uma combinação de emotividade intensa, depressão e nervosismo. É engraçado como as pessoas — em geral os homens — confundem o problema. Achem que ficamos mais 'chatas' na menstruação, quando o pior é antes. Nunca tomei remédio, mas já me recomendaram comer menos sal. Só que esqueço e, se alguma vez segui a regra à risca, não notei diferença. Quem me conhece, percebe que estou na TPM: mudo de humor.

(Marta De Diviltis, estilista, 35 anos.)

Desde a primeira vez que menstruei até hoje me sinto mal nessa época. Os sintomas mais evidentes são a depressão e o choro sem motivo. Só me dou conta de que são parte da TPM quando olho o calendário. Também sinto dor de cabeça e dores lombares. Já me queixei ao médico, mas ele disse que é normal. Algumas pessoas próximas, como meu namorado, até percebem, pelo meu comportamento, que estou para menstruar. Tento me distrair, não encanar. Mas, olha, não é fácil.

(Maria Isabel Mathias, estudante de Direito, 21 anos.)

A briga mais feia que tive com meu namorado foi durante a TPM. Fico insuportável, me irrita por qualquer coisa no trabalho, com minha mãe, com os amigos. Eles sabem que nesse período é bom nem chegar perto. Sinto dores nos seios, que incham e ficam sensíveis. Também choro por qualquer coisa. O último médico que consultei me desanimou. Disse que eu teria de ficar tomando calmantes direto, mas acho que isso não é solução. Só fico bem no dia em que menstruo.

(Ana Rita Bonilha de Queiróz, advogada, 26 anos.)

Dez dias de tensão

ELA ATINGE 85% DAS MULHERES NO PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL E AFETA QUEM ESTIVER POR PERTO.

Sofrer de tensão pré-menstrual é ter de ouvir, com frequência, "que humor o seu, não?", "está suscetível, brigou com o namorado?", "você está com preguiça de trabalhar", "isso é desculpa para virar de lado e dormir" ou "está naqueles dias?". Faz parte daquela lista de pequenas "tragédias" que caracterizam o universo feminino.

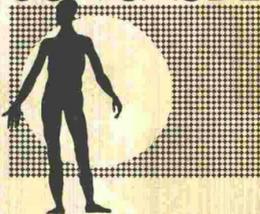
É estar pronta, para, pelo menos 120 dias por ano da vida fértil, enfrentar dores latejantes de cabeça, sentir o corpo inchado, os seios doloridos, as pernas pesadas, ficar de mal com o

mundo, chorar por qualquer coisa, perder a disposição para as tarefas mais simples da vida.

O período da tensão pré-menstrual (ou TPM) varia de mulher para mulher, mas, em geral, ele se inicia cerca de 10 dias antes da menstruação. Mas, para inveja da maioria, nem todas as mulheres do mundo se sentem mal antes de menstruar.

Cerca de 15% do total atravessam o período sem qualquer sinal característico. As 85% restantes, menos favorecidas pela natureza, apresentam alguns dos sintomas citados, com

SUA SAÚDE



exercícios, remédios e até psicoterapia pode ajudar a enfrentar o mal-estar que caracteriza aqueles dez dias de tensão pré-menstrual. Por **Maria Lígia Pagenotto**.

Para muita gente, esse mau humor, agressividade e infinidade de queixas das mulheres nos dias que antecedem a menstruação não passa de frescura. Muitas mulheres chegam até a considerar "normal" esse desconforto e nem se queixam aos médicos. Mas uma combinação de dieta,

maior ou menor intensidade (ver quadro).

Em menor escala, em algumas mulheres, os sintomas da TPM chegam a perturbar de forma marcante a rotina de suas vidas. Segundo o médico ginecologista Edmund Bacarat, professor da Escola Paulista de Medicina (EPM), pesquisas mundiais feitas entre presidiárias apontaram que a maioria de seus crimes foram praticados quando essas mulheres se encontravam no período que antecede a menstruação. Os maiores índices de suicídio e de acidentes de trabalho entre mu-

heres também ocorrem durante a TPM.

No entanto, segundo os especialistas, é importante saber distinguir os sinais da TPM de outras patologias. "Para que a tensão pré-menstrual se caracterize como uma síndrome, é importante observar o início e o fim de seus sintomas: eles têm de começar entre sete e dez dias antes da menstruação e terminar assim que essa venha. Se persistirem, o problema não é TPM", alerta o ginecologista Salim Wheba, professor da Santa Casa e chefe da clínica de Climatério e Endocrinologia.

AÇÃO DE HORMÔNIOS

Desequilíbrio causa alguns sintomas

Outras teorias também tentam explicar as causas e os sintomas da TPM. "É certo que o desequilíbrio hormonal, especialmente entre o estrogênio e a progesterona, são os maiores responsáveis, por isso talvez os sintomas da TPM fiquem mais evidentes a partir dos 30 anos, até a menopausa", diz Edmund Bacarat. Mas mulheres mais jovens também não estão livres da síndrome.

A retenção de líquidos no organismo — responsável pelo inchaço das pernas, barriga e até pelas cefaléias — também é consequência do desbalanço hormonal. "Quando cai a produção de progesterona e sobe a de estrogênio, o corpo tende a reter água e sal", diz Salim Wheba. A "briga" entre os hormônios também influi, segundo Bacarat, na produção da aldosterona (uma substância produzida no fígado e que tem atuação no rim). "A maior produção de aldosterona contribuiria para a maior retenção de sal e água no organismo", diz o médico.

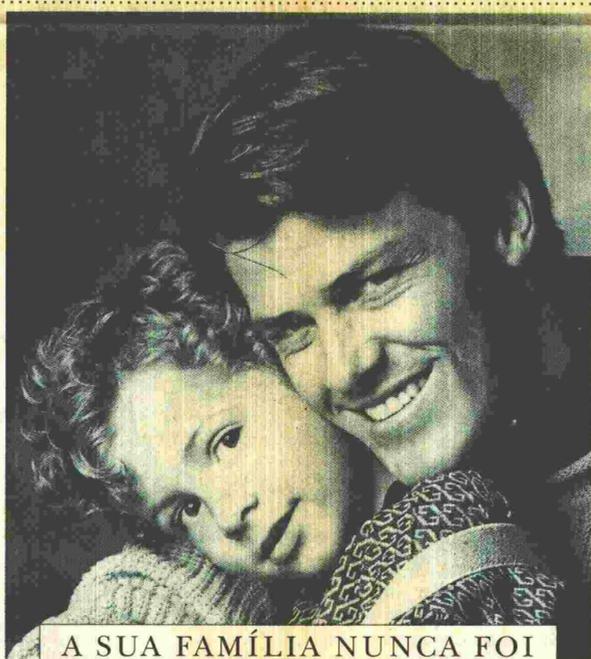
A irritabilidade e a depressão, segundo ele, além da influência hormonal, estão fortemente associadas aos tabus em relação à menstruação, ao medo de uma gravidez indesejada, a desajustes conjugais, a preocupação com a educação dos filhos. "São dados culturais, que não podem ser desprezados e que provocam

o desconforto psíquico", lembra Edmund Bacarat.

A fadiga sentida nesse período é compensada pela maior produção de endorfina pelo sistema nervoso central, um hormônio que age como uma substância anestésica, e pela diminuição da nor-epinefrina. "O aumento de endorfina poderia explicar a depressão sentida na TPM por algumas mulheres", afirma o médico da EPM. Se a endorfina diminui, há instabilidade emocional, ansiedade, irritabilidade.

O tratamento, segundo os especialistas, varia de acordo com a intensidade dos sintomas. Mas eles avisam: não é simples curar a TPM e não existe prevenção da síndrome. "Quando para uma doença existem vários tratamentos, é sinal de que nenhum é muito eficiente", adverte Wheba. Na verdade, segundo ele, poucas mulheres procuram os médicos na tentativa de tratar os sintomas da TPM.

É comum acharem que o distúrbio é normal e que não há nada a ser feito contra ele. Mas, em geral, mulheres com sintomas fortes de TPM tendem a passar por problemas semelhantes e intensos na menopausa. Por isso é importante não desprezar algumas recomendações médicas que, se não curam de vez a tensão, pelo menos aliviam seus incômodos sinais.



A SUA FAMÍLIA NUNCA FOI TÃO BEM TRATADA.

Você e sua família merecem o melhor tratamento. Ser bem tratado é ter serviços do mais alto padrão em todas as especialidades médicas. Se você quer dar para sua família o tratamento que ela merece, dê um plano da SL Saúde.



Av. República do Líbano, 529 - Tel.: 884-3000

Sintomas da tensão pré-menstrual, dos mais comuns aos mais raros:



- Sonolência excessiva ou insônia, fadiga, tontura, sede.
- Retenção hídrica: ganho de peso, aumento do volume das mamas, aumento do abdômen, inchaço nas mãos e nas pernas, dores pélvicas e lombares.
- Tensão emocional, irritabilidade, depressão, ansiedade.
- Enxaqueca.
- Cefaléia tensional.
- Alteração no funcionamento do sistema gastro-intestinal: apetite excessivo ou seletivo, náuseas, vômito, diarreia.
- Modificação no comportamento sexual: aumento ou diminuição da libido.
- Sintomas ortopédicos: dores musculares, dores articulares.
- Sintomas cardiovasculares: palpitações, dispnéia.
- Sintomas alérgicos: pruridos na pele e na vulva, rinite.
- Sintomas oftalmológicos: conjuntivite, terçol.
- Simulação de crises epiléticas.
- Agressividade, tentativas de suicídio ou assassinato.

TPM se agrava a partir dos 30 anos

IRRITAÇÃO E ANSIEDADE

Em geral, mulheres entre 30 e 40 anos estão mais predispostas a sentir os sintomas da TPM que, na visão de Wheba, têm origem em um tripé: desequilíbrio hormonal, influência externa e a capacidade que cada pessoa tem para lidar com seus conflitos internos. "Mulheres infelizes têm sintomatologia mais berrante, porque a tensão agrava a depressão que já sentem. Embora haja de fato o desequilíbrio hormonal, apenas 30% das vítimas da TPM têm esse problema constatado por exames clínicos", lembra Wheba.

Isso, no entanto, está longe de significar que a TPM não passa de uma desculpa mensal para a indisposição e para o mau-humor.

Na primeira fase do ciclo menstrual (do dia em que menstrua até a ovulação, perto do 14º dia), a mulher só produz estrogênio, um hormônio feminino produzido no ovário. Na segunda fase (depois da ovulação até a menstruação), o organismo produz, além do estrogênio, progesterona (no ovário) e prolactina (produzida na hipófise, a glândula localizada no cérebro que estimula o ovário a secretar outras substâncias).

"Todos os hormônios femininos têm receptores no cérebro e influenciam a síntese de catecolaminas cerebrais (os neurotransmissores, em especial o triptofano e a nor-epinefrina). Quando há uma predominância deste último, a mulher fica mais irritada e ansiosa. Quando o desequilíbrio está no triptofano, predomina a depressão", explica Wheba. Os sintomas psíquicos são os que mais causam problemas. "Homens e até mulheres tendem a encarar a irritabilidade como mera frescura", diz Wheba. "O ambiente familiar e o social têm influência no humor da mulher no período da TPM, pois acirram situações já existentes."

Consultor técnico: Wagner Ibrahim Pereira, cardiologista do serviço de cardiopatias coronárias do Instituto do Coração.

CONTA GOTAS

Três associações médicas dos EUA lançaram uma campanha para reduzir os casos de acidente vascular cerebral (derrame) entre portadores de fibrilação atrial, uma arritmia cardíaca. Um serviço por telefone vai esclarecer as dúvidas dos pacientes e 100 mil médicos de serviços de emergência vão receber informações sobre o melhor procedimento a ser adotado nesses casos.

As doenças renais matam 17 pessoas por dia no Brasil, segundo o presidente da Sociedade Brasileira de Nefrologia, José Roberto Coelho da Rocha. Ele anunciou ontem, no Rio, a criação de uma comissão para reunir dados estatísticos e propor políticas de controle e prevenção. A cada 1 milhão de brasileiros, 280 são portadores de algum problema renal.

Uma pesquisa da Universidade de Berkeley, Califórnia, constatou que o risco dos garçons morrerem de câncer do pulmão é duas vezes maior do que em outras profissões, já que são fumantes passivos. A quantidade de fumaça num restaurante é vinte vezes maior do que na casa de um fumante e cinco vezes maior do que em outro local de trabalho.

Mulheres vítimas de violência física e sexual tendem a sofrer de dores abdominais crônicas. De acordo com Douglas Drossman, da Universidade da Carolina do Norte, 44% das pacientes com problemas crônicos no estômago e intestino têm histórico de violência física ou sexual. Os especialistas acreditam que o trauma físico torne a pessoa mais sensível à dor.

O peso do fator psicológico

TERAPIA, EXERCÍCIOS E DIETA.

Se o que mais perturba a mulher é a retenção de líquido, um diurético leve, acompanhado de uma dieta pobre em sal, pode ajudar. As que se irritam com mais facilidade, ficam angustiadas ou deprimidas, devem procurar fazer exercícios físicos leves (andar, nadar), para descarregar a tensão. Se isso não for suficiente, os médicos recomendam uma psicoterapia, para descobrir se a depressão ou ansiedade não tem outra causa.

"É importante que o próprio ginecologista faça um pouco esse papel, converse com a mulher, prescreva um anticoncep-

cional adequado, que evite uma gravidez indesejada, por exemplo", diz Bacarat. Em alguns casos, no período da TPM, os médicos também receitam ansiolíticos ou antidepressivos.

Wheba reforça ainda a importância de se descobrir o que mais importuna a mulher nesse período. "Alguns distúrbios podem ser tratados com a simples ingestão do hormônio que falta, por exemplo." A prescrição de vitamina B6 também costuma ser empregada, porque ela atua no metabolismo dos neurotransmissores, reforçando seu equilíbrio.