

Para algumas mulheres, os dias que antecedem a menstruação são um inferno. Elas têm dores na cabeça e nas mamas, ficam irritadas, agressivas, dispersivas ou choram por qualquer motivo. Em casa, as brigas com o marido são constantes. Os filhos levam bronca e palmadas por motivos pelos quais, em outros dias, a mãe não se importaria nem um pouco. No trabalho, o rendimento cai e há mal-entendidos com chefes e colegas.

É a famosa Síndrome Pré-Menstrual, popularmente conhecida por Tensão Pré-Menstrual (TPM). Há quem diga que é doença deste século. Outros dizem que a TPM sempre existiu, pois Hipócrates (c. 460 — c. 377 a.C.), médico grego considerado o “Pai da Medicina”, teria escrito que em certas épocas do mês a mulher podia azedar o vinho ou talhar o leite. Isso seria fruto da falta de atenção, um dos 150 sintomas já descritos da TPM.

O ginecologista e médico Eliezer Berenstein, auxiliar de ensino voluntário da Faculdade de Medicina do ABC e autor do livro *A Tensão Pré-Menstrual e o Tempo para Mudanças*, defende a primeira teoria. Ele diz que, no século passado, a mulher menstruava aos 17 anos, engravidava aos 18 e amamentava por dois anos, sem menstruar. Em seguida, o ciclo gravidez-amamentação recomeçava. “Como a média era 6 filhos por casal e a expectativa de vida da mulher era de 50 anos, a mulher menstruava muito pouco”, explica. Pelos seus cálculos, a mulher ficava 18 anos sem menstruar. E os problemas relativos à menstruação eram apenas religiosos — a mulher ficaria “impura” nesse período.

Situação atual

ESTRESSE MAIOR

Ainda de acordo com Berenstein, hoje a situação é inversa: a mulher menstrua mais cedo, casa e tem filhos mais tarde, amamenta apenas por poucos meses e a sua expectativa de vida pulou para 75 anos. Além disso, a mulher entrou para o mercado de trabalho e passou a aceitar as regras do mercado competitivo. “Se, para os homens, que não têm nenhuma mudança hormonal ao longo da sua existência, essa competição já causava estresse, ela é ainda mais difícil para as mulheres, que sofrem grandes mudanças hormonais desde o nascimento até a morte”, acredita ele.

Em sua visão, com sua entrada no mercado de trabalho a mulher teria deixado de ser Eva, submissa, para se tornar Lilith. De acordo com o mitologia religiosa, Lilith foi a primeira mulher de Adão. Assim como ele, também teria sido criada à semelhança de Deus. Por isso, era competitiva e agressiva, assim como seu marido. Por isso, Adão teria se queixado a Deus e ele resolveu casá-la com o Príncipe das Trevas. E aí teria criado Eva a partir de uma costela de Adão. Por isso, era submissa a ele. Hoje, está “androgenizada”. Passou a também ter uma vida estressante e isso teria colaborado para aumentar as vítimas da síndrome, que foi descrita pela primeira vez em 1873 por Maudsley e chamada de TPM em 1931 pelo médico americano Robert Frank. “A mulher que vive no campo não tem TPM”, diz. “A TPM afeta principalmente mulheres urbanas que têm uma vida estressante.”

Prejuízos

NO TRABALHO

A ginecologista Mara Solange Carvalho Diégoli, coordenadora do Centro de Apoio à Mulher com Síndrome Pré-Menstrual do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), discorda desse tese. Para ela, a TPM existe desde que o mundo é mundo, mas só passou a ser estudada este século porque as mulheres, já no mercado de trabalho, começaram a dar prejuízos ao faltar ou render menos nos dias que antecedem a menstruação. “Estatísticas feitas nos Estados Unidos em 1960 por Parker mostram que a TPM causa prejuízos anuais de US\$ 5 bilhões”, diz a médica. Para não ter danos, nada melhor do que estudar o fenômeno para achar sua cura e, assim, evitar perda de bilhões de dólares. “A TPM atinge mulheres de todas as camadas sociais e profissões, mesmo quem não trabalha fora”, afirma ela.



UM PESADELO FEMININO DE TRÊS LETRAS: TPM

OS DIAS QUE ANTECEDEM A MENSTRUÇÃO DEIXAM ALGUMAS MULHERES IRRITÁDIAS, DISPERSIVAS. É A TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL, OBJETO DE NOVOS ESTUDOS

Rose Guirro

Tabela para controle da TPM

nome:	idade:	médico:	mês:																												
dia	do ciclo:	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°	13°	14°	15°	16°	17°	18°	19°	20°	21°	22°	23°	24°	25°	26°	27°	28°	29°	30°
do mês:																															
Menstruação																															
Ansiedade																															
Dor muscular																															
Dor de cabeça																															
Tonturas																															
Palpitação																															
Depressão																															
Edema																															
Ganho de peso																															
Irritabilidade																															
Mamas doloridas																															
Idéias suicidas																															
Hostilidade																															
Instabilidade																															
Choro fácil																															
Ondas de calor																															
Esquecimento																															
Insônia																															
Pânico																															
Fadiga																															
Gases																															
Desejo alimentar																															
Queda de motivação																															

☐ Sem sintomas

☒ Sintoma moderado

☐ Sintoma forte

N

A

E

Fluxo normal

Fluxo abundante

Fluxo escasso

Como preencher a tabela

O número 1 corresponde ao 1º dia da menstruação, dia em que a tabela deve começar a ser preenchida. Anote o dia do mês na linha abaixo. Na terceira linha marque as características de seu fluxo menstrual (veja ao lado). A partir daí, marque diariamente os sintomas (veja à esquerda) que você está sentindo. Sintoma moderado é quando os distúrbios afetam sua vida familiar, social e o trabalho. O sintoma passa a ser grave quando afeta sua vida de forma mais intensa: a vida social não existe, o trabalho profissional ou doméstico é drasticamente reduzido ou não pode ser cumprido.

Fonte: Extraída do livro "A Tensão Pré-Menstrual e o Tempo para Mudanças" de Eliezer Berenstein



Daniel Garcia/AE



Lúcia Mindlin Loeb/AE

Eliezer Berenstein defende a tese de que a TPM é um mal do século 20, com as mudanças na vida das mulheres. A médica Mara Diégoli discorda: “A TPM existe desde que o mundo é mundo”

A SÍNDROME PODE SER AMENIZADA

E até curada

Se há discordância sobre a origem da Tensão Pré-Menstrual (TPM), não há dúvidas de que a síndrome pode ser curada ou, pelo menos, amenizada. Pesquisas mundiais mostram que a TPM ataca 35% das mulheres. Em São Paulo, pesquisa do Hospital das Clínicas feita com mil mulheres em 1994 mostra que 27% delas têm sintomas moderados e 7,9%, severos. A TPM é mais comum após os 30 anos. Já se sabe que os neurotransmissores e os hormônios estão envolvidos na “revolução” que acontece no período pré-menstrual.

Existem mais de 150 sintomas descritos, sendo que para ser considerado TPM eles devem cessar com o início da menstruação. Uma das formas mais fáceis de identificar a TPM é preencher, durante três meses, uma tabela com os sintomas diários (*recorte nesta página*). Os mais comuns já estão indicados, mas existem outros que podem ser adicionados. As vezes, pode ser preciso algum exame complementemntar.

Com estes dados, o médico pode indicar os tratamentos mais eficazes. Para alguns sintomas, podem ser ministrado medicamentos. Para outros, mudanças na alimentação, exercícios físicos ou técnicas de relaxamento são suficientes. Evitar o fumo, bebida alcoólica, café, leite e comidas com muito sal também são medidas eficientes.

Conhecendo os sintomas da TPM, a mulher pode tomar algumas medidas práticas para melhorar sua qualidade de vida: ter consciência de que a TPM é auto-limitada e termina com a menstruação, adiar decisões importantes nos dias de TPM, evitar atritos ou situações de estresse durante o período mais crítico.

Um centro de apoio às mulheres

UM SERVIÇO GRATUITO

Apesar de a Tensão Pré-Menstrual (TPM) afetar 35% da população feminina, nem todos os médicos estão aptos a diagnosticar a síndrome. Mesmo as mulheres muitas vezes não sabem exatamente o que têm e procuram um especialista para tratar de uma dor de cabeça recorrente sem se darem conta de que o problema está ligado à menstruação.

Ao notar isso, a Faculdade de Medicina de São Paulo começou a montar, há 2 anos, o Centro de Apoio à Mulher com Síndrome Pré-Menstrual, que já atendeu centenas de pacientes. O serviço é gratuito.

Coordenado pela ginecologista Mara Diégoli, o centro funciona às segundas e sextas-feiras das 8h às 10h. A paciente passa por entrevista, aprende a preencher a tabela com os sintomas que sente durante o período pré-menstrual, o que deve ser feito por três meses, e passa a receber tratamento. São atendidas mulheres de todas as idades e classes sociais.

A preocupação com a doença se justifica. Médicos são unânimes em afirmar que durante a TPM as chances de a mulher se envolver em acidentes de trânsito aumentam em 25%. Também há 10% a mais de chances de ela cometer erros por esquecimento. Uma pesquisa realizada entre 1961 e 1968, na Inglaterra, pela médica Katharina Dalton, uma das maiores especialistas sobre o tema, descobriu que a TPM é a grande responsável pelo aumento de internações de crianças vítimas de espancamento. Já uma pesquisa publicada no jornal inglês *The Guardian* mostrava que 30% das mulheres condenadas por furtos em lojas estavam no período pré-menstrual.

Centro de Apoio à Mulher com Síndrome Pré-Menstrual - Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - Ambulatório de Ginecologia - Prédio das Ambulatórios, 5º andar, às segundas e sextas-feiras das 8h às 10h - Av. Dr. Enéas Carvalho de Aguiar, tel. 3067-6218. Dra. Mara Diégoli - tel. 872-0599. Dr. Eliezer Bernstein - tel. 288-8239

