

TPM não é frescura, é doença

MAURICIO CAMARGO

Problema atinge 40% das mulheres, mas só é grave em 5% dos casos

PAULA OLIVEIRA

TPM. Essas três letrinhas transformam a vida de cerca de 40% das mulheres em um verdadeiro inferno durante os dias que antecedem a menstruação. A síndrome de Tensão Pré-Menstrual (TPM) ou, desordem disfórica pré-menstrual, como é chamada no meio clínico, é uma alteração comportamental e física que a mulher neste período. "A alteração se dá por causa da presença de dois hormônios no sexo feminino (estrogênio e progesterona) que sofrem alterações durante o ciclo menstrual", explica a ginecologista Rosaly Rulli Costa. A especialista afirma que as causas dessas alterações comportamentais ainda não são conhecidas, mas avisa que é um problema sério e deve ser tratado, tanto pelos médicos, quanto pela sociedade, como uma doença e não simplesmente como 'frescura de mulher'.

A TPM pode ser caracterizada por cerca de 130 sintomas. Os mais comuns, segundo Rosaly, são a ansiedade e o nervosismo. "As mulheres ficam à beira de um ataque de nervos. Querem matar a mãe, o pai, os irmãos e que mais estiver pela frente", brinca. Mas, ao mesmo tempo em que leva a situação na brincadeira, a especialista avisa que este é um problema que pode levar a mulher a um grau de irritação tão grande que chega a ser capaz de agredir fisicamente alguém.



O casal Rafaela e Marcelo tem que driblar a tensão dela para manter o relacionamento que já dura um ano e meio

"Já existem casos em outros países de mulheres que agrediram o marido e foram absorvidas pela justiça por comprovarem sofrer de TPM grave", lembra. Outros sintomas bastante comuns são inchaço (por causa da retenção de líquidos), dor de cabeça, dor nos seios, fome excessiva, depressão e nervosismo.

O diagnóstico da TPM é feito por meio de um questionário em que a mulher res-

ponde sobre o que ela está sentindo, a intensidade do que sente e o período que ocorre. Esse questionário é respondido por três meses e, quando a avaliação demonstra distúrbios de comportamentos como agressividade excessiva, por exemplo, é classificado como grave. Esse grau da doença representa 5% dos casos. A maioria das incidências da TPM - cerca de 80% - é em grau leve.

Em muitos casos, uma simples melhoria na qualidade de vida e alimentação da mulher já resolveria o problema. "Com exercícios físicos, por exemplo, a mulher libera substâncias que são responsáveis pelas sensações de prazer e felicidade", afirma a ginecologista. Seguir uma dieta leve nos dez dias que precedem a menstruação seria também um ótimo remédio.

Em outros casos são utili-

zados medicamentos como o anticoncepcional oral, diuréticos e administração de vitamina B6 e fitomedicamentos (como o óleo de prímula). Nos casos mais graves, uma saída seria abolir a menstruação. "Cancelar a menstruação é a última alternativa e só deve ser realizada em casos de extrema necessidade médica", alerta Rosaly. Outra opção de tratamento indicada por Rosaly é a acupuntura.