



Pílulas
de
Saúde



O QUE POSSO FAZER PARA MELHORAR A TPM?

A TPM (tensão pré-menstrual) é um nome comum dado ao um grupo de sintomas físicos e emocionais que aparecem nos dias antes da menstruação.

Comumente, está associada às mudanças nos hormônios, próprias dessa fase. Essa variação dos hormônios femininos mexe com substâncias do cérebro ligadas ao bem-estar.

Muitas vezes a mulher se queixa ciclicamente de alguns ou de vários sintomas que podem ser leves ou, por vezes, limitantes neste período.

Sintomas emocionais: oscilações no humor, raiva, tristeza, ansiedade, medo e falta de foco.

Sintomas físicos: inchaço na barriga, dor nos seios, cólica, dor de cabeça, dor nas pernas e cansaço.

O que fazer para melhorar?

- **praticar exercícios:** caminhar, correr ou nadar libera hormônios que amenizam a dor e melhoram o humor;
- **comer melhor:** reduzir o sal para diminuir o inchaço. Evitar café, açúcar e álcool em excesso para não piorar a ansiedade;
- **dormir bem:** descansar, pelo menos, oito horas por noite ajuda o corpo a se equilibrar;
- **relaxar a mente:** fazer ioga, meditação ou tomar chás calmantes;
- **procurar um médico:** se a TPM atrapalhar muito a sua vida, consulte um ginecologista para avaliar remédios ou pílulas que ajudam no controle.

Dra. Mirian Cruz de Souza Santos
Ginecologista