



O GUIA DA TPM

O que acontece no seu corpo e dicas para diminuir esses sintomas incômodos.

BETINA FOSCARINI

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Todas as informações contidas nesse guia são provenientes de minhas experiências profissionais como fisioterapeuta uroginecológica e de estudos científicos publicados em jornais, internacionais e nacionais, de saúde.

Embora eu tenha me esforçado ao máximo para garantir a precisão e a mais alta qualidade das informações, o objetivo desse *e-book* é promover saúde através da educação. Acredito na efetividade desse material, mas em saúde **nada** substitui o acompanhamento com o profissional de saúde adequado, seja ele médico ginecologista, nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta, etc.

Caso você acredite que alguma parte desse *e-book* seja de alguma forma indevida e que deva ser removida, ou alterada, pode entrar em contato diretamente comigo através do *e-mail* contato@betinafoscarini.com

DIREITOS AUTORAIS

Este *e-book* está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o guia são reservados. Você não tem permissão para vender este guia, nem para copiar/reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou outros veículos de distribuição de mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais. Se você adquiriu de forma pirata, denuncie!

GUIA DA TPM

Antes de iniciar é importante salientar que a **minha intenção é te fornecer conhecimento e não um diagnóstico, muito menos um tratamento.**

Se por acaso você se reconhecer em algo que eu tenha escrito, minha recomendação absoluta é procurar um **profissional da saúde** (seja ele ginecologista, ou endocrinologista, ou nutricionista, ou fisioterapeuta – depende de cada caso), pois **é ele que**, te observando, te tocando, escutando a sua história, **consegue encaixar todas as peças do quebra-cabeça.**

E esse recado vale para absolutamente tudo o que está escrito nesse livro. Se informar é muito importante, pois te ajuda nas tomadas de decisão e no seu cuidado consigo mesma. Mas frente a uma condição clínica, **NADA** substitui a consulta. Certo?

Se por algum motivo você não sabe o que é TPM, ela é a famosa **Tensão Pré-Menstrual**. Se por algum motivo você não sente nenhum sintoma ruim durante esse período, saibas que és muito sortuda!

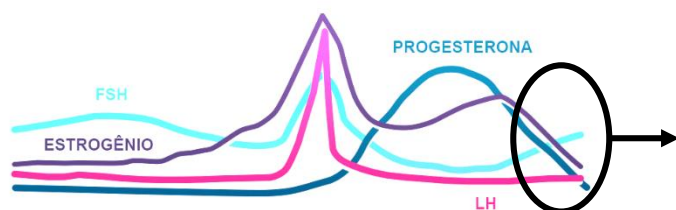
Em geral, esse *boom* de sensações acontecem nessa fase do ciclo que antecede a menstruação principalmente por um motivo: o seu corpo se preparou, mas você não engravidou.

GUIA DA TPM

Todos os meses, o seu corpo tem orquestrado um ciclo de liberação de hormônios que **prepara o seu corpo para engravidar** (menos se você usar métodos contraceptivos hormonais, que aí esse ciclo é boicotado).

Quando não há fecundação e seu útero, que estava todo preparado – cheio de sangue, de nutrientes, gordinho – não recebe nenhum embrião, o seu corpo se dá conta disso, e **para de mandar hormônios** para a corrente sanguínea.

Aí que está o **pulo do gato**. Nós, que estávamos plenas com os hormônios sexuais femininos circulando no nosso corpo, ao termos uma interrupção brusca desses hormônios, **temos a TPM**.



Calma, não vou te fazer interpretar o gráfico!

Apenas quero que você observe como todos os hormônios estão caindo! Isso é o que gera a TPM

Isso tem uma explicação biológica, os hormônios param de circular para sinalizar o útero que não vai ter bebê e que ele pode descamar e “jogar fora” essa estrutura que ele preparou. Ou seja, inicia a menstruação.

Porém, essa queda brusca hormonal pré-hormonal inicia com alguns **sintomas que nos incomodam muito** e eu vou tentar falar sobre os mais comuns por aqui!

GUIA DA TPM

Também é importante salientar que **você provavelmente não se enquadra em todos**, e que os efeitos têm **intensidade variada** de pessoa para pessoa, já que temos genética e hábitos de vida diferentes umas das outras.

Ansiedade – dificuldade de concentração e de conseguir dormir

A situação pré-menstrual é um estado de estresse para o seu corpo, por isso ele libera hormônios como o cortisol e a adrenalina. Isso pode te deixar agitada, irritada, com o coração mais acelerado e com dificuldade de dormir. **Dica:** se você se identifica com esses sintomas, não consuma de produtos com cafeína nessa fase (ex.: café, chimarrão, chocolate, energéticos, refrigerantes a base de cola ou de guaraná, entre outros).

Retenção de líquido – se sentir inchada, como se tivesse engordado.

Há um hormônio chamado aldosterona que é a responsável pelo equilíbrio de líquidos no nosso sangue através dos níveis de sódio (como o sal, por exemplo), e que está em desvantagem nessa fase e o líquido que acaba se acumulando no nosso corpo. **Dica:** beba bastante água (por mais contra-intuitivo) e coma frutas ricas em líquido (melancia, melão). Evite cafeínas, alimentos com muito sal ou muito industrializados (pois os conservantes contêm sódio). Outra dica é fazer exercícios que ajudam na drenagem dessa líquido, como caminhadas e ficar mais tempo em pé.

GUIA DA TPM

Compulsão alimentar – aumento do desejo por doces e alimentos gordurosos

Nessa fase, há aumento do apetite e de desejos alimentares. Isso é explicado pelo aumento do cortisol e principalmente porque os alimentos doces e os gordurosos têm uma relação direta com o prazer (você não se sente bem rapidamente quando come algo bem doce?). Como durante a TPM nosso estado emocional é afetado, o corpo encontra através da alimentação uma forma de recompensa, de obter prazer rapidamente. O problema, principalmente dos alimentos açucarados, é que assim que eles te dão prazer logo após comê-los, a queda da insulina é muito rápida, podendo te dar dores de cabeça e compulsão por mais alimentos do tipo. **Dica:** há alimentos doces que não fazem essa queda brusca de insulina, como os morangos, amoras, acerolas, coco e abacate.

Intestino preso – constipação e fazer força para evacuar são sinais de alerta

Alguns fatores da TPM diminuem o peristaltismo (movimento do intestino que faz o conteúdo lá dentro “andar” até virar fezes e sair pelo ânus). Além disso, nessa fase do ciclo, as mulheres justamente tendem a comer alimentos que não facilitam o trânsito intestinal (tópico acima) e diminuem a ingestão de fibras. O intestino também precisa estar hidratado, e a retenção de líquidos e o beber pouco líquidos pode deixar as fezes endurecidas, dificultando a saída pela evacuação. **Dica:** comer mais fibras (principalmente como folhas – couve, repolho, alface – e frutas – laranja e ameixa) e reduzir os carboidratos simples (massas, arroz, açúcar) e gorduras. Além disso, caminhar é muito bom para facilitar o movimento do intestino e, assim como já recomendei num tópico anterior, beba muita água!

GUIA DA TPM

Cólicas menstruais – dor no baixo ventre, sensação de aperto.

As cólicas acontecem em órgãos ociosos, como o útero. Quando não ocorre a fecundação e o útero se prepara para expulsar toda a estrutura que ele preparou para receber o embrião, podem se formar coágulos. O problema é que, como é uma região pouco estimulada e que não recebe muita circulação, o corpo se vira nos 30 para expulsar esses coágulos, fazendo contrações fortes que chamamos de cólicas menstruais. **Dica:** de imediato, compressas quentes no ventre. Mas, se você costuma ter muitas cólicas, te recomendo fortemente iniciar um trabalho de cuidado com os músculos do períneo a longo prazo. Quando treinamos a coordenação e a força desses músculos, mais sangue (com nutrientes) vai para a região e a contração para a saída dos coágulos é mais eficiente e as cólicas costumam desaparecer.

Sensibilidade aumentada – tristeza, dor ao toque, vontade de se isolar

Crises de choro, insônia, queda da auto-estima, falta de energia, aumento da compulsão por doces. Essas sensações geralmente acontecem pela diminuição da serotonina, hormônio do bem estar. Esse hormônio também é produzido pelo intestino, então caso você já tenha se identificado com a condição do intestino preso, essa situação pode estar te gerando também esses sintomas. **Dica:** formas alternativas de produzir serotonina podem ser através de exercícios! Por mais que todo mundo ache que isso tenha obrigatoriamente a ver com academia, saiba que se movimentar mais, ir caminhando ao trabalho, subir mais escadas, já têm efeitos ótimos. Seu corpo foi feito para se mexer. Se exponha ao sol e não deixe a vitamina D ficar em baixa. Invista em uma dieta balanceada, com aquelas sugestões do tópico “intestino preso”.

GUIA DA TPM

Aumento da oleosidade – acne, cabelo oleoso, entre outros

Este é um sintoma bem recorrente, principalmente em quem não utiliza o anticoncepcional. O aumento da produção de sebo (óleo) também tem origem hormonal e, se você tem acne nessa época, ela está relacionada com esse fator.

Dica: Você deve manter sua pele limpa adequadamente, cuidando com a super higienização que gera efeito rebote (produção de mais óleo). O dermatologista certamente te ajudará mais do que esse guia nesse caso, pois muitas vezes ele deve ser feito de dentro para fora. Já se sabe que manter (não só no período pré-menstrual) uma rotina alimentar, com poucos alimentos industrializados (que são cheios de conservantes e químicos) e com pouco açúcar, farinha e gorduras, têm um efeito positivo no controle da acne.

Dor de cabeça – intolerância aos barulhos, à luz e/ou a alguns cheiros

A explicação desse sintoma é um pouco mais complexa, pois ela pode estar envolvida com pelo menos 3 mecanismos. Você pode ter dor de cabeça por causa do hormônio que você toma no seu método anticoncepcional. A progesterona sintética que tem nesse remédio influencia na circulação e pode gerar efeitos colaterais como dor de cabeça, trombose e até AVC. Outro mecanismo que pode estar causando essas dores é o item da compulsão alimentar por alimentos doces, pois há uma queda de insulina brusca e também sintomas de abstinência. E o outro é o item da sensibilidade aumentada, relacionada com a queda da serotonina. **Dica:** nesse caso, você precisa identificar qual desses mecanismos você mais se encaixa e procurar um profissional da saúde, que pode ser um ginecologista, um neurologista ou um endócrino. Dor de cabeça é coisa séria, então se cuida!

GUIA DA TPM

Para facilitar a sua vida, eu resumi todas as dicas nesse quadro.

Espero que tenha gostado!

INVESTIR

- beber MUITA água
- comer verduras (exemplo: couve, repolho, alface, espinafre, etc)
- sobremesas da natureza, que não elevam tanto a concentração da insulina (exemplo: morango, acerola, ameixa)
- cuidados com a força da musculatura do períneo.
- pegue mais sol! 20 minutos diários para facilitar a produção de vitamina D
- se movimente mais, vá caminhando ao trabalho, prefira subir escadas, e pratique exercícios.

EVITAR

- cafeína (exemplo: café, chimarrão, chocolate, refrigerante de cola ou de guaraná)
- alimentos com muito açúcar refinado e farinhas (leia o rótulo).
- alimentos industrializados, os cheios de conservantes e químicos ruins (dica: se, ao ler o rótulo você ler algum item que não reconhece como alimento, evite).
- ficar parado. Com exceção do caso da dor de cabeça, se movimentar e praticar atividade física são muito recomendados para você.

UM POUCO MAIS SOBRE A AUTORA



BETINA FOSCARINI é fisioterapeuta formada pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) e em especialização em uroginecologia pela Universidade de São Paulo (USP). Tem como meta de vida tornar a saúde íntima mais acessível e descomplicada às mulheres e achou, através da internet, a forma de tornar isso possível.

**ME
ACOMPANHE
NAS REDES
SOCIAIS**



facebook.com/FisioterapeutaBetinaFoscarini



instagram.com/BetinaFoscarini



contato@betinafoscarini.com

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

- Muramatsu, C.H. *et al* – The consequences of the syndrome of the premenstrual tension in the woman's life
- Mero, R.N. *et al* – Premenstrual syndrome
- Lete, I. *et al* – The inconvenience due to women's monthly bleeding (ISY) survey: a study of premenstrual symptoms among 5728 women in Europe.
- Tsai, Y.E. *et al* – The prevalence of self-reported premenstrual symptoms and evaluation of regular exercise with premenstrual symptoms among female employees in Taiwan.
- Bayan, A. O. *et al* – Premenstrual Symptoms in Dysmenorrheic College Students: Prevalence and Relation to Vitamin D and Parathyroid Hormone Levels
- Hong, J. *et al* – A U-Shaped Relationship between Body Mass Index and Dysmenorrhea: A Longitudinal Study
- Theobald, G.W. – Dysmenorrhoea.
- Dennersten W. *et al* – Premenstrual symptoms -- severity, duration and typology: an international cross-sectional study.
- Nobles, C. J. *et al* – Association of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder with bulimia nervosa and binge-eating disorder in a nationally representative epidemiological sample.



O GUIA DA TPM

O que acontece no seu corpo e dicas para diminuir esses sintomas incômodos.

BETINA FOSCARINI
