

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL: MEUS DIAS DE TORMENTO

“Nos casos de alterações psicológicas profundas, a TPM é quase sempre a ponta de um iceberg de problemas.” (Dra. Mara Solange Carvalho Diegoli, médica)

Quando os homens ouvem as reclamações de uma mulher nas crises de TPM, acham que é só “frescura” ou que ela quer “aparecer”. Ela pode até estar fazendo “charminho”, mas os sintomas da TPM são reais e desconfortáveis para quem sofre desse mal.

Na TPM os sintomas são variáveis de mulher para mulher. Em algumas os sintomas são leves e aparecem durante alguns dias antes da menstruação; no entanto, para outras podem ser muito intensos e persistir por até 15 dias. Aproximadamente 85% da população feminina apresentam alguns sintomas pré-menstruais, e 30 a 35% desse total se encaixam no diagnóstico de TPM. Apenas 15% das mulheres não sentem absolutamente nada durante o ciclo menstrual.

A TPM pode ocorrer em qualquer idade da **fase fértil** (reprodutiva), mas é mais frequente depois dos 30 anos e aumenta de intensidade, dificultando as atividades do dia-a-dia e interferindo nos relacionamentos interpessoais.

As mulheres com TPM geralmente apresentam crises na maioria dos ciclos menstruais. Para verificar seu caso, anote os sintomas, em pelos menos 3 ciclos, que interferem nas atividades do seu dia-a-dia. A mulher deve anotar tudo que sente no período que antecede a menstruação, como dor de cabeça, inchaço, cansaço, aumento de peso e modificações no estado emocional.

Os sintomas podem se manifestar isoladamente ou combinados, embora sejam variáveis de mulher para mulher. A TPM, portanto, é um conjunto de alterações físicas e emocionais que as mulheres apresentam antes do período menstrual. Segundo os especialistas em TPM, podemos classificá-la em quatro grupos, com predomínio de: a) agressividade; b) humor depressivo; c) queixas físicas e d) distúrbios alimentares.

- a) **Predomínio da agressividade:** quando a mulher fica intolerante ou se irrita com facilidade e maltrata as pessoas ao seu redor.
- b) **Predomínio do humor depressivo:** a mulher se sente sem energia, com cansaço exagerado e tem dificuldade para se concentrar.
- c) **Predomínio das queixas físicas:** as principais alterações são dores musculares, de cabeça, das mamas e das juntas; ganho de peso, sensação de estar inchada e insônia ou sonolência.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

- d) **Predomínio dos distúrbios alimentares:** anorexia, bulimia ou alteração seletiva do apetite, como vontade de só comer doces ou salgados.

Sinais e sintomas mais frequentemente encontrados na TPM:

- Irritabilidade persistente ou raiva, que provocam agressividade e dificuldade no relacionamento interpessoal;
- Ansiedade, nervosismo e excitação;
- Humor depressivo, sentimentos autodepreciativos e desesperança;
- Labilidade emocional: fica chorosa, triste, irritada...;
- Dor de cabeça (enxaqueca);
- Inchaço, turgescência dos seios ou sensação de ganho de peso (retenção de líquidos);
- Fadiga e falta de energia (cansaço);
- Dores musculares;
- Alterações do sono;
- Distúrbios do apetite;
- Alterações de interesse pelas atividades habituais e sociais e pelo relacionamento interpessoal;
- Dificuldade de pensamento e de concentração e sensação de perda do próprio controle.

CAUSAS

Muitas são as causas responsáveis pela TPM, mas as teorias explicam apenas partes do problema e até agora não trouxeram resultados práticos, ou seja, a solução desse incômodo.

Considerando o **ciclo menstrual**, sabe-se que nesse período muitas mulheres ficam sensíveis às variações hormonais. Os hormônios (FSH, LH, estrógenos, progesterona e prolactina) fazem parte do ciclo menstrual, e seus níveis estão normais nas mulheres com ou sem TPM.

Os estrógenos e as endorfinas (analgésico natural) aumentam nas três semanas do ciclo. Esse aumento é influenciado pela progesterona e seguido da ovulação. As endorfinas aumentam a sensação de bem-estar nas mulheres sem TPM e a fadiga nas com TPM. Os

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

tratamentos feitos com progesterona não trouxeram os benefícios esperados e foram abandonados.

Na quarta semana do ciclo os estrógenos, a progesterona e as endorfinas diminuem, e é então que algumas mulheres ficam ansiosas e tensas, aparecem as dores de cabeça, as cólicas menstruais e outros desconfortos.

A severidade dos sintomas da TPM provoca **estresse físico** e **emocional**. Assim, quanto mais uma situação estressante persistir na fase final do ciclo menstrual, maior será o desconforto nas portadoras da TPM. Mesmo assim, é temeroso afirmar que o estresse provoca TPM ou que a TPM deixa as mulheres mais sensíveis ao estresse.

Outra teoria refere que os sintomas da TPM são resultado de **deficiências nutricionais** e ressalta a importância da dieta alimentar. Segundo essa teoria, alguns alimentos como o chocolate, a cafeína, sucos de frutas e o álcool poderiam ser responsáveis pela TPM, mas as mulheres que fizeram abstinência desses produtos continuaram apresentando o problema.

As alterações hormonais podem provocar **retenção de líquidos**, e o inchaço daí decorrente é capaz de afetar várias funções corporais. O inchaço torna muita mulher irritada, mal-humorada, nervosa, ansiosa...

Uma coisa é certa, porém: para a mulher ter TPM, os sintomas precisam acontecer entre a ovulação e a menstruação — ou seja, 15 dias antes da menstruação — e desaparecer após o início dela.

A TPM PODE SER CONFUNDIDA COM OUTRAS ALTERAÇÕES DO HUMOR

Aproximadamente 15% das mulheres com TPM apresentam ciclos menstruais irregulares: ciclos de 26 dias ou de mais de 28 dias. Os estudos realizados com mulheres portadoras da TPM mostram que algumas apresentam sintomas de depressão, distúrbios alimentares (anorexia ou bulimia) ou outros problemas na esfera emocional.

A **TPM desaparece** depois da menstruação ou quando a mulher entra na menopausa.

As crises depressivas podem se confundir com a TPM, por isso é que apenas os sintomas da depressão persistem depois da menstruação. O mesmo ocorre em mulheres que têm dores de cabeça, que ocorrem tanto na TPM como na enxaqueca, mas as crises de enxaqueca não seguem o ciclo menstrual. Uma boa avaliação médica com certeza ajudará esclarecer os fatos.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A MULHER MODERNA E SEUS DILEMAS

No passado as mulheres assumiam apenas o controle de suas casas, mas hoje estão inseridas no mercado de trabalho. Isto alterou profundamente a maneira de pensar e agir delas. Muitas se tornaram ativas e independentes e competem com os homens no mercado de trabalho.

O grande dilema é que muitas mulheres com TPM, quando ficam “naqueles dias”, transformam-se: ficam agressivas, irritadas, brigam e choram por qualquer motivo e alteram seu comportamento no local de trabalho. Seu mau humor faz cair seu rendimento e às vezes ela entra em conflito com os colegas e até com o chefe.

TRATAMENTOS MAIS USADOS

Toda e qualquer pessoa com dor deve passar por uma avaliação médica. O tratamento da TPM inclui vários tipos de tratamento e muitas vezes sem resultados práticos, como as **dietas alimentares** (diminuir café, álcool, açúcar...), os **exercícios físicos** (uma pessoa exercitada responde melhor aos estresses), a **suplementação alimentar** (vitaminas, cálcio, magnésio), as **roupas especiais** (uma roupa confortável é melhor) e os **remédios específicos** (calmantes, antidepressivos, diuréticos e analgésicos) ajudam a resolver os sintomas, mas não a causa ou as causas da TPM.

TRATAMENTO PSICOLÓGICO A SEU DISPOR

As dores físicas sem causa orgânica definida como enxaquecas, dores de coluna e fibromialgias refletem, na minha opinião, problemas na **esfera emocional** e/ou **psíquica**. Nas TPMs, os casos estudados por mim, do ponto de vista da Programação Neurolinguística, mostraram padrões muito semelhantes aos das enxaquecas. E, assim, tratamentos com uso de remédios servem apenas para tratar os sintomas, mas não as causas. Hoje, porém, já dispomos de tecnologias que ajudam as pessoas a resolver seus problemas de dores crônicas.