



TPM E CICLO MENSTRUAL

Dra. Alessandra Ceravolo



Unimed

Belo Horizonte

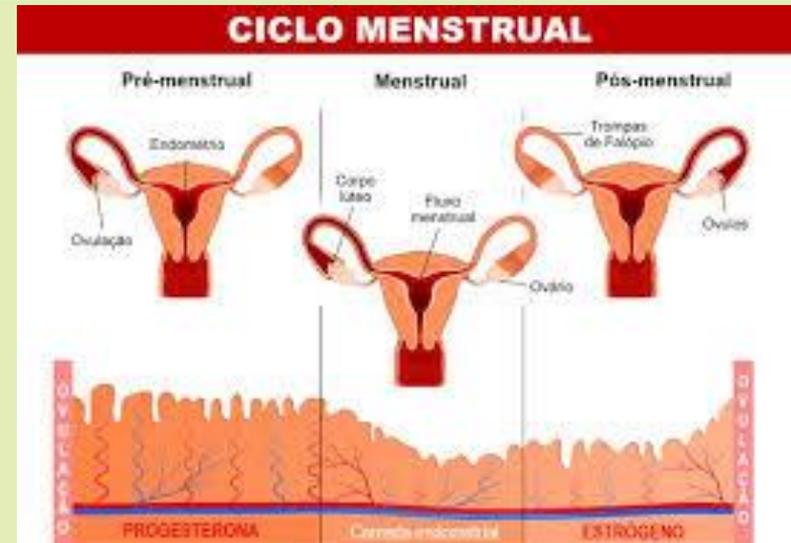
Dra. Alessandra Ceravolo

Ginecologista
Pós graduação em Medicina do
Estilo de Vida e
Medicina integrativa



Ciclo Menstrual

O ciclo menstrual é um processo natural e essencial que ocorre no corpo das mulheres de maneira cíclica.



Ciclo Menstrual

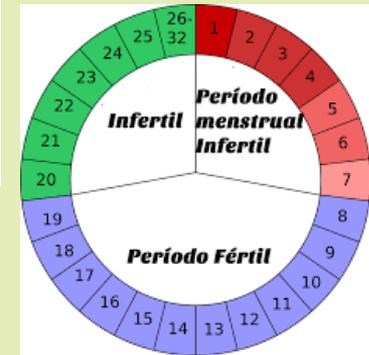
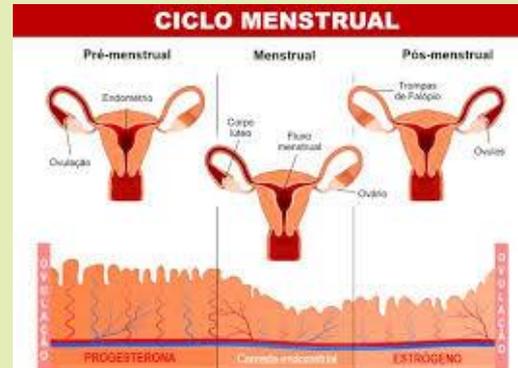
Menarca - média 12 anos

Menopausa – 51 anos

Duração do ciclo 24 a 38 dias

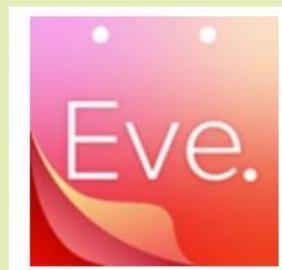
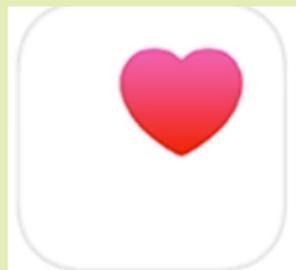
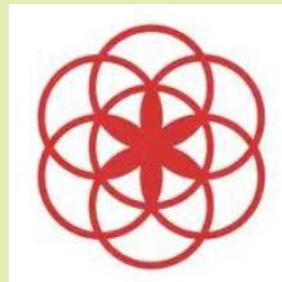
Duração da menstruação – 2 a 7 dias

Volume 10 a 80 ml



Apps para controle do ciclo menstrual

- 1 - Clue
- 2 - Flo
- 3 - Glow
- 4 - App saúde IOS
- 5 - Eve

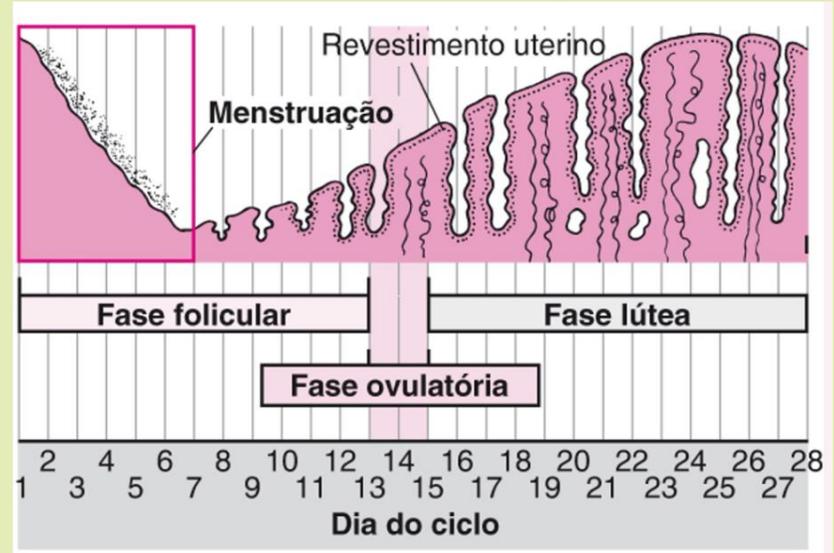


Fases do ciclo menstrual

Menstruação

A primeira fase do ciclo, quando o endométrio descama e ocorre o sangramento vaginal.

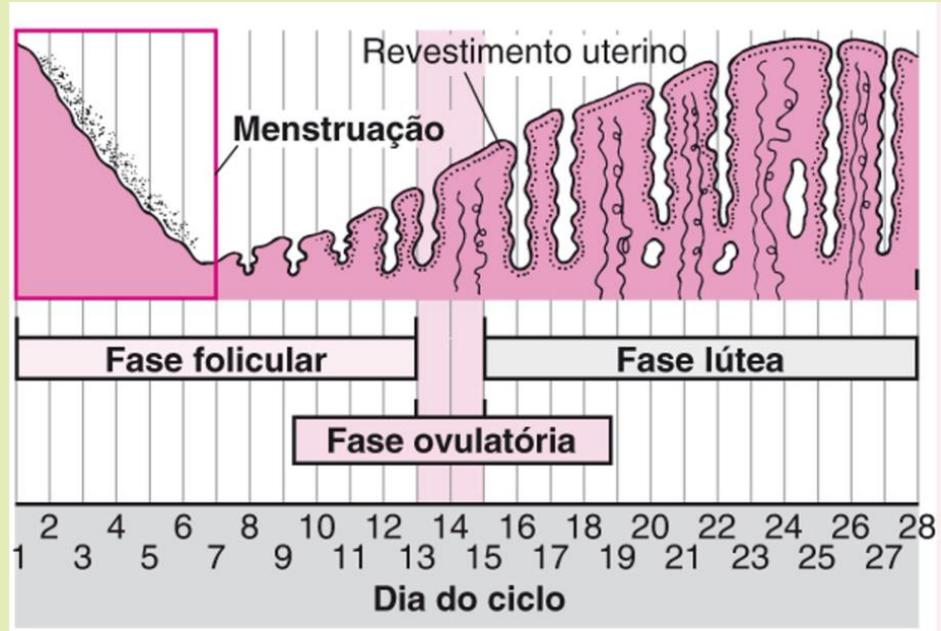
Sintomas: cólica



Fases do ciclo menstrual

Fase Folicular (proliferativa)

Recrutamento de folículos - o óvulo se desenvolve e os níveis de estrogênio aumentam.



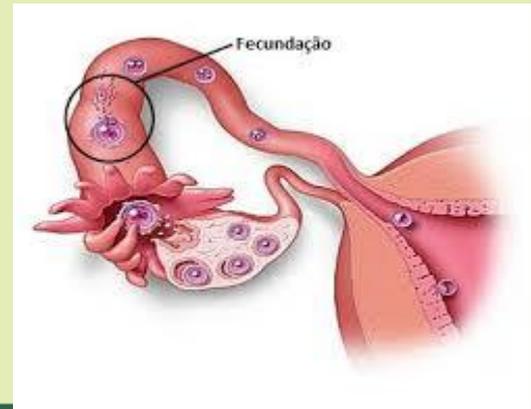
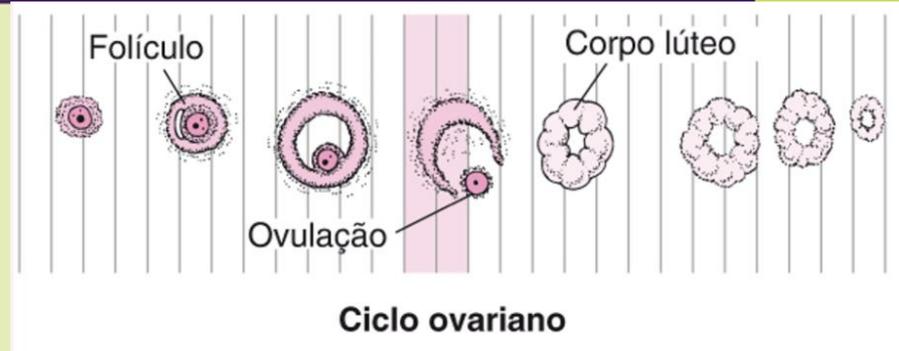
Fases do ciclo menstrual

Ovulação

O óvulo é liberado do ovário e fica pronto para a fertilização.

A fase ovulatória geralmente dura de 16 a 32 horas. O óvulo pode ser fecundado por cerca de até 12 horas após sua liberação.

Os espermatozoides vivem entre três a cinco dias, de modo que um óvulo pode ser fecundado mesmo que os espermatozoides entrem no trato reprodutor antes de o óvulo ser liberado.



Fases do ciclo menstrual

Cálculo dos dias férteis:

Registrar o primeiro dia do ciclo e o número de dias de cada ciclo menstrual durante 6 meses.

Ciclo mais longo – subtrai 11

Ciclo mais curto – subtrai 18

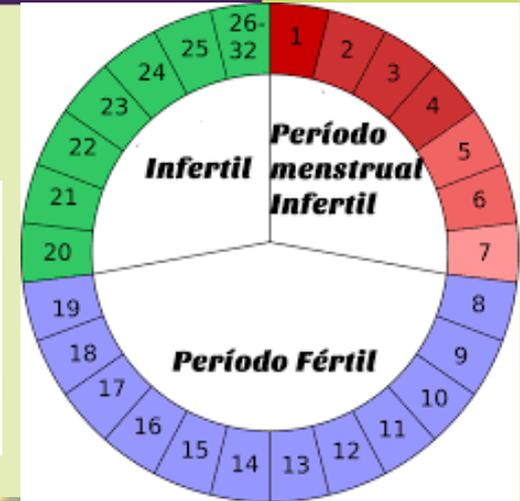
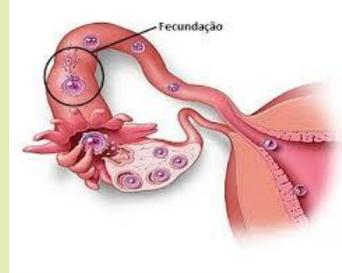
Ex:

Ciclo mais curto $26 - 18 = 8$

Ciclo mais longo $33 - 11 = 22$

Período fértil 8 ao 22 dia do ciclo.

Duração do ciclo - menos de 26 e mais de 32 dias – não utilizar o método.

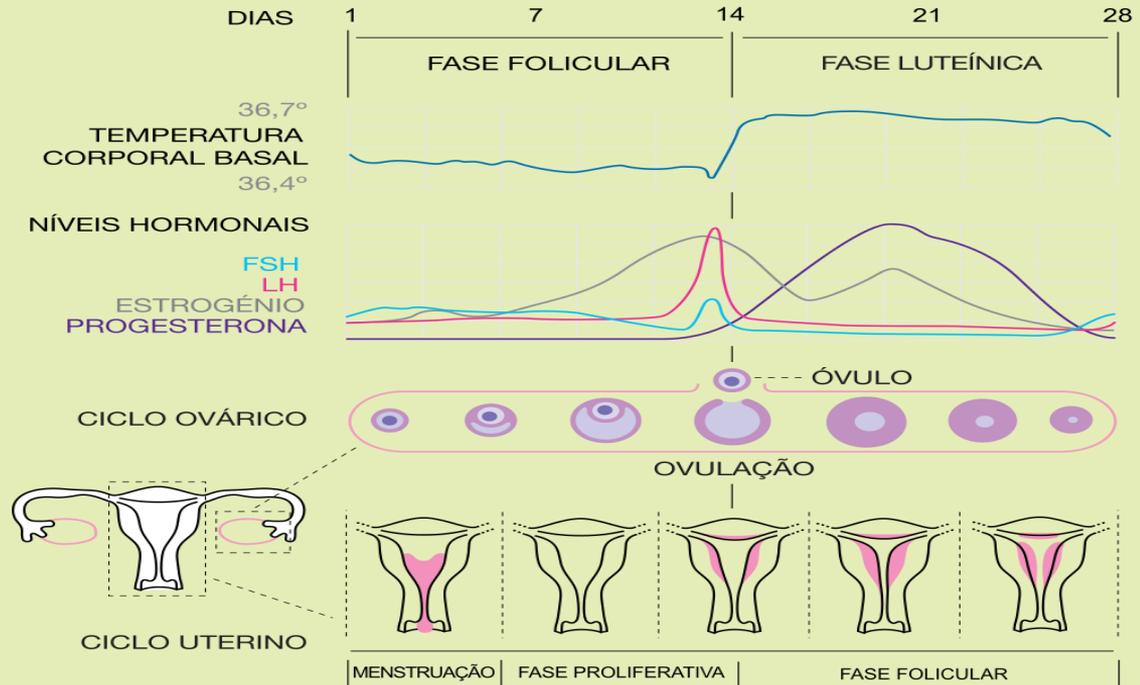


Fases do ciclo menstrual

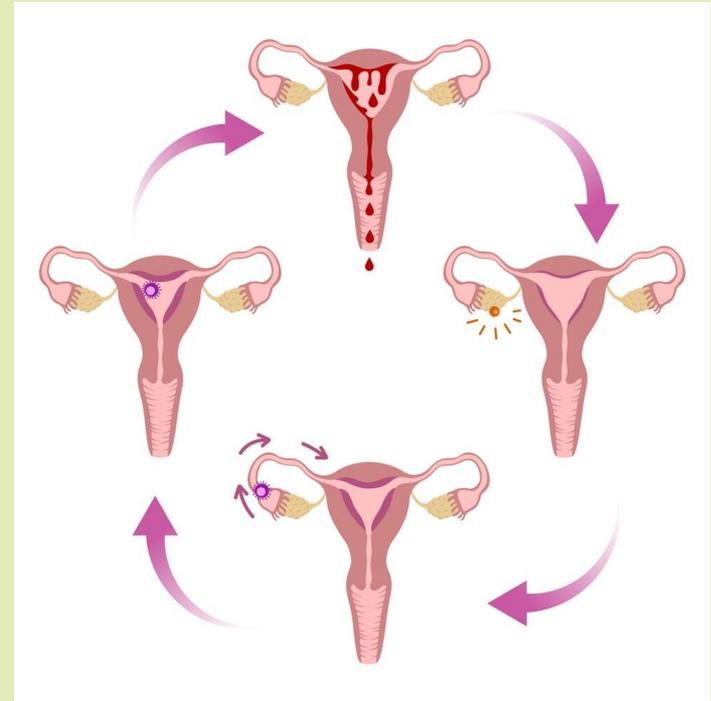
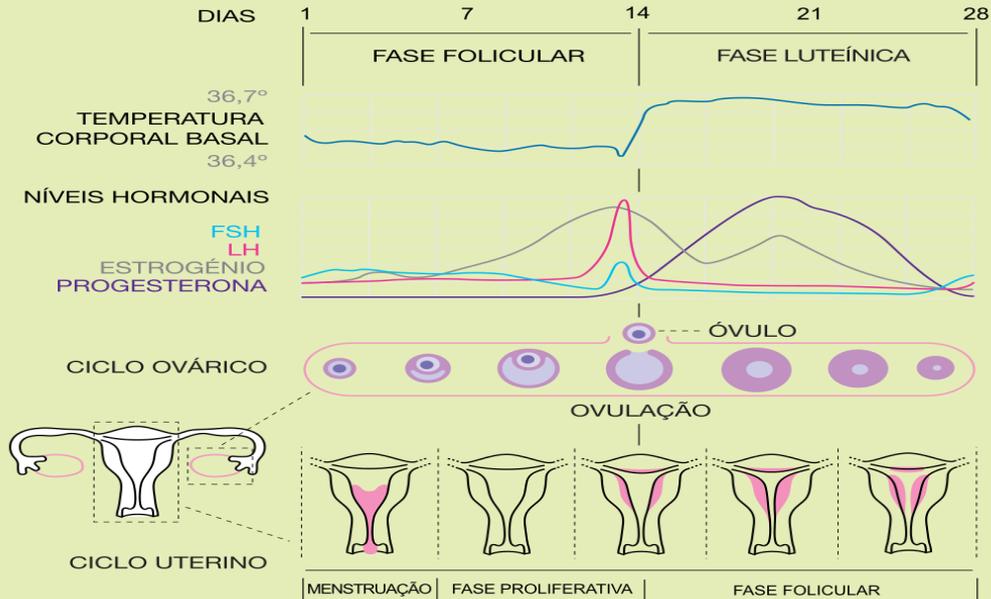
Fase lutea (secretora) -

tem início após a ovulação. Dura aproximadamente 14 dias e termina pouco antes da menstruação.

A progesterona e o estrogênio fazem com que o revestimento do útero fique ainda mais espesso, para se preparar para uma possível fecundação.



Fases do ciclo menstrual



Hormônios envolvidos no ciclo menstrual

Estrogênio

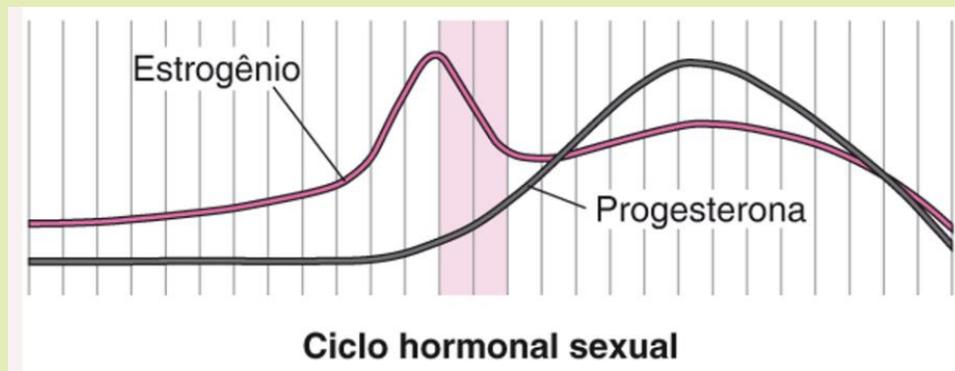
Responsável pelo crescimento do endométrio.

Progesterona

Prepara o endométrio para a implantação do óvulo e mantém a gravidez.

Testosterona

Influencia o desejo sexual e o humor durante o ciclo.



Síndrome da tensão pré menstrual

Primeria fase do ciclo menstrual – estradiol – deixa a mulher mais disposta, alegre e interativa.

Testosterona aumenta no período pré ovulatório.

Segunda fase do ciclo, predominância da progesterona – mastalgia, distensão abdominal, mudanças no humor.

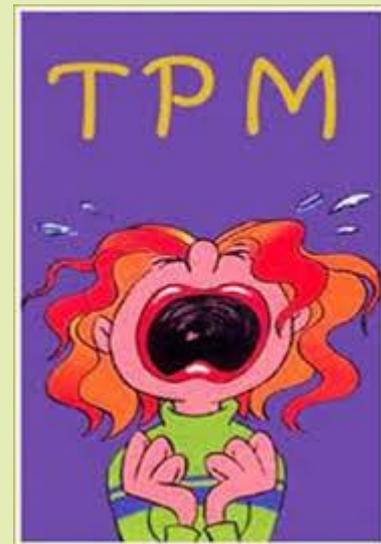
Síndrome da tensão pré menstrual

Acomete 80 % das mulheres no período reprodutivo.

Quadro geralmente leve podendo ter formas moderadas a graves em até 14 % das mulheres.

Ciclicidade hormonal – quantidades diferentes de hormônios em diferentes fases do ciclo menstrual.

Hormônios – mensageiros que atuam em vários órgãos.

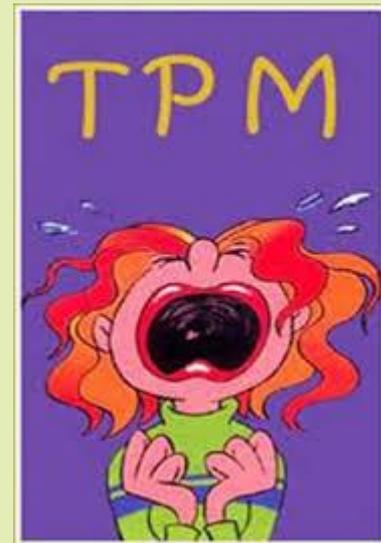


Síndrome da tensão pré menstrual

A SPM pode ser definida como um conjunto de **sintomas** físicos, emocionais e comportamentais que aparecem no **período pré-menstrual**.

Tem resolução rápida após o início da menstruação.

Os sintomas são **cíclicos** e recorrentes.



Síndrome da TPM - diagnóstico

O diagnóstico é clínico.

Sintomas exclusivos da fase lútea tardia.



Impacto da TPM na Vida Diária

Trabalho e Produtividade

A TPM pode afetar o desempenho no trabalho, a concentração e a capacidade de se organizar.

Relacionamentos e Vida Social

A irritabilidade e as mudanças de humor podem gerar conflitos e distanciar pessoas.

Atividades Diárias

Dores, inchaço e fadiga podem dificultar a realização de tarefas do dia a dia.



Tratamentos para a TPM

Medicamentos

Anti- depressivos (ISRS), Anti-inflamatórios, diuréticos e contraceptivos orais.

Suplementos – magnésio, B6, cálcio.

Terapia

Sessões de aconselhamento e terapia cognitivo-comportamental podem ser benéficas.

Mudanças no Estilo de Vida

Exercícios, alimentação saudável e técnicas de relaxamento são essenciais.

Estratégias para Lidar com a TPM

Exercícios Regulares

Atividades físicas ajudam a aliviar os sintomas e melhorar o humor.



Alimentação Saudável

Uma dieta equilibrada auxilia no controle da TPM.



Gerenciamento do Estresse

Técnicas de relaxamento, meditação e terapia podem ajudar a reduzir o estresse.

Estratégias para Lidar com a TPM Alimentação

Período pré menstrual – desejo aumentado por alimentos ricos em açúcar, sódio e lipídios, como chocolates, lanches, sobremesas, ultraprocessados –

sensação de recompensa fisiológica- um maior movimento do triptofano, precursor da serotonina, para o cérebro - sensação de relaxamento e bem estar.



Estratégias para Lidar com a TPM

Alimentação

Consumo de frutas - nutrientes como cálcio, magnésio, potássio, zinco, triptofano, piridoxina (B6)

Banana, frutas secas, espinafre, brócolis, tomate, semente de abóbora, amêndoas, amendoim, nozes picadas, castanha do para, iogurte, leite, queijo, acém cozido, alguns tipos de peixes, bife de fígado, suco de uva, caju e frango.



Estratégias para Lidar com a TPM

Atividade física

Benefícios da atividade física

- Melhora o sono.
- Episódios únicos de atividade física melhoram a função executiva do cérebro.
- Reduz sintomas depressivos e sentimentos de ansiedade.
- Melhor percepção da qualidade de vida.



Estratégias para Lidar com a TPM

Atividade física

- 1 - A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente.
- 2 - Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor.
- 3 - Toda atividade física conta.
- 4 - O fortalecimento muscular beneficia a todos.

RECOMENDAÇÕES DA OMS
PARA ATIVIDADE FÍSICA
E COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO



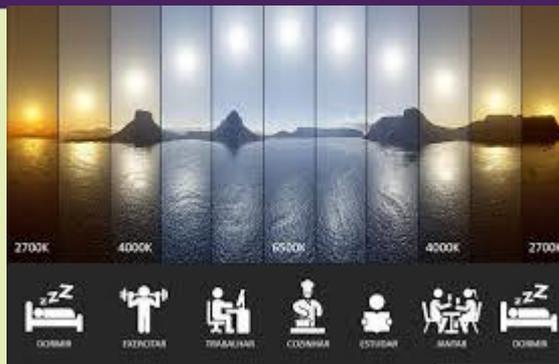
Estratégias para Lidar com a TPM

Manter rotina semanal – programar

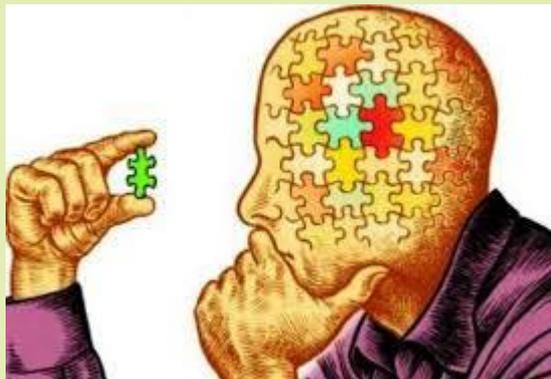
Manter disciplina

Observar gatilhos – fases do ciclo

Hábitos angulares – efeito dominó



Autoconhecimento e Autorregulação



Importância do Autocuidado

Escuta do Corpo

Estar atenta aos sinais e sintomas do ciclo menstrual é fundamental.

Práticas de Autocuidado

Dedicar-se a atividades que promovam bem-estar físico e emocional.

Autocompaixão

Ser gentil consigo mesma durante os momentos mais difíceis do ciclo.



Autoconhecimento e Autorregulação

- Exercícios mindfulness
- Leituras edificantes
- Meditação
- Filmes que relaxam
- Músicas inspiradoras
- Encontro com os amigos e familiares
- Contato com pessoas que você ama
- Trabalho voluntário
- Práticas espirituais
- Contato com a natureza



Estilo de vida



NUTRIÇÃO



EXERCÍCIO



TABACO &
ÁLCOOL



CONTROLE
DO ESTRESSE



SONO



RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS



O seu estilo de vida define a qualidade de vida que você leva!



Obrigada!

alessandra.ceravolo@hotmail.com.br
www.alessandraceravolo.com.br
[@alessandra.ceravolo](https://www.instagram.com/alessandra.ceravolo)



Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte