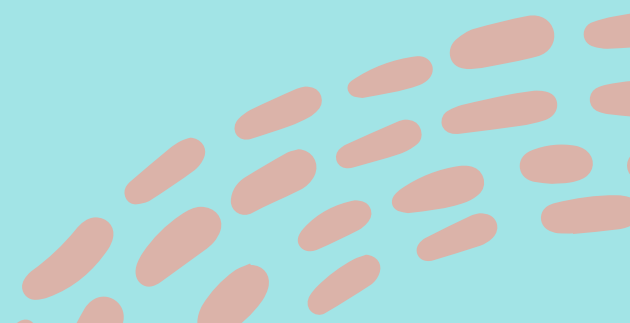




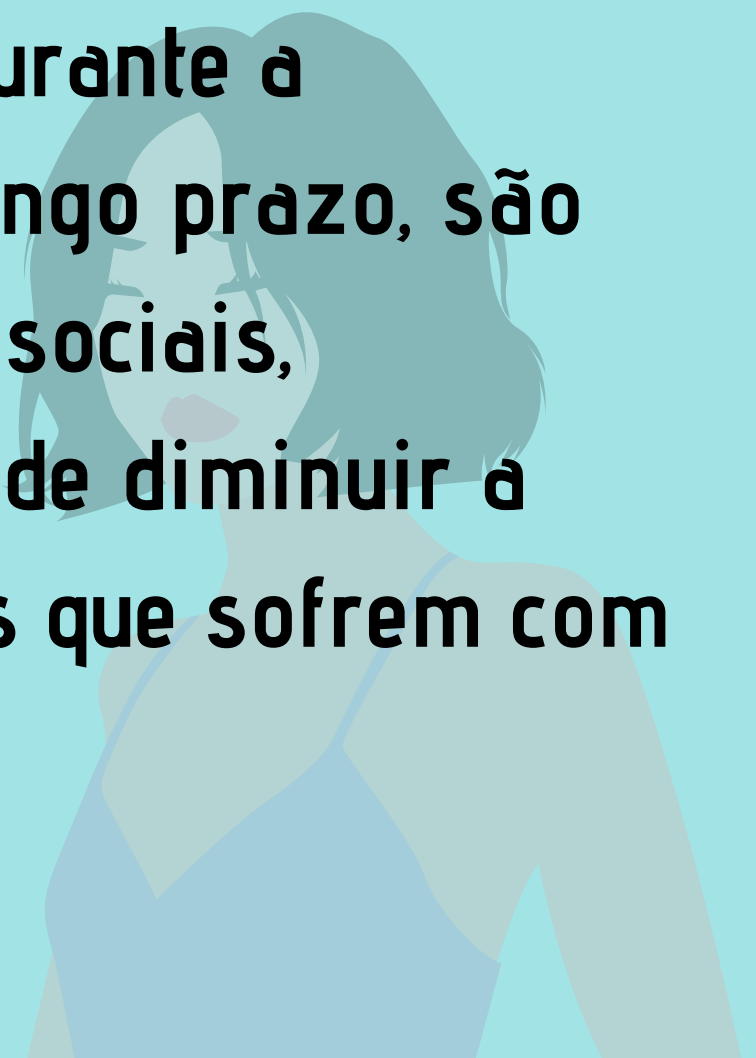
PAISM

TPM NA
ÉPOCA DO
ISOLAMENTO



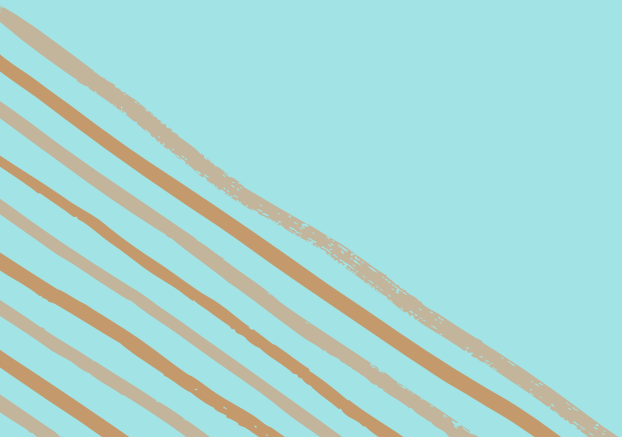
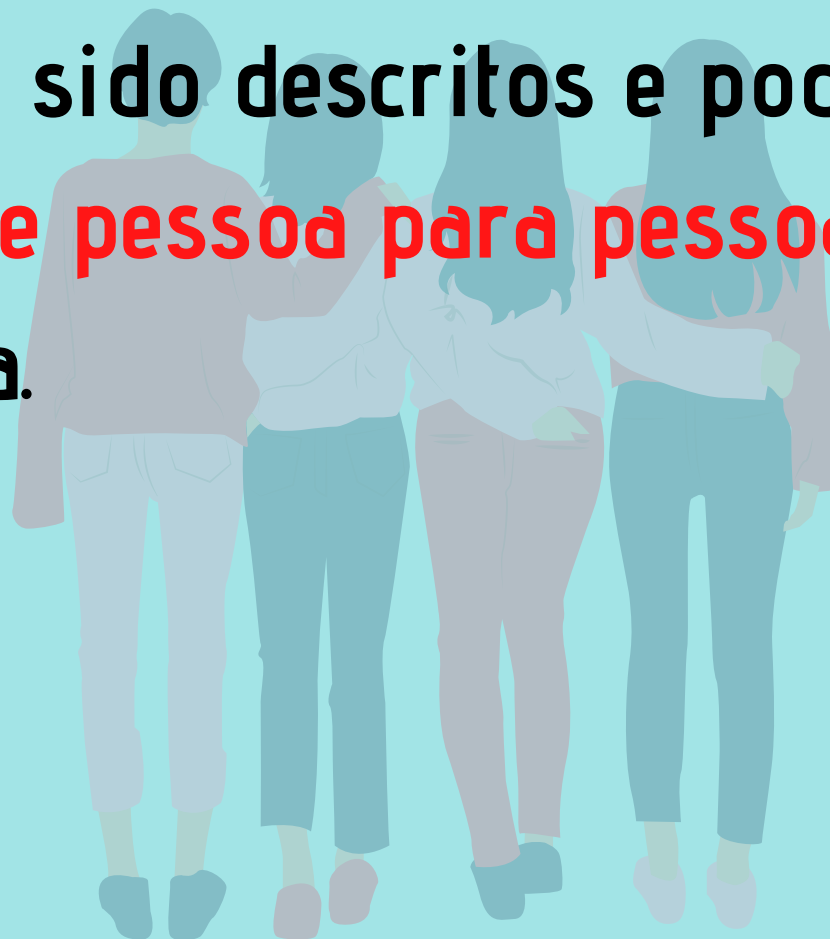


A Síndrome Pré-Menstrual (SPM), também conhecida por tensão pré-menstrual (TPM) inclui **sintomas emocionais, comportamentais e físicos** que ocorrem por vários dias antes da menstruação, desaparecendo durante a menstruação. Os sintomas, a longo prazo, são capazes de causar transtornos sociais, familiares e no trabalho, além de diminuir a qualidade de vida das mulheres que sofrem com a síndrome.





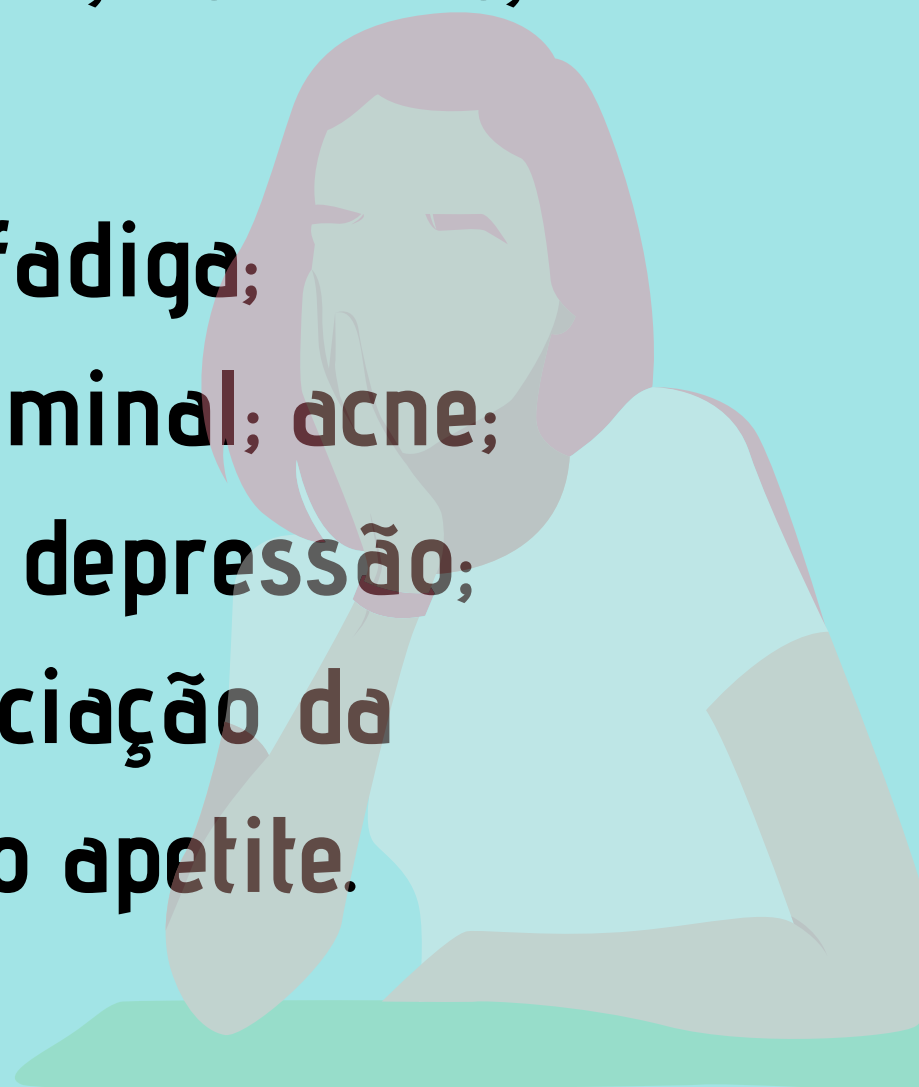
Aproximadamente 80% das mulheres em idade reprodutiva são acometidas com sintomas que podem variar de leves a graves. Mais de 300 sintomas têm sido descritos e podem **variar de intensidade de pessoa para pessoa** e conforme a fase da vida.



Alguns dos sinais e sintomas são:



- Aumento do tamanho e da sensibilidade das mamas;
- Dor e inchaço nas pernas e, às vezes, no corpo todo;
- Ganho de peso, cefaleia, fadiga;
- Aumento do volume abdominal; acne;
- Ansiedade; irritabilidade; depressão; mudanças de humor; depreciação da autoimagem e alteração do apetite.



O que muda com o isolamento?



A oscilação de humor é uma das principais reclamações entre as mulheres durante a Tensão Pré-Menstrual e isso pode se intensificar durante o isolamento. Segundo o ginecologista Alberto d'Auria, obstetra da Maternidade Pro Matre Paulista, o confinamento tende a aumentar a irritabilidade, além disso, a **exposição excessiva a informações negativas** dos noticiários pode agravar o quadro da tensão pré-menstrual.



Outros profissionais afirmam que o **isolamento social potencializa os sintomas;** o estresse, a ansiedade e as incertezas que vêm com o período de isolamento e com as repercussões da pandemia por COVID-19, podem agravar sintomas já existentes nesse período do ciclo menstrual, assim, é muito provável que sintomas como irritabilidade, dores de cabeça e a insônia sejam ainda maiores.

