

Orientações Nutricionais:



- ✓ Carboidratos complexos (integrais, frutas e verduras) → estimulam a produção de serotonina (hormônio do bem-estar)
- ✓ Leites e derivados → cálcio diminui as oscilações de humor, cólicas e inchaço
- ✓ Banana, abacate, linhaça, castanhas, espinafre e feijão (ricos em magnésio e vit. B6) → melhoram as dores, retenção hídrica, ansiedade e depressão
- ✓ Alimentos à base de soja → contém fitoestrógenos que melhoram as oscilações hormonais;
- ✓ Carnes vermelhas → reposição do ferro perdido pela menstruação
- ✓ Evitar excesso de sódio e estimular o consumo de água → retenção hídrica causada pelos hormônios
- ✓ Fibras e probióticos → obstipação



Referências

BARBOSA, S. R.; LIBERALI, R.; COUTINHO, V. F. Relação Dos Aspectos Nutricionais Na Tensão Pré-menstrual (Tpm): Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 4, n. 19, p. 31-38, 2010.

CORDÁS, T. A.; KACHANI, A. T. **Nutrição em Psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2010. 415 p.

LÓPEZ, L. M. **Aspectos nutricionais e metabólicos na tensão pré-menstrual**. 2013. 48 f. Tese (Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

SILVA, C. M. L.; GIGANTE, D. P.; CARRET, M. L. V.; FASSA, A. G. Estudo populacional de síndrome pré-menstrual. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 47-56, 2006.

Informações:

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG Avenida das Nações Unidas s/h – Praça Universitária Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Patrícia de Amorim Aguiar

Revisado por:

Gilcilea Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araujo
Sara Cristina Nogueira



TPM e Alimentação

O que é?

Síndrome pré menstrual ou Tensão Pré Menstrual (TPM) é um conjunto de sinais emocionais, físicos e comportamentais, que acontecem de forma periódica iniciando na semana anterior à menstruação. Em geral, os sintomas acabam com o início do fluxo menstrual.



Causa:

Ainda não é bem explicada



Mas há várias teorias que falam sobre a **desregulação hormonal** nessa fase como causadora da TPM

Estudo realizado em Pelotas (2003), verificou a prevalência de mais de 60% dos sintomas pré-menstruais em mulheres



Existem mais de 200 sintomas comportamentais, somáticos e afetivos associados à TPM

Síntomas mais comuns:

- Ansiedade, depressão e alterações de humor
- Dor de cabeça, nas costas e nas mamas
- Inchaço, cólica e fadiga
- Ganho de peso, constipação e aumento do apetite
- Acnes
- Insônia

