**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**TENSÃO ALIVIADA**

**A expressão Tensão Pré-Menstrual, ou TPM refere-se a alterações físicas e psicológicas vividas pela mulher em seu período pré-menstrual. Embora o diagnóstico seja relativamente fácil de ser feito, as possíveis causas do problema ainda são desconhecidas. Tem-se procurado relacionar os sintomas com alterações hormonais. Entretanto, até hoje, nada foi comprovado.**

**Na impossibilidade de uma cura total, o tratamento tem como objetivo a redução da severidade dos sintomas. É possível, tanto à paciente como às pessoas do seu círculo, atingir um ponto de equilíbrio para uma convivência satisfatória. Para isso, basta seguir algumas orientações específicas. Entre elas, estão os cuidados dietéticos (evitar alimentos gordurosos, álcool, doces, sal e café), diminuição do estresse, prática de exercícios físicos, além da utilização de medicamentos apropriados, segundo a orientação médica.**

**Siga estas dicas**

* **Mantenha o peso dentro dos limites aceitáveis para sua estatura e idade.**
* **Utilize a dieta recomendada e as restrições indicadas.**
* **Reduza a ingestão de sal.**
* **Faça exercícios regularmente (pelo menos três vezes por semana). Pelo menos 40 minutos diários de caminhada são bastante úteis e agradáveis.**
* **Tome corretamente a medicação recomendada pelo especialista.**
* **Não fume, não tome bebidas alcoólicas nem café.**
* **Procure distrair-se, busque o lazer. Conserve-se bonita. Cultive sua feminilidade.**
* **Não procure justificativas para não cumprir essas recomendações.**

***Revista Vida e Saúde, abril de 2001, p. 16.***