

Manual De Sobrevivência Na TPM

Sumário:
O que é TPM
Porque acontece
Sintomas
As fases da TPM
O que fazer
O que não fazer



Este pequeno Manual servirá para auxiliar e informar você para a sobrevivência no temido período do mês chamado TPM.

O que é TPM?



A sigla significa “Tensão Pré-Menstrual”. A Tensão Pré-Menstrual, portanto, não passa de um conjunto de sintomas associados ao ciclo menstrual. É um conjunto de sintomas físicos e psicológicos que podem ser tão severos que interfere na vida como um todo.

Porque acontece?

Existem várias hipóteses para o aparecimento da TPM: alterações hormonais, mudanças que esta fase provoca na transmissão dos impulsos nervosos do cérebro, características genéticas e diversas outras possibilidades.

Sintomas

Os sintomas na TPM podem ser físicos ou emocionais causando desconforto e podendo variar de mulher para mulher. As principais características são:

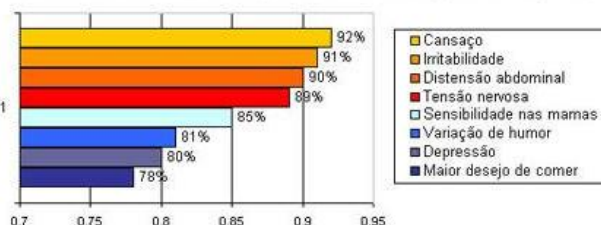
Sintomas Emocionais:

Depressão; Vontade de chorar; Irritabilidade; Ansiedade, alterações de humor, Interesse diminuído nas atividades dia-a-dia, dificuldade de concentração e outros.

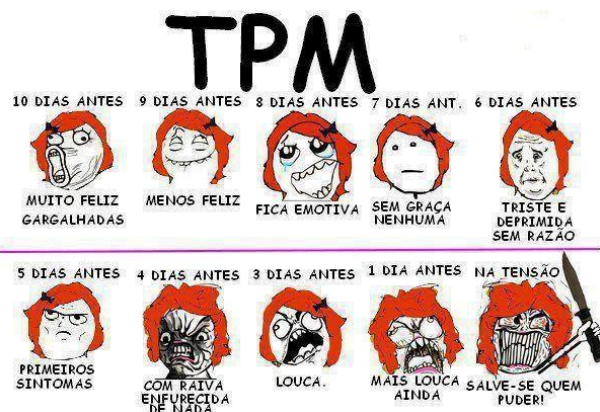
Sintomas Físicos:

Dor ou sensibilidade mamária (mastalgi),Inchaço, Náuseas, Mudança de apetite, Cólicas,
Falta de energia, Aumento do sono ou insônia.

Sintomas mais comuns da TPM (% de mulheres com TPM em que os sintomas aparecem)



As fases da TPM (sim, ela tem fases)



Fase 1- a fase meiga

Ficamos meigas, dengosas, queremos carinho.

Fase 2- a fase sensível

Choramos por tudo, até de coisas simples queremos colo, um ombro pra chorar.

Fase 3- a fase explosiva

Nos irritamos com tudo e todos, até com o vento que bate no nosso rosto, aquele cabelinho que não sai do rosto. Meça as palavras quando for falar com a sua namorada, pense duas, três, quatro vezes antes de falar algo.

Fase 4- a fase da cólica

Ficamos meigas novamente e queremos o cuidado e a atenção dos nossos namorados.

O que fazer

- 1.Procure entender como funciona o ciclo menstrual e saiba antecipadamente para não ficar perdido.
- 2.Compreensão é FUNDAMENTAL nesse período
- 3.Carinho e aconchego sempre bem vindos
4. Tenha sempre um agradinho em mente e em

em mãos, como chocolate, mimos e romance.

5.Ajude-a a descansar, isso melhora os sintomas

6.Dê espaço para ela, sem abandoná-la

7.Use de muita paciência

8.Seja solícito, pergunte se ela precisa de alguma coisa., dê apoio.

O que não fazer

- 1.Nada de assuntos polêmicos
- 2.Não pergunte se ela está de TPM
- 3.Se ela pisar na bola, modere ao apontar o erro
- 4.Segure as críticas
- 5.Procure ao máximo não discordar do que ela fala
6. Nunca pergunte se ela está de mal humor

Dicas Extras

1.O chocolate é uma ótima saída, mas nem para todas, vai que ela está fazendo dieta ou não curte muito, então, você deve conhece-la bem.

AMOR em tempos de TPM



2.Nem longe nem perto. Confuso não é? Mas é simples, não fique tão perto para não sufocá-la, esteja acessível e disponível a qualquer momento.

E é isso meu amor! É muita coisa, mas com o tempo você aprende, assim, você sairá ileso deste período.

