



Suyann Cavaleiro
Nutricionista funcional

Abordagem funcional na

TPM

sua saúde em 1º lugar

www.suyann.com.br



Suyann Cavaleiro
Nutricionista funcional

TPM - INFORMAÇÕES

TAMBÉM CONHECIDA COMO SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL (SPM). A TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL SE CARACTERIZA PELO CONJUNTO DE SENSações QUE OCORREM CERCA DE 10 DIAS ANTES DO INÍCIO DO CICLO MENSTRUAL

Segundo dado do Ministério da Saúde a TPM atinge mais de 70% das mulheres Brasileiras.

Principais sintomas:

Retenção de líquidos;
Inchaço abdominal;
Sensibilidade nos seios;
Tensão ou ansiedade;
Alterações de humor;
Irritabilidade ou raiva,
Inchaço abdominal
Alterações no hábito intestinal
Acne
Náuseas
Lapsos de memória, entre outros.



Estes sintomas são provocados pelas mudanças nos níveis de progesterona e estrogênio, que fazem alterações em neurotransmissores importantes, como a Serotonina. No entanto, já está comprovado que suas escolhas alimentares influenciam diretamente nos sintomas da TPM.

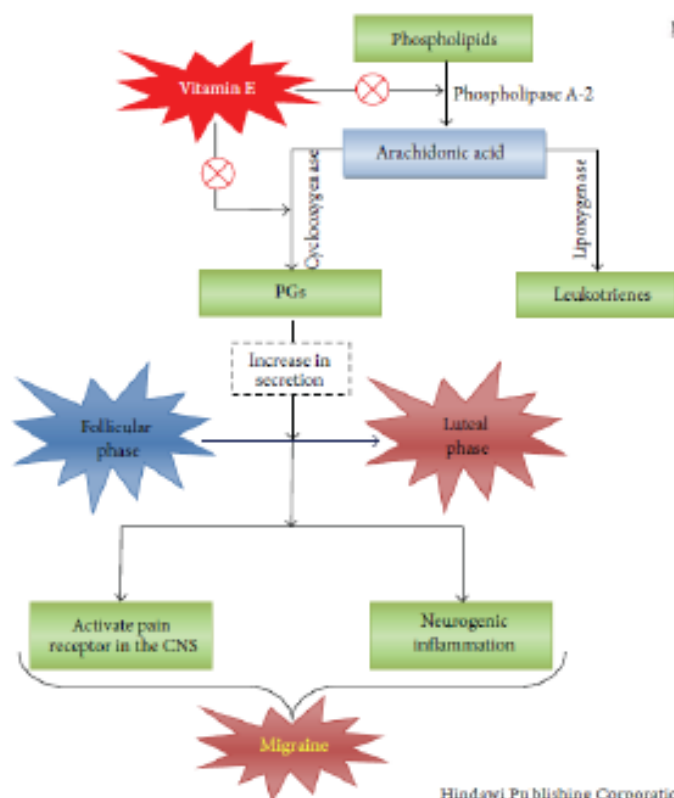


O QUE A CIÊNCIA NOS DIZ?

Review Article

Vitamin Supplementation as Possible Prophylactic Treatment against Migraine with Aura and Menstrual Migraine

Munvar Mira Shaik and Siew Hua Gan



Vitamina E
auxiliando a
diminuir enxaqueca
relaciona a
menstruação



Hindawi Publishing Corporation
BioMed Research International
Volume 2015, Article ID 469529, 10 pages

Capriche no abacate, azeite de oliva extravirgem, semente de girassol, nozes, ovos e folhas verdes!



Suyann Cavaleiro
Nutricionista funcional

O QUE A CIÊNCIA NOS DIZ?

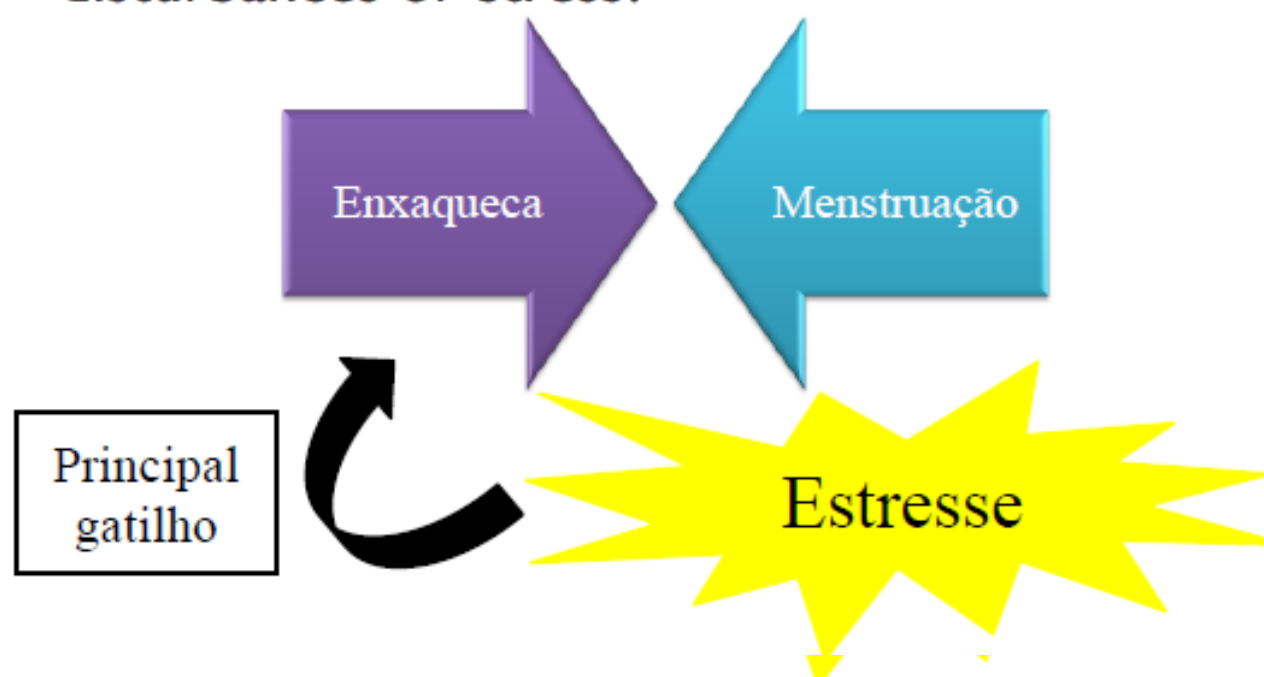
International Journal of Women's Health

24 October 2014

 Open Access Full Text Article

Rachna Parashar¹
Payal Bhalla²
Nirendra K Rai³
Abhijit Pakhare⁴
Rashmi Babbar⁵

Migraine: is it related to hormonal disturbances or stress?



ESTRESSE! Sim... o estresse é o nosso maior gatilho para o desenvolvimento de enxaqueca nesse período! Se você sofre desse mal... que tal dar uma relaxadinha? Uma boa estratégia pode ser a meditação, prática de atividade física ou simplesmente uma atividade que te confira prazer!



O QUE A CIÊNCIA NOS DIZ?



Crises hipoglicêmicas

Tiramina

Cafeína

Alimentos alergênicos

Substâncias tóxicas

Algumas dicas a mais para te auxiliar na redução da enxaqueca:

- consuma alimentos de qualidade com maior frequência, assim você EVITARÁ as crises de hipoglicemia!
 - Evite o consumo de cafeína (chimarrão, café, chá verde) nesse período;
 - Alguns alimentos possuem uma proteína de mais difícil digestão, são eles: trigo, centeio, cevada, leite e seus derivados! Vale a pena dar uma cortada neles nesse período!
 - Substâncias Tóxicas: o ideal seria evitar: desodorantes e cremes que contenham alumínio na sua composição, esmaltes, e perfumes que tenham contato direto na pele (use na roupa!)

Lembre-se é apenas um período.. e com individualização, nós conseguimos abrandar todos esses sintomas referidos por aqui... e você passará a ter muito mais qualidade e saúde para a sua vida!



O QUE A CIÊNCIA NOS DIZ?

CÓLICA MENSTRUAL X ZINCO

The Positive Effects of Zinc Supplements on the Improvement of Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms: A Double-blind, Randomized, Controlled Trial

Gita Sangustani (PhD)^{1,2}, Mahnaz Khatibian (PhD)^{1*}, Roberto Marci (MD)¹, Isabella Piva (MD)⁵

Placebo ou 50 mg de zinco (2x/dia) – 4 dias antes da menstruação

Table 2. Comparison of dysmenorrhea and its manifestations between the two groups before and after the intervention.

Variables	Before	After	P-value
The duration of menstruation (day)			
Control group (n=32)	5.62 ± 1.3	5.39 ± 1.2	0.21
Experimental group (n=34)	5.15 ± 1.5	6.06 ± 1.2	0.57
F-value	0.11	0.12	
The interval between menstruations (day)			
Control group (n=32)	27.66 ± 2.8	27.56 ± 2.0	0.60
Experimental group (n=34)	28.26 ± 2.6	28.32 ± 2.5	0.49
F-value	0.36	0.36	
The severity of bleeding (cc)			
Control group (n=32)	81.2 ± 71.2	70.5 ± 60.5	0.59
Experimental group (n=34)	78.2 ± 54.1	64.3 ± 32.5	0.1*
F-value	0.30	0.02*	
The severity of dysmenorrhea (VAS=0-100)			
Control group (n=32)	56.25 ± 15.0	54.53 ± 16.1	0.44
Experimental group (n=34)	64.85 ± 16.2	41.47 ± 22.3	0.000***
F-value	0.64*	0.01*	

* P < 0.05

J Midwifery Reprod Health. 2015; 3(3): 378-384.

Zinco melhorou a severidade do sangramento e da cólica menstrual

Zinco é um micronutriente que está cada vez mais sendo relacionado com a redução da cólica menstrual! Precisa ser suplementação?

Depende... não necessariamente! Pode ser via alimentar também! Fontes de zinco: castanhas, macadâmia < semente de girassol, gérmen de trigo

British Journal of Nutrition (2005), 93, 731–739
© The Authors 2005

DOI: 10.1079/BJN20041396

Effect of consumption of soy isoflavones on behavioural, somatic and affective symptoms in women with premenstrual syndrome

M. Bryant¹, A. Cassidy², C. Hill¹, Jonathan Powell³, Duncan Talbot³ and L. Dye^{1*}

Proteína isolada de soja – 68 mg/dia de isoflavonas
- Sintomas de TPM



Enxaqueca, mastagia, cólicas e inchaço → diminuição



RECOMENDAÇÕES

-
- Evite alimentos estimulantes neste período, como cafeína, refrigerantes, álcool, chá verde, preto e erva mate.
-
- Não pule as refeições! Quando pulamos as refeições e ficamos horas sem consumir nenhum alimento, elevamos hormônios que estão relacionados com alterações de humor e irritabilidade!
-
- Ingerir maior quantidade de líquidos, para que não ocorra retenção hídrica (água) comum nesse período.
-
- Pratique atividade física (com a orientação de um profissional capacitado), pois aumentamos Serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem estar e tranquilidade.
-
- Magnésio é um mineral que neste período, por consequência das alterações hormonais, acaba sendo o nutriente mais perdido; Ainda atua na diminuição das cólicas e irritabilidade. Sendo interessante seu consumo para quem apresenta estes sintomas!
Fontes: Sementes de abóbora e girassol, amêndoas, avelã, castanha-do-pará, caju, amendoim, espinafre, beterraba, quiabo;
-
- Cálcio e Vitamina D. A dupla diminui a contração muscular do útero e a retenção de líquidos, aliviando cólicas, dores nas costas e o inchaço
Fontes: leite e iogurtes (prefira os desnatados), queijos brancos e vegetais escuros, como couve e brócolis, gergelim.



RECOMENDAÇÕES

-
- Se o problema é o nervosismo ou a ansiedade que aparecem nessa fase, vale apostar ainda nas vitaminas do complexo B, em especial a B6. O nutriente é importante para a síntese de serotonina, neurotransmissor que proporciona bem-estar, e dopamina, que evita a fadiga e diminui a vontade por doces. Fontes: Frango (cozido possui maior biodisponibilidade do que frito ou assado), banana, avela, camarão, castanhas, suco de tomate, ameixa seca, melancia, couve-de-bruxelas.

-

MAIS DICAS PRÁTICAS DA NUTRI!

Antes de dormir consuma: 1 banana + 1 pitada de cacau OU canela + 1 colher de sopa de aveia. Esmague a banana, misture os ingredientes e consuma em seguida.

OU

1 banana + cacau ou canela + uma folha de alface. Bata no liquidificador e beba em seguida.

Essas receitas contêm triptofano, um aminoácido que auxilia na produção de serotonina, atuando na melhora do humor, diminuição da ansiedade, sintomas de depressão e perturbações do sono.



Suyann Cavaleiro
Nutricionista funcional

MAIS DICAS PRÁTICAS DA NUTRI!

TEMPERINHOS RELACIONADOS A REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE TPM

- Gengibre (cerca de 3g ao dia - 1 col. de café) - Usar em sucos, no arroz, salada...
- Curcumina - presente no açafrão da terra
- Cacau (se chocolate, ao menos 75% cacau)
- Cardamomo





Suyann Cavalheiro
Nutricionista funcional

DICAS PRÁTICAS DA NUTRI!

ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS NESSE PERÍODO!

- Alimentos refinados (farinhas refinadas, mesmo que sem glúten. Ex. Goma de Tapioca.

Mas nutri, o que fazer? Simples! Adicione fibras, como exemplo a linhaça, chia, aveia, semente de girassol, entre outras!

Outra dica relevante é: utilize mix de farinhas, como: aveia com farinha de amêndoa, farinha de beterraba com goma de tapioca, farinha de semente de uva com farinha de arroz, etc.

- Açúcares.

O ideal é não adicionar açúcar nos alimentos. Se o fizer, prefira aqueles com maior qualidade: açúcar de coco, demerara, xilitol...

- - Carnes Vermelhas (é importante optar por peixes e carnes brancas nesse período pois está relacionado a redução de inflamação!)



- *Fast Food*
- Refrigerantes
- Alimentos gordurosos
- Alimentos ricos em glutamato (ex. Shoyo) - está relacionado ao aumento de ansiedade!



Suyann Cavalheiro
Nutricionista funcional

DICAS PRÁTICAS DA NUTRI!

CHÁS ENVOLVIDOS COM O ESTÍMULO DE GABA -
NEUROTRANSMISSOR RELACIONADO A ACALMAR/RELAXAR
E DORMIR !

- Maracujá (Passiflora Incarnata);
- Mulungu (Erythrina Mulungu);
- Camomila (Matricaria recutita / Chamomila)
- Melissa (Melissa Officinalis)



Outras substâncias que PODEM ter um potencial calmante e está cada vez mais sendo estudado pela ciência, são os óleos essenciais!



E eu trouxe para você os que apresentam maiores efeitos em SNC!

São eles:
óleo essencial de Lavanda, Laranja doce, rosa mosqueta, menta piperita!

Sugestão de uso: coloque num difusor de ambiente, fronha do travesseiro, nas mãos (pequena quantidade), na roupa...

MUITO OBRIGADA!

- Espero que essas dicas e informações traga mais saúde, disposição eeee muuuuuuuito menos sintomas de TPM para a sua vida!

Para qualquer dúvida, conte sempre comigo!
Eu estou aqui para te auxiliar nessa jornada rumo a sua melhor versão em saúde!

Com amor por nutrir,
Suyann Cavalheiro



FORMAÇÃO

Nutricionista (CRN² 14607)

Pós Graduada em Nutrição Clínica Funcional - VP/UNICSUL

Mestre em Biotecnologia - Estresse Oxidativo e Antioxidantes/Engenharia de Alimentos - UCS

Pós Graduada em Docência do Ensino Superior - IBRA

Membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional - IBNF

Inventora/pesquisadora e sócia/proprietária da patente de nº BR10 2017 025611-1 depositada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial - INPI

Formação em Modulação Intestinal

Docento no ensino técnico e superior.

CONTATO

@nutrisuyann

(51) 99531-3232

www.suyann.com.br

nutricionista@suyann.com.br