

EVA RAQUEL SIMONS

**COMO A TPM PODE INFLUENCIAR NO BEM-ESTAR
FÍSICO E PSÍQUICO DA MULHER**

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

São Paulo

2008

EVA RAQUEL SIMONS

**COMO A TPM PODE INFLUENCIAR NO BEM-ESTAR
FÍSICO E PSÍQUICO DA MULHER**

Trabalho de conclusão de curso como exigência
parcial para graduação no curso de Psicologia,
sob orientação da Profa. Regina Fabbrini

PONTÍFICA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

São Paulo

2008

AGRADECIMENTOS

À Regina, orientadora deste trabalho, pelo incentivo e ajuda com suas idéias e experiência.

À Flávia, parecerista, pela disponibilidade, ajuda e interesse em ler este trabalho.

Aos meus professores jungianos, pela ajuda na parte bibliográfica e por tudo o que aprendi ao longo desses anos para que o trabalho pudesse ser realizado.

Às mulheres que entrevistei, pela colaboração e disponibilidade.

À minha família, pela compreensão, paciência e principalmente por agüentarem as minhas crises de TPM.

À Ligia, minha amiga, pela pessoa que é, pela ajuda e por me emprestar seu laptop.

À Aline, minha amiga desde o início do curso, com quem sei que posso contar sempre, pela ajuda e carinho.

À Ceila, minha amiga, pelo carinho e oportunidade de realizar este trabalho em sua casa.

À minha amiga Flávia, pela ajuda ao escrever este trabalho.

O meu muito obrigada a todos.

EVA RAQUEL SIMONS: Como a TPM pode influenciar no bem-estar físico e psíquico da mulher, 2008.

Orientadora: Prof^ª Dr^ª Regina Fabbrini

Área de Conhecimento: 7.07.10.06 – Distúrbios Psicossomáticos

Palavras-chave: tensão pré-menstrual, alterações, mulher.

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi identificar a influência que a Tensão Pré-Menstrual tem na vida da mulher.

Para isso, realizei cinco entrevistas com mulheres entre 19-29 anos. Utilizei um roteiro de entrevista semi-dirigida e posteriormente analisei os dados qualitativamente, fazendo relações e comparações das respostas das entrevistadas.

No trabalho abordei temas como: feminilidade, animus, e percorri um amplo período histórico até chegar aos dias atuais, expondo as conquistas e dificuldades das mulheres contemporânea na família e na sociedade.

Vários sintomas físicos e psicológicos foram descritos pelas entrevistadas no período que antecede a menstruação. Estes, por sua vez, tiveram uma influência significativa nas relações afetivas e no cotidiano dessas mulheres.

Conclui que a TPM influencia no bem estar físico e psíquico da mulher. É necessário a mulher ter consciência de seu ciclo e aceitá-lo, pois ele faz parte da natureza feminina.

SUMÁRIO:

Apresentação	7
Introdução	
- Definição.....	8
- A transformação da mulher na contemporaneidade.....	10
Metodologia.....	15
Capítulo I	
- O feminino segundo a Psicologia Analítica.....	18
- O Animus – A integração dos aspectos masculinos na subjetividade feminina.....	21
Capítulo II	
- Mitos Crenças.....	27
Capítulo III	
- As mulheres nos espaços públicos.....	36
Capítulo IV	
- Discussão das Entrevistas.....	39
Capítulo V	
- Análise das Entrevistas.....	45
- Comparação das Entrevistas.....	50
- Menstruação e Pílula.....	50
- Definição de TPM/ Período/ Alteração.....	50
- Sintomas.....	51
- Tratamentos.....	52
- Família e Amigas.....	52
- Interferência nos Relacionamentos.....	53
- Alterações da Rotina/ Conseqüências.....	53
- Palavra para Expressar a TPM	53

- Vida sem TPM	54
Conclusão.....	55
Referências Bibliográficas.....	57
Anexo 1: Roteiro das Entrevistas.....	59
Anexo 2: Entrevistas Realizadas.....	60

APRESENTAÇÃO

Foi muito difícil escolher o meu tema, pois antes deste havia escolhido outros dois, que apesar de me interessarem, não me senti estimulada em aprofundá-los. Ao mesmo tempo em que não serviram como tema para o meu TCC, me acrescentaram e foram úteis para o meu conhecimento.

Percebi que seria mais interessante pesquisar sobre algo que estivesse mais próximo à minha realidade. Sofro de TPM e me interessei em saber como cada mulher sente-se neste período. Assim, defini o tema: TPM.

Em relação à abordagem, escolhi a Psicologia Analítica, pois além de ter cursado algumas disciplinas eletivas, me identifico com esta e tenho interesse em aprofundar os meus conhecimentos relativos à mesma.

INTRODUÇÃO

Definição

A TPM ou Tensão Pré-Menstrual é uma desordem hormonal pré-menstrual, cientificamente comprovada, que acontece todo mês após a ovulação e cessa com a chegada do fluxo menstrual.

Em geral, ela acontece pela primeira vez na vida de uma mulher entre os 9 e 16 anos, mais freqüentemente na faixa dos 10 aos 12. Antigamente, a menstruação ocorria lá pelos 17, 18 anos.

Segundo Frank, *apud* Ballone (2001), esse distúrbio é descrito desde 460 a.C. e modernamente, as primeiras descrições do problema sob essa denominação aparecem em 1931 onde se notava que as mulheres na última fase do ciclo menstrual experimentavam tensão emocional e desconforto físico (Soares, 2000). Foram expostas teorias psicológicas para explicar o fenômeno, incluindo condições neuróticas, de identidade feminina, conflitos, estressores, etc, como a base desse transtorno.

Apesar de ser simples, pode transformar o período que antecede a menstruação num verdadeiro “inferno”, trazendo sérias repercussões no relacionamento afetivo interpessoal (marido, filhos, amigos, vizinhos, chefes e colegas de trabalho). Essas interferências severas de humor podem ser relacionadas com as taxas de suicídios, faltas no trabalho e na escola, e em casos isolados, crimes envolvendo mulheres.

É importante ressaltar que existe uma diferença entre a Tensão Pré-Menstrual (TPM) e a Síndrome Pré-Menstrual (SPM). A partir do DSM-IV esse distúrbio passou a se chamar Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM).

Segundo BALLONE (2001) a TPM atinge 80% da população feminina. Está relacionada com transtornos depressivos devido aos sintomas serem similares. Seus principais sintomas são: hipersonia, ansiedade, irritabilidade, humor deprimido, incluindo transtornos alimentares do tipo bulimia ou anorexia.

A SPM atinge 8% das mulheres. O critério usado para saber se uma pessoa tem a Síndrome é a presença de pelo menos 5 sintomas de uma lista de 38, sendo um deles de ordem psíquica, durante 2 ou 3 ciclos consecutivos. Podemos ver uma lista com 12 desses sintomas:

- 1- Marcante humor depressivo, sentimentos de desesperança ou autodepreciativos
- 2- Marcante ansiedade e tensão.
- 3- Marcante labilidade afetiva.
- 4- Irritabilidade e/ou agressividade marcantes ou dificuldades de relacionamento pessoal.
- 5- Diminuição do interesse para atividades atuais.
- 6- Dificuldade de pensamento, memória e concentração.
- 7- Cansaço, fadiga e perda de energia.
- 8- Alterações do apetite e/ou da aceitação de determinados alimentos.
- 9- Alterações do sono (insônia ou hipersonia).
- 10- Sensação subjetiva de opressão ou perder o controle.
- 11- Outros sintomas físicos tais como turgência nos seios, cefaléia, dor muscular, inchaço, ganho de peso.
- 12- O distúrbio deve interferir marcadamente com a ocupação, atividades sociais e do relacionamento.

Existem inúmeras teorias para explicar as causas da TPM. Katrina Dalton, uma médica inglesa da década de 50, relacionou a TPM com a diminuição de progesterona durante o último quarto do ciclo menstrual. Estudos mais recentes mostram que os níveis de progesterona e estrogênio são semelhantes em mulheres com ou sem TPM. Porém, o uso de progesterona nas pacientes não foi significativamente mais efetivo do que o uso de placebos.

Outras pesquisas apontam os hormônios ovarianos, opióides endógenos, neurotransmissores, sistema nervoso autônomo, entre outros como a causa da TPM. A TPM, também pode estar relacionada com a história familiar, onde podem se encontrar algumas mães que sofrem desse distúrbio.

Sobre os tratamentos, não há nada que possa acabar com os sintomas e sim uma maneira de diminuí-los, já que variam de intensidade para cada mulher. Atividades físicas, como exercícios aeróbicos, natação, caminhadas aliviam as cólicas e melhoram o humor. Além de uma alimentação com ingestão de fibras e proteínas e redução de sal, chocolates, cafeína e álcool também podem ajudar. O uso de anticoncepcionais também é indicado, pois eles suspendem a ovulação.

Em relação aos medicamentos, há os que agem no humor, são antidepressivos modernos, a bromocriptina, espirolactona, progesterona e estradiol, que atuam no comportamento não interferindo na atividade cognitiva-motora, explica Mara Carvalho Diegoli, coordenadora do centro de Apoio à Mulher Com Tensão Pré-Menstrual do HC/SP.

Nessa categoria tem o Dieloft TPM, da Medley. Desenvolvido para mulheres com TPM moderada ou severa, contém sertralina, composto que equilibra os níveis de serotonina no período pré-menstrual. Deve ser usado por 14 dias. Outra opção é o anticoncepcional Yaz à base de drospirenona que reduz os sintomas emocionais e físicos.

Por ser complexa a TPM exige um tratamento multiprofissional, com ginecologistas, nutricionistas, professores de educação física e psicólogos, que ajudam a lidar com questões emocionais.

A transformação da mulher na contemporaneidade

Não se pode evitar falar das mulheres, quando o assunto se refere a TPM, por isso foi feito um estudo sobre a transformação da mulher e seu modo de inserção social.

No trabalho de MOITA (1999), podemos ver esse processo de transformação e as influências sofridas desde os povos primitivos até hoje.

A autora menciona o patriarcado, sistema polarizante movido pelo lucro, pela expansão e pela guerra, aumentando as diferenças entre as classes sociais. A mulher ficava reduzida aos afazeres domésticos e era submetida a ter o maior número de filhos

possível para cuidar das terras. Era natural a criança crescer vendo o pai mandando na mãe que conseqüentemente estava sempre o obedecendo.

Segundo Lipovetsky:

“Nas sociedades pré-industriais, todos os membros da família se entregam a tarefas produtivas, ainda que diferenciadas segundo a idade e o sexo. Tanto na cidade como no campo, as moças solteiras trabalham seja no lar paterno, seja em outras famílias, como domésticas, criadas de exploração agrícola ou aprendizes. Nas explorações agrícolas, as mulheres casadas cuidam dos animais e da horta, vendem os produtos, por vezes semeiam, colhem, conduzem a parelha. Na cidade, as esposas dos artesãos ajudam o marido na preparação e no acabamento dos produtos, fazem as transações, cuidam das contas” (Lipovetsky, 2000, p. 204).

Na metade do século XVIII, a maternidade se torna objeto de exaltação social. O trabalho doméstico ganha reconhecimento como agente de moralização da família e da nação. Assim, as feministas lutam pela remuneração de seus trabalhos. Na França, o sindicato profissional da mulher do lar, exige o pagamento de um salário doméstico.

A partir do século XIX, o processo de industrialização favoreceu a extensão do trabalho feminino assalariado. Na burguesia, o assalariamento feminino é visto como sinal de pobreza. Já, a classe operária não considera desonroso que a mulher contribua para os recursos da família.

Nas camadas populares as tarefas das mulheres estavam mais relacionadas ao exterior, ou seja, trabalho nos campos e alimentação dos animais, que ao interior da casa, ou seja, varrer e limpar.

Segundo Lipovetsky (2000): “O modelo normativo da mulher de interior foi construído no século XIX” (p. 207).

O modelo da mulher de interior segue orientações modernas como: a importância da educação e da higiene, reconhecimento e intensificação do papel da mãe na formação do filho e investimento das famílias no filho.

Nos Estados Unidos foi elaborada uma nova imagem da mulher de interior. O aspirador, máquina de lavar, fogão a gás passam a ser instrumentos libertadores da mulher, e suas obrigações passam a ser o consumo, juventude e beleza. Essa mulher consumidora representa um novo modo de vida feminino e a superação histórica do ideal da mulher no lar.

Cada vez mais, se alcança o ideal da esposa-mãe que se dedica exclusivamente aos filhos, cuidando de sua saúde, estimulando-o para o mundo e para seus trabalhos escolares.

Em 1848 nos EUA, na era industrial, surgem os primeiros movimentos feministas. Segundo Muraro, em 1911 quase 8 milhões de mulheres trabalhavam fora de casa. Em quase 100 anos, a mulher invadiu o mercado de trabalho, dividindo o trabalho doméstico e criação dos filhos com o homem.

Para os modernos, a mulher deve permanecer “em seu lar”, e trabalhar somente quando o marido não conseguir suprir as necessidades da família.

É difícil hoje em dia encontrar uma mulher que se dedique somente às tarefas do lar, existem dois novos perfis de mulheres além das que exercem apenas as atividades do lar: as que trabalham e cuidam da casa e as que apenas trabalham, delegando os afazeres domésticos à outra pessoa.

No trabalho as mulheres estão se destacando cada vez mais ocupando cargos antes destinados apenas aos homens. Pesquisas realizadas mostram que a mulher contemporânea valoriza a feminilidade e a conquista de novos papéis. Há uma busca da mulher por integrar cada vez mais a feminilidade no seu cotidiano como forma de ser, sem que para isso tenha que deixar de trabalhar e de ir atrás de seus objetivos. (Rapaport, 2003).

A presença de filhos pequenos continua a criar condições restritivas do trabalho feminino.

O trabalho das mulheres casadas era considerado uma atividade de complementação imposta por condições materiais difíceis.

No começo dos anos 60, as mulheres alegam motivos econômicos para justificar sua atividade profissional. Seu trabalho era considerado sem valor próprio, secundário e subordinado aos papéis familiares.

O trabalho feminino surge como uma exigência individual e identitária, um meio de auto-afirmação. O trabalho feminino passou a ser considerado um instrumento de realização pessoal, uma atividade reivindicada e não mais sofrida. As mulheres reivindicavam os mesmos empregos e salários que os homens e queriam ser julgadas a partir dos mesmos critérios, de competência e mérito atribuído aos homens.

Com o desenvolvimento do setor terciário surgiu um maior número de empregos para as mulheres nos escritórios, comércio, saúde e educação. Assim, houve uma mudança de ordem qualitativa em relação ao valor do trabalho feminino. Essa transformação foi favorecida por novos valores culturais que conseguiram dar um novo sentido à afirmação da independência feminina.

Neste sentido:

“À medida, precisamente que a liberdade sexual feminina deixou de ser um sinal de imoralidade, a atividade profissional feminina se beneficiou de julgamentos muito mais amenos. Reconhecimento social do trabalho feminino e liberalismo sexual têm cumplicidade” (Lipovetsky, 2000, p.229).

Durante a maior parte da história da humanidade, a mulher foi considerada como um mal necessário, um ser inferior, sistematicamente depreciada pelo homem. E as restrições físicas que ela tem, ligadas a seus períodos menstruais, à gestação e ao parto sem dúvida foram objeto de preconceito ao longo da história, e mesmo nos dias atuais, onde dizer que alguém “está de TPM” aparece como uma desqualificação.

Por isso ao realizar este trabalho me propus não a ouvir especialistas sobre o assunto, mas a ouvir as mulheres, já que são elas legitimamente as que estão autorizadas a falarem sobre o que sentem e como sentem.

Neste trabalho utilizei conceitos da Psicologia Analítica como: a feminilidade e o animus como característica masculina na subjetividade feminina. Busquei analisar os elementos arcaicos típicos do feminino, e percorri para isto um amplo período histórico até chegar aos dias atuais, expondo as conquistas e dificuldades das mulheres contemporâneas, tanto na família, quanto na sociedade.

É importante ressaltar que os conceitos usados para a definição da Tensão Pré-Menstrual, sob o ponto de vista da psiquiatria são fundamentais para uma melhor compreensão do tema. O que não exclui o objetivo central do trabalho que está voltado para a área psicológica.

A partir dessa reflexão, cheguei a algumas interrogações que pretendo responder neste trabalho, como: mudanças de humor sofridas, sensações, hábitos, relacionamentos, pois cada mulher sente essas alterações de maneiras diferentes. Enfim, pretendo mostrar o sentido que este sintoma tem para cada mulher.

METODOLOGIA

SUJEITOS

A pesquisa foi realizada com 5 mulheres com idade entre 19 e 29 anos, residentes em São Paulo e que apresentam queixas de TPM. Entrevistei mulheres com curso superior incompleto e outras com curso superior completo (que já exercem uma profissão).

A escolha das entrevistadas foi feita de modo aleatório incluindo mulheres com fortes queixas de TPM, com o intuito de obter dados satisfatórios para minha análise. Foram entrevistadas amigas e conhecidas.

A fim de facilitar a leitura deste trabalho, optei por utilizar nomes fictícios para as entrevistadas, portanto, os nomes encontrados aqui, não são seus nomes verdadeiros.

A seguir uma breve apresentação de cada uma das entrevistadas:

E1: Alice, 23 anos, solteira. Mora com o pai. Estudante do 5º ano de Psicologia.

E2: Carla, 19 anos, solteira. Mora com a mãe. Estudante do 2º ano de Cinema.

E3: Laura, 28 anos, solteira. Mora com os pais. Fisioterapeuta.

E4: Daniela, 24 anos, solteira. Mora com os pais. Estudante do 5º ano de Psicologia.

E5: Fernanda, 29 anos, solteira. Mora com uma amiga. Chef de cozinha.

INSTRUMENTO DE COLETA

A pesquisa foi realizada através de entrevistas semi dirigidas que foram usadas como base para obter dados fundamentais e outros trazidos pela entrevistada, também

relevantes para análise. As questões abrangem todos os aspectos físicos e emocionais ligado à mulher, representando o que acontece neste período com ela mesma. Estão inclusos temas como o modo de vida, sentimentos, percepções, tratamentos, relacionamentos e convívio no meio social e familiar. Anexo 1: Entrevista.

As 5 entrevistas foram gravadas com autorização das entrevistadas com o objetivo de obter o registro integral do relato e para que nenhuma informação importante fosse perdida.

PROCEDIMENTO

O primeiro contato foi feito pessoalmente e via telefone no qual foram estabelecidos data e local de encontro para a entrevista. As entrevistas foram realizadas em locais propostos pelas entrevistadas, como: na própria residência, na faculdade e no local de trabalho da entrevistada. Na medida do possível foram realizadas em ambientes tranquilos, isentos de interferências externas, sem perturbar o bom andamento da entrevista.

As entrevistas tiveram duração média de 15 a 30 minutos.

No início dos encontros foram esclarecidas eventuais dúvidas e algumas das entrevistadas mostraram interesse em ler o meu trabalho quando estivesse concluído. Um termo de compromisso foi assinado pelas entrevistadas.

ANÁLISE DOS DADOS

Com base nas entrevistas realizadas com 5 mulheres, fiz análise e discussão desse material por meio da teoria da Psicologia Analítica. Primeiro fiz uma análise qualitativa de cada uma das entrevistadas. Após essa análise fiz uma comparação das informações levantadas pelas entrevistadas em seus aspectos físicos e psicológicos. Para isso criei nove categorias onde foram agrupados alguns temas para facilitar a análise e compreensão do leitor.

As nove categorias são:

1. Menstruação e Pílula
2. Definição de TPM/ Período/ Alteração
3. Sintomas
4. Tratamentos
5. Família e Amigas
6. Interferência nos Relacionamentos
7. Alterações da Rotina/ Conseqüências
8. Palavra para Expressar a TPM
9. Vida sem TPM

APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

Esta pesquisa teve aprovação do Comitê de ética da PUCSP em conformidade com os dispositivos da Resolução nº196 de 10 de outubro de 1996, sob o número 245/2008.

CAPÍTULO I

O feminino segundo a Psicologia Analítica

Para compreendermos melhor a mulher traremos as definições do feminino, tomando como referência a Psicologia Analítica.

Segundo Jung (1916), existem dois princípios de funcionamento psicológicos diferentes que são arquetipicamente determinados. O princípio masculino é chamado de Logos e o feminino de Eros. Esses dois princípios devem manter-se em harmonia dentro do indivíduo.

A polaridade masculino-feminino é uma das formas nas quais vivenciamos o conflito universal dos opostos em nós mesmos e no encontro com os outros. Ela aparece em primeiro lugar nos problemas psicológicos.

Jung (1916) aponta que, o consciente da mulher caracteriza-se mais pela qualidade conectiva de Eros.

“O conceito de Eros poderia ser expresso em termos modernos, como relacionamento psíquico, e o de Logos, como interesse objetivo”. (Jung, *apud* Whitmont, 1969, p.153)

Para Samuels (1989), o equilíbrio e relação entre os dois princípios distintos regulam o sentido que o indivíduo tem de si próprio como um ser sexuado e pertencente a um gênero, seu sentido de integralidade e completude.

Assim, colocarei em destaque a questão do feminino, tema que irei desenvolver ao longo do meu trabalho. No taoísmo (tradição oriental chinesa) compreendem-se duas metades básicas em que as unidades do Tao (que pode ser análogo do self¹) se dividem e podem ilustrar os conceitos de Eros e Logos.

¹Jung estabelece o self como “o centro e também como o conteúdo da personalidade como um todo; ele é a raiz da experiência e consciência do ser individual que surgem como fenômeno secundário”. (Jung, *apud* Whitmont, 1969, p.194)

O conceito chinês de Yin que diz respeito à feminilidade poderá ser abordado com maior utilidade. Yin está inserido como imagem simbólica, e não como feminilidade enquanto característica da mulher. O princípio Yin é representado como receptivo, dócil, retraído, frio, úmido, escuro, concreto, envolvente, continente (caverna e cavidade), doador de forma e gerador, centrípeto, iniciador; não é espírito, mas natureza, o mundo da formação, o ventre escuro da natureza que dá à luz os impulsos, os anseios e instintos e a sexualidade; ele é visto no simbolismo da Terra e da Lua, da escuridão e do espaço; é negativo, indiferenciado e coletivo.

O Yin é enigmático, opera na orientação feminina.

Segundo Fierz-David, *apud* Whitmont (1969), sempre que alguém interpreta, tende a visualizar o Yin Receptivo como algo relacionado com a maternidade amorosa. Yin é o ventre materno da alma, que concebe e dá à luz. O feminino é o centro do qual brota toda a vida psíquica, é devido à sua inércia que ele se opõe a toda ação, consciência e desenvolvimento. O feminino sem a intervenção ativa da mente consciente prossegue de modo indisciplinado, produzindo vida continuamente. Ele não é primitivo, pois o primitivo contém uma relativa dose de consciência e desenvolvimento; é antes o não-humano e não-espiritual. Ele contém e destrói ao mesmo tempo. Exprime-se na necessidade sexual, na adaptabilidade dos instintos, nas emoções destruidoras e numa sabedoria demoníaca.

No seu íntimo, toda mulher é movida por esse princípio feminino do Yin. Ele se exprime nela como algo estranho, um “outro” que inequivocamente segue seu próprio caminho. Ela não reconhece o tempo exterior e suas exigências, mas apenas os sinais de um fluxo e refluxo interior. Isso torna as mulheres misteriosas para si mesmas e para os outros. O Yin que há nelas é inexplicável e representa o que não pode se conhecer.

Esse aspecto do Yin pode ser contrário ao relacionamento ou até destruí-lo. O Yin inclui o mundo da natureza, da vida, matéria, dos impulsos, emoções. Representa o psíquico, o instintivo e o concreto.

O pólo emanador e ativo do Yin corresponde como o princípio de Eros, que se refere à função do relacionamento. Nele há um anseio de envolver-se pela união

peçoal, subjetiva e emocional. Esse envolvimento não deve ser confundido com o que chamamos de relacionamento, ou seja, um relacionamento de compreensão, envolvimento criativo mútuo, de distância e de proximidade. Nas representações mitológicas de Jung, as duas polaridades do Yin por vezes foram combinadas nas figuras da Grande Mãe e da Deusa do Amor.

O Yin arquetípico é simbolizado no ocidente como a Lua e Vênus representando sua concretização. A Lua é um dos símbolos mais antigos dos sentidos e da sensualidade, da alma e do corpo, é a geradora da fantasia e dos sonhos. Em Yin há também características ligadas a Vênus e Afrodite como a alegria, o prazer, a manifestação artística, capacidade de apreciar o belo e a harmonia. No plano negativo encontra-se a vaidade, a vadiagem e o hedonismo puro e simples. Por serem arquetípicos, tais princípios são cósmicos, mais do que especificamente psicológicos.

Segundo Haller (1994), o mito Eros e Psiquê fornece o modelo de desenvolvimento psíquico feminino:

Para reconhecer-se enquanto mulher é necessário o encontro com os conteúdos masculinos inconscientes para o desempenho e discriminação de tarefas e possibilidades. Isso ocorre através de seu sofrimento, de sua ida ao mundo inferior/interior para acreditar que dentro de si está o caminho para encontrar o amor e também de uma relação consciente com o homem.

Para a mulher moderna encontrar-se é necessário aceitar-se sexualmente sem servir de objeto ao homem, nem se sentir prisioneira dele por temer a solidão.

Wolff, *apud* Whitmont (1969), desenvolveu uma classificação tipológica do feminino, que é composta por 4 modos básicos típicos e inevitáveis através dos quais o princípio Yin se expressa no ser humano.

São formas estruturais de adaptação feminina arquetípicas, elas influenciam a personalidade individual em vários graus, através de sua adaptação principal ou através da sombra, animus ou anima.

- 1- O tipo Mãe é a forma coletiva do funcionamento pessoal. A mulher não vê e não se preocupa com o homem enquanto indivíduo. Valoriza o outro enquanto papel a ser desempenhado socialmente e desvaloriza sua subjetividade e seu desenvolvimento enquanto ser individual e único abrange a todos com quem se relaciona. Quando essa forma de funcionamento não se apresenta de modo consciente na mulher ela se expressa através de características negativas como possessividade, superproteção desnecessária que interferirá no desenvolvimento da personalidade individual das pessoas com quem ela se relaciona.
- 2- O tipo Hetaira, oposto da Mãe, representa a forma individual do funcionamento pessoal. É instintivamente orientado para o indivíduo, numa desvalorização das preocupações e dos papéis sociais.
- 3- O tipo Amazona representa a forma coletiva do funcionamento não-pessoal, isto é, uma orientação objetiva não para o envolvimento pessoal, mas sim para valores culturais, objetivos e para o próprio desempenho exterior da mulher. É um tipo reservado, independente, competidor.
- 4- O tipo Médiun é a forma individual do mecanismo não-pessoal na mulher. Em seu aspecto positivo esse tipo de mulher se apresenta como uma intermediária do poderoso mundo da psique objetiva. Já no seu aspecto negativo ela corre o perigo de ser presunçosa, perdendo sua própria individualidade e capacidade para discriminar, tornando-se uma forma de influência psíquica potencialmente destrutiva.

O Animus – A integração dos aspectos masculinos na subjetividade feminina

O animus é o arquétipo daquilo que, é o inteiramente o outro. Representa um mundo incompreensível ao seu oposto, que não pode ser diretamente conhecido. Seu campo de expressão é aquela área mais obscura, estranha, irracional, amedrontadora. Pode ser intuída e sentida, mas nunca compreendida. O animus representa o arquétipo do Yang na mulher, o masculino que há dentro dela.

O Yang simboliza a experiência da energia em seus aspectos impulsivos de força, impulsividade, agressividade e rebelião. Apresenta características de calor, estímulo, luz; é divisor e fálico como a espada, a lança ou o poder de penetração e despedaçador, se move de dentro para fora; é representado como paraíso ou espírito;

manifesta-se em disciplina e separação e em individuação. Desperta, luta, cria e destrói, é positivo e entusiasmado, mas também restritivo e ascético (outra tendência separadora).

Quando essas funções não se tornam conscientes, a mulher julga as pessoas, principalmente os homens, coisas e circunstâncias pela autoridade da imagem inconsciente e pelo padrão emocional esperado ligado àquela imagem. Quando dominada pelo animus, a mulher é dominada por preconceitos, noções e expectativas preconcebidas, é dogmática, argumentadora e hipergeneralizadora. Prefere estar certa num argumento a levar a sério o relacionamento humano. Os homens e a vida são julgados caso não se encaixem nos moldes de suas noções preconcebidas.

O animus representa sistemas de avaliação nunca confrontados pela consciência. O conceito de animus descreve os aspectos de uma mulher, que são os meios pelos quais os julgamentos são formados, padrões que ela aceita como verdadeiros fatos “óbvios para todo o mundo”.

É difícil entrar em contato com o animus, pois a pessoa tende a procurar erros de julgamento e negligenciar o próprio processo de julgamento.

Jung fez uma descrição do animus, que enfatiza os aspectos Logos-Eros da interação do Yang-Yin. A mulher é compensada por um elemento masculino. O animus corresponde ao Logos paterno e a anima ao Eros materno. A consciência da mulher se caracteriza mais pela qualidade conectiva de Eros do que pela discriminação e a cognição de Logos. Nas mulheres, Eros é uma expressão de sua verdadeira natureza, já o Logos é muitas vezes um lamentável acidente. Dá origem a desentendimentos e interpretações inoportunas no ambiente familiar e entre amigos, isso porque consiste em opiniões ao invés de reflexões. O animus gosta de discutir, pode ser melhor visto em funcionamento em disputas nas quais ambas as partes sabem que estão certas. Independente do Eros da mulher ser amável e afável, não há nada que possa perturbá-la se esta estiver dominada pelo animus. O animus tem seus aspectos positivos, idéias filosóficas ou religiosas. Ele é um mediador entre consciente e inconsciente e uma personificação do segundo. Por meio da integração o animus torna-se um Logos,

oferecendo ao inconsciente da mulher capacidade de reflexão, deliberação e autoconhecimento.

Segundo Estés, *apud* Moita (1999), há um significado importante do desenvolvimento do animus para as mulheres nos dias de hoje. Elas tornam-se mais sábias ao buscar o auxílio de uma energia psíquica masculina: "... por ser investida de qualidades que a criação tradicionalmente extirpa das mulheres, sendo a agressividade uma das mais comuns" (p. 16).

O animus aparece em imagens, fantasias ou sonhos. Assume a forma de qualquer variação ou combinação dos quatro tipos de masculinidade: Pai, *puer* (Filho), Herói ou sábio. As variações do Pai são figuras autoritárias como pai ou avô real, reis, presidentes do país, padres, ministros, "marido ideal", etc. As do Filho podem aparecer como irmão, filho, amigo, amante, cavalheiro, caçador, figura mitológica ou de conto de fadas, etc. O Herói pode aparecer como um soldado, motorista, lutador de Box ou luta livre, estuprador ou destruidor, etc. O Sábio pode ser mágico, profeta, professor do ginásio, alguém que afirma saber todas as respostas, etc. Também pode incluir aspectos da natureza, animais que são associados com divindades masculinas, dragão, bode, etc.

O animus positivo quando não é conscientemente confrontado tende a entrar inconscientemente e automaticamente em situações em que seja necessária iniciativa, agressividade, ação, discriminação, racionalidade e entendimento.

Ele forma a base de complexos por meio de uma rede associativa, na qual, o pai, irmão, professor, ou seja, as figuras de autoridade se tornam personalizadas e encarnadas. Quando uma mulher tem um relacionamento favorável com o pai, ela terá uma expectativa semelhante ao modo como o pai expressa sua agressividade, ordem e autoridade. Se ela tiver um relacionamento desfavorável com o pai, estará presa ao padrão paterno, geralmente de modo negativo.

O animus opera como um impulso de poder inconsciente, como um demônio disfarçado de sentimento cálido e feminilidade indefesa. Se expressa em identidade, compulsividade, primitividade, projeção e inflação e sob esta forma, como um

movimento de separação inconsciente, primitivo e assim destrutivo, interfere na possibilidade de relacionamento, de amor e compreensão.

A realização do animus ocorre por meio da figura do pai. Em sua imaginação, a mulher dominada pelo animus é a queridinha do papai, é boa demais para este mundo e para qualquer homem.

A mulher quando se retira da realidade e do relacionamento real, também tende a retirar-se de seu mundo interior de características masculinas; não reconhece sua força ou capacidade de raciocínio ou pode não reconhecer sua capacidade de realizar algo individualmente. Conseqüentemente terá um sentimento ruim. Sente-se boa demais para esse mundo, mas tem defeitos, está sempre errada, é supersensível à crítica, está sempre na defensiva sentindo-se atacada. Considera tudo como crítica, qualquer fato ou problema como se não fosse boa, tudo a leva para a depressão, melancolia, lágrima, recolhimento e pensamentos suicidas. Isso porque o julgamento do animus é projetado para fora; todos a atacam criticam e dilaceram.

Quando o animus é projetado, a mulher pode estar “apaixonada”, ou odiar e rejeitar o homem, que exerce uma atração estranha sobre ela. As projeções do animus são inevitáveis, pois são o passo inicial e formam a base na qual o relacionamento pode ser construído.

Whitmont (1969), afirmou:

“Contudo, quando a projeção persiste, é provável que a expectativa irrealista impeça o relacionamento real; quando a realidade da outra pessoa não se adapta à imagem glorificada, é possível que uma projeção negativa siga a positiva” (p.188).

Os impulsos de positividade estão relacionados com a formação do ego, seu grau de desenvolvimento consciente está correlacionado com o grau da força do ego da mulher. As mulheres tendem a estar menos separadas de suas raízes inconscientes, o ego feminino chega a ter uma forma menos definitiva e racional que o ego masculino. Por isso parte do potencial do ego feminino tende a permanecer conectada ao animus.

Caso o contato consciente com o animus não for mantido, poderá haver uma perda da capacidade e do potencial do ego. Sem esse contato, o ego feminino passa a apresentar uma posição agressiva ou fraca e insuficiente, ou uma combinação dos dois extremos.

O animus da mulher será mais hostil, caso esta sinta necessidade em ser habitual, passiva e submissa.

Quando a mulher não encontra o poder masculino, ou seja, seu próprio impulso de poder, de uma figura paterna positiva, esse poder poderá ter uma existência de fantasma. É importante que ela aprenda a entrar em contato com esse potencial inconsciente e assim confrontar seu animus do modo que ele se apresenta nos complexos de verdade e poder que ela tem, em suas imagens de fantasia, sonhos, julgamentos de valor e padrões de comportamento. Assim, a mulher descobrirá que não há acesso ao seu inconsciente, a um profundo contato com seu Self feminino, a não ser que ela confronte o mundo agressivo que o animus representa. Uma mulher não pode se tornar um ser humano realizado sem integrar conscientemente um pouco de agressividade, positividade e raciocínio independente e transformá-lo em seu próprio. O animus quando conscientemente confrontado, torna-se guia para o autodesenvolvimento, capacidade de desenvolvimento claro, factual, com relações causais e uma habilidade para chegar a escolhas conscientes e refletidas.

A integração do animus requer confronto consciente e aceitação ativa. Para a mulher aprender a discriminar conscientemente, esclarecer e separar, aceitar a reparação, a independência, a responsabilidade e a racionalidade; é necessário aprender a aceitar as tensões como sinais de aviso e fazer a si mesma a pergunta “por quê?”, ao invés de identificar-se com suas reações emocionais e dar-lhes vazão. Ao perceber que uma força inconsciente autônoma está em funcionamento se poderá confrontá-la. É necessário questionar, raciocinar, compreender, tomar iniciativa de forma consciente. Tal questionamento poderá levar à compreensão e ao pensamento racional. O animus começará a relacionar a mulher do modo feminino, com o potencial de compreensão dela, de tomar uma posição e de auto afirmar-se. Também pode mostrar sentimentos aos quais ele não pode ter dado atenção, ou afirmar suas necessidades. Se não for capaz

desse tipo de consciência, seu animus poderá criar situações difíceis, nas quais ela aja como um homem inferior ou de segunda categoria.

Para a mulher, o questionamento ativo consciente para atingir o discernimento racional é uma tarefa difícil. Isto quer dizer que, a mulher não sabe dizer “não” para ninguém ou para seu coração.

Moita (1999) ressalta que o animus age de forma diferente, nos diferentes tipos de mulheres, podendo surgir em qualidades e pesos diferentes em cada uma delas.

Uma armadilha característica do animus que deve ser evitada pode ser exemplificada pelo movimento e na atividade feminista, que reivindica direitos iguais para as mulheres, subestimando aquilo que a mulher é e pode vir a ser. A rejeição e a denigração dos valores femininos comparados com os masculinos, é herança de uma cultura patriarcal. O problema de lidar com o animus contém uma dificuldade histórica adicional.

A seguir examinaremos alguns mitos e crenças relacionados à menstruação.

CAPÍTULO II

Mitos e Crenças

Para os povos mais primitivos, a lua é considerada uma espécie de presença benéfica, na qual sua luz, além de favorável é indispensável ao crescimento. É a causa e poder de todo crescimento e toda expansão. Também consideram as mulheres da mesma natureza que a lua, e seu ciclo mensal que é da mesma duração que o da lua.

A palavra menstruação e a palavra lua estão relacionadas em várias línguas, fato que mostra a conexão que é sentida entre as mulheres e a lua.

Em um artigo, Best, *apud* Harding (1985), afirma que para os maoris as mulheres menstruam quando a lua aparece em quarto crescente.

Para o homem antigo e o primitivo, a lua era a representante visível do feminino. Não entendiam a natureza do poder que veneravam na Lua, para eles a lua era como um símbolo da verdadeira essência da mulher no seu contraste com a essência do homem.

Por muito tempo nossa civilização tem sido patriarcal, na qual o elemento masculino tem predominado, e a concepção sobre o que é feminino pode ter se tornado preconceituosa. De certa forma, ficou determinado entre nós que o masculino é forte e superior e o feminino fraco e inferior. Recentemente esse dogma foi ameaçado pelas mulheres. Mas ainda existe o preconceito de que os homens são independentes da realização pessoal, do caráter ou força e superiores às mulheres.

Há uma crença universal que liga a mulher e a lua. Para o homem primitivo, o ritmo mensal da mulher, correspondendo ao ciclo mensal da lua, pode parecer o resultado de uma ligação misteriosa entre elas.

Alguns índios norte americanos julgam a lua como sendo uma mulher, a primeira Mulher, e no seu quarto minguante a lua tem sua “doença”, palavra que usam para menstruação.

Para camponeses de algumas partes da Europa, a lua menstrua e está “adoentada” no período minguante, sendo que a chuva vermelha ou o sangue celestial, que o folclore afirma cair freqüentemente do céu, é o “sangue de lua”. Menstruação e lua são palavras que estão relacionadas e que são usadas em diversas línguas. Para nós a palavra menstruação significa “mudança de lua”. Camponeses alemães chamam o período menstrual de “a lua”. Na França é chamado de *lê moment de la lune*.

Os maoris chamam a menstruação de *mata maiana*, que significa “a doença da lua”, e acreditam que a primeira menstruação se deve a uma relação da lua com a mulher durante o sono.

É difícil não falar das restrições vividas pelas mulheres durante esse período. Um exame de costumes sociais revela que em todas as partes e povos do mundo, as mulheres são consideradas tabus durante a menstruação. Para muitas tribos esse período de “doença”, é considerado um estado tão peculiar que qualquer objeto que as mulheres toquem perde a sua eficácia. Assim, quando a mulher estiver menstruada não poderá ficar com outras pessoas nem cumprir suas ocupações usuais. Nesses dias, a mulher isola-se e fica sozinha, podendo se recolher num cômodo separado. Normalmente é um cômodo escuro e sem ar, pois a luz da lua não pode bater sob a mulher menstruada. Em outros casos uma casa chamada “chalé menstrual” é providenciada para a mulher se recolher.

Na Europa, também há tabus relacionados à menstruação. Como por exemplo: É proibido a mulher menstruada tocar na manteiga, vinho ou carne, pois ela poderia estragar esses alimentos.

Até hoje em diversas classes, permanece o tabu contra o banho neste período.

Nos povos primitivos o tabu estende-se num grau maior. Nenhum homem pode se aproximar de uma mulher menstruada. Sua sombra é poluidora, é preciso se afastar do povoado, sem usar trilhas e qualquer coisa que ela toque por acaso é destruída. Os primitivos não passam sob um ramo de uma árvore, pois temem que uma mulher possa ter subido nela, sentado e contaminado o lugar com o sangue menstrual. Segundo Briffalt, *apud* Harding (1985), isso pode fundamentar a nossa própria superstição de não

passar embaixo de uma escada. A razão para observação desse tabu seria de que alguma coisa poderia cair sobre alguém.

Uma cruz vermelha é considerada um tabu no mundo todo, ela é o sinal do tabu, do sangue da mulher. O tabu da menstruação foi o primeiro observado pelo homem. Entre os povos primitivos, a menstruação é vista como perigo de contaminação, infecção, um mal que pode ser transmitido a tudo o que a mulher tocar. Em alguns lugares, o simples toque em uma comida, já é considerada como contaminada e os alimentos da mesma espécie inutilizados. Há tribos em que a mulher não pode comer peixe durante o período menstrual, nem tocar numa espiga de milho, pois o suprimento inteiro perece.

Doenças e desastres de todos os tipos podem acontecer através de um encontro casual com uma mulher menstruada.

As mulheres que se expõem durante esse período podem sofrer punições severas.

Acredita-se que se um homem visitar uma mulher menstruada, seus ossos irão amolecer, ele perderá sua masculinidade, podendo até morrer, suas armas, redes e flechas não terão mais utilidades. O poder do “fardo de guerra”, ou seja, seu talismã para o sucesso será destruído por esse contato.

Acreditava-se que a mulher menstruada tinha efeito poluente sobre o fogo. O fogo se extinguiria caso ela se aproximasse, e suas cinzas seriam levadas para longe se acendendo um novo fogo.

As jovens “virgens vestais” da Península Malaia são encarregadas de manter o fogo enquanto o grupo estiver em marcha. Mas se uma delas estiver menstruada, será excluída deste ofício.

Idéias similares sobre a profanação do fogo predominam entre os devotos do Oriente que não permitem que uma mulher menstruada se aproxime do fogo.

Zoroastro, Manu e Moisés, legisladores da antiguidade, incorporavam em seus sistemas proibições relacionadas à menstruação.

Nas leis de Manu, o legislador hindu, está escrito:

“A sabedoria, a energia, a força, o poder e a vitalidade de um homem que se aproxima de uma mulher coberta de excreções menstruais perecem completamente. Se ele a evita enquanto ela está naquela condição, sua sabedoria, energia, força, poder e vitalidade aumentarão” (G. Buhler, *apud* Harding, 1985, p. 94).

Harding (1985) questiona o tabu da menstruação imposto pelo homem primitivo. Se a menstruação é uma função natural, porque teria sido colocada como tabu? Já que outras funções naturais eram aceitas abertamente. Podemos ver algumas suposições:

O homem primitivo tinha horror a sangue, hipótese que já pode ser descartada, pois este não conhecia tal horror, embora se aproximasse do sangue com precaução. Quando uma pessoa sangra por estar ferida, nenhum tabu recai sobre ela. Relembrando que a menstruação era vista pelos povos primitivos como uma infecção ou possessão de um espírito mau.

Os grupos que acreditavam que um espírito mau tinha entrado em uma mulher, tentavam expulsá-lo por meio da purgação e do jejum, pela flagelação e fumigação com fumaça, ablução do corpo e das roupas da pessoa, em alguns casos até o cabelo era arrancado e às vezes a mulher era barbeada.

Esses esforços eram bem intencionados para a expulsão do mal, podiam chegar a ponto da menina quase morrer na primeira menstruação.

Nas tribos, as mulheres menstruadas eram afastadas, principalmente em períodos de caça onde o simples encontro com uma mulher poderia colocar os esforços do homem à tona. Era preciso a reclusão da mulher para o bem estar de toda a tribo.

“De acordo com o Talmude, se uma mulher, no início de seu período, passa entre dois homens, ela conseqüentemente mata um deles; se passa entre eles no

fim de seu período, somente causa uma violenta discussão entre eles” (Harding, 1985, p. 97).

Devido à grande procura dos homens, as mulheres atribuíram uma auto defesa, ou seja, uma abstinência no período anterior ou posterior à menstruação, período de maior desejo sexual.

Desde os povos primitivos, as mulheres usam o tabu como meio de afastar maridos indesejados. Isso é muito útil nas sociedades onde são escravas e sujeitas a exigências sexuais.

O desenvolvimento do tabu da menstruação foi fundamental para a evolução cultural dos povos primitivos.

O sangue menstrual também era usado para diversos propósitos. Já foi usado como feitiço curativo aplicado nos casos de extrema enfermidade. Os efeitos da mulher menstruada podem ser usados de maneira positiva como, por exemplo, no caso de uma plantação infestada de lagartas, acredita-se que os insetos serão mortos e o campo salvo se a menina menstruada correr nua em torno da plantação.

Para os hindus, a menstruação era uma evidência de que a mulher estava sob influência da lua. Na Índia pensa-se que a Deusa-mãe menstrua regularmente, suas estátuas são afastadas e panos manchados de sangue são considerados como remédios para as doenças.

Havia uma crença de que a deusa Lua da Babilônia, Istar, menstruava na lua cheia.

No período de 3000 a.C os dias de tabu eram observados na lua crescente e na cheia, nenhum alimento cozido ou qualquer coisa tocada pelo fogo podia ser comido, viagens e trabalhos também não poderiam se feitos.

Estés, *apud* Koltuv (1997), afirma que no nível biológico, as mulheres são diferentes em relação aos homens, pois elas têm um ciclo lunar, ou seja, o ciclo

menstrual. Esse ciclo afeta a energia, idéias e emoções da mulher. Ele afeta todas as mulheres até certo ponto e também os homens, por intermédio de seu lado contra-sexual. Algumas mulheres são mais afetadas que outras. Para a mulher isso é um fato da vida.

Segundo as palavras da autora:

“Essa natureza lunar é uma certa característica do tempo e da experiência que consiste em mudança, processo e transformação que é rítmica e periódica, mais cíclica que linear”. (p. 12)

O mito cabalístico da criação explica que o Sol e a Lua tinham a mesma luz e poder. Por causa de ciúmes acabaram brigando. Para terminar a disputa, Deus diminuiu a luz da Lua e fez com que seguisse adiante como “aquela que se velou a si mesma”. Houve conseqüências trazidas pela diminuição e velamento da lua da Lua. E continuava a briga de namorados entre o Sol e a Lua.

A Lua e o próprio ciclo lunar interior estão relacionados com a criatividade. Para ter acesso a esse nível dentro de si mesma, é necessário reconhecer que isso é de fato um Mistério Sanguíneo que deve ser abordado como uma atitude religiosa.

A Lua é diferente a cada noite e tem um ciclo regular, mas misterioso, isso a torna semelhante à mulher. Muitas vezes, ela não se encontra no céu, está imperceptível, escondida e velada, ao mesmo tempo em que controla as marés da emoção e da energia. A mulher ao se tornar consciente da Lua interior, ou de seu ciclo menstrual, torna-se capaz de se aproximar da deusa que há dentro dela e começar a se conhecer.

É chamada de atitude psicológica da virgem:

“Quando nos submetemos conscientemente à necessidade interior da nossa vida instintiva, nós nos tornamos mais singulares, mais verdadeiras conosco mesmas” (Harding, *apud* Koltuv, 1997, p. 20)

Koltuv (1997) compara o início do ciclo com a lua crescente que vai aumentando, produzindo estrógeno. Surgem sentimentos de iniciação, construção,

energia, forte desejo sexual. No meio do ciclo, ovulação, época da lua cheia, o sentimento erótico está no auge, onde há uma poderosa receptividade, tensa de desejo. As mulheres sentem-se bem, fortes e confiantes. Os níveis de estrógenos são altos e os de progesterona aumentam. Psicologicamente há uma intensificação das tendências receptivas que representam uma preparação para a gravidez. Uma semana depois, os níveis de estrógenos e progesterona declinam e o lado escuro da lua desce sobre as mulheres. Aí surgem sentimentos de raiva, tensão, fortes necessidades sexuais. Os estrógenos estão em ascendência: depressão, desespero e temores de mutilação. Época de recolhimento.

Vale ressaltar que esse processo introvertido simultâneo exigido durante os dias pré-menstruais, é uma mudança psicológica interior. Se esse processo for vivido de forma consciente pela mulher, poderá trazer grandes benefícios, se não, conseqüentemente, ela poderá sentir a ira furiosa da Deusa. Quando ligada conscientemente ao seu ciclo lunar interior, a mulher continua a trabalhar, relacionar-se com os outros a viver sua vida, mas estabelece a ligação a partir de um lugar diferente, mais escuro e profundo. Não se trata de uma síndrome de doença, e sim de um evento cíclico necessário que ocorre naturalmente. As mulheres e seus homens, que conscientemente aceitam essa necessidade periódica de recolher-se e mudar de nível, obtêm grandes recompensas. Descubrem que a graça energia pré-menstrual é ótima para terminar com tarefas físicas, fáceis, repetitivas e aborrecidas. É época de recolher, classificar e limpar.

No judaísmo, o casamento significa a santificação e separação das coisas impuras. Para a lei judaica as relações sexuais devem ser iniciadas num estado de pureza e tranqüilidade morais. A secreção ou sangramento dos órgãos sexuais humanos são considerados contaminadores (como a lepra ou os cadáveres).

Neste sentido, diz-se que:

“Uma mulher menstruada, além de estar proibida do contato sexual (Lev.12.19), é também considerada impura por mais sete dias a contar do período em que terminou sua menstruação. Seu estado de impureza pode transferir-se a objetos, utensílios e roupas e pessoas. A co-habitação com uma mulher menstruada pode fazer perdurar por uma semana. Também o homem que esteja com

alguma secreção advinda de seu órgão genital é considerado impuro e deverá banhar-se ritualmente para purificar-se”(Lúcia Chahon, *apud* Paiva, 1993 , p.56).

O ritual de purificação da menstruação dura 15 dias por mês e finaliza com um banho ritual de imersão. Se a mulher der à luz a um menino, o ritual de purificação do parto dura 40 dias. E 80 dias se der à luz a uma menina. Deve-se oferecer um cordeiro de 1 ano e um pombo em sacrifício pelo pecado.

Pessoas e objetos tocados pela mulher neste período são contaminados por sua “imundice”. O ritual de purificação do marido e da esposa após a relação sexual dura até à tarde. Até a purificação, a mulher estará sempre “imunda“ e impura diante de Deus.

Todas essas normas da lei têm como objetivo evitar separações conjugais, controlar as paixões, evitar o excesso de intimidade e saciedade, que tragam tédio e desarmonia no matrimônio. É aceitar que o período menstrual foi dado à mulher para fazê-la mais amada por seu marido.

Nos dias de hoje a concepção sobre a menstruação têm mudado.

Segundo uma pesquisa realizada por Bergamo (2004), a sensação que surge na primeira menstruação não tem nada ver com a falta de informação das meninas de outras gerações. Antigamente elas não sabiam o que estava acontecendo, acreditavam que estavam doentes ou a relacionavam com algum machucado. Hoje em dia, as adolescentes têm o conhecimento do que é a menstruação desde pequenas. Geralmente aprendem em casa, nas escolas e nas aulas de orientação sexual.

Um dos fatores mais importantes para a manutenção do tabu em torno da primeira menstruação é que cada vez mais cedo as meninas estão menstruando. Quanto mais novas, mais intensas são suas aflições. A menstruação precoce é uma característica da vida moderna. Alguns fatores como: aumento das meninas expostas à cenas de erotismo ativa o hipotálamo, região cerebral ligada às emoções e aos impulsos sexuais; alimentos ricos em proteínas como carne e leite, estimulam o processo natural da puberdade; e uma última hipótese está relacionada com a obesidade, o excesso de tecido adiposo pode aumentar a síntese dos hormônios sexuais antecipando a menstruação.

Para uma melhor compreensão do lugar da menstruação na atualidade e para as mulheres contemporâneas, analisaremos o modo de inserção das mulheres nos espaços públicos no próximo capítulo.

CAPÍTULO III

As mulheres nos espaços públicos

Neste capítulo irei abordar a mulher na atualidade. Para isso foi necessário recorrer à questão das mudanças sociais e culturais decorrentes de um longo período histórico.

“A expressão mulher pública é reveladora de uma longa história de constantes exclusões e humilhações ostensivas para as mulheres, mas também de profundos deslocamentos, conquistas e inovações realizados pelas mulheres” (Rago, 1994, p.31).

A mesma autora fez um estudo que aponta que é cada vez maior o número de mulheres nos espaços públicos. Podemos observar sua presença em postos de gasolina, restaurantes, bares, cinemas, bancos, empresas, escolas, universidades e até nas delegacias. Mesmo sem ocupar cargos de liderança, mulheres de todas as classes, etnias e gerações dominaram o mundo público.

No início do século XXI, as mulheres começaram a se valorizar mais. A partir da revolução feminista no século XX que as mulheres tiveram o direito à cidadania. Enfrentaram conflitos, tensões, dificuldades e assim conquistaram o direito à vida.

Há pouco tempo as mulheres, de modo geral, não tinham direito à vida pública, não tinham acesso aos negócios, aos cargos políticos, à cultura e a educação como também não tinham direito social de apreciar suas vidas em bares, restaurantes, cafés e de determinados espaços de lazer ou prazer nas mesmas condições que os homens. Eram consideradas incapazes de governar a si mesmas e aos outros, submetendo-se à autoridade masculina fora e dentro de casa, e eram excluídas do direito ao corpo e ao prazer sexual.

É importante lembrar o novo lugar que o feminino vem conquistando no imaginário social, em que deixa de ser inferiorizado em relação ao masculino.

As mulheres desconstruíram as associações do feminino com a natureza, a emotividade, a irracionalidade, em oposição ao masculino, e num outro extremo a imagem de uma sexualidade, perversa e incontrolável.

Tanto nos espaços públicos como nos privados as mulheres têm inovado as atividades exercidas, destacando-se em relação aos homens, ainda que sejam muitas as que reproduzem as estratégias masculinas de ação.

A relação da mulher com o mercado de trabalho mudou com a função reprodutiva remunerada, mas não mudou o tempo livre por elas ocupado. Ainda prevalecem as atividades domésticas de lazer, conversas com amigas e vizinhas, a costura, o crochê e o cuidado com plantas e jardins.

Segundo Rago (1994), o mundo tem se tornado muito mais feminista e aberto para as mulheres.

No século XXI, ao se tornarem mais independentes, as mulheres passam a acreditar que não devem dedicar-se exclusivamente ao crescimento profissional do parceiro ou marido e satisfazê-lo sexualmente.

O sociólogo alemão Simmel, *apud* Rago (1994) afirma que as mulheres desenvolviam um contato mais direto com o corpo e um olhar mais atento à preservação da vida, pela experiência cotidiana, que tinham e que tinham uma capacidade especial para o exercício de determinadas profissões como medicina, ginecologia e artes. Ele concorda com muitas feministas quando afirmam que as mulheres estão aprendendo a criar sua própria linguagem, já que tiveram que se adaptar num mundo com categorias e interpretações masculinas e que atualmente se encontram libertas.

Não podemos nos esquecer do aumento da carga de trabalho sobre as mulheres, principalmente sobre as menos favorecidas economicamente. É evidente que muitos homens não se conformam com o sucesso feminino, sentem-se ressentidos e acusam as mulheres pela dissolução da família, fim do casamento, logo que elas ocupam importantes cargos e ganham salários melhores do que dos maridos.

Ao ocupar os espaços públicos, antes dominados, e espaço privilegiado do masculino, a mulher teria que adaptar-se a ele. E este espaço, mesmo já tendo mudado, não foi feito pensando nas necessidades femininas.

CAPÍTULO IV

Discussão das Entrevistas

(E1) Alice

Alice teve sua primeira menstruação com 11 anos, apesar de parecer cedo, está dentro da idade esperada. Seu período menstrual diminuiu depois que começou a tomar pílula.

Logo que começou a tomar pílula, Diane, sua dor de cabeça progrediu para uma enxaqueca. Mudou para Yasmin e no intervalo que deu de 8 meses começou a ter TPM constantemente. Voltou para a Yasmin, mas depois mudou para Yaz. Sua enxaqueca e cólica diminuíram. O anticoncepcional Yaz, por ser a base de drospirenona diminui os sintomas físicos e emocionais. Yaz foi o único anticoncepcional em que Alice teve uma boa adaptação e que confirmou os benefícios citados.

Ao falar dos incômodos, lembrou-se de que tinha dor nas pernas antes de tomar pílula. Engordava e ficava inchada. Com a pílula suas dores nas pernas diminuíram. Podemos notar interferências, todas físicas, ao Alice relatar seu tratamento com diferentes anticoncepcionais.

Quando pedido uma definição de TPM, a entrevistada a classifica como Tensão Pré-Menstrual, comenta sobre as mudanças do corpo devido aos hormônios e mais uma vez relaciona com sua dor de cabeça.

Tem TPM, desde que surgiu um cisto, ainda adolescente. Não notou nenhuma alteração de sua TPM até os dias de hoje. Mas comenta que em alguns meses fica mais sensível e mau-humorada. Não mencionou a pílula como forma de tratamento para a TPM. Ou seja, permaneceram os sintomas emocionais.

Sua irmã sofre de TPM, fica mais mau-humorada, já Alice fica mais sensível. A TPM, também pode estar relacionada com a história familiar.

Sintomas físicos: dor nas pernas, inchaço, dor nas costas, dor de cabeça, enxaqueca, cólica.

Sintomas psicológicos: aumento da sensibilidade, mau-humor e vontade de comer doce, influência na imagem corporal.

No decorrer da entrevista Alice menciona alguns sintomas como inchaço, dor de cabeça, dor nas pernas, sensibilidade, mau-humor. Mais adiante, quando questionada ela recorda-se de outros sintomas.

(E2) Carla

Carla teve sua primeira menstruação com 11 anos, também está dentro da idade esperada.

Toma pílula, Minessi há 4 anos como anticoncepcional e com a finalidade de regular a menstruação. Com a pílula a duração de seu período menstrual diminuiu. Não relaciona a pílula como forma de tratamento. Tem TPM uma semana antes de ficar menstruada.

Quando pedido uma definição de TPM, Carla refere-se a ela como algo ruim, “um saco”. Descreve os sintomas, todos psicológicos, que surgem neste período, como: tristeza, humor deprimido, irritada, sensível.

Carla relata irritação e humor deprimido ao falar sobre sua definição de TPM. Quando questionada sobre outros incômodos, outros sintomas surgiram.

Tem TPM desde os 15, 16 anos. Se considera mais nervosa atualmente do que quando era menor. Pois, relaciona o fato de que quando se é mais nova se tem menos preocupações, e quando se torna mais velha há mais responsabilidades.

Na família, sua mãe e sua prima também sofrem de TPM. Uma das relações feitas sobre as causas da TPM é que esta pode estar relacionada com a história familiar, algumas mães sofrem desse distúrbio.

Acha que a TPM interfere em seus relacionamentos. Principalmente com as pessoas mais próximas, mãe e namorado, acaba “descontando” neles. Em relação aos amigos ela se distancia evitando conflitos.

A TPM provoca alterações da rotina de Carla, pois como ela mesma disse: “...vou deixar de sair, porque estou na TPM agora e não acho meio desanimada, essa é desanimada ... Se fosse qualquer outro dia eu tenho certeza que eu toparia, mas eu tô tão desanimada que eu não vou”.

Essa situação não gera conseqüências em sua vida. A única conseqüência que ela comenta é a de não ir à faculdade e levar falta.

(E3) Laura

Laura teve sua primeira menstruação aos 13 anos. Está dentro da idade esperada.

Há 3 anos toma Yasmin, pois tem ovário policístico. Seu período menstrual diminuiu devido à pílula. Não menciona a pílula como forma de tratamento, mas considera uma diminuição da cólica.

Para ela TPM é uma irritação que ocorre antes da menstruação. Comenta alguns sintomas como: dor de cabeça e irritação. A TPM se manifesta uns 3 dias antes de ficar menstruada.

Sintomas físicos: dor de cabeça, dor no pescoço, incômodos em determinada região, dor no corpo, cólica, cansaço, sono.

Sintomas psicológicos: desânimo, vontade de comer doce, irritação.

Ao definir TPM, Laura cita irritação, que seria um dos sintomas presentes na TPM. Depois quando questionada sobre outros sintomas ela diz ter dor de cabeça, cefaléia, incômodo na região temporal. Os outros mencionados foram devido aos meus questionamentos.

Laura tem TPM desde os 23 anos. Sente-se mais irritada do que antigamente em que a cólica era seu principal sintoma.

Ela comenta que sua mãe já entrou na menopausa, e que tem algumas primas que sofrem de TPM. A história familiar, como mães que apresentam esse distúrbio pode ser uma das causas.

A TPM interfere no relacionamento com a família e principalmente com o namorado. Com as pessoas do trabalho, tenta se controlar mais.

Também altera a rotina de Laura, pois como tem dor de cabeça já deixou, por exemplo, de ir ao cinema.

Se não tivesse TPM ficaria menos irritada e com menos peso na consciência por ter tratado alguém mal e haveria menos brigas.

(E4) Daniela

Daniela ficou menstruada aos 13 anos. Está dentro da idade esperada.

Apesar de já ter tomado pílula, Yasmin, por 3 anos, atualmente não faz o uso de nenhum anticoncepcional. Seu ciclo menstrual tem aumentado, mas ela não sabe dizer a causa. Não relaciona a pílula como forma de tratamento para a TPM e sim pelo fato de ter ovário policístico. Isto pode ser pelo fato de Daniela ter começado a tomar há 3 anos atrás e sua TPM ter surgido há menos tempo, 2 anos atrás.

Para ela a definição de TPM parece ser um tanto óbvia, pois a classifica como Tensão Pré-Menstrual e não relaciona com os sintomas percebidos durante este período.

Tem TPM há pouco tempo (2 anos), desde os 22 anos. Não notou nenhuma alteração de sua TPM até os dias de hoje.

Não tem conhecimento de pessoas com TPM na família.

Sintomas físicos: cansaço.

Sintomas psicológicos: a TPM piora seu estado de humor, vontade de comer doce, influência na auto-imagem, sensibilidade.

Quando questionada sobre incômodos, Daniela apenas citou mudanças no seu estado de humor, influência na auto-imagem e cansaço. Os outros sintomas citados devem-se aos meus questionamentos.

No que diz respeito à interferência nos relacionamentos ela relata que quando estava namorando acabava interferindo, pois tudo o que o namorado falava ela levava para o lado ruim. Com a família o nervosismo aumenta. Com os amigos é mais raro perder a paciência.

Sua vida sem TPM seria melhor, não ficaria irritada, sensível e agressiva com os outros. Não se sentiria feia.

(E5) Fernanda

Fernanda não se recorda exatamente a idade em que ficou menstruada. Pelo que consegue se lembrar foi com 12 anos. Está dentro da idade esperada.

Apesar de nunca ter feito o uso de anticoncepcional, há 5 meses toma pílula, Mercilon. Toma pílula como anticoncepcional, pois atualmente está namorando. Seu período menstrual diminuiu pelo fato de tomar pílula.

Tem TPM desde a sua primeira menstruação. Sua ginecologista foi quem indicou a pílula, que por ser contínua, ou seja, não há pausa, possui hormônios para amenizar a TPM. Não notou nenhuma mudança na sua TPM fazendo o uso desta. Mesmo sendo uma pílula mais específica para amenizar os sintomas da TPM, ela não a cita como forma de tratamento.

Comenta que sua irmã sofre de TPM, faz uma comparação entre as duas e conclui que ela sofre mais de TPM que a irmã. Podemos relacionar a história familiar como uma das causas da TPM.

Sintomas físicos: dor no peito, dor nas costas, cólica, sono, cansaço.

Sintomas psicológicos: irritação, sensibilidade, alteração e descontrole.

Podemos notar que quando questionada sobre incômodos, a entrevistada apenas queixou-se de dor no peito, dor nas costas e cólica, “esquecendo-se” dos outros sintomas que foram relatados devido ao meu questionamento. Alteração e descontrole são relatados quando pedido uma definição de TPM.

Quanto à interferência nos relacionamentos, ela relata que interfere, pois briga com todos. E muito decidida diz: “O pessoal tem que entender a gente é mulher tem TPM e ponto”.

Sua vida sem TPM seria igual, pois sempre a sentiu. Reconhece os sintomas e comenta não ter alterado sua rotina por causa dela.

CAPÍTULO V

Análise

(E1) Alice

Alice relata duas histórias que chegaram a interferir nos seus relacionamentos:

A primeira, quando um amigo a elogiou dizendo que ela estava bonita: “... tipo virei piada, todo mundo começou a rir da minha cara, sabe? Porque deus ela está chorando por um elogio? Tipo os meninos começaram a rir da minha cara.”

A segunda, quando a luz do óleo do carro começou a acender: “... eu comecei a chorar, porque *ai vai fundir o motor do meu carro*, tipo o Fábio (namorado) ficou sem paciência comigo... *Pára Alice, pára Alice de ser criança, pára, presta atenção, não vai parar*. Aí eu choro mais, eu fico mais irritada...”

As pessoas mais próximas como pai e namorado são os que mais sofrem com a TPM de Alice.

Ao relatar as duas histórias, podemos perceber que há nelas aspectos peculiares em que Alice se retira da realidade e do mundo real, também tende a se retirar das características de seu animus. Percebemos isso, pois Alice não reconhece sua força ou capacidade de raciocínio, conseqüentemente tem um sentimento ruim. É supersensível a críticas, está sempre na defensiva, sentindo-se atacada. Isto ocorre, porque o julgamento do animus é projetado para fora. Como o contato consciente com seu animus não foi mantido, há uma perda de sua capacidade e potencial do ego. Suas crises de choro e irritação podem ser explicadas, pois sem o contato consciente com o animus, o ego feminino passa a apresentar uma posição agressiva ou fraca e insuficiente, ou uma combinação dos dois extremos.

Seus aspectos impulsivos de força, agressividade e rebelião, não são conscientes, e isto faz com que ela julgue seu pai e seu namorado que não a compreendem neste período brigando com ela ou fazendo “gracinhas” do tipo “você está naqueles dias?”.

A questão social também tem grande influência para as mulheres que sofrem de TPM. Por muito tempo a nossa sociedade foi considerada patriarcal, na qual o elemento masculino tem predominado, e a concepção sobre o que é feminino pode ter se tornado preconceituosa. De certa forma, ficou determinado entre nós que o masculino é forte e superior e o feminino fraco e inferior. Há pouco tempo esse dogma foi ameaçado pelas mulheres. Mas ainda existe o preconceito de que os homens são independentes da realização pessoal, do caráter ou força e superiores às mulheres.

Em relação a alterações da rotina e compromissos menciona a dor de cabeça como causa em faltar na faculdade e de não ir para a balada. Não relaciona a TPM como um fator de interferência ou que a prejudicasse. Ao mesmo tempo ela se contradiz ao dizer que “... acho que eu fico com mais vontade de ficar em casa mesmo, sabe de ficar quietinha, com o seu cobertor deitada na sua cama, esperando passar a TPM.” Acredito que para ela, apesar de saber que a dor de cabeça também é um sintoma da TPM, ela o desconsidera, pois afirma que sempre teve dor de cabeça.

Quando não está na TPM, Alice acha que a TPM não a atrapalha. Diz que os homens não entendem e consideram “frescura” Sente-se envergonhada mudando seu jeito de ser normalmente. Tem grande influência na sua auto-estima, pois se acha feia quando está de TPM.

De acordo com a teoria da Psicologia Analítica, os princípios Eros (feminino) e Logos (masculino) devem manter-se em harmonia dentro do indivíduo. A polaridade masculino-feminino mostra a forma com que vivenciamos os conflitos com nós mesmos e com os outros sobressaindo nos problemas psicológicos. Alice mostra dificuldades em lidar com as pessoas e situações neste período em que antecede a menstruação. Pode ser que ela apresente um desequilíbrio, em relação entre esses dois princípios, pois tem uma percepção diferente de si mesma quando está de TPM.

(E2) Carla

Considera a vida sem TPM, muito melhor, não iria ficar emotiva, brava. Não teria vontade “quebrar o espelho”, pois neste período não agüenta nem se olhar. Aqui também podemos notar a influência que a TPM traz na imagem corporal da

entrevistada. Isto pode ocorrer pelo fato das polaridades masculino-feminino não estarem em harmonia dentro dela, sobressaem os problemas psicológicos, que podem explicar a visão distorcida que a entrevistada tem de si mesma.

Podemos notar na entrevista, que Carla apresenta dificuldades de aceitação do seu ciclo menstrual, ela não aceita sua natureza feminina. Em todo o depoimento, ela caracteriza sua TPM, como algo ruim, algo que “não deveria existir”, que interfere na sua rotina.

Como já vimos, o ciclo menstrual é comparado com o ciclo lunar, Koltuv (1997). Esse processo que ocorre durante os dias pré-menstruais é considerado uma mudança psicológica interior. Pode ser que Carla não esteja ligada conscientemente ao seu ciclo lunar interior, pois quando está de TPM tem dificuldades de se relacionar com os outros, algumas vezes a interfere nos relacionamentos e altera sua rotina.

Mais uma vez aparece uma questão a ser pensada: o modo como a nossa sociedade encara a mulher que sofre de TPM.

Antigamente em algumas tribos, a mulher quando estava neste período deveria isolar-se, evitando o contato com outras pessoas sem poder cumprir até com suas obrigações usuais. Mas, hoje em dia isso não é aceito na nossa sociedade como algo que possa impedir ou acarretar qualquer problema significativo seja na área profissional como pessoal. Então não é possível recorrer a estes meios, e, assim a mulher fica submetida aos desgastes físicos e emocionais ocorridos neste período.

(E3) Laura

Laura apresenta características de uma energia psíquica masculina quando está na TPM. Comenta que:

“...se eu ver alguém na minha frente eu quero matar... fico muito irritada, no trânsito, no serviço, com os familiares. É uma irritação que não tem controle”.

A agressividade é uma das características mais comuns do desenvolvimento do animus.

Se não tivesse TPM ficaria menos irritada e com menos peso na consciência por ter tratado alguém mal e haveria menos brigas.

Me parece que Laura tem dificuldades em aceitar seu ciclo menstrual, sua natureza feminina.

Pode ser que ela apresente um animus desenvolvido. Em todo o seu depoimento, ela se queixa de irritação.

(E4) Daniela

“... se eu tô preocupada com alguma coisa, normalmente quando vem a TPM eu fico mais preocupada ainda. Se eu to irritada com alguma coisa, aí uma coisa que não me irritaria normalmente, me irrita na TPM”.

A integração de seu animus é algo consciente para Daniela. Podemos notar que ela aceita as tensões como sinais de aviso, pois diz que tudo o que sente intensifica-se na TPM.

Na entrevista, por mais de uma vez Daniela comenta sobre a alteração que tem de sua imagem corporal.

“... eu me acho feia, eu me acho gorda, é... eu me olho no espelho eu me acho horrorosa. Então me incomoda às vezes, qualquer roupa que eu ponho eu acho que ta horrível, isso é toda vez eu que vou ficar, que eu tô em TPM, isso acontece”.

A influência na imagem corporal é freqüente no período pré-menstrual de Daniela e isto parece incomodá-la bastante. Essa alteração pode ser explicada pelo fato dos princípios já mencionados, Eros, feminino e Logos, masculino não estarem em harmonia dentro dela. Essa polaridade mostra a maneira como vivemos os conflitos com nós mesmos e os outros.

(E5) Fernanda

Foi um pouco difícil para Fernanda definir TPM. Segundo ela, são hormônios alterados que conseqüentemente a deixam alterada e descontrolada.

Descontrole e alterações são por sua vez características típicas do desenvolvimento do animus. Para reconhecer-se enquanto mulher é necessário o encontro com os conteúdos masculinos inconscientes para o desempenho e discriminação de tarefas e possibilidades.

Não notou nenhuma alteração de sua TPM até os dias de hoje, mas tem com consciência de que quando está irritada é devido a TPM.

Por muito tempo, em algumas tribos a menstruação era considerada uma “doença”. Qualquer objeto ou alimento poderia ser estragado caso a mulher os tocasse. Havia um local onde ela deveria se resguardar no período menstrual. Logicamente isso não faz sentido algum nos dias de hoje. Principalmente em casos raros, como o de Fernanda em que a TPM, não afeta de modo algum sua rotina e não lhe traz conseqüências. Ela pode estar ligada conscientemente com seu ciclo lunar interior, por isso continua a trabalhar relacionar-se com os outros a viver sua vida, mas estabelece a ligação a partir de um lugar diferente, mais escuro e profundo.

Sua vida sem TPM seria igual, pois sempre teve. Reconhece os sintomas e comenta não ter alterado sua rotina por causa dela.

COMPARAÇÃO DAS ENTREVISTAS

Menstruação e Pílula

As cinco entrevistadas tiveram sua primeira menstruação entre 11 e 13 anos, todas estão dentro da idade esperada, geralmente ela ocorre entre 9 e 16 anos.

Praticamente todas as entrevistadas relataram que o período menstrual diminuiu devido o uso da pílula. Com a exceção de Daniela, que já tomou pílula por três anos e neste momento não a utiliza, seu período menstrual tem aumentado sem que saiba a causa.

Daniela tomava Yasmin, pois tinha ovário policístico, mesmo motivo pelo qual Laura faz o uso desta. Alice também tinha ovário policístico e começou a tomar Diane. Já Carla e Fernanda tomam como anticoncepcional. Para Alice a pílula Yaz diminuiu os sintomas da cólica e da enxaqueca. Apesar de Fernanda tomar uma pílula que amenize a TPM, não notou nenhuma mudança. Nenhuma das entrevistadas relaciona a pílula como forma de tratamento para a TPM.

Definição de TPM/ Período/ Alteração

Para Alice e Fernanda a TPM está relacionada aos hormônios. Carla e Laura falam dos sintomas. Para Daniela parece ser algo “óbvio” e assim a classifica como Tensão Pré-Menstrual.

Daniela, Laura e Fernanda relatam que sua TPM manifesta-se 3 dias antes da menstruação. Alice parece não saber um período exato, pode ir de 4 a 7 dias. Carla comenta que sua TPM manifesta-se 7 dias antes , há uma pausa durante a menstruação e 3 dias depois ainda sente-se um pouco irritada.

Carla sofre de TPM há 4 anos e Laura há 5 anos. Ambas notam alterações de sua TPM até os dias de hoje. Carla relaciona a idade, por estar numa fase com mais preocupações, que não havia antes. Laura sente-se mais irritada.

Alice sofre de TPM desde a adolescência; Daniela tem TPM há 2 anos; Fernanda tem TPM há 17 anos não notaram alterações.

Sintomas

Os sintomas físicos que mais apareceram foram: dores em determinadas regiões como cabeça e corpo, cólica e cansaço.

E os psicológicos: aumento da sensibilidade e/ou sentimentos, agressividade/descontrole emocional, tristeza/depressão, vontade de comer doce, alteração da imagem corporal.

Para mim a questão da influência na imagem corporal foi algo inesperado e que me chamou a atenção, pois três das entrevistadas relataram sensações semelhantes neste período.

“Sabe sua roupa preferida que você vai vestir? Quando eu coloco eu falo: *Como que eu tenho coragem de sair assim na rua, sabe?* Eu me acho MUITO feia quando eu tô de TPM” (E1)

“... não acordar querendo quebrar o espelho... Sabe aqueles dias que você não tá agüentando se olhar? Aí, é tipo isso...” (E2)

“Acho que a gente sempre sente feia um dia ou outro, mas não tanto quanto na TPM, sabe? Sair de casa achando que você tá um canhão” (E4)

A influência sobre a imagem corporal foi uma questão abordada dentre as entrevistadas, pois é algo que realmente incomoda. Aspectos do Yin podem ter grande influência, já que o cuidado com a beleza está relacionado com a feminilidade. É algo que poderia ser discutido e mais aprofundado, observando se as entrevistadas apresentam baixa auto-estima e se também estão insatisfeitas com o próprio corpo fora do período menstrual.

Todas as entrevistadas apresentam aspectos de um animus em desenvolvimento. Diante das respostas, a agressividade é mencionada pela maioria das entrevistadas não como “sintoma”, como podemos ver no decorrer das entrevistas. Em outras palavras, algumas se dizem descontroladas, irritadas, alteradas, o que mostra que não há uma integração consciente com seu animus, colocando-as nessa posição. Pois, sem esse contato consciente, o ego apresenta uma posição agressiva, ou fraca insuficiente ou uma combinação dos dois extremos.

Tratamentos

Alice e Laura tentaram algumas formas de tratamento para a TPM, mas não obtiveram resultados satisfatórios. Alice, Laura e Carla acreditam que esportes podem ajudar, sendo um exercício constante. Daniela e Fernanda ainda têm suas dúvidas. Sobre alimentação apenas Carla e Fernanda responderam a esta questão. Carla não considera alimentação como uma forma de ajuda na TPM. Já, Fernanda acredita que possa ajudar, mas não tem conhecimento de quais alimentos ajudariam.

Se elas procurassem manter-se mais informadas, teriam conhecimento de que alguns alimentos não são indicados neste período. Não como uma forma de eliminar os sintomas, mas sim de ajudar.

Família e Amigas

Quando questionadas se mais alguém sofre de TPM na família surgiram respostas como: mãe (E2), irmãs (E1, E5), primas (E2, E3). Uma das causas da TPM pode estar relacionada com a história familiar.

Todas disseram conhecer amigas que sofrem de TPM. Afinal, por mais que existam mulheres que não sofram desse distúrbio, temos que concordar que é impossível não conhecer alguém com TPM.

Interferência nos Relacionamentos

Todas as entrevistadas relatam interferências nos relacionamentos por causa da TPM. Ficam mais irritadas, brigam com todos, principalmente com pessoas mais próximas como namorado (o mais citado) e a família. Com amigos a maioria demonstra um maior controle.

Alterações da Rotina/ Conseqüências

Laura comenta que já teve sua rotina alterada devido uma dor de cabeça. No caso de Alice, ela não relaciona a dor de cabeça como um fator causal da TPM, apesar da dor de cabeça já tê-la impedido de ir para a balada e à faculdade. Pode ser pelo fato desta já apresentar queixas de dor de cabeça bem antes de começar a sofrer de TPM. Já para Carla, o desânimo a impediu de sair. Levar falta na faculdade é a única conseqüência mencionada por ela. Para as outras não houve conseqüências. Para as outras entrevistadas não houve alterações da rotina.

A rotina da mulher é muitas vezes alterada no período menstrual. Principalmente porque nos dias de hoje a TPM não é vista, pela maioria das pessoas, como algo que atrapalhe ou que as impeça em realizar suas tarefas ou compromissos habituais.

Pensando no bem-estar da mulher não seria ideal que ela se resguardasse neste período que nem se fazia antigamente?

Palavra para Expressar a TPM

As palavras que surgiram foram: Indisposição (E1), Tédio (E2), Raiva e Incômodo (E3), Sensibilidade (E4), Irritação, Nervosismo e Estresse (E5).

É interessante notar que cada uma das entrevistadas citou diferentes palavras para expressar a TPM. Apesar de serem diferentes, todas estão relacionadas com os sentimentos descritos neste período.

Vida sem TPM

“... seria, bem melhor, né? Porque ninguém entende nada, principalmente homem. Mulher até assim, quem tem alguma TPM até te entende, agora mulher que nunca teve TPM, acha que é... sei lá, mulher não acha que é frescura, mas homem, pensa que é frescura de todo de jeito... As pessoas sei lá, iam olhar de outro jeito, porque eu mudo” (E1)

“Ai eu acho que seria ótima, não... não ficar emotiva à toa, não ficar brava à toa, não acordar querendo quebrar o espelho (rs), seria bem bom na verdade, seria ótimo” (E2)

“Eu acho que eu ficaria menos irritada... Num trataria tão mal as pessoas, porque depois você fica com a consciência pesada, né? O jeito que você falou, o jeito que você tratou a pessoa, eu acho que seria bem melhor. As pessoas brigariam menos” (E3)

“Acho que seria melhor, né? Porque se não tivesse TPM eu não ia ficar mais, não ia ficar tão irritada, não ia ficar tão sensível, eu talvez não ia precisar ser grossa com alguém por causa disso. Eu acho que eu ia evitar alguns conflitos...” (E4)

“Não sei te dizer, porque como eu sempre tive pra mim isso é normal, entendeu? É... pra mim é normal, eu sei que todo mês eu vou ter e é isso aí” (E5)

A (E5), diferentemente das outras tem uma maior aceitação de sua TPM, pode ser pelo fato (que ela mesma mencionou) de que sempre teve e considera algo “normal”.

No geral a vida sem TPM seria melhor. Que mulher não gostaria de não ter que passar por esses incômodos todo mês?

CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho consistia em identificar as influências físicas e psíquicas que a TPM pode trazer na vida da mulher.

A análise qualitativa dos dados levantados a partir das cinco entrevistas realizadas me permitiu perceber esses aspectos em diversos temas abordados nas entrevistas.

Algumas das entrevistadas atribuem a TPM aos hormônios, ou seja, algo interno que determina o que sentem. Para outras são atribuídos alguns sintomas como irritação, sentimento ruim e humor deprimido.

Nas relações afetivas e no cotidiano, a TPM exerce uma grande influência sobre as mulheres. Nos aspectos físicos: dores em determinadas regiões como cabeça e corpo, cólica e cansaço. Aspectos psicológicos: sentimentos de irritação, raiva, sensibilidade, vontade de comer doce, influência na imagem corporal.

A sensibilidade pode ser vista pelo fato da mulher estar mais ligada nas sensações e sentimentos. O período menstrual faz com que ela tenha essas variações de humor, caracterizando ainda mais essa sensibilidade.

Características do Yin também surgem já que este está intimamente relacionado com a feminilidade da mulher. Podemos observar nos relatos das entrevistadas ao se referirem a alteração que elas tem de sua imagem corporal.

Pude constatar a presença do animus em desenvolvimento em algumas das entrevistadas, já que não apresentam um contato consciente com este, o ego apresenta uma posição agressiva ou fraca ou uma combinação dos dois extremos. Como vimos, o animus é responsável pelas opiniões da mulher. Ele se mostra por meio de julgamentos, generalizações, afirmações críticas que podem ter sido adquiridos pelo contato com fontes de autoridade.

Nas entrevistas em geral, podemos notar questões relativas à inserção da mulher na sociedade. Por muito tempo a mulher foi desvalorizada ao identificar-se com o pensamento patriarcal. Com o tempo isso mudou. Como vimos, a TPM não é considerada um fator plausível para a ausência da mulher no trabalho ou no estudo. Muitas vezes, são atribuídas piadas, desqualificações, em que a mulher sente-se envergonhada e ridicularizada. Será que realmente existe um novo lugar para o feminino no imaginário social? Ou será que ainda vivemos numa sociedade preconceituosa, onde o feminino continua a ser inferiorizado?

Antigamente a TPM era vista como um tabu, onde os objetos e pessoas tocadas pela mulher no período menstrual eram considerados contaminadores os alimentos eram considerados estragados. Era um período em que a mulher deveria se resguardar, pois a menstruação era vista como uma doença. Atualmente esse tabu foi quebrado e as mulheres continuam a viver de forma natural, pois este é um período necessário.

Acredito que seria importante pesquisar mulheres de classe social mais baixa, casadas ou com filhos, a fim de observar se a TPM influi dessa mesma maneira para elas. Também seria interessante ouvir o relato de pessoas com um convívio próximo da mulher com queixas de TPM, observando o ponto de vista e opiniões a respeito.

A partir dos dados levantados, concluo que a TPM influencia no bem-estar físico e psíquico da mulher. Algumas mulheres são mais afetadas que outras. Umas são mais conscientes de seus sintomas e logo relacionam com a TPM, outras não têm essa consciência e só depois percebem que estavam com TPM. É necessário aceitar sua natureza feminina para um melhor convívio. A menstruação faz parte da história da mulher dentro delas e no mundo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALLONE, GJ. *Tensão Pré-Menstrual- TPM*. Disponível em:

<<http://www.psiqweb.med.br/sexo/tpm.html>>. Acesso em: jun. 2007

BERGAMO, Giuliana. *Quando aquele dia chega*. Disponível em:

<http://www.veja.abril.com.br/271004/p_060.html>. Acesso em: 19 out. 2008.

HALLER, Ana Carolina. *O processo de individuação da mulher, baseado no mito de Eros e Psiquê, segundo a abordagem analítica junguiana*. São Paulo, 1994. 76p. Monografia (Trabalho de conclusão de curso) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

HARDING, M. Esther. *Os mistérios da mulher*. 3.ed. São Paulo: Paulus, 1985

KOLTUV, Barbara B. *A tecelã*. São Paulo: Cultrix, 1997.

LIPOVETSKY, Gilles. *A terceira mulher: permanência e revolução do feminino*. 1 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

MOITA, Ligia Brançani. *A mulher contemporânea e a importância do animus no Processo de Individuação*. São Paulo, 1999. 76p. Monografia (Trabalho de conclusão de curso). Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

RAGO, Margareth; PORTO, Marta. *A mulher brasileira nos espaços públicos e privados*. São Paulo: Perseu Abramo, 2004.

RAPAPORT, Karla. *Feminilidade arquetípica: sua vivência e expressão na mulher contemporânea*. São Paulo, 2003. 101p. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

RODRIGUES, Greice; Prado, Adriana. *Sob o domínio da TPM. Istoé*. São Paulo, 07, maio. 2008.

WHITMONT, Edward C. *A busca do símbolo: conceitos básicos de Psicologia Analítica*. 7 ed. São Paulo: Cultrix: 1969.

ANEXO 1

Roteiro das Entrevistas

- 1- Com quantos anos você teve sua 1ª menstruação?
- 2- Qual a duração de seu período menstrual?
- 3- Defina TPM.
- 4- Desde quando tem TPM?
- 5- Notou alguma alteração desde que teve a TPM até os dias hoje?
- 6- Em qual período ela se manifesta?
- 7- Toma ou já tomou algum medicamento para tratar?
- 8- Você acredita que esportes, natação, aeróbica e alimentação podem ajudar? Por quê?
- 9- Além de você alguém mais sofre de TPM na família?
- 10- Conhece outras pessoas que sofrem de TPM?
- 11- Incômodos
 - Aspectos físicos (dores no corpo, dores de cabeça, cólicas, inchaço...).
 - Aspectos psicológicos (irritabilidade, vontade de comer doce, mau humor, sensibilidade).
- 12- Interferência da TPM nos relacionamentos.
 - Profissional, amigos, família, namorado e/ou marido.
- 13- Altera a rotina por causa da TPM?
 - Compromissos, tarefas domésticas, lazer
 - Conseqüências
- 14- Qual a palavra que você usaria para expressar a TPM?
- 15- Como seria sua vida sem TPM?

ANEXO 2: Entrevista 1 (E1)

Nome: Alice

Idade: 23 anos

Estado Civil: Solteira

Profissão: Estudante

E: Com quantos anos você teve sua primeira menstruação?

A: 11 anos.

E: Qual a duração de seu período menstrual?

A: Então, é que agora eu tomo pílula, mas quando eu não tomava durava 5 dias, mas agora dura 2. Com a pílula eu fico menstruada 2 dias, é rapidinho.

E: Há quanto tempo você toma?

A: Dois anos.

E: Já tomou antes ou é a primeira vez?

A: É a 2º vez. A primeira vez que eu tomei pílula eu estava no colegial, no 2º colegial, eu tinha 17 anos. Eu tinha muita cólica, eu cheguei até a ir para o hospital com cólica para tomar Buscopan na veia de tanta dor. Aí eu descobri que eu tinha cisto no ovário e a ginecologista receitou a pílula.

E: Qual pílula ela receitou?

A: Diane. Daí eu tomei uns 2 anos Diane, mas Diane é uma pílula muito antiga e eu tinha muita enxaqueca, muita enxaqueca, coisa que eu não tinha antes de tomar pílula.

E: Você não tinha enxaqueca antes?

A: Tinha dor de cabeça, enxaqueca não. Aí a ginecologista mudou de pílula e comecei a tomar Yasmin, porque a dosagem hormonal é mais baixa. E... eu tomei mais uns dois anos. Aí a ginecologista falou que eu podia fazer um intervalo já que o cisto tinha sumido. Aí eu fiquei 8 meses sem tomar pílula, mas eu comecei a ter TPM direto, de ficar irritada, não queria sair de casa, e eu tinha problema de acne e eu ficava com o rosto cheio de espinhas aí que eu não tinha mesmo vontade de sair de casa. Voltei na ginecologista, ela pediu ultra-som e no ultra-som a gente viu que os meus cistos tinham voltado. Aí eu comecei a tomar pílula de novo, a Yasmin, mas eu tinha muita cólica e aí eu mudei de pílula de novo. Agora eu tomo Yaz, eu não tenho tanta enxaqueca, só 2 dias. E agora a minha cólica é bem fraquinha, é um desconforto, não é sofrido.

E: Defina TPM.

A: Ah, Tensão Pré- Menstrual. Ah então acho que é um período que o seu corpo fica mudando, né? Tipo os hormônios... Você fica mais inchada, aí o corpo fica mais inchado, tenho dor de cabeça, tenho tudo, então, acho que é isso, acho que...

E: Desde quando tem TPM?

A: Então, eu comecei desde aquela época que eu tinha o cisto e eu tava no colegial. Ai depois que eu comecei a tomar pílula, melhorou bastante.

E: Você notou mais alguma alteração desde que teve TPM até os dias de hoje?

A: Não, é sempre a mesma coisa, eu fico muito inchada e tenho dor de cabeça e que não é todo mês. Mas tem meses que eu fico muito sensível, que choro por qualquer besteira, que eu fico mau-humorada, mau-humorada acho que é característica da minha TPM, sempre eu fico mau-humorada. Aí no começo desse ano começou a voltar a TPM, eu lembro que em janeiro eu fiquei muito irritada

E: Entendi. Em qual período ela se manifesta?

A: Uma semana antes, talvez menos, uns 4 dias, uma semana.

E: Você toma ou já tomou algum medicamento para tratar?

A: Eu já tomei medicamento natural, óleo de prímula... natural, porque dizem que não incha, aí se você não incha você não tem tanta dor de cabeça, não sente pesada, também falam que ajuda na cólica.. hummm, mas eu não sei, se às vezes é um mito.

E: Por quê?

A: Ah não sei. Porque assim, eu cuidava mais dessa parte física, entendeu? Eu não ficava inchada, eu não tinha muita cólica, mas eu continuava irritada, sensível. Eu já pensei em tomar, já fui na ginecologista assim desesperada, “pelo amor de deus me dê alguma coisa porque eu não agüento”, tipo eu não queria sair de casa, sabe eu não agüentava mais daí ela mudou de pílula. Ela falou, “vamos mudar de pílula, uma pílula que tem menos hormônio que tenha dosagem hormonal mais baixa”, aí melhorou um pouquinho. Mas voltou logo depois.

E: Qual pílula você tomava?

A: Tomava Gracial e agora eu tomo Yaz.

E: Você acredita que esportes, natação, aeróbica e alimentação podem ajudar? Por quê?

A: Ah, acho que pode, não sei. Libera energia, faz o corpo funcionar melhor, não sei, ela não me não pediu, acho que pode. Eu lembro que uma das recomendações da minha médica era ah vai praticar um esporte, vai correr, vai....

E: E você fez?

A: Fiz, mas acontece que não dá tempo direito, né? E eu vou fazer uma semana antes só pra TPM, também não vai adiantar fazer uma semana antes, né? Tem que ser um exercício constante e atualmente eu não tenho tempo de fazer esses exercícios, todo dia ou mais regularmente.

E: Nunca tentou fazer também?

A: Não! Já fiz academia.

E: Melhorou?

A: Acho que sim, acho que melhorou.

E: Além de você alguém mais sofre de TPM na família?

A: A minha irmã... os mesmos sintomas, ela fica mau-humorada, ela fica mais mau-humorada do que sensível, eu fico mais sensível.

E: Você conhece outras pessoas que tem?

A: Sim, amigas.

E: Então você comentou que sente alguns incômodos me fala mais sobre os físicos e psicológicos. Físicos: dor no corpo, dor de cabeça, cólica, inchaço.

A: Ah, esqueci de um. Dor na perna, isso foi quando eu não tomava pílula eu engordava tipo uns 2 kg de líquido, eu ficava muito inchada, muita dor na perna, dor nas costas e dor de cabeça, eu tenho enxaqueca três dias antes de ficar menstruada e durante, agora que eu tomo pílula eu não tenho tanta dor na perna, rara, raramente assim me dá dor na perna, mas dor de cabeça é certeza. Eu fico menstruada na segunda, sábado e domingo eu tenho dor de cabeça.

E: E psicológicos?

A: Psicológicos. Eu fico muito chorona. Qualquer coisa. Um amigo meu semana passada ele me elogiou e falou: “nossa como você ta bonita”, eu fiquei emocionada. E nessa mesma semana eu visitei uma amiga minha que tava grávida, eu não tinha visto ela grávida ainda que ela ta de 4 meses, aí foi aniversário dela, eu fui levar um presente pra ela, aí vi ela barriguda aí também eu fiquei emocionada “ai minha amiga ta grávida, que emoção!”. Comecei a chorar também, chorei por tudo. Foi horrível.

E: Você estava de TPM?

A: Eu tava de TPM, aí eu não parava de chorar... foi no sábado e no domingo. Tipo a luz do óleo do meu carro começou a acender eu comecei a chorar, porque o motor ia fundir, eu ia ficar presa na rua... e o Fábio (namorado) desesperado (rs).

E: Vontade de comer doce você tem?

A: Tenho.

E: Interferência nos relacionamentos. Ela interfere nos relacionamentos?

A: Aham, aham. Que nem o exemplo que eu te dei, que o meu amigo falou: “nossa como você ta bonita” tipo virei piada, todo mundo começou a rir da minha cara, sabe? Porque deus ela está chorando por um elogio? Tipo os meninos começaram a rir da minha cara. Ficou achando engraçado, sabe? Tipo me abraçavam “ai não chora”, mas morriam de dar risada, sabe? Aí eu chorava e ria ao mesmo tempo, porque ridículo né? Agora com namorado, com pai, com mãe, aí é paciência zero, sabe? Se o Fábio, se eu fico de TPM, assim se eu começo a ficar mais chorona, que nem eu comecei a chorar dentro do carro, que eu vi que luz do óleo não parava de acender, eu comecei a chorar, porque “ai vai fundir o motor do meu carro”, tipo o Fábio (namorado) ficou sem paciência comigo, sabe? “Para Alice, para Alice de ser criança, para, presta atenção, não vai parar. Aí eu choro mais, eu fico mais irritada, sabe? Meu pai também, eu tava estressada com o TCC, com tudo, cheguei em casa não queria conversar, daí eles ficaram “ai porque você ta nos seus dias? Aí eu fico com raiva, sabe? Fico nervosa.

E: E com amigos também?

A: Não, não. Acho que não. Acho que irritação mesmo com as pessoas que são mais próximas, tipo meu pai e meu namorado, né? É que com a minha mãe e minha irmã eu não tenho tanto contato, assim eu vejo elas um pouco durante a semana.

E: Alterações da rotina. Você já deixou de vir à faculdade ou de fazer alguma coisa por causa da TPM?

A: Não, por causa da dor de cabeça, né? Da enxaqueca. É impossível, eu tenho que ficar no quarto escuro, fechada, sem luz, desligo até o rádio relógio da tomada, porque só a luz do rádio relógio me incomoda. Mas não é todo mês que dá essa enxaqueca, muito, muito forte. Mas só quando eu tenho muita enxaqueca daí eu não faço nada.

E: Mas já deixou algum compromisso, alguma coisa?

A: Já, entendeu? Você tem que... já deixei de vir na faculdade porque eu tô com dor de cabeça, já deixei de sair pra balada, porque imagina, é impossível ir pra balada com enxaqueca. E... acho que eu fico com mais vontade de ficar em casa mesmo, sabe de ficar quietinha, com o seu cobertor deitada na sua cama, esperando passar a TPM.

E: Alguma coisa a mais?

A: Acho que não

E: Qual a palavra que você usaria para expressar a TPM? Uma palavra que venha na sua cabeça.

A: (Pensando). Ai uma palavra eu não sei.

E: Não precisa ser exatamente uma palavra, entendeu?

A: (Pensando). Ai eu pensei em indisposição, mas não sei direito.

E: Como seria sua vida sem TPM?

A: Não sei se é porque eu não estou de TPM, mas agora no momento eu não acho que atrapalhe tanto, entendeu? Mas quando, quando eu tô de TPM , eu fico “Por que todo mês tem que dar dor de cabeça?” (Bate com a mão na mesa). “Por que eu tenho que ficar mais inchada, sabe?” Ah! Uma coisa, eu me acho MUITO feia quando eu to de TPM. Sabe sua roupa preferida que você vai vestir? Quando eu coloco eu falo: “Como que eu tenho coragem de sair assim na rua, sabe?” Eu me acho MUITO feia quando eu tô de TPM. Aí quando eu tô de TPM eu realmente acho que atrapalha, mas agora pensando assim...

E: Mas eu acho que você não respondeu. Como seria sua vida sem TPM?

A: Não, é. É eu achei que eu tenho que pensar agora. Não, seria, bem melhor, né? Porque ninguém entende nada, principalmente homem. Mulher até assim, quem tem alguma TPM até te entende, agora mulher que nunca teve TPM, acha que é... sei lá, mulher não acha que é frescura, mas homem, pensa que é frescura de todo de jeito. Então... e não é frescura, eu realmente fico mais sensível, sabe, eu choro, eu tava com muita vontade de chorar mesmo, não é porque eu tava fazendo gracinha, pra todo mundo rir. Daí eu fico morrendo de vergonha, né? Eu acho que seria melhor mesmo a vida sem TPM. As pessoas sei lá, iam olhar de outro jeito, porque eu mudo.

ANEXO 3: Entrevista 2 (E2)

Nome: Carla

Idade: 19 anos

Estado Civil: Solteira

Profissão: Estudante

E: Com quantos anos você teve sua primeira menstruação?

C: Minha primeira menstruação foi com... 11.

E: Qual a duração de seu período menstrual?

C: Oh, antes de eu tomar pílula, eu... era de... ai não sei durava mais ou menos uns 5 a 6 dias, às vezes durava uma semana, mas não de super menstruação, durava uma semana assim. Agora que eu tomo pílula faz bastante tempo até dura 4 dias no máximo assim.

E: Qual pílula que você toma?

C: Eu tomo Minessi.

E: Faz quanto tempo que você toma?

C: Desde dos 16. Então 16, 17, 18, 19. Três anos.

E: Teve alguma pausa nesse tempo ou você toma direto?

C: Não, tomo direto.

E: E a pílula, você começou a tomar por causa de algum motivo especial?

C: Ah... comecei a tomar porque, primeiro que eu achava que os meus peitos iam crescer, mas também foi pra regular a minha menstruação. Quando eu fui na, que eu comecei a ir mais freqüente na ginecologista, ela falou que seria legal pra dar uma regulada em hormônio, eu comecei a tomar, e hoje em dia mais por ser anticoncepcional mesmo.

E: Defina TPM.

C: Definir TPM...

E: É. O que é TPM para você.

C: Pra mim...

E: O que significa TPM?

C: TPM é realmente é... é um saco, porque eu... eu, eu me sinto um lixo (rs) na verdade. Eu me irrita comigo mesma, eu não suporto, então pra mim TPM é um saco e eu, eu na verdade eu sei quando eu tô chegando na TPM, por causa da minha pílula(rs), ela vai chegando no final eu falo: “meu deus”, aí já começo, pra mim é uma tortura, um

sentimento ruim, eu me sinto deprimida, é um saco. TPM é uma coisa que não devia existir (rs).

E: Você falou que você fica irritada, você tem mais algum sintoma físico ou psicológico?

C: Eu... fico, fico com bastante vontade de chorar, na verdade. Fico, fico, fico triste, fico meio deprimida. Depende né, porque tem meses que a TPM vem e eu fico irritada, não me suporto, tem vezes que a TPM vem que eu fico deprimida e qualquer coisinha que acontece eu já fico meio chorona. Fisicamente assim... acho que é mais psicologicamente.

E: Cólica?

C: Não tenho. Tenho pouquíssima cólica, não é sempre, pouco, quase nunca tenho.

E: Dor de cabeça?

C: Não! É mais psicológico, emocional mesmo.

E: Vontade de comer doce?

C: Ahm... não, mas eu vou dizer que... quando eu como chocolate eu fico bem feliz (rs).

E: Mas isso acontece na TPM ou sempre?

C: Não, é que... eu me considero uma pessoa meio animada, então, quando eu tô na TPM eu fico meio triste, aí eu acabo comendo chocolate por consequência (rs). Mas é, mas eu não sinto essa vontade assim sempre de comer doce, só quando vem essa TPM tristeza.

E: Mas esses sintomas são antes de você ficar menstruada?

C: São antes e depois também, por incrível que pareça.

E: Durante não?

C: Não.

E: Antes, quantos dias mais ou menos?

C: Uma semana antes.

E: Uma semana antes, aí quando você fica menstruada passa e depois volta quando passa a menstruação?

C: Volta, fico pelo menos uns 3 dias meio ainda irritada não sei, é engraçado.

E: Mas só ficar irritada que volta ou volta tudo o que você falou?

C: Não, volta, volta o irritada, quando volta, volta o irritada, mas antes depende, antes pode ser ou triste ou...

E: Entendi. Quer falar mais alguma coisa?

C: Não (rs).

E: Desde quando você tem TPM?

C: Tenho TPM, desde... Nossa uma data assim? Acho que...

E: Mais ou menos qual idade?

C: Tinha uns 15, 16 por aí. Quando você fica mais velha, né? Acho que é por aí.

E: Desde os 15 até hoje, você notou alguma alteração da sua TPM?

C: (Pensando). Ah... é... acho que sim porque, porque quando você é menor, sua responsabilidade é menor também, né? As coisas que você tem que fazer, então, às vezes você também não tem namorado, então você não tem muita coisa com o que se preocupar, então acho que se você tem TPM, você se irrita com as coisas meio que de casa, poucas coisas ou... Depois que você vai crescendo né, agora com 19 anos, aí tem faculdade, aí tem, tem mais amigos, você tem um namorado, você tem sogra, você tem sogro, então é uma coisa que, que, eu acho que, eu acho que é mais responsabilidade entendeu, eu acho que você acaba ficando mais, pelo menos eu, né? Eu sinto que eu fico, eu sou mais nervosa agora na minha TPM do que quando eu tinha 15 que eu me irritava com coisas poucas, né? Hoje pra eu me irritar é muito mais fácil, porque eu tenho muito mais coisas em volta de mim, entendeu?

E: Toma ou já tomou algum medicamento para tratar?

C: Ahm... não. Não que eu me lembre. Pra tratar da TPM? Pode ser que um dia, eu estivesse nervosa, tomei uma água com açúcar ou tomei um chazinho de camomila, mas nunca um remédio específico.

E: Mas, por exemplo, você falou que toma pílula, né? Tem algumas pílulas que até ajudam a TPM, você acha que a sua ajudou? Você acha que tomando a sua pílula fez alguma diferença?

C: Não, acho que não fez nenhuma.

E: Você acredita que esportes, natação, aeróbica e alimentação podem ajudar? Por quê?

C: Eu acho que sim, porque, mesmo porque eu fazia agora eu tô meio parada, mas eu fazia nos meus 17, quase 18 anos eu fazia... não antes, 16, 17 anos... nos meus 16, 17 anos eu fazia, fazia muita academia, aliás, eu fazia todo dia, então pra mim era uma forma de liberar energia, eu saía da academia super tranqüila, então, eu não sentia esse efeito de nervosismo da TPM por mais que eu tivesse nela, porque eu saía da academia no final da tarde, ou no meio da tarde saía mais aliviada, eu acho que ajuda sim, eu acho que sim.

E: Alimentação também?

C: Alimentação? Não, pra mim... nunca, pra mim nunca fez diferença. A não ser quando você ta em dieta que você não pode comer nada, aí você ta nervosa, e aí você não come, aí não sei, ai eu acho que é pior, alimentação em relação á dieta, ta fazendo regime, mas mudar os hábitos alimentares de cenoura pra pepino, não, acho que não.

E: Além de você alguém mais sofre de TPM na família?

C: Ahm, se alguém mais na minha família sofre de TPM? A minha mãe, a minha mãe, é... acho que só assim da minha família que eu saiba na verdade. Minha prima, minha prima, acho que só.

E: Fora família você conhece outras pessoas que tem?

C: Conheço. Minhas amigas, aliás, tem uma, não todas as minhas amigas, eu tenho uma amiga que tem muita TPM, ela fica realmente muito estressada, ela, ela não se suporta... E só, na verdade essa é minha única amiga que tenha TPM em crise.

E: Interferência nos relacionamentos: profissional, amigos, família, namorado?

C: Ahm... é, né? Às vezes acontece de... como por exemplo, eu vejo meu namorado com mais frequência, aliás, é uma pessoa que né, mais fica não vai, aliás, volta vamos começar de novo. É eu acho que, que influencia, porque aqui em casa eu acabo descontando na minha mãe ou na minha empregada, culpo o cachorro, entendeu o cachorro pula em cima, enfim acabo descontando nas pessoas, com o namorado também. Profissional, eu não trabalho ainda. Então eu acho que... como que é a pergunta mesmo? Isso interfere? Eu acho que interfere sim, porque... fazer é... ah porque são pessoas próximas, né? A família, o namorado principalmente, então você acaba, você acaba descontando neles, eu, por exemplo, não trabalho, então não desconto em ninguém do trabalho, então eu acabo descontando em quem ta em casa e no namorado às vezes. Com os amigos eu meio que tento manter a distância, mas em casa e com o namorado com certeza, eu acabo descontando neles (rs).

E: Alterações da rotina. Já deixou de fazer alguma coisa por causa da TPM?

C: Hummm... já! Na verdade vou deixar de sair, porque estou na TPM agora e não acho meio desanimada, essa é desanimada e o namorado tem uma despedida da prima que, só que ela, só que ela mora em Boituva e não sei o que. Se fosse qualquer outro dia eu tenho certeza que eu toparia, mas eu tô tão desanimada que eu não vou. Então vai me impedir de sair assim, porque eu tô desanimadona, mas, mas outras vezes eu já... já! Às vezes, às vezes eu não tenho vontade de sair, fico... quero ficar em casa, não por preguiça, por não querer mesmo ver ninguém, entendeu?

E: E tem alguma consequência, você deixar de sair, acaba brigando com seu namorado?

C: Não!

E: Ele aceita numa boa? Entende?

C: Então, dessa vez de Boituva ele entende, ele falou que não tem problema nenhum, e... outras vezes, outras vezes eu acho que acabou não comprometeu ninguém, assim de alguém ficar chateado comigo. Então, acho que no máximo, a única coisa que me comprometeu foi não querer ir pra aula e tomar falta só, essa foi a única consequência ruim, mas de resto assim de alguém ficar bravo comigo não.

E: Qual palavra que você usaria para expressar a TPM? Uma palavra que te venha à cabeça.

C: Ahm... TPM? (Silêncio). A primeira palavra que vem na cabeça? É... acho que principalmente tédio... Tédio.

E: Como seria sua vida sem TPM?

C: Ai eu acho que seria ótima, não... não ficar emotiva à toa, não ficar brava à toa, não acordar querendo quebrar o espelho (rs), seria bem bom na verdade, seria ótimo.

E: Você já ficou com vontade de quebrar o espelho?

C: (rs) Não . Sabe aqueles dias que você não ta agüentando se olhar? Aí, é tipo isso, só que não literalmente (rs). Aí seria ótimo.

ANEXO 4: Entrevista 3 (E3)

Nome: Laura

Idade: 28 anos

Estado Civil: Solteira

Profissão: Fisioterapeuta

E: Com quantos anos você teve sua 1º menstruação?

L: 13 pra 14 anos, mais ou menos foi em dezembro, e eu fazia aniversário em maio, eu fazia 14 anos em maio. Primeira menstruação foi em dezembro.

E: Qual a duração de seu período menstrual?

L: Olha, durava uns 7 dias mais ou menos. É que agora não dura tanto é que eu tomo anticoncepcional. Agora diminuiu o período é mais ou menos uns 3 dias porque eu tomo anticoncepcional.

E: Há quanto tempo você toma anticoncepcional?

L: Mais ou menos uns 3 anos.

E: Qual você toma?

L: O Yasmin.

E: E para que você toma anticoncepcional?

L: Porque eu tenho ovário policístico.

E: Defina TPM.

L: Pra mim é uma irritação que dá antes da menstruação. Tenho muita dor de cabeça, se eu ver alguém na minha frente eu quero matar, é mais ou menos esses os sintomas que eu tenho, eu fico muito irritada, no trânsito, no serviço, com os familiares. É uma irritação que não tem controle.

E: Você tem mais algum sintoma além de irritação?

L: Eu tenho muita cefaléia, muita dor de cabeça, incômodo um peso na região temporal.

E: Algum sintoma mais? Dor no corpo?

L: Eu tenho dor no corpo, mas já é no dia que eu estou pra menstruar, antes é mais dor de cabeça mesmo e desânimo assim.

E: Dor de cabeça e desânimo isso é antes?

L: Sempre, sempre.

E: Quanto tempo antes?

L: Mais ou menos uns 3 dias antes eu já começo a ficar bem irritada, bem irritada mesmo (rs).

E: Vontade de comer doce?

L: Tenho. Chocolate, que eu não gosto tanto de doce e nesse período eu tenho muita vontade de comer doce.

E: Antes também?

L: Isso. Antes e durante (rs).

E: Cólica?

L: Cólica eu tenho depois que eu menstruo. Aí eu começo a ter uma cólica “ai” primeiro dia é péssimo. Aí que eu morro de dor de cabeça, irritação, desânimo, cólica, dor no corpo, tudo.

E: Sono?

L: Sono eu tenho. Eu fico com bastante sono antes de levantar da cama (rs).

E: Tem mais algum sintoma que você lembre?

L: Não. Eu acho que é mais isso mesmo. Vontade de comer doce incontrolável, dor de cabeça, dor no corpo quando eu menstruo e só, cansaço e sono, só.

E: Desde quando você tem TPM?

L: Olha, eu acho que faz mais ou menos uns 5 anos pra cá. Antes eu não sentia quase nada, era só mais a cólica quando eu menstruava, mas eu não ficava tão irritada. Eu acho que agora aumentou a irritação de uns tempos pra cá.

E: Toma ou já tomou algum medicamento para tratar?

L: Teve uma época que o ginecologista me deu um fitoterápico, eu não lembro o nome agora. Eu não achei que adiantou muito não (rs). Vou te ser sincera, o efeito foi bem leve, eu fiquei um pouco menos irritada, mas ainda eu continuo, continuava irritada. Ah, lembrei de um sintoma que eu tenho a mais, dor no pescoço. Uma tensão sabe assim, insuportável. Não é pela coluna, você sabe aquela sensação de peso, de tensão que você fica tensa? Isso me incomoda bastante também... nesse período piora.

E: Este fitoterápico você tomou por quanto tempo?

L: Acho que eu tomei por uns 3 meses.

E: Você sentiu alguma diferença tomando a pílula?

L: Fez, na... em relação à diminuição da cólica, só. O resto eu achei que não mudou nada (rs). Diminuiu a cólica e a quantidade de dias que eu fico menstruada, mas de resto, mais nada.

E: Mas só melhorou?

L: Melhorou, mas não sumiu.

E: Você acredita que esportes, nataçãõ, aeróbica e alimentação podem ajudar?

L: Ai eu acho que pode. Dá uma ajuda sim, não 100%, mas 80% eu acho que ajuda.

E: Por quê?

L: Por quê? Não sei por que, eu acho que a gente movimenta o corpo, esquece um pouco as tensões, faz alguma atividade legal, acho que é por isso. Libera algumas substâncias que dão sensação de felicidade (rs).

E: Você pratica algum esporte?

L: Não... eu, faz 15 dias que eu comecei a fazer caminhada 3 vezes por semana, eu me senti um pouco melhor nesse período menstrual, um pouco, né? Não dá ainda pra eu te falar “ai vai ser muito melhor”, porque eu tenho que fazer mais tempo pra ta avaliando. Mas já dá um alívio, já não é tão, a dor de cabeça eu tenho, mas não é tanto.

E: Alguma coisa mais?

L: Não.

E: Além de você alguém mais sofre de TPM na família?

L: A minha mãe, ela entrou já na menopausa, e que eu me lembre ela não tem, mas no serviço (rs), ela ta achando as mulheres tensas no serviço. Porque você percebe que o pessoal vive nervosinho, aí é sempre aquele período... muito comum, eu acho. No serviço que só trabalha mulher, né? Quem trabalha com pediatria “Nossa aí um monte vive com TPM” (rs). Mas em casa não, em casa minha mãe... que eu me lembre não.

E: Fora do serviço, você conhece mais alguém que tem?

L: É mais as colegas de serviço mesmo ou uma... e algumas primas, mais ou menos da minha idade também.

E: Interferência nos relacionamentos: profissional, amigos, família namorado?

L: O Namorado é o que mais sofre né! (rs). A gente vive brigando, às vezes por causa desse período menstrual, ele fala “Ai você ta muito irritada, muito chata!”. Mas é porque eles não entendem né, o que a gente ta passando (rs). Mas, às vezes eu tento me controlar pra eu não ficar tão estressada, mas às vezes não tem como (rs). Sabe eu fico super irritada e acabo descontando na família e no namorado mesmo. No serviço eu ainda tento me controlar mais porque aí você já viu, né? Você não vai descontar na chefe. Mas às vezes eu fico irritada, eu saio bufando do serviço, no dia do trabalho. Principalmente nesse período.

E: Alterações da rotina.

L: Olha eu já deixei uma vez de ir no cinema de tanta dor de cabeça que eu tava. Um final de semana que eu tava de folga, porque como eu tomo a pílula eu sempre menstruo no sábado. Nossa eu fico acabada no final de semana que eu menstruo, não tenho vontade de fazer nada.

E: Fora essa situação do cinema teve mais alguma?

L: Não, foi só o que eu me lembro.

E: Teve alguma consequência?

L: Não, não teve, porque meu noivo entendeu bem.

E: Qual a palavra que você usaria para expressar a TPM?

L: É... raiva (rs). Sabe raiva? De você não sabe do que, incômodo pra mim essas duas palavras... eu fico irritada.

E: Como seria sua vida sem TPM?

L: Eu acho que eu ficaria menos irritada. Não dava... num, num, num, num, num trataria tão mal as pessoas, porque depois você fica com a consciência pesada, né? O jeito que você falou, o jeito que você tratou a pessoa, eu acho que seria bem melhor. As pessoas brigariam menos (rs). Na minha opinião é isso.

ANEXO 5: Entrevista 4 (E4)

Nome: Daniela

Idade: 24 anos

Estado Civil: Solteira

Profissão: Estudante

E: Com quantos anos você teve sua 1ª menstruação?

D: 13... 12 ou 13. Eu acho que eu tinha acabado de fazer 13.

E: Qual a duração de seu período menstrual?

D: 3 dias normalmente.

E: Por que normalmente?

D: Porque de uns dias pra cá têm sido 5. Mas, até pouco tempo era 3.

E: E você sabe dizer por que tem aumentado?

D: Não!

E: Defina TPM.

D: TPM, Tensão Pré-Menstrual (rs). Ahm... ai Tensão Pré-Menstrual, acho que o nome já fala, né?

E: Desde quando tem TPM?

D: De uns... que eu sei que eu tenho de uns 2, 2 anos pra cá. Antes se eu tinha eu não sabia.

E: Você notou alguma alteração desde que teve TPM, até os dias de hoje?

D: Alteração do que?

E: Alguma mudança na sua TPM.

D: Não, não, não, fica igual.

E: Em qual período ela se manifesta?

D: Três dias antes da minha menstruação.

E: Toma ou já tomou algum medicamento para tratar?

D: Não!

E: Pílula, você toma?

D: Atualmente não.

E: Já tomou?

D: Já tomei. Faz 3 anos que eu não tomo mais.

E: Qual você tomou?

D: Yasmin.

E: Você tomava por algum motivo específico?

D: Tomava. Ovário policístico.

E: E com a pílula, você notou alguma alteração na sua TPM?

D: Então, naquela, naquela época eu, não sabia que eu tinha, então talvez eu nem tivesse naquela época.

E: Você acredita que esportes, natação, aeróbica e alimentação podem ajudar?

Por quê?

D: Eu acreditava. Hoje em dia eu não acredito muito porque eu acho que eu faço esporte, eu danço, eu me alimento bem, isso não tem melhorado a minha TPM. (Minuto de silêncio). Talvez se eu não fizesse fosse pior, né? Não sei, talvez ajude, mas... não sei, eu acho que ajuda, não resolve. Eu acho que ajuda, mas não resolve.

E: Além de você alguém mais sofre de TPM na família?

D: Que eu saiba não.

E: Conhece outras pessoas que sofrem de TPM?

D: Conheço! Amigos. Amigas, né? (rs)

E: Em relação a incômodos, você tem algum quando está na TPM?

D: Eu fico muito cansada, muito mole assim, principalmente se ta calor, porque a minha pressão baixa mais ainda. Sintoma físico é isso, eu fico muito cansada.

E: E psicológico?

D: Aí depende do estado de humor que eu tô. Então, por exemplo, se eu tô preocupada com alguma coisa, normalmente quando vem a TPM eu fico mais preocupada ainda. Se eu tô irritada com alguma coisa, aí uma coisa que não me irritaria normalmente, me irrita na TPM. É... uma coisa que não me deixaria tão chateada, ou tão preocupada, vai me chatear e vai me preocupar mais. Se eu já tô chateada com alguma coisa, vai ficar pior, sabe? Porque mesmo sabendo que eu tô de TPM, às vezes eu começo a me sentir mal, me sentir horrorosa e não ligo que é com a TPM. Mesmo depois que eu percebo não resolve, entendeu? E também, é... eu tenho uma alteração da minha imagem corporal, então na época da TPM, eu me acho feia, eu me acho gorda, é... eu me olho no espelho eu me acho horrorosa . Então me incomoda às vezes, qualquer roupa que eu ponho eu acho que ta horrível, isso é toda vez eu que vou ficar, que eu tô em TPM, isso acontece.

E: Além disso, você sente vontade de comer doce?

D: Ah, sim! Sempre acabo comendo mais doces nessa época.

E: Fica mais sensível?

D: Fico.

E: Sono ou insônia?

D: Não, não, sono não altera.

E: Interferência nos relacionamentos: profissional, amigos, família namorado?

D: Normalmente não. Quando eu tava namorando interferia um pouco, porque qualquer coisa que ele falava eu já levava pro sentido ruim, sabe? Levava uma coisa, em vez de eu levar pro sentido bom, eu já levava pro sentido ruim. Com a família às vezes acabo ficando mais nervosa, mais sem paciência. Com amigos é mais raro eu perder a paciência, bem mais raro, mas, às vezes se a pessoa fala alguma coisa que eu já escuto meio assim eu posso ou me irritar e falar na hora ou guardar e ficar irritada, né? É, altera um pouco, mas com amigos menos, mais com família e namorado, quando eu tava namorando.

E: Algo mais?

D: Não.

E: Alterações da rotina?

D: Não! Nenhuma.

E: Qual a palavra que você usaria para expressar a TPM?

D: Uma sensibilidade.

E: Como seria sua vida sem TPM?

D: Acho que seria melhor, né? Porque se não tivesse TPM eu não ia ficar mais, não ia ficar tão irritada, não ia ficar tão sensível, eu talvez não ia precisar ser grossa com alguém por causa disso. Eu acho que eu ia evitar alguns conflitos, eu não ia ficar me sentindo feia, sabe? Acho que a gente sempre sente feia um dia ou outro, mas não tanto quanto na TPM, sabe? Sair de casa achando que você tá um canhão. Eu acho que isso ia ser melhor se não tivesse. Porque mesmo sabendo que eu tô de TPM, às vezes eu começo a me sentir mal, me sentir horrorosa e não ligo que é com a TPM. Mesmo depois que eu percebo não resolve, entendeu? Não adianta eu pensar “Não eu tô de TPM, não, não liga, sai tudo bem”. Não, eu continuo me sentindo mal. Então eu acho que ajudaria não ter, acho que seria melhor.

ANEXO 6: Entrevista 5 (E5)

Nome: Fernanda

Idade: 29 anos

Estado Civil: Solteira

Profissão: Cozinheira (chefe de cozinha)

E: Com quantos anos você teve sua 1ª menstruação?

F: Ahm... acho que com 12... acho, hein!

E: Qual a duração de seu período menstrual?

F: Agora que eu tomo pílula são 3 dias, antes eram 5.

E: Qual pílula você toma?

F: Mercilon.

E: Você toma pílula por algum motivo especial?

F: Eu tomo, porque eu tô namorando, mas eu nunca tomo pílula, não gosto.

E: Há quanto tempo você toma pílula?

F: Faz uns 5 meses.

E: Defina TPM.

F: Definir? É não sei definir. Acho que é uma questão de hormônio, que a gente fica um pouco descontrolada, eu, eu me sinto descontrolada quando eu tô de TPM. Então, acho que é isso, pra mim é isso. São os hormônios todos alterados e a gente fica alterada, né?

E: Desde quando você tem TPM?

F: Desde que eu, desde a minha 1ª menstruação. Desde sempre. E eu inclusive tomo uma pílula que tem uns hormônios, ela é contínua, né? Então ela tem uns hormônios que é pra amenizar a TPM, mas não, não tá acontecendo.

E: Você notou alguma diferença?

F: Nenhuma. Continuo de TPM.

E: Você disse que toma a pílula como anticoncepcional, a TPM também foi um motivo para você tomar?

F: Eu tomo como anticoncepcional e, e essa pílula nova ela vem, em vez de dar aquele intervalo de sete dias, esses sete dias são hormônios pra controlar a TPM. Mas que pra mim não tá adiantando, mas eu tomo mesmo assim.

E: Você que quis tomar essa pílula?

F: Não, não. A minha ginecologista que escolheu e falou que era boa e eu tomo.

E: Notou alguma alteração desde que teve a TPM, sua 1º menstruação, até os dias de hoje?

F: Não (rs). Tudo igual. Eu só consigo hoje em dia, eu consigo perceber, aí eu, eu, quando eu tô muito irritada, eu falo “Putá eu acho que eu tô de TPM”. Mas é só, mas eu fico irritada igual.

E: Em qual período ela se manifesta?

F: Uns dois, três dias antes de eu menstruar.

E: Toma ou já tomou algum medicamento para tratar?

F: Nenhum!

E: Você acredita que esportes, nataçã, aeróbica e alimentação podem ajudar? Por quê?

F: Acredito. Acho que pode sim. Mas eu não faço nada disso (rs). Quer dizer, eu até faço esporte, mas é... Mas não, enfim não sei se isso melhora, sei lá, nunca prestei atenção, nunca parei pra pensar se depois que eu comecei a fazer esporte melhorou. Eu acho que não.

E: E em relação à alimentação, você acha que ajuda?

F: Acredito que sim. Deve existir algum tratamento que deva ajudar, mas não sei que tipo de alimentos.

E: Além de você alguém mais sofre de TPM na família?

F: Acho que a minha irmã tem, mas eu acho que eu tenho mais. Ela tem, mas eu realmente tenho bem mais que ela.

E: Conhece outras pessoas que sofrem de TPM?

F: Conheço um monte de gente que tem. A maioria das pessoas, a Mari, a minha amiga que mora comigo tem. A maioria das minhas amigas, a Julia a minha sócia, todo mundo praticamente. Conheço gente que não tem cólica, agora TPM, eu acho que todo mundo.

E: Incômodos?

F: Incômodos você diz o que? De cólica?

E: É! Cólica, sintomas físicos, psicológicos.

F: Eu fico com o peito doendo, com as costas doendo, com cólica, eu tenho todos esses.

E: Vontade de comer doce?

F: Vontade de comer doce eu não tenho, porque eu, eu não, eu não gosto de doce, eu não como doce. Então mesmo quando eu vou ficar menstruada, eu não como doce.

E: Fica irritada?

F: Fico bem irritada, mas eu não, esse negócio doce eu não tenho.

E: Tem sono?

F: Mais sono, fico mais cansada.

E: Fica mais sensível?

F: Bem mais.

E: Tem mais alguma coisa que você queira comentar?

F: Acho que não.

E: Interferência nos relacionamentos?

F: Ah, interfere, né? Eu fico nervosa eu brigo com todo mundo, né? Já não tô, tô com muita paciência e de TPM então... eu brigo, eu brigo com as pessoas, mas também, mas também passa, é isso aí, né? O pessoal tem que entender a gente é mulher tem TPM e ponto. É isso.

E: Quer falar mais alguma coisa?

F: Olha eu não, viu! (rs)

E: Alterações da rotina?

F: Por causa de TPM?

E: É!

F: Não! Não tenho nenhuma. A minha rotina normal é tudo igual.

E: Nunca deixou de fazer alguma coisa por causa da TPM?

F: Não. Nunca. Nem de TPM, nem de cólica nem de nada. Tudo igual.

E: Qual a palavra você usaria para expressar a TPM?

F: Irritação! Acho que é isso. Nervosismo, estresse.

E: Como seria sua vida sem TPM?

F: Não sei te dizer, porque como eu sempre tive pra mim isso é normal, entendeu? É... pra mim é normal, eu sei que todo mês eu vou ter e é isso aí. Quando eu tenho, eu sei que é isso, que não é nenhum outro motivo porque eu tô irritada, e é isso. Então eu acho que, e eu sou igual, porque eu não deixo de fazer nada por causa disso.