



O projeto "Terapia para todos" oferece em vários bairros do Rio atendimento psicológico a preços populares, de acordo com a renda.

O atendimento ocorre de uma a três vezes na semana. Mais informações pelo e-mail terapia.pratds@gmail.com.

Bem-viver

PEQUENAS MUDANÇAS

Alimentos para aliviar as cólicas

Algumas substâncias que agravam as dores devem ser cortadas do cardápio

Evelin Azevedo
evelin.machado@infoglobo.com.br

▶ A cólica é um problema que afeta muitas mulheres pelo menos uma vez por mês. As dores sentidas durante a menstruação, somadas às mudanças de humor provocadas pelas alterações hormonais, causam muito desconforto e afetam significativamente a qualidade de vida das mulheres. O uso de analgésicos é comum nesta época, mas, de acordo com especialistas, também é possível aliviar as dores fazendo pequenas mudanças na alimentação.

— O nosso hábito alimentar influencia diretamente todo o sistema corporal. Isso inclui a nossa saúde em geral, a nossa disposição, a qualidade do nosso sono e também o alívio ou não das dores — diz a nutricionista Maria Clara Pinheiro.

De acordo com Luna Azevedo, nutricionista da clínica **Nutrindo Ideais**, a alimentação deve ser pobre em gorduras saturadas e sódio, rica em vitaminas B1, B3, B6 e E, magnésio, zinco e alimentos com ação anti-inflamatória, como os de fontes de ômega 3:

— A gordura saturada aumenta a produção de prostaglandina, capaz de aumentar a sensibilidade. Ela está presente nas frituras, carnes vermelhas, margarina e manteiga. Outra substância que é preciso evitar é a cafeína, que tem propriedade estimulante, pode aumentar a irritabilidade e é encontrada no café, em refrigerantes, chá verde e chá preto.

Os alimentos ricos em sódio provocam retenção hídrica e inchaço, o que pode piorar também as dores tão comuns nas panturrilhas. ▮

▶ O QUE INGERIR

Hortaliças e frutas

São ricas em vitaminas e minerais, muito importantes para o organismo, principalmente no período menstrual, pois ficam em baixas concentrações. Ajudam a diminuir a sensação de inchaço acompanhada da dor



Ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados

Possuem propriedades anti-inflamatórias que atuam aliviando a dor. São encontrados nos peixes, abacate, sementes de abóbora e linhaça, azeite extra virgem e oleaginosas



Laticínios

O cálcio alivia os sintomas das cólicas menstruais, pois atua reduzindo as contrações musculares do útero. Os laticínios com pouca gordura como, por exemplo, o iogurte desnatado, são uma opção para regular os níveis de cálcio no organismo e diminuir os sintomas da cólica menstrual



Peixes

Sardinha e salmão são ricos em vitamina D, que ajuda na absorção de cálcio. Estudos indicam que o ideal é manter uma alimentação rica em vitamina D ao longo do mês para diminuir os sintomas da cólica e da TPM

