CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DEPRESSIVOS

Transtorno disfórico pré-menstrual

Sintomas emocionais intensos (irritabilidade, tristeza, ansiedade, mudanças de humor) na semana anterior à menstruação, que melhoram poucos dias depois do seu início e afetam a vida diária.

SINAIS FREQUENTES

- Irritabilidade ou tristeza intensa antes da menstruação
- Ansiedade ou sensação de descontrole
- Melhora quando a menstruação começa

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Registre os sintomas durante dois ciclos
2. Consulte ginecologia e psicologia
3. Exercício, sono e reduzir cafeína e álcool

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Planejem juntos os dias mais difíceis do ciclo
2. Valide o mal-estar dela: não é «exagero»

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se os sintomas afetarem o trabalho ou o relacionamento
2. Se surgirem ideias de morte nesses dias: 024

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Antes da menstruação me sinto muito irritada

☐ Antes da menstruação fico muito triste ou choro com facilidade

☐ Antes da menstruação me sinto muito ansiosa ou tensa

☐ Antes da menstruação tenho mudanças bruscas de humor

☐ Nesses dias tenho muitos conflitos com os outros

☐ Tenho dificuldade de me concentrar nesses dias

☐ Os sintomas melhoram quando a menstruação começa

☐ Acontece na maioria dos ciclos

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-disforico-premenstrual
- Guia gratuito: Depressão: clinicavivaldi.com/pt/guia-depresion
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112