



## DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

### O QUE COMER PARA REDUZIR A IRRITABILIDADE NA TPM



A irritabilidade é um dos sintomas mais comuns da TPM — e também um dos que mais impactam a rotina. Mas a boa notícia é que a alimentação pode ser sua aliada poderosa nesse momento.

#### Alimentos que ajudam a acalmar e estabilizar o humor:

- **Banana:** Rica em triptofano e vitamina B6, contribui para a produção de serotonina — o “hormônio do bem-estar”.
- **Aveia:** Fonte de carboidratos complexos, ajuda a manter a energia estável e melhora o humor.
- **Oleaginosas (castanha-do-pará, nozes, amêndoas):** Ricas em magnésio e selênio, têm efeito calmante e anti-inflamatório.
- **Verduras verde-escuras (espinafre, couve):** Ricas em magnésio, ajudam no controle da ansiedade e das cólicas.
- **Sementes de abóbora e girassol:** Ajudam a equilibrar os hormônios por serem ricas em zinco.
- **Peixes como salmão e sardinha:** Fontes de ômega-3, que atuam na regulação do humor e da inflamação.

**Dica:** Manter uma rotina alimentar rica em nutrientes e variada ao longo do ciclo é essencial para o equilíbrio emocional e hormonal.